

ENTRE VIVÊNCIAS E SOBREVIVÊNCIAS: QUALIDADE DE VIDA DOS FORMANDOS EM PSICOLOGIA DURANTE A PANDEMIA (2020-2021)¹

Thiago Trévia Menezes Queiroz²

Faculdade Luciano Feijão

Francisco das Chagas Souza de Aguiar Júnior³

Faculdade Luciano Feijão

Raimundo Ribeiro Machado⁴

Faculdade Luciano Feijão

Jéssica de Aguiar Silva Ribeiro⁵

Faculdade Luciano Feijão

José Umbelino Gonçalves Neto⁶

Faculdade Luciano Feijão

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar a qualidade de vida dos formandos de psicologia de uma Instituição de Ensino Superior particular de Sobral/CE durante o período pandêmico de COVID-19 (2020-2021). Não só analisar sua qualidade de vida, como também explorar as formas que eles utilizaram ou não utilizaram para cuidar de si próprios durante esse período, e averiguar a relação desses alunos com a

¹ Este estudo foi realizado com o apoio do Programa de iniciação científica (PROIC) da Faculdade Luciano Feijão e apoio do Programa Institucional de Bolsa de Pesquisador da Faculdade Luciano Feijão.

² Graduado em Psicologia pela Faculdade Luciano Feijão (FLF). Endereço para correspondência: AV. Dr. José Arimateia Monte Silva, 1180, apto 106, bloco A - Junco, Sobral - CE, Brasil. CEP: 62030-445. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4191-5664>. E-mail: thiagotrevia@hotmail.com.

³ Graduado em Psicologia pela Faculdade Luciano Feijão (FLF). Endereço para correspondência: R. José Lopes Ponte, 400 - Dom Expedito, Sobral - CE, Brasil. CEP: 62050-215. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2701-6550>. E-mail: juniorsaguiar@hotmail.com.

⁴ Graduado em Psicologia pela Faculdade Luciano Feijão (FLF). Psicólogo escolar no Instituto Joaquim Mourão (IDJM), Massapê, Ceará, Brasil. Endereço para correspondência: R. José Lopes Ponte, 400 - Dom Expedito, Sobral - CE, Brasil. CEP: 62050-215. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8478-6300>. E-mail: raimundo.machadoii@gmail.com.

⁵ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Luciano Feijão (FLF). Endereço para correspondência: R. José Lopes Ponte, 400 - Dom Expedito, Sobral - CE, Brasil. CEP: 62050-215. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1563-0457>. E-mail: jessicaguiar7@gmail.com.

⁶ Doutor em Psicologia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Docente do curso de Psicologia da Faculdade Luciano Feijão (FLF), Sobral, Ceará, Brasil. Endereço para correspondência: R. José Lopes Ponte, 400 - Dom Expedito, Sobral - CE, Brasil. CEP: 62050-215. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9182-4341>. E-mail: umbelino.goncalvesneto@gmail.com.

própria instituição de ensino deles. Para tal, foram usados um questionário sociodemográfico e uma entrevista construída a partir da escala de qualidade de vida WHOQOLBREF da Organização Mundial de Saúde. Os dados foram analisados a partir da metodologia de análise temática dialógica, de modo que a qualidade de vida e seus respectivos domínios (físico, psicológico, social e ambiental) serviram de tema e subtemas sendo analisados a partir dos materiais teóricos coletados. Obtivemos então o resultado de que os participantes foram afetados em qualidade de vida no que diz respeito a qualidade de sono, alimentação e também tiveram uma fragilização em algumas relações sociais. Porém também percebemos a espiritualidade, e as próprias relações sociais como fatores protetivos durante o período da pandemia. Logo conclui-se que a qualidade de vida é um tema amplo, e que foi afetado de distintas formas durante o período da pandemia, tanto de forma negativa como positiva, o que destaca a importância de mais estudos na área.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Graduação em Psicologia; Pandemia; COVID-19.

BETWEEN EXPERIENCES AND SURVIVAL: QUALITY OF LIFE OF PSYCHOLOGY UNDERGRADUATES DURING THE PANDEMIC (2020-2021)

ABSTRACT

This study analyzed the quality of life of psychology undergraduates from a private Higher Education Institution in Sobral/CE during the COVID-19 pandemic period (2020-2021). Not only study their quality of life, but also explore the ways they use or not to take care of themselves during this period, and investigate the relationship of these students with their own educational institution. For this, a socio-demographic questionnaire and an interview built from the WHOQOLBREF quality of life scale (by World Health Organization) were used. Data were analyzed with dialogic thematic analysis, in which the quality of life and its domains (physical, psychological, social and, environmental), served as the theme and the subthemes to be analyzed and related to theoretical data. We then obtained the result that the participants were affected in quality of life with regard to the quality of sleep, food and also had a weakening in some social relationships. However, we also perceived spirituality, and social relationships themselves as protective factors during the pandemic period. It is therefore concluded that quality of life is a broad topic, and that it was affected in different ways during the pandemic period, both negatively and positively, which highlights the importance of further studies in the area.

Keywords: Quality of Life; Graduation in Psychology; Pandemic; COVID-19.

ENTRE EXPERIENCIAS Y SOBREVIVENCIA: CALIDAD DE VIDA DE LOS EGRESADOS DE PSICOLOGIA DURANTE LA PANDEMIA (2020-2021)

RESUMEN

El siguiente estudio tuvo como objetivo analizar la calidad de vida de los graduados en psicología de una Institución de Educación Superior privada en Sobral/CE durante el período de pandemia de COVID-19 (2020-2021). No solo estudiar su calidad de vida, sino también explorar las formas que utilizan o no para cuidarse durante este período, e investigar la relación de estos estudiantes con su propia institución educativa. Para ello, se utilizó una escala sociodemográfica y una entrevista construida a partir del cuestionario de calidad de vida WHOQOLBREF. Los datos fueron evaluados a una metodología de análisis temático dialógico, donde la calidad de vida y sus dominios (físico, psicológico, social y ambiental), sirvieron como tema y subtemas siendo analizados a partir de los materiales teóricos recolectados. Obtuvimos entonces el resultado de que los participantes se vieron afectados en la calidad de vida en cuanto a la calidad del sueño, la alimentación y también tuvieron un debilitamiento en algunas relaciones sociales. Sin embargo, también percibimos la espiritualidad y las propias relaciones sociales como factores protectores durante el período de la pandemia. Por lo tanto, se concluye que la calidad de vida es un tema

amplio y que se vio afectada de diferentes maneras durante el período de la pandemia, tanto negativa como positivamente, lo que resalta la importancia de realizar más estudios en el área.

Palabras clave: Calidad de Vida; Licenciatura en Psicología; Pandemia; COVID-19.

INTRODUÇÃO

Durante o final de 2019 até o fim de 2021, o Brasil assim como todo o mundo se encontrava em um período pandêmico, causado pelo vírus da COVID-19 (OMS, 2020). Desde o dia em que o vírus foi identificado até a época em que os casos começaram a diminuir gradualmente, os estudantes universitários, assim como grande parte da população, foram incentivados a ficarem em casa para impedir a propagação do vírus (LANA et al., 2020). Isso fez com que instituições de ensino e estudantes em todos os períodos acadêmicos tivessem que adequar suas práticas ao modelo online. É importante salientar também que alguns estudantes universitários que tiveram que passar por esse período estavam entrando ou saindo de seus últimos semestres da graduação, o que, no caso do curso de Psicologia sobre o qual vamos abordar neste trabalho, seria quando iniciariam os estágios de final de curso.

De acordo com Barbosa et al. (2013), o estágio geralmente se configura como um momento rico de experiências e aprendizados, porém é um momento que carrega uma certa frustração também. Os estágios, assim como os últimos semestres nos quais eles geralmente ficam, são importantes, pois é neles onde são construídas experiências mais práticas para com a profissão de Psicologia. O período da pandemia de COVID-19, no entanto, pode ter prejudicado em algum aspecto essa experiência, colocando alguns aspectos dos estágios e as próprias aulas em modelo online por exemplo.

Maia e Dias (2020) destacam que durante o período de quarentena advindo da pandemia – com a necessidade de as pessoas passarem mais tempo reclusas em suas casas e apenas sair para atender necessidades básicas como comprar alimentos, remédios ou outras urgências – estima-se um aumento nos casos de depressão e transtornos de ansiedade na população como um todo, mais especificamente nos jovens. Esse impacto, a depender do contexto em que a pessoa está inserida, pode ser maior e se estender para diferentes aspectos da qualidade de vida da pessoa. Sendo assim, a situação dos universitários formandos em psicologia no contexto da pandemia

têm sua própria especificidade de questões que podem vir a impactar a sua qualidade de vida, tornando importante um estudo específico para este público.

Neste estudo utilizamos a noção de qualidade de vida proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que define: “A percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOLBREF, 1996, p. 6). Tal concepção nos leva a explorar distintos fatores tanto internos como externos ao indivíduo, como questões físicas, psicológicas, ambientais dentre outras. Tais fatores podem ser associados a questões mais específicas e visíveis do cotidiano universitário, como incentivo e pressão para a produção, transporte, qualidade de ambiente de estudo, relações com o corpo docente e com os colegas, e manutenção do tempo e rotina durante o período das aulas.

Ao abordar a qualidade de vida associada à vida universitária, principalmente com foco na graduação em Psicologia, podemos citar alguns exemplos de estudos que nos últimos anos têm contribuído para essa temática específica, assim como alguns estudos recentes no que corresponde aos impactos da pandemia na população brasileira, mais necessariamente entre os jovens adultos que compõem a maioria do público universitário. Como por exemplo, os estudos de Silva e Heleno (2012), que pesquisaram a qualidade de vida e bem estar subjetivo do estudante universitário, com cerca de 257 estudantes divididos em feminino e masculino, por meio de questionários autoaplicáveis de duas escalas diferentes: World Health Organizational Quality of Life (WHOQOL-BREF) e Escala de Bem-Estar Subjetivo - EBES. Os autores apontam que apesar de os alunos se sentirem confortáveis em relação aos aspectos socioemocionais, eles apresentavam uma insatisfação sobre suas horas de sono e tempo de lazer, que para a qualidade de vida são aspectos extremamente importantes.

Barros et al. (2020) fizeram um trabalho de cunho quantitativo com uma amostra de mais de 14 mil pessoas, para estimar os sintomas de ansiedade, tristeza, estresse, e questões relacionadas a sono na população adulta do Brasil através de um questionário

RedCap (Research Electronic Data Capture) enviado via mídias sociais. O trabalho destacou o surgimento de prejuízos sobre o sono, como insônia, e ansiedade na população, assim como um agravamento daqueles que já apresentavam esses problemas antes da pandemia. Também pontuou um impacto maior nos jovens adultos.

O trabalho de Melo et al. (2015), sobre a relação entre espiritualidade e qualidade de vida no contexto universitário, tenta suprir uma carência de estudos nessa temática observada pelos autores. Os autores argumentam que a religiosidade é uma parte que compõe a subjetividade humana e que está associada à qualidade de vida, na medida em que pode ser usada como forma de superação de situações adversas. Ver como a religiosidade, ou mais necessariamente as crenças ajudam os indivíduos em momentos de crises, como foi o período de pandemia, se torna importante para esse trabalho.

Assis e Oliveira (2010) pesquisaram as demandas mais frequentes de saúde e de saúde mental em uma universidade pública do sul do Brasil, através de uma análise documental. Os pesquisadores constataram e defendem essa constatação, de que a universidade tem um compromisso social, como instituição comunitária, de auxiliar e criar políticas relativas às demandas dos alunos, sejam elas demandas sociais ou de saúde física e mental.

Essa responsabilidade se torna maior a partir do momento em que temos os estudos de Oliveira e Dias (2014) que em seu estudo qualitativo com 24 estudantes universitários dos cursos de economia e psicologia, pontuam que alguns universitários de psicologia destacam uma dificuldade com as exigências no começo do curso, e uma insatisfação com a quantidade pequena de opções extracurriculares de aprofundamento de conhecimentos. É também cabível pontuar aqui, que no trabalho quantitativo de Andrade et al. (2016), onde eles fizeram um estudo com 119 estudantes de psicologia situados do 1º a 5º ano, por meio de questionário analisados de forma computacional, onde relatam um sofrimento psíquico entre os estudantes do curso de psicologia, assim como pontuam outros estudos como os de Cerchiari et al. (2005) e Neves e Dalgarrondo (2007), que pontuam uma prevalência maior de transtornos mentais menores, em estudantes da área da saúde e da área de humanas.

Unindo os impactos negativos advindos da pandemia, a adaptação ao modelo online, e ainda as responsabilidades e manutenções decorrentes de passar os últimos semestres de curso na pandemia, o seguinte trabalho teve como objetivo analisar a qualidade de vida dos formandos de psicologia de uma universidade de Sobral/CE durante o período pandêmico. Não só analisar sua qualidade de vida, como também explorar as formas que eles utilizaram ou não utilizaram para cuidar de si próprios durante esse período, e averiguar a relação desses alunos com a própria instituição de ensino deles. Tendo isso em vista uma certa carência de trabalhos qualitativos sobre essa temática, muito provavelmente advindo das dificuldades e limitações dessa metodologia, o presente trabalho estruturou um sistema de coleta de informações qualitativo, adaptando a esse modelo os domínios da escala de qualidade de vida da OMS, a WHOQOLBREF (OMS, 1996). Tais domínios se dividem em domínio físico, domínio psicológico, domínio das relações sociais e domínio ambiental.

METODOLOGIA

Esse é um estudo empírico de cunho qualitativo, com aplicação e questionários e entrevistas. Tendo em vista que há uma certa carência de trabalhos com abordagem qualitativa sobre essa temática, foi feita uma adaptação dos itens da escala de Qualidade de Vida da OMS – a WHOQOLBREF (OMS, 1996) – para o formato de entrevista semiestruturada. Tal escala é organizada em quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Ambiental.

Foram convidados para participar da pesquisa estudantes de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular do município de Sobral-CE. Todos deveriam ser maiores de 18 anos e estarem devidamente matriculados no curso de psicologia, ou terem se formado nele. O convite foi feito via mídias sociais, e ele os chamava a participarem da pesquisa por meio do aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e resposta a um questionário sociodemográfico apresentado por meio de formulário online. O questionário sociodemográfico priorizou pela diversidade

da amostra, registrando idade, sexo, etnia, perfil socioeconômico, trabalho, estado civil e período em que o discente estava cursando.

Responderam positivamente ao TCLE e preencheram o questionário sociodemográfico 23 participantes. Dos quais foram selecionados três para participarem deste estudo, através dos critérios de inclusão: Estarem cursando ou terem cursado em 2020 ou 2021 o 5º ano do curso; terem uma boa conectividade de internet por conta das entrevistas se darem por via online. Com os participantes selecionados, foi feita uma entrevista semiestruturada por videoconferência. As perguntas foram alteradas em tempo verbal caso os participantes estivessem ou não ainda cursando o curso, porém o sentido de cada uma não se alterou. Tal entrevista partiu de 19 perguntas, sendo tais perguntas elaboradas de uma adaptação própria das temáticas abordadas em cada domínio da escala quantitativa WHOQOLBREF. Aproveitando-se do modelo semiestruturado, foram feitas algumas perguntas extras focando na qualidade de vida em meio ao período pandêmico da COVID-19.

Para analisar os resultados foi usado o método de análise temática dialógica que se configura como: “um método de análise qualitativa de dados para identificar, analisar, interpretar e relatar padrões (temas) a partir de dados qualitativos.” (SOUZA, 2019, p. 52). Para este estudo, a qualidade de vida foi posta como tema principal e os domínios como subtema, de modo que a categorização das falas se deu em relação à temática principal e os domínios (Físico, Psicológico, Social e Ambiental) que compõem o construto Qualidade de Vida. Considerando essa escolha metodológica, para as análises das informações foram feitas sínteses do que os participantes relataram, foram dados destaques a algumas falas representativas e apontadas relações entre as experiências dos participantes com pesquisas na área.

Considerando as resoluções CNS 466/12 e CNS 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, os procedimentos desta pesquisa foram iniciados somente após a aprovação final do Sistema CEP/Conep, conforme o parecer: 4.633.264. Os procedimentos da pesquisa foram realizados em horários que não atrapalhassem as demais atividades acadêmicas ou profissionais dos participantes. Os participantes tiveram liberdade, em

qualquer momento, sem quaisquer prejuízos, de retirar sua anuência de participação e não mais participar da pesquisa.

Quanto aos participantes, como já dito, foram escolhidos três. Eles serão referidos durante este artigo apenas por códigos (participante 1, participante 2 e participante 3). A participante 1 é do sexo feminino, tem 22 anos de idade, é parda, não trabalha. O participante 2 é do sexo masculino, tem 23 anos de idade, é pardo, trabalha. E por fim, a participante 3 é do sexo feminino, tem 24 anos de idade, é parda, trabalha. Todos os três participantes estavam cursando o 5º ano do curso de Psicologia até dezembro de 2021. As entrevistas foram realizadas em outubro de 2021.

RESULTADOS

Para as análises das entrevistas foram feitas sínteses do que os participantes relataram, foram dados destaques a algumas falas representativas. Os dados foram analisados conforme os quatro domínios da Qualidade de Vida: Físico, Psicológico, Social e Ambiental. Por fim, na discussão dos resultados, serão apontadas relações entre as experiências dos participantes com pesquisas na área.

Domínio físico

O primeiro domínio do WHOQOLBREF é o domínio físico. As perguntas relacionadas a esse domínio iniciam a entrevista com os participantes. Esse domínio busca entender a natureza física do indivíduo como sono, atividade física, tempo de lazer, dentre outras. Para adaptar as perguntas desse domínio, perguntamos sobre a rotina do participante, assim como as coisas que impactam o cumprimento ou não cumprimento dela. Também foram feitas perguntas mais específicas voltadas por exemplo para a questão a qualidade de sono e sobre o autocuidado.

Quanto a esse primeiro domínio, a participante 1 destaca que no começo da faculdade devido ao horário noturno dela, acabava comumente usando a madrugada para estudar. Ela diz que atualmente, mesmo com uma rotina que une estágios,

faculdade e trabalho, não tem esses problemas de trocar o dia pela noite, porém ainda destaca um cansaço no seu dia a dia, que segundo ela atrapalha o cumprimento correto da sua rotina. Ela comenta também que a questão da sua rotina corrida, também afeta uma possível atividade física que ela poderia vir a fazer. Ela também destaca que sua rotina é importante, por que segunda ela, se conseguir focar na sua rotina ela consegue tranquilamente separar os tempos de estudo, trabalho e lazer. Ela também fala que a pandemia prejudicou bastante a saúde mental dela, pois segundo ela não gosta de se sentir presa, nem ouvir falar de morte. Ela também destaca que alguns amigos se distanciaram e que teve que falar com os professores para que parassem de falar tanto sobre essa crise, pois a estava incomodando, e quanto ao seu autocuidado ela fala que não faz nenhum acompanhamento terapêutico ou atividade física, mas gostaria.

Eu não gosto muito de falar de morte, são coisas ruins, que angustiam, que causam tristeza. Eu evito falar dessas coisas, e quando a pessoa entra numa pandemia e só vê isso todo dia, toda hora, todo instante. Eu sei que é bom a gente aprender um pouco, mas toda hora, todo instante não é bom, siso me angustia bastante, então para mim foi um martírio, um tormento. (Participante 1, 2021)

O participante 2, sobre esse domínio, relatou que sua rotina era cansativa, pois não mora na cidade em que estuda, então ele vinha e voltava de Sobral todos os dias e passava cerca de 5 horas por dia dentro do ônibus. Ele disse que não conseguia estudar direito por conta dessa rotina corrida, e que o cansaço era o seu principal empecilho. Ele disse inclusive que por conta da quarentena essa rotina melhorou um pouco. Ele relata que não tem problemas com o sono, e que apesar do cansaço, ele conseguia dividir bem a sua rotina. Quanto ao autocuidado, ele diz que algo que lhe faz bem são as relações sociais com os amigos, ele não faz terapia e não tem tempo hábil para se exercitar.

Era mais o cansaço mesmo, porque quando era presencial, eu chegava em casa por volta de uma hora da manhã e as sete horas do outro dia eu já tinha que tá em pé. Então era mais o cansaço que me impossibilitava ter uma rotina de estudo. Eu estudava pela manhã, mas não era algo fixo, por conta do trabalho também, porque eu tinha que ficar a disposição para fazer algo no meu trabalho. (Participante 2, 2021)

A participante 3, sobre esse domínio, relatou que não enxergava a sua rotina como ideal antes da pandemia, e somente na pandemia ela foi melhorar um pouco. Ela também destaca que o que mais dificultava o cumprimento da sua rotina era o cansaço de ser de outra cidade, e também da conciliação da faculdade com o seu trabalho, de acordo com ela a quarentena ajudou ela a distribuir melhor o seu tempo. Ela também fala que atualmente sua qualidade de sono está boa, mas só porque ela tem a oportunidade de fazer isso online. Comenta que apesar de com o tempo ter aprendido a se regrar nos estudos, ela não faz mais atualmente nenhuma atividade física. Ela comenta que não é acompanhada por psicólogo, e que uma prática para seu autocuidado foi dividir melhor suas atividades de estágio. Em suas palavras:

A questão é tá mais em casa né, a pandemia me ajudou a me organizar em questão de horário, como eu não estou mais trabalhando, e nem indo pra academia, eu tenho mais tempo para tá estudando (Participante 3, 2021).

Domínio psicológico

O domínio psicológico é o segundo domínio do WHOQOLBREF. Esse domínio visa adentrar questões de com a pessoa se vê no mundo, assim como questões de saúde mental. Para explorarmos esse domínio da qualidade de vida, utilizamos perguntas sobre como a pessoa se vê, e como ela sente que os outros a veem. Também fizemos perguntas sobre imagem corporal, assim como perguntas mais específicas sobre alimentação e religiosidade. Tendo um foco também nas questões da pandemia.

A participante 1, no domínio psicológico, relata que a faculdade a ajudou a ressignificar algumas coisas no seu modo de viver, disse que ajudou a melhorar em questão de alguns preconceitos, e a ajudou a se tornar alguém mais aberta com as pessoas e a fazer amigos. Ao ser perguntada como os outros a veem, ela destaca que talvez eles a vejam como alguém que goste de aparecer ou que é estudiosa, e ela começa a falar do quão importante o estágio clínico é para ela, e que seus pacientes gostam dela. Ela também fala que se vê como uma pessoa fechada, porém em reconstrução, e que a faculdade está lhe ajudando bastante com isso. Ela disse que em

relação a espiritualidade, ela sempre foi muito católica, e que antes era até bastante conservadora, mas atualmente está lidando melhor com isso. Ela fala que estar em contato com Deus era estar na igreja, e que por conta disso no começo da pandemia a religião não a ajudou, porém depois com o passar do tempo começou sim a ajudá-la. Quanto a sua imagem corporal, ela destaca que pessoalmente, gostaria de ser mais bonita, e que não se sentiria bonita se fosse gorda, chegando até a chorar em momentos em que uma devida roupa não serviu. Ela também fala que aumentou a quantidade de comida na quarentena, até para se manter mais saudável, e continuou desde então, o que a faz ficar insatisfeita com a sua barriga.

Não ir à igreja, e assistir online era um tormento [...]. Ter uma religião é um modo de vida, e eu tento seguir ao máximo esse modo de vida. Foi onde eu aprendi a respeitar mais as pessoas, a não ter tantos preconceitos. Eu consigo juntar hoje, a psicologia com a minha religião e acolher melhor as pessoas. Eu me sinto uma pessoa melhor do que eu era antes. (Participante 1, 2021).

Indo para o domínio psicológico, o participante 2 fala que a faculdade lhe ajudou a ter mais responsabilidades, e a estudar mais. Ele se vê como alguém que está fazendo o possível, e que está conseguindo conciliar todos os aspectos da sua vida, e que está conseguindo corresponder as expectativas da faculdade. E ele sente que as pessoas o veem como alguém que gosta de ajudar, imagem com a qual ele se identifica parcialmente. Ele disse que é católico, e que a religião o ajudou bastante durante a pandemia. Também comenta que gostaria de melhorar alguns aspectos estéticos e de saúde em seu corpo, e que sua alimentação aumentou, principalmente durante a quarentena, mas tenta manter uma alimentação balanceada pelo menos durante a semana. Em suas palavras: “Eu tava indo correr todo santo dia, mas devido a esse semestre tá um pouco mais puxado em relação a faculdade, então não tô conseguindo manter uma atividade física. Tem alguns pontos que eu queria melhorar, em relação a condicionamento e estética também.” (Participante 2, 2021).

A paciente 3 fala que a faculdade lhe mudou bastante a melhorar seu nervosismo, socialização e lhe ajudou a estudar mais. Ela fala que durante a pandemia houve um aumento de ansiedade, e fala que para as aulas online teve que ter uma adaptação. Ela

também pontua que as medidas tomadas pela faculdade durante a pandemia poderiam ter sido um pouco menos severas. Ela se considera, e acha que os outros a percebem assim também, uma pessoa barulhenta e que fala muito, ela inclusive destaca que isso pode ser visto como grosseria pelos outros. Ela pontua que tem uma crença, mas que aquilo não influencia tão fortemente na sua vida. E fala que se sentia insatisfeita por conta de sempre ser magra, e fala que comeu bastante no começo da pandemia. Citando a própria entrevistada:

No começo eu fiquei muito compulsiva, eu comia muito, até engordei um pouquinho. [...] No começo eu fiquei muito ansiosa, aquela coisa de estar dentro de casa sem fazer nada. Eu gosto muito de cozinhar, então eu fazia muita coisa, tanto fazia como comia, mas depois eu caí na real [...] e consegui me controlar (Participante 3, 2021).

Domínio social

O domínio das relações sociais é o terceiro domínio do WHOQOLBREF e como é de se esperar, ele trata das relações sociais do indivíduo com aqueles que são mais próximos dele. Para contemplar esse domínio no contexto universitário e da pandemia, fizemos perguntas a respeito das relações com os professores e funcionários da faculdade, relação com os familiares, e como essas relações foram afetadas durante o período da pandemia.

A participante 1, no domínio das relações sociais, aponta que tem uma boa relação com os funcionários e com os professores. Com relação aos amigos, pontua que lentamente foi criando intimidade com eles, porém com a pandemia, houve alguns conflitos que fez ela ser mais seletiva em questões de amizade. Ela fala que apesar de discussões pequenas, a sua família é unida e que aparam uns aos outros. Sobre as dificuldades de interação social durante a pandemia, ela pontua que sofreu uma regressão nesse quesito de ser mais aberta e se isolar menos, e comenta que odeia falar por telefone, ou por via online, diz que gosta de ter contato com as pessoas

pessoalmente, e que a falta disso na pandemia a afetou. Em contrapartida, ela fala que durante a pandemia, falar com os amigos ajudou bastante a espairecer.

Ajuda a espairecer a mente, a não focar nos problemas que a pessoa ta passando[...] tentar espairecer, não focar nos problemas do dia a dia, e nessa questão de COVID-19, de morte. (Participante 1, 2021)

Sobre esse domínio, o participante 2 relata ter uma boa relação com os seus amigos e professores, e comenta que tem uma relação tranquila com a família. Destaca que também tem uma boa liberdade de expressão no contexto da faculdade. Destaca que nenhuma das suas relações com amigos, família e professores foi afetada de forma negativa pela pandemia, porém destaca um conflito com a instituição. Conforme suas palavras:

Com os amigos em si, e os professores ficou a mesma coisa, mas já com a instituição, com a coordenação...[...] foi um sistema muito rígido, eles acabam impondo muita coisa pra gente. (Participante 2, 2021).

Sobre esse domínio a participante 3 respondeu: Ela diz que a relação com os funcionários da faculdade é boa, mas a relação com os alunos depende das turmas, pois algumas tendiam a serem mais excludentes, no que diz respeito ao período da pandemia. Também destaca uma boa relação com a família. Ela comenta que tinha sim uma liberdade de expressão, mas sabia que alguns assuntos iriam gerar conflitos, então ela optava por não se expressar a respeito deles. E sobre se ficou difícil alguma relação social durante a pandemia, ela fala:

Ficou difícil em relação a professor, eu nunca fui de chegar e dizer que tinha alguma dificuldade. No presencial era mais fácil, agora no online eu não queria ficar incomodando [...] e dependia muito do professor, porque a gente sabe que tem professor que é mais acessível receber mensagens e com outros já é mais difícil. (Participante 3, 2021)

Domínio ambiental

E por fim, chegamos ao domínio ambiental, o último domínio presente no WHOQOLBREF, que busca entender o contexto ambiental ao qual o indivíduo está inserido, assim como a forma em que esse ambiente pode impactar positivamente ou negativamente a qualidade de vida do indivíduo. Para adentrarmos nesse domínio, realizamos perguntas referentes a segurança, tanto emocional, como física e biológica; perguntamos sobre liberdade de expressão e se houve algum problema com preconceitos, assim como a sua relação com a escola tanto no que diz respeito ao ingresso nas primeiras semanas da faculdade, como os estudos que ela proporcionava aos alunos. E por fim, fizemos uma pergunta de encerramento para saber o que eles mudariam na faculdade ou na trajetória acadêmica deles se fosse preciso.

Sobre o domínio ambiental, a participante 1 diz que foi bem acolhida e se sentiu super bem nos momentos iniciais da faculdade. Sobre se a faculdade proporcionou meios para que ela pudesse exercer com segurança a profissão e psicóloga, ela fala que no começo se sentiu pedida, pois não sabia como fazer trabalhos acadêmicos. Também destaca que não se sente preparada para exercer sua profissão e que, na opinião dela, a faculdade deveria incentivar mais a produção acadêmica. Ela também destaca que sente uma falta de estudos mais aprofundados e práticos sobre a própria profissão e psicologia nos mais diversos âmbitos. Continuando, ela diz que nunca foi vítima de preconceito ou de injustiça na faculdade, e nem nunca viu acontecer. Ela comenta que em questão e biossegurança, principalmente nesse momento pós quarentena, deixa desejar. Destaca que sua segurança emocional na faculdade é boa, mas não se sentia assim no modelo online. Ela ainda sobre o modelo online, diz que era difícil estudar, pois não gostava de ficar de frente para o computador o dia inteiro. E ela fala que algo que deveria mudar, é uma abordagem mais prática no curso de psicologia.

A psicologia ser mais prática, eu senti essa falta. A gente estudou muita teoria, muito mesmo, mas assim, o que o psicólogo realmente faz na prática? A gente só foi aprender na clínica, e nem é tudo isso, nem é tudo que a gente poderia aprender mais. É um pouco difícil a gente saber ao certo, se a gente não está naquele local na prática. Tem vários tipos de demanda, se voe não sabe como

fazer uma intervenção, como você vai atender direito essas pessoas? (Participante 1, 2021).

O participante 2, diz que teve um momento de acolhida no primeiro dia, porém depois disso ele teve que lidar sozinho com as dúvidas, também relata que os professores no primeiro ano não o acolheram da forma devida. Ele também comenta que até o momento dos estágios, não se sentia preparado para o mercado de trabalho, mas conta que a partir dos estágios a faculdade está o ajudando bastante a exercer sua futura profissão. Ele não percebeu nenhum tipo de discriminação com ele, porém aponta que houve uma certa exclusão com uma aluna cadeirante de sua antiga sala. Ele fala que a faculdade poderia ter mais segurança física, e destaca que ela faz o possível no que diz respeito a biossegurança e segurança emocional. E comenta que a faculdade poderia investir mais em espaços de lazer e numa ouvidoria adequada. Segundo afirmou:

Quando a gente tá ingressando na faculdade, é um ambiente novo, um sistema novo, pessoas novas então acho que poderiam ter feito um momento melhor para todo mundo se conhecer. (Participante 2, 2021).

A participante 3 diz que foi bem acolhida tanto pela instituição, como pelos colegas e professores, porém destaca que não teve nenhum direcionamento imediato das mecânicas e estruturas da faculdade. Ela destaca que não se sente completamente preparada para exercer sua profissão e que a faculdade não aprofunda muito nos ensinamentos em relação ao fazer clínico, e diz que apesar da faculdade pedir bastante produções, raramente professores estão disponíveis para orientar. Ela fala que já sofreu uma injustiça de uma professora que era desnecessariamente muito rígida (ficando de marcação com os alunos), e comenta que na pandemia ela se manteve com essa metodologia, e que mesmo após reclamações com o corpo docente, nada foi mudado. Quanto à segurança ela fala que apesar de ter álcool na faculdade, ela ainda falta com muitas medidas de segurança, o que em um período de retomada ao modelo presencial, ela não se sentiu completamente segura. Ela também fala que a gestão da faculdade não se mostrou interessada em aumentar a segurança física, e que se ela pudesse mudar

algo seria para disponibilizar espaços de lazer na faculdade, assim como um chuveiro para quem mora fora utilizar.

Eles cobram muito a questão da gente produzir, fazer artigos e essas coisas. Mas quando a gente vai procurar os professores, são poucos os que estão ali para ajudar a gente, eles falam muito, mas na hora de ajudar eles não ajudam. Uma coisa que poderia ser feitos ao invés dos trabalhos, seria em cada semestre tentar produzir pelo menos um resumo simples[...] No final eu vejo muitos colegas tendo dificuldades de fazer, e precisa fechar a carga horaria. (Participante 3, 2021)

Discussão dos resultados

Sobre o domínio físico, algo a se comentar é que todos os participantes parecem ter ou ter tido durante a sua trajetória acadêmica problemas relacionados ao sono. Se pontuarmos os participantes 2 e 3, muito desses problemas advém de uma rotina que une viagens diárias para sua cidade natal e conciliar trabalho com a faculdade. Sobral é uma cidade no norte do Estado do Ceará, há 260km da capital Fortaleza, e é rodeada por dezenas de outros municípios menores, sendo a cidade mais desenvolvida dessa região do estado. Essa rotina corrida também contribui para que eles não tenham tempo suficiente para fazer alguma atividade física regular. E partindo desse ponto a pandemia os ajudou de certa forma colocando todos em um modelo online, onde não eram necessárias tantas viagens entre cidade natal e Sobral (onde a faculdade se situa). Porém, se focarmos exclusivamente o caso da participante 1, ela destaca que esse momento foi de extremo martírio para ela, por conta do distanciamento e das limitações no que diz respeito ao lazer. Todos além de comentarem que não fazem atividade física, dizem também que não são acompanhados por nenhum profissional da saúde mental.

A primeira coisa a se falar seria sobre a importância da qualidade de sono, de acordo com Palhares (2012) o sono é uma necessidade fisiológica, e a qualidade dele depende tanto de fatores ambientais como pessoais, sendo o número de horas dormidas, somente um desses fatores de acordo com Winwood e Lushington (2006 apud PALHARES, 2012). Entretanto A Associação Nacional do Sono Americana (2015), pontua que o ideal para um ser humano é dormir cerca de 8 horas por dia. Nos

participantes observados, todos eles apresentaram problemas referentes a cansaço e sono, tanto por questões de adaptação como também associados a questões de trabalho. De acordo com Silva e Heleno (2012), a queixa dos alunos por questões de sono também é apontada em seu estudo sobre qualidade de vida e bem estar subjetivo. Mas para os nossos participantes em específico, um estudo mais cabível é o de Simão (2016) que destaca que conciliar trabalho e faculdade é uma realidade do contexto histórico atual, e que pode impactar o rendimento escolar e exigir que os alunos procurem outras formas de estudo, a medida em que lidam com o cansaço, estresse, sono e desânimo advindos dessa conciliação. Ela também pontua a importância da instituição e dos professores sobre este caso, destacando que eles poderiam, por meio de palestras e ações, auxiliar os alunos nisso.

Logo, é natural que os participantes que trabalham e estudam, assim como os que tem que vir de outra cidade quase que diariamente para poder estudar, tenham apontado uma melhora ao ir para o modelo online. Entretanto, a participante 1 destacou um martírio e uma insatisfação não só com o modelo online, como também com a questão do isolamento. Ela destaca que as pessoas ficarem falando disso toda hora durante a pandemia, apesar de ajudar na informação, não a deixava confortável. Sobre essa questão temos os estudos de Maia e Dias que destacam um impacto ansioso e depressivo na população decorrente da proliferação de notícias, dentre outras coisas. E nisso também temos os estudos de Barros et al. (2020) e Galvão et al. (2017) que não só reforçam que houve impactos negativos a saúde mental por conta do COVID-19, como associam questões de estresse e ansiedade a desenvolvimentos ou agravamentos de problemas na qualidade do sono entre a população.

Sobre a atividade física, de acordo com Junior (2020), uma prática física, aliada a uma restrição calórica leve, aumenta a resposta imunológica do indivíduo, o que pode ajudar a diminuir as chances de alguma complicação em caso de COVID-19. Entretanto, o autor também destaca que houve uma dificuldade nesse período de praticar atividades físicas, porque os espaços onde majoritariamente eram feitas essas práticas

foram fechados durante os períodos de maior distanciamento social – especialmente entre os meses de abril a agosto de 2020.

Por fim, é necessário fazer um breve comentário sobre o fato de nenhum dos participantes ter sido acompanhado por um profissional da saúde mental durante a pandemia. Podemos pensar que houve uma dificuldade de eles acharem esse serviço, e que a economia da época não ajudava na procura por profissionais. De acordo com Reardon (2015 apud ORNELL et al., 2020), em tempos de epidemia os impactos na saúde mental podem ser bem maiores do que dos próprios infectados. Segundo o levantamento feito por Ornell et al. (2020), os agravamentos na saúde mental das pessoas durante a pandemia de COVID-19 foram de moderados a grave.

Sobre o domínio psicológico algo comum entre todos os participantes é a questão de que a faculdade os auxiliou em crescimento pessoal, e mais necessariamente os ajudou a serem menos tímidos e mais abertos socialmente. Algo também em comum, é a sua relação com a imagem corporal, onde em algum momento todos eles já apresentaram algum descontentamento em relação a isso; para além disso também tem a questão da alimentação, que durante a pandemia, eles destacaram que aumentaram a ingestão alimentar, associando inclusive com a ansiedade desse período. Algo a se pontuar, foi a presença e a importância da religiosidade para os participantes 1 e 2, onde a igreja teve papel importante tanto no seu crescimento pessoal, como também como forma de superação em meio ao período pandêmico.

Para iniciarmos a discussão primeiro temos que definir, já que esteve presente nesse domínio, o que é autocuidado. Bettoni (2017) retrata o autocuidado como a capacidade do indivíduo de realizar práticas em prol do seu bem-estar, saúde e benefício próprio. Agora, falando primeiro da imagem corporal, no estudo de Martins et al. (2012) sobre insatisfação da imagem corporal em universitários, as autoras apontam que a insatisfação com a imagem corporal é frequente entre os universitários; e que homens buscam serem maiores e mulheres buscam perder peso, na maioria das vezes incentivados por fatores socioculturais.

Sobre esses fatores socioculturais, Witt e Schneider (2011) destacam que cada vez mais na sociedade moderna há uma divulgação na mídia de “corpos perfeitos”, o que incentiva as pessoas em uma busca por ter corpos idealizados. Ela destaca que o padrão de beleza é algo que varia de sociedade em sociedade, e que a busca por essa imagem padronizada de beleza pode afetar negativamente a autoimagem, principalmente de mulheres. Logo, isso pode explicar de certa forma o porquê de todos os participantes deste estudo apresentarem algum grau de insatisfação com o seu corpo.

Indo para a questão alimentar, de acordo com Poulain (2003 apud WITT; SCHNEIDER, 2011), a alimentação é um fenômeno de grande complexidade a medida em que envolve aspectos socioeconômicos, fisiológicos, psicológicos e socioculturais. Essa ideia ampliada do conceito de alimentação é importante, pois de acordo com Jaime (2020), não só fatores como obesidade contribuem como fatores de risco para a COVID-19, como também a boa qualidade de alimentação está em algum grau ligada a renda familiar. Logo com o isolamento e as limitações trabalhistas, a renda familiar pode cair, o que pode repercutir na alimentação. Neste estudo, foi destacado que não só os participantes pararam de fazer alguma atividade física, como aumentaram o seu ritmo de alimentação. Além disso, de acordo com Simonnet et al. (2020 apud JUNIOR, 2020), durante a pandemia é natural o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, como inclusive vimos entre os nossos participantes, e isso pode levar o indivíduo a uma fome emocional e um comer compulsivo. Junior (2020) ainda pontua a importância de nutricionistas e profissionais da educação física nesse momento, mas também é importante notar que tornou-se mais difícil o acesso a eles nos períodos de lockdown e medidas mais restritivas de distanciamento social.

Sobre a religião, que alguns dos participantes destacaram como presente em suas vidas, de acordo com Melo et al. (2015), ela faz parte da qualidade de vida e mantém uma relação positiva com ela. De acordo com Melo et al. (2015), a religião, como vista entre os participantes, pode servir como estratégias de enfrentamento para questões de luto, transtornos mentais e outras adversidades. Ela também está associada ao bem-

estar e a um mecanismo de defesa e ressignificação, além de servir como um apoio social. Tendo em vista tudo isso, é compreensível do porquê alguns participantes usufruírem da religiosidade durante o período da pandemia. A religiosidade também está associada a atividade física, de acordo com Moreira et al. (2019); estes autores identificaram que pessoas com maior espiritualidade estão mais dispostas a se engajar em atividades físicas, e que a espiritualidade aliada a atividades físicas, podem resultar em melhores indicadores de saúde.

Indo para o domínio das relações sociais, os participantes deste estudo relataram uma relação pacífica com as suas famílias, e isso não parece ter mudado durante a pandemia. De acordo com Dias (2011), na modernidade a família se estende para laços muito mais complexos, o que já denota uma gama de emoções associada a ela, para algumas pessoas, o que destaca a sua importância. Quanto a questões de família, os participantes parecem não ter nenhum conflito ou complicação grave nem pré, durante ou pós a quarentena.

Eles também falam que no geral têm uma boa relação com os professores e outros colegas de faculdade, apesar de que essas relações sofreram impactos negativos com a pandemia, como no caso da participante 1, que relatou um isolamento social. Todos também apontaram ter uma liberdade de expressão no ambiente da faculdade, mas a participante 3 destaca que alguns assuntos ao serem tocados poderiam evoluir para conflitos. De acordo com Castro e Teixeira (2013) em seu estudo sobre evasão universitária, destacou a liberdade de expressão como uma questão das relações sociais muito importante para que o indivíduo se sinta incluso no ambiente universitário. Logo, a liberdade de expressão e a própria abertura que os alunos têm para falar sobre ela é um aspecto importante a ser explorado. Algo que a participante 3 trouxe foi a questão de ter uma ouvidoria melhor na faculdade, o que de certa forma se associa à liberdade de expressão, porque ambas falam de serem escutados e de como o ato de ser ouvido pode influenciar positivamente no sentimento de pertencimento e acolhimento do aluno.

No que tange às relações interpessoais e afetividade, os participantes citaram um distanciamento dos professores durante a pandemia, assim como talvez uma falta de tato deles ao lidar com a situação das aulas no modelo online. Em relação a esse ponto é interessante destacar o contexto dos professores no Brasil, e dos professores na pandemia. Segundo Castro e Teixeira (2013), a relação professor e aluno tem uma natureza diferente no ensino superior do que tinha no ensino médio, se estendendo para além do meio formal e se configurando numa relação de apoio e motivação que pode influenciar a forma como o aluno se sente acolhido na faculdade. Nesse domínio, foi relatado pelos participantes da presente pesquisa um distanciamento dos professores, assim como talvez uma falta de tato deles ao lidar com a situação da pandemia na sala de aula. Em relação a esse ponto é interessante destacar o contexto dos professores no Brasil, e dos professores na pandemia.

Tostes et al. (2018) destacam que nas últimas décadas a relação entre o ambiente de trabalho e os professores têm se consolidado em um processo ascendente de adoecimento dos docentes, compreendendo estresse, fadiga, ansiedade e depressão. Tais adoecimentos de acordo com Silva, Bernardo e Souza (2016), advém de uma série de variáveis, dentre elas: banalização da injustiça social, aumento da competitividade e não reconhecimento e desvalorização do trabalho.

Os pontos citados acima, foram só antes da pandemia. Com a pandemia, de acordo com Amaral e Polydoro (2020), houve ainda diversas dificuldades para o fazer do professor, como complicações com prazos, horários, vídeo aulas muito longas, redução da atividade de grupos e sobrecarga de atividades. De acordo com Pereira (2021), os professores na pandemia tiveram que passar por uma situação de “reinvenção docente” para que o modelo remoto de ensino fosse acessível e eficaz. Zaidan e Galvão (2020) ainda falam que os professores passaram por uma mudança brusca de suas rotinas, onde o trabalho passou a penetrar todos os espaços e momentos de seu cotidiano. Por fim, vale citar o estudo de Pereira (2021), segundo o qual os docentes serem impulsionados a se adequarem a uma nova realidade profissional questões de culpa e inadequação podem se fazer presentes e ocasionar um sofrimento emocional.

Logo, mesmo pontuando que a relação professor e aluno é importante, não podemos esquecer de olhar não só para a perspectiva do aluno, mas também do professor.

Quanto ao domínio ambiental, vale destacar a questão de como os participantes relataram se sentir em seu primeiro ano de graduação. Os três participantes apontaram que tiveram uma boa acolhida enquanto eram calouros e que isso impactou positivamente no percurso acadêmico. No que diz respeito a acolhida, ela se destaca como algo importante para a formação no Ensino Superior. Castro e Teixeira (2013) apontam a sensação de não pertencimento como um dos motivos para a evasão universitária. E essa sensação de não pertencimento pode ser remediada ou agravada pelos professores, de modo que laços de respeito e amizade entre professores e alunos podem facilitar a sua adaptação ao modelo do ensino superior (OLIVEIRA et al., 2014), que geralmente demanda uma maior independência dos estudantes ao mesmo tempo em que os professores são tidos como modelos para os futuros profissionais. Logo, vendo sob essa perspectiva, os relatos de injustiça feitas de professores para alunos, assim como uma instabilidade no quesito acolhimento feito pela instituição, podem ocasionar numa primeira impressão ruim, e em uma sensação de não pertencimento do aluno.

No que tange à segurança, primeiro é necessário conceituar os tipos de segurança além da física. A segurança emocional é posta por De Lira (2011) como um estado de bem-estar psicossocial, que permite o ser humano a experienciar de forma saudável sua relação com o exterior. E a biossegurança, de acordo com Pacheco e Alves (2015), deve-se a ações e contramedidas que visam prevenir ou controlar algum patógeno que possa comprometer a saúde e qualidade de vida. Quanto à segurança emocional, todos os participantes apontaram que não tinham problemas quanto a isso. Já no que diz respeito à biossegurança, alguns participantes, principalmente aqueles que fizeram estágio em Psicologia Clínica no período de retomada das atividades presenciais, destacaram uma falta da faculdade a respeito disso.

M. A. da Costa e M. F. da Costa (2021) pontuam que existe atualmente entre aqueles profissionais que trabalham na área da saúde, um risco não só de pegar a doença, como fatores psicossociais atrelados a ela. Assim como tem estudos como o de Andrade (2016), que pontuam os estudantes da área da saúde e de humanas como mais sensíveis a sofrimentos psíquicos. M. A. da Costa e M. F. da Costa (2021) falam mais voltados para profissionais que estão trabalhando desde o começo da pandemia, mas algumas das coisas que citam como fatores de risco psicossocial, como por exemplo, o medo de ser contaminado, o medo de contaminar outras pessoas, o medo da morte e a carga horária exaustiva, são coisas presentes na realidade do estagiário também. E de acordo com Barbosa et al. (2013), o próprio estágio, sem o contexto pandêmico, já se configura como um momento que pode vir a ser estressante para os discentes, logo uma biossegurança adequada é de suma importância nesse momento.

Algo apontado pelos participantes foi a falta de espaços de lazer em sua IES, assim como uma grade curricular majoritariamente mais teórica do que prática. Sobre essa questão, Vieira (2012) aponta que em sua instituição de ensino superior, até o momento dos estágios o curso é quase que completamente teórico, corroborando o que foi relatado pelos participantes da presente pesquisa. Em nosso ponto de vista, deixar a maioria das atividades práticas do curso para os estágios não parece ser uma boa estratégia no que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades que serão exigidas do recém-formado no mercado de trabalho. Além disso, como apontado no estudo de Barbosa et al. (2013), os estágios podem ser contextos de frustração, pela dificuldade de os alunos relacionarem os conteúdos teóricos com as demandas práticas, além das cobranças relacionados à sua identidade profissional, o que pode dificultar o aprendizado; como também, mesmo que o aprendizado não fosse dificultado pelas casualidades da vida, de acordo com os relatos aqui comentados, principalmente da participante 1, o estágio em si não aprofunda tanto quanto poderia nos estudos das demandas que recebe. Essa falta de aprofundamento pode de certa forma incentivar o aluno a estudar por conta própria, como dito por Lins et al. (2015), que pontuou que alguns estudantes recém-formados procuram outras formas de se especializar e

complementar a graduação. Mas até que ponto podemos ver isso como um incentivo, e não como uma carência?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No caso desse estudo, a principal limitação foi em questão aos participantes, não em questão de qualidade do que foi analisado, mas sim em questão de representatividade. Mesmo que nós tenhamos tido a oportunidade de pegar um grupo de participantes mais ecléticos, eles não representam todos os alunos do último ano. Todavia, o método de entrevista se mostra útil para adquirir informações sobre a realidade que muitos alunos com perfil semelhante vivenciaram, o que pode se somar ao corpo de pesquisas na área da qualidade de vida e saúde psicológica de estudantes universitários.

Em síntese, como resultado pudemos constatar no domínio físico, uma presença de problemas com o cansaço e falta de tempo para lazer e descanso, principalmente daqueles que moram fora e trabalham. Sobre essa questão, a pandemia chegou a ajudar, pois ao ficarem em casa, puderam reorganizar seu tempo. Para além disso também pudemos destacar uma falta de atividade física e uma falta de apoio à saúde mental durante e depois do período de quarentena (especialmente de março a agosto de 2020). No que diz respeito à questão psicológica, pudemos destacar uma insatisfação com a imagem corporal e um aumento na quantidade de alimentos ingeridos durante a pandemia. Também sobre esse domínio pudemos observar um impacto positivo da faculdade e do ambiente universitário no crescimento pessoal dos indivíduos; e pudemos detectar também a religião como uma forma de auxílio ao desconforto emocional causado pela pandemia.

Quanto ao domínio das relações sociais, pudemos destacar a presença da liberdade de expressão em todos eles, assim como uma relação boa com as suas famílias. Porém também pudemos destacar uma mudança durante a pandemia na relação com os professores, grupo que também foi constatado que sofreu uma série de

impactos específicos, como aumento de estresse e cansaço durante o período pandêmico.

E quanto ao domínio ambiental pudemos detectar que alguns alunos se veem insatisfeitos com a biossegurança no período de retomada ao modelo presencial, assim como na segurança física. Também foram vistas respostas conflitantes quanto ao acolhimento recebido por eles nos primeiros dias de faculdade, alguns considerando que foram bem recebidos e outros não. E por fim, foi observada uma forte queixa à grade curricular da graduação, em que alegaram uma falta de atividades práticas e aprofundamentos.

REFERÊNCIAS

ALVES, L. S.; PACHECO, J. S. Biosegurança: fator determinante nas unidades de atendimento à saúde. **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, v. 5, n. 1, p. 33-40, 2015. Disponível em:

<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RFEU/article/view/564>

AMARAL, E.; POLYDORO, S. Os desafios da mudança para o ensino remoto emergencial na graduação na Unicamp–Brasil. **Linha Mestra**, n. 41a, p. 52-62, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34112/1980-9026a2020n41ap52-62>

ASSIS, A. D. de; OLIVEIRA, A. G. B. de. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 2, n. 4-5, p. 163-182, 2010. Disponível em:

<https://stat.necat.incubadora.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1113>

BARBOSA, F. D.; LAURENTI, M. A.; SILVA, M. M. Significados do estágio em psicologia clínica: percepções do aluno. **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 16, n. 25, p. 31-53, 2013. Disponível em:

<https://revista.pgsskroton.com/renc/article/view/2430>

BARROS, M. B. de A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. 427, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>

BETTONI, L. C.; OTTAVIANI, A. C.; ORLANDI, F. S. Associação entre o autocuidado e a qualidade de vida de pacientes com doença renal crônica. **Revista Eletrônica**

de **Enfermagem**, v. 19, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v19.27442>

CASTRO, A. K. dos S. S. de; TEIXEIRA, M. A. P. A evasão em um curso de psicologia: uma análise qualitativa. **Psicologia em Estudo**, v. 18, n. 2, p. 199-209, 2013. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/pe/a/YRM6f59TQX5stXQhyNK459c/?lang=pt>

COSTA, M. A. F. da; COSTA, M. de F. B. da. Biossegurança e a pandemia de Covid-19: reflexões sobre os agentes psicossociais de risco em profissionais de saúde. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 43899-43907, 2021. Disponível em:
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/29171>

DIAS, M. O. Um olhar sobre a família na perspectiva sistêmica—o processo de comunicação no sistema familiar. **Gestão e desenvolvimento**, n. 19, p. 139-156, 2011. DOI: [10.7559/gestaoedesenvolvimento.2011.140](https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2011.140)

GALVÃO A. et al. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**. (SPE5):8-12. 2017. DOI: <http://hdl.handle.net/10198/16982>

HIRSHKOWITZ, M. et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. **Sleep health**, v. 1, n. 1, p. 40-43, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

JAIME, P. C. Pandemia de COVID19: implicações para (in) segurança alimentar e nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 25, n. 7, p. 2504, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.12852020>

JUNIOR, L. C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3988664>

LANA, R. M. et al. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, 2020. DOI: [e00019620.10.1590/0102-311X00019620](https://doi.org/10.1590/0102-311X00019620)

LINS, L. F. T.; SILVA, L. G. da; ASSIS, C. L. de. Formação em Psicologia: perfil e expectativas de concluintes do interior do Estado de Rondônia. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. 1, p. 49-62, 2015. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000100005

LIRA, W. M. de. **Instituições de segurança pública e práticas psicológicas: a segurança emocional dos agentes de segurança**. 274 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2011.

Disponível em: <http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/142>

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

MARTINS, C. R. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, p. 241-246, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200007>

MEANS, B. et al. **Suddenly online**: a national survey of undergraduates during the COVID-19 pandemic. Digital Promise, 2020. DOI: <http://hdl.handle.net/20.500.12265/98>

MELO, C. F. et al. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 447-464, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844504002.pdf>

MOREIRA, W. C. et al. Efeitos da associação entre espiritualidade, religiosidade e atividade física na saúde/saúde mental: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/K9SV9wbjLjXRfPcxj66gSgr/?format=pdf&lang=pt>

OLIVEIRA, C. T. de et al. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 2, p. 239-246, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182739>

OLIVEIRA, C. T. de; DIAS, A. C. G. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Psico**, v. 45, n. 2, p. 187-197, 2014. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633340>

OMS. **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ORNELL, F. et al. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020. DOI: 10.25118/2236-918X-10-2-2

PALHARES, V. C. **Qualidade de vida, qualidade do sono e fatores de risco**

cardiovascular de profissionais de enfermagem em um hospital universitário.

Tese (Doutorado em fisiopatologia). Botucatu: Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, p.145. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182739>

PEREIRA, H. P.; SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020. DOI:

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3986851>

SILVA, É. C.; HELENO, M. G. V. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 4, n. 1, p. 69-76, jan. - jun. 2012. Disponível em:

<https://www.if.ufrgs.br/cref/ojs/index.php/ienci/article/view/533>

SILVA, M. P.; BERNARDO, M. H.; SOUZA, H. A. “Relação entre saúde mental e trabalho: a concepção de sindicalistas e possíveis formas de enfrentamento”.

Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, vol. 41, dezembro, 2016. DOI:

<https://doi.org/10.1590/2317-6369000003416>

SIMÃO, T. O. **Reflexões sobre como conciliar trabalho e estudo no ensino superior**. 2016. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Centro de Formação de Professores, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, Brasil, 2016. Disponível em:

<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/6559>

SOUZA, A. C. de; ALVARENGA, M. dos S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários–Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, n. 3, p. 286-299, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000134>

TOSTES, M. V. et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 87-99, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>

VIEIRA, C. I. A. **Formandos em psicologia: Sentidos construídos sobre seu processo de formação**. (Dissertação de Mestrado). 132 f. Universidade Federal de Rondônia/UNIR, Porto Velho. 2012. DOI:

<https://ri.unir.br/jspui/handle/123456789/1261>

HISTÓRICO

Submetido: 22 de Jan. de 2022.

Aprovado: 30 de Set. de 2022.

Publicado: 18 de Out. de 2022.

COMO CITAR O ARTIGO - ABNT:

QUEIROZ, Thiago Trévia Menezes, et al. Entre vivências e sobrevivências: qualidade de vida dos formandos em psicologia durante a pandemia (2020-2021). **Revista Linguagem, Educação e Sociedade – LES**, v. 26, n. 50, eISSN: 2526-9062, 2022.