

**Volume III, número 1, jan-jun, 2022, pág. 213- 242**

**“Pandemias” em nós:** significados das vivências em universitários atendidos no acolhimento psicológico virtual

**“Pandemias” in us:** meanings of experiences in University students assisted in virtual psychological care

Silvio Souza  
Joelma Ana Gutiérrez Espíndula

**Resumo**

Esta pesquisa teve objetivo analisar os significados das vivências psicológicas e sociais dos jovens universitários em atendimento pelo projeto de Acolhimento Psicológico On-line da UFRR, na perspectiva fenomenológica, bem como identificar os recursos de suporte para lidar com desafios contemporâneos e suas consequências emocionais causados pela pandemia do Covid - 19. A pesquisa foi de caráter descritiva-qualitativa, por meio da aplicabilidade do método fenomenológico de Edith Stein (1917/1998), que visa contemplar a pessoa humana na sua subjetividade e intersubjetividade, nas dimensões: corpo, psique, espírito, valores, relação consigo mesmo e com os outros, numa perspectiva interdisciplinar. Foram realizadas quatro (4) entrevistas clínicas. Como resultado pode-se observar a predominância de impactos psicoafetivos negativos na qualidade de vida e saúde dos jovens estudantes, associados a transtornos de ansiedade, humor, estresse, angústia, tristeza que refletem a importância das relações interpessoais, de serviços de suporte terapêutico e vivência de autocuidado como meio de fortalecer modos de ser e de lidar com sofrimento. O acolhimento favoreceu um espaço de ressignificar as experiências, reconhecer suas potencialidades e limites. O estudo é um recorte que pode suscitar outras pesquisas a longo prazo dos efeitos da pandemia na experiência humana, auxiliando na criação de estratégias para minimizar os efeitos negativos da experiência, por meio do acolhimento e promoção de bem-estar.

**Palavras-chave:** pandemia; covid-19; jovem universitário; saúde mental; fenomenologia

**Abstract**

This research aimed to analyze the meanings of the psychological and social experiences of young university students attended by the UFRR Online Psychological Shelter project, from a phenomenological perspective, as well as to identify the support resources to deal with contemporary challenges and their emotional consequences caused by Covid pandemic - 19. The research was descriptive-qualitative, through the applicability of Edith Stein's phenomenological method (1917/1998), which aims to contemplate the human person in its subjectivity and intersubjectivity, in the dimensions: body, psyche,



spirit, values, relationship with oneself and with others, in an interdisciplinary perspective. Four (4) clinical interviews were conducted. As a result, one can observe the predominance of negative psycho-affective impacts on the quality of life and health of young students, associated with anxiety, mood, stress, anguish, sadness disorders that reflect the importance of interpersonal relationships, therapeutic support services and living of self-care as a means of strengthening ways of being and dealing with suffering. Welcoming favored a space to give new meaning to experiences, recognizing their potential and limits. The study is an excerpt that may lead to further long-term research on the effects of the pandemic on human experience, helping to create strategies to minimize the negative effects of the experience, through welcoming and promoting well-being.

**Keywords:** pandemic; Covid-19; young university student; mental health; phenomenology

## Introdução

Atualmente a sociedade moderna vive uma das suas maiores crises da história que afeta a saúde, economia, as relações afetivas/sociais. A crise sanitária afeta não só a saúde, mas economia, as relações afetivas/sociais e o modo de vida de milhões de pessoas e o impacto da doença ainda vem sendo dimensionado pela sociedade. Desde 30 de janeiro de 2020, quando a Organização Mundial de Saúde (2020) declarou estado de Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), causado pela pandemia do coronavírus – Covid – 19, o mundo vem aprendendo a lidar com as ameaças decorrentes da doença em suas mais variadas repercussões, sejam elas, biológicas e psicossociais.

A doença já causou, até setembro de 2021, a morte de mais de 4,8 milhões de pessoas, 600 mil só no Brasil (OMS, 2021) destes mais de 2 mil em Roraima (Sesau, 2021) e tem deixado, além da morte, um rastro sequelas físicas e psicológicas, tornando o momento crítico e de contundente ameaça à saúde física e mental.

Atualmente, ensaiamos um início de retomada, no entanto, ainda imperam sentimento de insegurança, medo e angústias: medo de novas variantes, de retornar ao trabalho, à sala de aula e o próprio receio do contato com amigos e colegas. Lidar com esses eventos estressores reduziu nossa capacidade adaptativa e interferiu na nossa qualidade de vida e saúde mental.



Que os desafios impostos mudaram a rotina, hábitos e comportamentos e o modo de ser das pessoas é fato. É inegável que a sensação generalizada de medo, como experiência mais evidente é apenas um dos efeitos colaterais produzidos pela pandemia, com grave repercussão na saúde mental de forma tão assustadora e danosa quanto o próprio vírus. Devido às consequências, a ciência se debruçou sobre os efeitos da doença na vida das pessoas para descobrir as consequências a curto, médio e longo prazo (Oms, Barros-Delben et al, 2020).

Especialistas alertam, por exemplo, para as consequências de longo prazo como o agravamento de quadros clínicos e adoecimento de pessoas saudáveis ao terem seus limites de resiliência ultrapassados. Holmes, O'connor et al. (2020) registram o aumento dos sintomas de ansiedade e comprometimento nas respostas de enfrentamento ao estresse, devido as circunstâncias extraordinárias. Reconhecem que há um risco evidente da prevalência e do crescimento do número relevante de pessoas com ansiedade, depressão e envolvimento de comportamentos prejudiciais, como suicídio e auto-dano.

No entanto, ao expor nossos medos e fragilidades, a pandemia conduziu a reflexões profundas sobre a própria existência. Aprender a conviver com o medo dessa ameaça invisível e mortal passou a impactar nossa rotina e modos de vida, mas também instigou todos a pensarem sobre valores pessoais, morais e o sentido da vida.

A população universitária aparece nesse contexto como um dos grupos vulneráveis psicossocialmente. Na Universidade Federal de Roraima (UFRR) cerca de 9 mil estudantes retomaram os estudos em setembro de 2020 de forma virtual, após autorização do MEC do “ensino emergencial remoto” (UFRR, ANDIFES, 2019).

No entanto, após a suspensão de atividades e aulas presenciais, por meio da portaria de nº 343 divulgada pelo Ministério da Educação (Brasil, 2020), os estudantes perderam um importante espaço de convivência e de relações interpessoais, e muitos tiveram ainda perda financeira, com a suspensão do pagamento de bolsas e auxílios.



A rotina da maioria dos estudantes se restringiu a horas intermináveis em frente a uma tela (computador, celular, tablete), seja pra estudar, trabalhar e/ou encontrar amigos, único meio de acesso ao mundo lá fora. A convivência forçada com familiares trouxe alívio e também conflitos.

Se para os adultos essas exigências parecem insuportáveis, essa sobrecarga impactou significativamente a saúde psicológica dos jovens, sobretudo, nesta fase da vida, marcada pela transição, incertezas e instabilidade emocional e financeira (Erikson, 1976; Hockenbury, p. 349, 2003).

Esta pesquisa partiu então do interesse em compreender a experiência atual dos estudantes e como atribuem sentido à vida, conhecer o impacto dessa nova realidade na vida e de que modo têm vivenciado a experiência e quais caminhos possíveis, de forma singular e única.

A pesquisa foi executada de março a julho de 2021 durante o período da experiência do Estágio com ênfase na clínica e na saúde e focou nos estudantes universitários atendidos pelo projeto “Acolhimento psicológico à distância durante e pós-pandemia na UFRR”. Em um olhar fenomenológico existencial, de caráter humanista, o estudo utilizou como ponto de partida os relatos das vivências psíquicas pessoais, o modo de ser no mundo dos estudantes universitários que buscaram atendimento psicológico no projeto de acolhimento.

A proposta foi auxiliá-los na compreensão dessa experiência e, pensar a importância de criar estratégias de cuidado e apoio, além de gerarmos o conhecimento técnico científico sobre um fenômeno ainda em curso, em que há muito a se descobrir.

Por isso, além de identificar os elementos de suporte e capacidade de reação e enfrentamento sob a perspectiva do pensamento da fenomenologia de Edith Stein, buscou contemplar a experiência humana em toda sua complexidade e integralidade.



### **Percurso teórico-metodológico**

A pandemia do COVID-19 provocou efeitos profundos em todos os aspectos da sociedade, incluindo saúde mental e saúde física. A doença oferece efeitos não só psicológicos, mas sociais e neurocientíficos o que mobiliza diversas áreas do conhecimento (medicina, psicologia, sociologia), que tentam compreender as consequências de curto, médio e longo prazo para saúde mental (Holmes, O'Connor et al. p. 1, 2020).

Um estudo divulgado pela Universidade de Calgary do Canadá revelou o efeito negativo na saúde mental dos jovens e adolescentes como o aumento considerável dos sintomas de ansiedade e depressão nesse público. Após análise de 29 estudos de diversos países, inclusive o Brasil, com 80.000 participantes, o percentual de jovens com sintomas ansiosos saltou de 11,6% para 25,2%, já os depressivos passaram de 12,9% para 20,5%, atualmente (Rancine, MacArthur, Madigan, 2021), eventos que acenderam o alerta e chamaram a atenção para a saúde mental dos jovens durante a pandemia.

Para construção deste estudo foi utilizada a pesquisa de campo e coleta de dados de caráter qualitativo-descritivo, tendo como referencial de análise e contribuições de Edith Stein (1917/1998). Como referencial o estudo se propôs a fazer uma análise fenomenológica do ser humano partindo da experiência individual de cada estudante.

A aplicabilidade do método fenomenológico visa contemplar no estudo da pessoa humana e sua subjetividade suas variadas dimensões: corpo, alma, espírito, valores, com foco na subjetividade e ainda na intersubjetividade, ou seja, as relações com os outros, numa perspectiva interdisciplinar.

Para acessar o mundo subjetivo, a pesquisa fenomenológica é uma forma de explorar a consciência imediata e experiência do sujeito, permitindo compreender a dimensão da realidade subjetiva do existir humano (Holanda, 2014).



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES

e-ISSN 2675-410X



UFAM

Originalmente, a palavra fenomenologia deriva de duas palavras gregas, *phaenomenon* (fenômeno), que quer dizer aparecer ou se mostrar; e *logos* (razão), que significa discurso, análise (no sentido de descrição) racional (Ales Bello, 2006).

O método se mostra como uma tentativa de descrever aquilo que passa na consciência, ou seja, captar essência dos fenômenos, e quais sentidos são atribuídos a essas vivências, sejam elas, corpóreas (materiais), psíquicas e espirituais no contexto existencial. Para Edith Stein são essas as dimensões fundamentais e dinamicamente entrelaçadas de todo ser humano (Ales Bello, 2006; 2015). Assim, a fenomenologia passa a ser entendida como a descrição racional dos fenômenos, ou seja, de tudo que se manifesta à consciência, capacidade essa que é inata do indivíduo e essencialmente intencional.

A Fenomenologia Husserliana é um método de investigação que se detém sobre a experiência humana e na análise do percurso faz uma reflexão sobre as vivências, não para explicá-las, e sim descrevê-las, como elas se organizam e se manifestam, buscando compreender o sentido das coisas, ou seja, uma “análise da consciência na sua intencionalidade”.

Para Husserl, há uma capacidade exclusivamente humana e por meio dela é possível é possível “dar-nos conta das nossas vivências que são registradas por meio da consciência, que funciona como uma luz interior que ilumina todos os atos, citando Edith Stein” (Ales Bello, 2006, p. 32).

Então, a perspectiva fenomenológica traz que o conhecimento do outro parte de uma atitude essencialmente *intencional*, bem como o tema da subjetividade e da intersubjetividade passam pela estrutura transcendental dos atos vividos, dos quais se têm consciência (Espíndula, 2020, 2021).

O objetivo principal do método fenomenológico é identificar e descrever as vivências psíquicas significativas e suas estruturas intencionais e universais, a partir da redução psicológico-fenomenológica. Da análise dos atos vividos (registrados na consciência), por meio da narrativa dos sujeitos, emergem os elementos significativos



da experiência, sem nenhum tipo de definição prévia por parte do pesquisador, o que permite manter-se o mais autêntico possível ao fenômeno investigado (p.40).

Ao considerar as vivências, com experiências, Espíndula e Goto (2019) asseguram que é nelas que o fenômeno aparece sendo sempre um correlato dessa vivência. A fenomenologia lida com vivências e ao analisar as vivências, ou atos vividos, ou seja, aquilo que foi registrado na consciência, em Stein, que é possível compreender como uma pessoa vivencia algo específico, e apreender o que é essencial em cada vivencia particular (Ales Bello, 2004; 2017, p. 44).

Para Stein (1917/1998) toda matéria tem uma dimensão espiritual e é ela responsável no homem para apreender a realidade e dar significados, acolhendo, identificando e elaborando em si os valores e sentidos. “É pelo sentido que a pessoa conhece a realidade, acolhendo-o e elaborando-o, pode emitir um juízo sobre si mesma e sobre a realidade” (Mahfoud & Coelho, 2006, p.16).

Para adentrar na vivência particular e singular, este estudo enfatizou a compreensão dos estudantes em relação à vida, à rotina e como experiência o momento atual, ao avaliar as suas relações intersubjetivas (exterioridade), e consigo mesmo (interioridade) ajudando a elaborar de forma participativa e cooperativa compreensão da vida. Como apoio da intervenção, a pesquisa foi realizada na modalidade de aconselhamento psicológico e usado como conteúdo para análise fenomenológica os relatos das sessões.

A coleta dos dados se deu a partir dos encontros de acolhimento oferecidos gratuitamente aos universitários pelo projeto “Acolhimento”, vinculado ao programa de apoio ao enfrentamento à pandemia provocada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) da Universidade Federal de Roraima (UFRR) em junho de 2020 e elaborado pela professora Dra Joelma Gutierrez Espíndula, do curso de Psicologia da UFRR, com equipe de alunos e psicólogos voluntários, e visa oferecer suporte psicológico, acolhimento, além dos serviços de informações em saúde mental, como cartilhas,





materiais ilustrativos, guia de serviços emergenciais a toda comunidade acadêmica (Espíndula, 2021).

Sobre o projeto, estatisticamente, o perfil da população atendida no período de junho/2020 a maio/2021 foi: mulheres (71,4%) estudantes universitários (74%), com idades que variam entre 22 a 28 anos (44,14%), seguido da idade de 15 a 21 anos de idade (35,86%), 29 a 35 anos (12,41%) e por último 36 a 63 anos (7,59).

Foram realizados 145 casos clínicos dos quais foram encerrados (87,59%), e baixa taxa de desistência (12,41). Os principais motivos da busca por atendimento psicológico (em ordem decrescente) que foram: ansiedade, depressão, desmotivação, problemas acadêmicos (procrastinação, dificuldades para fazer os trabalhos, dificuldades as aulas no ambiente virtual (sistema ERE), seguidos de insônia, insegurança e violência doméstica, pânico, tristeza, ideação e tentativa de suicídio (Espíndula, 2021).

### **Participantes e contexto da pesquisa**

Os 4 (quatro) participantes da pesquisa foram convidados a colaborar com o estudo de forma livre e voluntária. Os critérios de inclusão foram: ter nacionalidade brasileira, idade a partir de 18 anos, independente de cor, afiliação religiosa, escolaridade, status social e estado civil, escolhidos de forma aleatória aqueles que apresentarem condições cognitivas para participar do estudo e está ciente do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Cada encontro teve ainda caráter terapêutico, e ocorreu na modalidade *Online: google meet*, tendo como ponto de partida uma pergunta norteadora: “*O que motivou a busca pelo serviço de Acolhimento Psicológico?*”, “*Como posso ajudá-lo?*”. Foi autorizada a gravação. Os encontros ocorreram em sessões individuais, com duração média de 50 minutos que priorizou a fala espontânea e livre. Logo em seguida foram feitas os registros das sessões e obtido material na íntegra.





REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES

e-ISSN 2675-410X



UFAM

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Roraima – UFRR, de acordo com a resolução 466/12 acrescido da nova resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A pesquisa foi submetida à avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Plataforma Brasil, sob o número CAEE: 45132921.8.0000.5302, recebendo ao final um parecer favorável com o número: 4.642.790 respeitando todas normas éticas e de biossegurança exigidas, além de garantir zelar pela legitimidade das informações e privacidades.

### **Procedimentos de análise de dados**

As entrevistas foram transcritas na íntegra, mantendo o sigilo das participantes e analisadas de forma individual, sem identificação dos respondentes segundo o método fenomenológico de pesquisa em Psicologia, por meio das contribuições de Edith Stein (1917/1998).

O conteúdo das entrevistas foi tratado a partir da Análise Temática proposta por Minayo (2010), aliado ao método analítico fenomenológico de Giorgi e Souza (2010) que visa encontrar informações comuns nas falas dos entrevistados e/ou que estejam relacionadas com os objetivos da pesquisa e fenômeno estudado, a partir da transcrição fiel e descritiva das vivências relatadas, conforme já mencionado.

Giorgi e Sousa (2010) sugere que o pesquisador siga 3 etapas: busca pelo sentido geral das narrativas com foco na experiência humana, em seguida especificar em partes temáticas ou categorias, onde deve captar o sentido que o objeto assume para a consciência, em unidades de significados pontuando partes importantes no tema do estudo, e por fim transformar essas unidades de significados em expressão de caráter psicológico, revelado o sentido vivido, ou seja, interpretar como cada vivência é reconhecida na intencionalidade, por meio de sínteses descritivas.



## Resultados e Discussão

Seguem os relatos dos casos clínicos atendidos no acolhimento psicológico online, constituintes essenciais e Unidades de significado e discussões a partir dos conceitos teóricos da fenomenologia.

A Estudante 01 tem 34 anos, é aluna do curso Gestão Territorial Indígena, do Instituto Insikiran da Universidade Federal de Roraima (UFRR). Divorciada e mãe de três filhos, com idade entre 11, 8 e 5 anos mantém sozinha, sem auxílio do ex-companheiro, o sustento da família. Procurou o serviço de Acolhimento Psicológico queixando-se de sobrecarga de trabalho e sentindo-se esgotada física e mentalmente, solitária, impaciente, nervosa e estressada.

Diz que não se reconhece, chora com frequência e sente tristeza por estar agindo de forma impulsiva com os filhos. O descontrole emocional, descrito por ela, diante de situações cotidianas, a angustia. Tem percebido a dificuldade dos filhos em acompanhar os estudos por meio do ensino remoto, outra preocupação. Diz que tenta dar atenção a todos, mas não consegue como gostaria e por isso, sente-se esgotada, impaciente e muito nervosa. Queixa-se com frequência da solidão e por isso, procurou apoio psicológico.

A perda da bolsa pró-acadêmico, auxílio concedido a estudantes em situação de vulnerabilidade social e econômica, sua única fonte de renda, a obrigou a se mudar com os filhos para a casa dos pais (adotivos) o que ocasionou a convivência forçada e os constantes conflitos familiares. O desinteresse dos filhos pelos estudos, e a falta de privacidade, privação de lazer e dos encontros na igreja, são descritos como fatores estressores.

Já a Estudante 02 tem 20 anos, solteira, aluna do curso de Administração da UFRR. Procurou o serviço relatando crises de ansiedade e sentimento de culpa. Tem percebido ainda que a sua atual condição psicológica tem prejudicado seus estudos e ocasionado um baixo rendimento acadêmico. Diz que não tem conseguido realizar atividades simples da faculdade.



Relatou dificuldade de estudar, reclamou da procrastinação e sobrecarga de atividades. Sente-se triste e desmotivada, o que têm gerado sentimento de culpa e ansiedade. Sente-se incapaz de lidar com os problemas, aliados à “*sensação que sempre tem algo a fazer*”. Disse que sente-se improdutiva e deseja muito que a vida volte ao “*normal*” como era antes. Pensa muito sobre o futuro e a expectativa a deixa ainda mais ansiosa.

O Estudante 03 é aluno do curso de Jornalismo, de 20 anos, solteiro e relata como motivação da consulta crises de pânico, ansiedade, associadas a choro constante e sentimento de culpa. Sente medo de perder o controle e incapacidade de lidar com os sentimentos. Diz que tem se sentido cada vez mais incapaz de controlar o próprio medo e ansiedade.

Procurou o serviço público de saúde para iniciar uma psicoterapia, mas devido à pandemia, o atendimento está suspenso, mais um motivo de preocupação. Teme não dispor da ajuda profissional num momento de crise e tem registrado crises de pânico com frequência, seguidas de várias crises de ansiedade.

Revelou ainda que estava em isolamento social devido o diagnóstico de Covid, motivo de apreensão quanto à evolução da doença e medo em contaminar a família, condição que tem afetado seus estudos.

O Estudante 04 tem 32 anos, solteiro, aluno do curso de Ciência da Computação. Procurou ajuda por sentir que não estava “*dando conta*” das constantes crises de ansiedade e temia por uma possível recaída a um quadro de depressão, já vivenciado em outro momento da vida.

Disse que sempre teve problemas com ansiedade e enfrentou crise de depressão profunda, logo após perda de emprego e renda da família há quatro anos. Nos últimos dois meses (junho/julho) de 2021 tem sentido crises de ansiedade muito forte o que tem preocupado para uma possível recaída da doença. Disse que esforça-se para controlar as crises, mas não tem conseguido, por isso procurou ajuda. Relata diversas vezes o quanto o possível adoecimento o preocupa e desperta um medo exacerbado quanto ao futuro.



### Constituintes essenciais: vivências da pandemia e seus significados/discussões

A partir das descrições dos relatos dos estudantes universitários foram identificados três constituintes essenciais desta experiência, desdobrando em Unidades de significado psicológico conforme mencionado no quadro 1. Nas constituintes também foram feitas as discussões com referencial teórico.

Quadro 1 – Constituintes essenciais e significados psicológicos

Nº	Constituintes essenciais (Eixos Temáticos)	Unidades de Significado Psicológico
1.	Relações interpessoais como fonte de apoio/suporte X falta de apoio/referência para estudantes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relação: Estudantes – Familiares</li><li>• Relação empática: estudante - terapeuta: sentimento de acolhimento na relação terapêutica</li><li>• Limitação do contato</li></ul>
2.	Sentimentos e emoções experienciadas pelos estudantes durante pandemia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedade e angústia experienciadas na pandemia.</li><li>• Percepção de cansaço físico, sobrecarga (estresse, adoecimento)</li><li>• Medo da contaminação ou da morte própria ou do outro(familiar/amigo) próximo</li><li>• Desmotivação: dificuldades de aprendizagem x procrastinação</li></ul>
3.	Autorrealização: retomada da vida (projeto existencial)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retomada de projetos futuros e desejo de retorno à rotina</li></ul>

Fonte própria (2021)

#### **Constituinte 01:** relações interpessoais como fonte de apoio/suporte X falta de apoio/referência para estudantes

Brooks (2020) aponta que o isolamento forçado e o distanciamento social se configuram como dois grandes desafios impostos pela pandemia, que reflete com a perda da liberdade, a separação de familiares, amigos e entes queridos (p.915), aspectos que ficam claro na análise da primeira Constituinte Essencial: *Relações interpessoais como fonte de apoio/suporte X falta de apoio/referência para estudantes*, em que emergem fatores positivos e negativos.

Um aspecto positivo da restrição do contato foi obrigar as pessoas a permanecerem mais tempo em casa. Esse comportamento forçado fortaleceu os vínculos familiares, a exemplo da Estudante 04, vem sofrendo com crises de ansiedade “*muito forte*” e que nos momentos de crises, recorre à família.



**P: Quem lhe apoia nesses momentos. Pode contar com a família, amigos? (Pesquisador)**

*C: A família é super tranquila...(cliente)*

**P: Eles conhecem seus medos e receios**

*C: Sim, já falei, conversamos bastante e ele (irmão) foi bastante solícito. Me aconselhou em outros momentos que precisei. Mas sempre fico comigo (silêncio)... comigo mesmo.*

O vínculo familiar também se mostra como importante recurso de suporte para a Estudante 02:

**P: Essa sua vinda aqui no projeto é buscar entender o que está acontecendo se é só com você?! Essa cobrança é só sua, conta com apoio da família? (Pesquisador)**

*C: A minha família é tranquila... mas é uma coisa complexa.. (risos) mas, minha família me apoia, principalmente meus pais que sempre falam: “- vai no seu limite, se não conseguir estamos aqui”.*

Para Stein (1922/1999b) a família é vista como uma das primeiras comunidades e a mais significativa na ligação afetiva (Espíndula, 2019, p.136) e esse relação positiva pode ser fundamental num momento de crise como a vivenciada pela estudante.

No entanto, de forma oposta, a convivência familiar forçada e mais íntima, no caso da Estudante 01, intensificou os conflitos familiares. Aspectos socioeconômicos, como a perda de emprego e renda, no caso a bolsa pró-acadêmico da UFRR, a obrigou a se mudar com os filhos para a casa dos pais, que ocasionou a perda da privacidade e qualidade de vida, eventos descritos como estressores.

**P: Você ficou desempregada na Pandemia? (Pesquisador)**

*E: Eu tinha uma bolsa e sustentava a família com esse valor e pagava aluguel e tive que voltar pra casa do meu pai. Querendo ou não, todo mundo quer um cantinho seu, sua privacidade.*

*[...]Moro na casa dos meus pais e ele não gosta que fique brigando, que bato, e faço de tudo pra não gritar e ficar brigando... tô ficando doente... todo dia tem que ficar brigando.*



Quando esse espaço de tranquilidade, segurança e apoio não cumpre essas funções a tendência é gerar sentimentos desagradáveis e se tornar fonte estressora que causa desgaste emocional e psíquico. No caso da Estudante morar na casa do pai com os filhos tornou-se um território estranho mesmo que familiar e fonte de estresse.

As divergências/conflitos tem se intensificado pela perda da privacidade, discordâncias quanto à educação dos filhos, intensificado pela sobreposição de funções (mãe, pai, professora). As cobranças constantes para que se dediquem aos estudos, tem provocado conflitos e discussões e são motivos de estresse e desgaste emocional em toda a família, experiências que geram sentimentos de angústia e sofrimento.

A limitação do contato e da impossibilidade da interação social devido ao isolamento forçado também é relatada pela Estudante 01 como importante fator estressor, tanto para ela, quanto para os filhos. Privada de uma rotina que incluía ida a escola, passeios semanais ao shopping e ida frequente ao cinema e à igreja, são descritos como perdas significativas quando fala em opções de lazer e bem-estar. Ela conta:

**P: Você esta vendo o tanto de coisa que aconteceu e mudou sua rotina?!**

*E: Sim, elas [filhas] frequentavam a Batista [igreja evangélica] pra aprender coisas boas, só que depois ficou difícil, fechou depois da pandemia. Uma vez levava na pracinha, pra ter um lazer. Evito sair de casa e querendo ou não ficam estressadas... quer ir no shopping e não pode ir... entendo elas. (E01)*

*[...]eles sentem falta da escola. Elas estão estressadas porque estão trancadas dentro de casa (E01).*

Para Stein há uma estrutura relacional e interconstitutiva ontologicamente interdependente entre a pessoa e comunidade, onde “os aspectos ativo e passivo da pessoa e da comunidade são necessários no processo de tornarem-se si mesmas, o que só pode acontecer a partir de uma abertura recíproca” (Stein, 1926/1999; Coelho & Mahfoud, 2006, p.9).

São nas relações intersubjetivas e na vivência comunitária que o homem constrói sua própria subjetividade e se forma os significados do mundo, ou seja, o sentido se dá



nesse compartilhamento social, onde o outro e a própria cultura oferecem referências. “...tão pronto desperta à vida consciente, o homem se encontra a si mesmo em comunidade com outros homens” (Stein, 2003; Queiroz & Mahfoud, 2010).

### **Relação empática como fonte de cuidado**

A relação terapêutica empática intermediada por meio dos encontros virtuais entre o pesquisador com o estudante se mostrou como uma fonte de acolhimento, promoção de saúde e bem-estar. Apresentado como único meio possível de acesso ao mundo externo do estudante, o atendimento online, se mostrou eficaz e importante recurso de suporte para criação do vínculo. As quatro participantes descreveram a experiência do encontro terapêutico como positiva e reconheceram a necessidade em dar continuidade ao processo psicoterapêutico:

*Acho que foi bom nossa conversa... falar em voz alta nos ajuda a perceber. Agradeço pelo momento e atenção, nunca tinha passado por momento assim. [...] a gente internaliza as coisas achando que pode dar conta de tudo.(E02)*

*[...] era algo que precisava, porque encarar tudo isso sozinho foi algo necessário, mas também foi errado. Tinha muita coisa que não entendia e por isso ajuda o apoio profissional... ter alguém que entendesse algo que estava passando o que não conseguia entender. [...]eu que agradeço pela consulta”. (E03)*

*[...]Ah... teria que ser muitas horas [pra falar tudo que sente]. (E01)*

*[...] nesse momento estou bem mais tranquilo... consegui encontrar algumas coisas. Também uma coisa que observei comigo mesmo; tenho o pensamento bem racional e faltou alguma coisa humanista e quando vem emoção você racionaliza e não consegue lidar com elas, embaralha e entro em parafuso. Agradeço a oportunidade e espaço... estou bem mais tranquilo e calmo. (E04)*

Para Stein (1932-3/2000) a empatia se mostra como um elemento fundamental e constitutivo da singularidade da pessoa humana e da relação terapêutica e sua construção é possível por meio das relações intersubjetivas que estabelecemos com o





outro que se mostra semelhante a mim, não idêntico (Ales Bello, 2004). Para autora, a vivência empática não é necessariamente uma identificação com o outro, mas a possibilidade de uma proximidade, ou seja, é um modo de reconhecimento recíproco e uma ferramenta que facilita a troca de conhecimento e valores pessoais do outro, favorece a autocompreensão, autoconhecimento do modo como cada um tem encontrado para ser no mundo neste momento, clarificando sentimentos e estimulando a descoberta de recursos de enfrentamentos individuais, favorecendo os participantes a lidar de forma saudável e criativa com as contingências da vida.

Se colocar na relação intersubjetiva de modo empático, oportunizou não apenas um espaço de escuta qualificada, mas facilitou o processo para que o outro pudesse se sentir acolhido e seguro e se expressar de forma livre e autêntica, expondo seus sentimentos, fragilidades. Pensar juntos modos de lidar com as situações estressoras, num processo de co-existência e correlação que Ales Bello (2020) chama de entropatia, onde pode-se perceber, conhecer e experienciar a vivência do outro, “compreender suas dificuldades e eventualmente ajudá-lo a superá-las” (p.22). Assim, puderam restaurar a experiência do *eu sou*, dando sentido e pessoalidade às experiências.

**Constituinte 2:** sentimentos e emoções experienciadas pelos estudantes durante a pandemia

### **Ansiedade e angústia como efeitos colaterais**

O distanciamento deixou marcas, tanto entre jovens e crianças que estão em fase de autoconhecimento como em adultos. Além de ter que lidar com os desafios dessa fase da vida se sentiram mais ansiosos, cansados e angustiados.

A *Estudante 01*, além do cansaço, demonstra uma tristeza profunda e a fragilidade do *eu*, comprovada em diversos momentos pelo choro constante e incapacidade de reagir.

**P:A pandemia alterou a rotina de todo mundo, inclusive na minha, e tem exigido um esforço maior de adaptação: ser professor, fazer comida, dar**



**assistência aos filhos. Isso parece uma queixa sua, sobretudo, não poder auxiliar suas filhas como gostaria? Percebo que isso tem lhe entristecido também? (Pesquisador)**

(Confirma assentindo com a cabeça e chora permanecendo em silêncio por alguns minutos). *Falar a verdade não faço nada... fico resmungando, assim, reclamando mesmo da vida* (choro e suspiro). (E01)

A sensação de esgotamento físico e angústia passaram a fazer parte da vida de todos participantes, a exemplo da Estudante 02 diz que as crises se intensificaram no início de 2021, quando passou a ter episódios recorrentes de ansiedade. Ela descreve como os sentimentos de angústia, medo e pânico passaram a dominar sua rotina ao ponto de se sentir paralisada. Ela conta:

**Essa sensação que descreveu já havia acontecido antes? (Pesquisador)**

*Nunca tinha me sentido assim antes, e isso me preocupou. Porque mesmo com as aulas presenciais a gente se sente muito cansada, porque vida de estudante é assim, mas me sentir sufocada... além de tudo parece mais difícil e a gente fica preocupada em ficar doente.. a gente tá preocupado com as pessoas que a gente gosta... meu avós (voz embargada)... tanta notícia ruim, o tempo todo, não tem como não sentir afetado e não relacionar com a Covid. Essa incerteza, sabe?!... de quando tudo vai voltar ao normal e até quando sentir prejudicada na área acadêmica como profissionalmente... é bem difícil!* (E02)

A rotina escolar, as interrupções das aulas, fechamentos das universidades e novas modalidades de ensino resultaram preocupação e medo em relação à formação acadêmica e a carreira profissional em andamento, sendo um gatilho para o abalo na saúde mental desse grupo em específico. Para contextualizar a sua atual situação de vida, foi feito o apontamento:

**P: Entendi... você está colocando situações de uma realidade nova pra você; a questão da pandemia, medo contaminação, a morte, o luto, várias coisas acontecendo ao mesmo tempo, além disso as exigências diárias que você dava**



**conta, mesmo cansada. Você percebe que é um momento específico e bem singular? Esse desconforto emocional mais intenso começou quando? (Pesquisador)**

*Começou lá desde dezembro eu comecei a sentir um peso, mas esse ano se intensificou mais... é como se eu fosse se esgotando, perdendo as forças. (E02)*

Em sua vivência imperam sentimentos de incapacidade, desmotivação, ansiedade e medo quanto ao futuro. Compara com frequência seu rendimento escolar atual com antes da pandemia, o que gera sentimento de frustração e angústia. Acredita que não tem rendido o suficiente e teme a perda da qualidade da formação profissional, o que sinaliza uma possível cobrança excessiva. Por isso, foi questionado se essa exigência consigo mesma estaria ajudando ou atrapalhando.

**P: Essa cobrança de que fala tem lhe ajudado? (Pesquisador)**

*(Risos)... às vezes sim, às vezes não. Não sei dizer (risos)...porque as vezes eu acho que a cobrança é algo que me faz seguir em frente, que me deixa na linha, no caminho certo e as vezes atrapalha porque queremos fazer tanta coisa ao mesmo tempo e perfeito que acaba atrapalhando. (E02)*

Os sentimentos de impotência e desânimo, associada a crises de ansiedade também voltaram a incomodar os estudantes E03, de 20 anos e E04, de 35 anos e causar desconforto, sofrimento psíquico e queda significativa da força vital.

O *estudante 03* relata que há mais de três anos não havia tido crises de ansiedade e que vinha “controlando” mesmo sem terapia ou tratamento, mas que nos últimos meses, a regularidade que sentia desconforto emocional, causada pela ansiedade, o assustava pela intensidade e frequência.

Fica evidente ainda que há uma tensão causada, em parte, pela necessidade de se adaptar ao ensino remoto, medo de demissão, recaídas, que causam excesso de pensamentos angustiantes. Para ele são “gatilhos” para a crise. Sente-se mais ansioso que o normal e chora constantemente, sobretudo nesse período pandêmico. “*Esse período foi bem difícil e manter rotina de estudos e concentração. No início não tive*



*ansiedade, mas agora estou tendo um pouco. A parte mais difícil foi concentração, não conseguir fazer as atividades, não entender o conteúdo” (E03).*

Um medo real de ameaça à vida é revelado quanto à contaminação e evolução da Covid – 19. Como trata-se de uma doença nova seus efeitos no organismo ainda uma incógnita, o medo é um sentimento comum na maioria dos doentes. Para estimular a reflexão foi sugerido a capacidade de superar os medos e ansiedade.

**P: Refletir sobre esses pensamentos, dando nome a eles pode ajudar a afastar fantasmas. Alguns sentimentos são naturais como a ansiedade e podemos dosar a intensidade. Tem mais algo a falar.... você está se sentindo bem! (Pesquisador)**

*C: Sim (silêncio).. é o que tinha pra falar. Assim, antes de começar eu tava [ansioso] só depois de chorar, esperar passar que consigo identificar... Como passei muito tempo fugindo, ai não resolvia, só aumentava... ai falei: ah, tem que enfrentar, tem que ser com ansiedade mesmo.*

A *temporalidade* voltada para o futuro revela o quanto o sofrimento está relacionado à um futuro incerto, que oferece ameaças ao ser vivenciado de forma catastrófica, refletindo em uma dificuldade de autocontrole e somatização que gera desespero e crises existenciais.

### 5.3.2 **Desmotivação:** dificuldades de aprendizagem x procrastinação

O fim das aulas presenciais se apresenta como fator desencadeador de outros fenômenos, como o frequente desinteresse pelos estudos, aliado a sensação de falta de vontade, dificuldade de concentração e consequente piora no rendimento acadêmico. A dificuldade em lidar com o sentimento de culpa é descrita pela Estudante 02, quando diz:

*Agora me sinto mais cansada e improdutiva. Tenho dificuldade de fazer as coisas como fazia antes. Exemplo: preciso fazer um trabalho que considerava simples e agora eu demoro muito mais tempo pra fazer. As vezes espero e penso que não vou*



*dar conta, as vezes tento focar, mas parece que não sai... acho tudo isso muito estranho. [...]mas sabe aquele sentimento de culpa, que há algo para fazer. Por mais que tento relaxar o sentimento de culpa tá ali... é difícil, mas vou tentando. [...]as vezes que consigo fazer várias coisas e outros que não consigo fazer nada. Os dias tem sido assim.*

*As vezes penso que deveria estar fazendo mais e é bem difícil lidar com essa culpa...Vou tentar organizar a rotina, ver até onde vou”. (E02)*

*Esse período foi bem difícil e manter rotina de estudos e concentração. No inicio não tive ansiedade mas agora estou tendo um pouco. A parte mais difícil foi concentração, não conseguir fazer as atividades, não entender o conteúdo.*

*[...]Tenho medo de não voltar ao normal e agora tem durado mais e me atrapalhado mais. Tenho dificuldade de me concentrar. Acontece algo no meu dia e fico pensando. (C03)*

A sensação de “não dar conta”, demonstra como o pessimismo, os sentimentos negativos e falta de perspectiva tem comprometido a capacidade de oferecer o autossuporte dos jovens, resultando na perda da noção do tempo, do senso de continuidade e na produtividade acadêmica.

### **Constituinte 3: AUTORREALIZAÇÃO: RETOMADA DO PROJETO EXISTENCIAL**

Apesar das experiências desagradáveis e das consequências da pandemia na vida e rotina dos jovens, eles apresentam um olhar otimista quando falam da retomada de projetos futuros (projeto existencial de vida), que inclui a conclusão dos estudos e a possibilidade de conseguir um emprego, “melhorar de vida”, associado quase sempre, ao desejo de retorno à vida (rotina) anterior.

*Eu quero que volte a rotina das crianças, que se distrai, esquece os problemas de casa... primeiro que resolva isso[fim da pandemia]: que volte as aulas normais... acho que vai resolver as coisas.*



*Eu quero terminar a faculdade e o curso técnico em enfermagem. Mas devido essas coisas dei uma parada. (Filho de 5 anos aparece e interrompe a sessão por alguns minutos). Quero ter uma vidinha boinha, não vou dizer melhor, porque é muita coisa. Mas pra gente se alimentar bem, poder passear, ter dias de lazer... simples, né!?* (E01)

*[...] quando será que vai voltar ao normal e como vou ter minha vida de volta. Atualmente planejo minha formatura, poderia me formar ano que vem mas não sei (risos). Agora nesse momento tenho pensado nas minhas limitações: fazer TCC, arrumar emprego fazer especialização, acabo sofrendo um pouco por antecipação. Essa questão tem relação com a minha família, são muito humilde, ter condição de dar uma vida melhor a eles e devemos nos agarrar nas oportunidades. Porque preciso ter uma qualidade de vida melhor... isso me preocupa bastante.* (E02)

*Concluir a graduação, trabalhar e dar uma vida melhor para minha mãe (projetos futuros).* (E04)

É nessa dimensão existencial, descrita por (Ales Bello, 2006; 2020) e que está presente em todo ser humano, que o ser humano é capaz de avaliar e agir conscientemente reelaborando sua existência a partir de valores pessoais Stein (1922/1999b) e ressignificar suas vivências. É justamente, atuando nessa força psíquica espiritual, considerado o campo mais autêntico da liberdade, onde a pessoa toma iniciativa de se posicionar diante da realidade que lhe é oferecida, expressando-se e atuando para concretizar valores de forma criativa (Stein, 1934-36/1996, Mahfoud & Coelho, 2006)

A retomada dos projetos futuros e busca do núcleo pessoal é uma tentativa de recuperar a interioridade e demonstra a capacidade desta interioridade em reorganizar a vida e transcender a todos desafios imposto pelo contexto pandêmico ao sinaliza a abertura positiva para o mundo da vida, superando a vulnerabilidade e colocando em prática a própria liberdade de escolha e posicionamento consciente.



### Síntese das discussões

Fica evidente que a pandemia mobilizou a todos, alterou rotas, impôs desafios comuns e nos conduziu para reflexões sobre a rotina e interioridade, mas prevaleceu vivências de ansiedade, medo, numa fragilização da força vital proposta por Edith Stein.

A rotina, ou munda da vida, antes previsível, foi atropelada por um processo pandêmico marcado por mortes, perda de vínculos, afetos e distanciamento; eventos que se sucedem e se intensificam com problemas de ordem cognitiva e afetiva para os estudantes e comprometeu o bem-estar. Para descrever seu estado atual a Estudante 03 diz: *“Nunca tinha me sentido assim antes”*; *“Recentemente de dois meses pra cá minhas crises de ansiedade voltaram... e muito forte, nunca tinha sentido”* (E03).

Fenômenos como a ansiedade, estresse, sobrecarga e esgotamento físico e emocional, seguidos de sentimento de frustração e impotência passaram a invadir a vida dos estudantes de modo intenso, e deram, dentro de sua liberdade e capacidade de enfrentamento, significados à experiência vivida. Ao não conseguir responder de forma prática e rápida os desafios da vida, tornaram-se frágeis e impotentes e ficaram expostos à própria vulnerabilidade, causando um constante desconforto.

As vivências dos estudantes apresentam diferentes aspectos que apontam não só para a fragilidade emocional e psíquica, prejuízos cognitivos, mas indicam condições socioeconômicas de vulnerabilidade que também tornou a experiência ainda mais desafiadora. Nesse cenário, há predominância de sentimentos de descontentamento, angústia, mal-estar, desmotivação e dificuldade em tomar decisões, associada a desemprego, perda de renda como no caso da Estudante 01.

Ao final podemos identificar estudantes exaustos lutando para reorganizar suas rotinas, temerosos quanto ao futuro, desmotivados, procrastinando tarefas importantes, cansaço excessivo, crises de ansiedade frequentes, tristeza intensificada pelo luto e desemprego; estes foram alguns dos fenômenos registrados neste trabalho que apresenta uma amostra da forma de ser no mundo na contemporaneidade, modos de ser que sinalizaram sofrimento e fragilidade psíquica em algum grau.





Ao se tornarem refém do próprio medo, ficaram aprisionados nesse sentimento incapacitante, deixando que a psique dominasse e exercesse um comando sobre a atividade espiritual que, por sua vez, ficaram submetidos às reações psíquicas, conforme pontua Ales Bello (2020).

A autora aponta ainda para um movimento positivo, em que há uma reflexão sobre a própria existência e a descoberta de recursos internos para lidar com as contingências da vida e apoiada nos valores pessoais (atividade espiritual). “Assim a psique, definido frágil, na verdade, demonstra paradoxalmente uma sua força” (p. 25).

A Estudante 01 demonstra o quanto o atendimento possibilitou essa reflexão, e foi reforçado a necessidade em dar continuidade ao tratamento psicoterápico, quando diz: “*ah... teria que ser muitas horas(terapia)...Guardei muito tempo só pra mim*” (E01), onde terá um espaço de escuta e acolhimento para falar e pensar sobre o que ficou pendente.

Fica evidente nos relatos o exercício saudável da intencionalidade de atualização das vivências, no desejo de retomada da vida e dos projetos futuros como a formação acadêmica, busca por emprego e melhoria da qualidade de vida, ou seja, uma vontade de descobrir novas maneiras de existir autênticas e adaptadas, conforme a capacidade de ação pessoal. Como projeto de futuro, o Estudante 04 coloca: “*concluir a graduação, trabalhar e dar uma vida melhor para minha mãe*”, condições motivadoras para seguir em frente.

A capacidade de voltar-se para si mesmo e atualizar as competências é habilidade exclusiva do ser humano, que pode se olhar, se perceber e refletir, não apenas diante de sofrimento intenso (Stein 1932-3/2000, Ales Bello, Espíndula, 2019).

Stein (1932-33/2000) salienta que em cada pessoa, a alma humana carrega em si uma força vital própria, uma potencialidade, habitualidade e uma atualidade que o impulsiona para o desenvolvimento daquilo que está prescrito em seu núcleo central (Stein, 1932-33/2000 -1930/1999o, 1930/1999c, 1932/1999m; Mahfoud, 2005b, Sberga, 2014).



Para Holanda (2020) há um perigo que pode levar ao empobrecimento da existência é o que chama de “automatismo da vida”, ou seja, levar a vida distantes de nós mesmos e despreocupados com o modo de sermos nesse mundo, e assim, perder a visão clara do que estamos vivendo.

Cuidar da saúde emocional se mostrou como uma prioridade quando foram confrontados com tantas ameaças a capacidade de ser, levando os estudantes a crises de ansiedade e existencial, obrigando-os a lutar para compreender a si mesmo, a vida em geral e o que se deseja dela. *“Começou lá desde dezembro eu comecei a sentir um peso, mas esse ano se intensificou mais... é como se eu fosse se esgotando, perdendo as forças [...] falar em voz alta nos ajuda a perceber. [...]... nunca tinha passado momento assim” (E02).*

Ressalta-se ainda a capacidade do estudante e dos demais em poder ressignificar suas experiências, sejam elas traumáticas ou não, reconhecendo seus potenciais, recursos de enfrentamento e assim, encontrar formas saudáveis, criativas e ajustáveis para lidar com as demandas da vida, a partir das mudanças de comportamentos e pensamentos a exemplo do Estudante 03.

Ele reconhece sua capacidade pessoal e coragem para enfrentar seus medos, tornando-se protagonista da própria vida evitando assim, virar um refém da ansiedade. *“Muito obrigado. A gente precisa querer. Não quero ficar a mercê disso [crises de ansiedade] e deixar de viver”*, afirmou, ao dizer que iniciou terapia em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), sinalizando um movimento à caminho do bem-estar e consequentemente o aumento da força vital (Ales Bello, 2020, no prelo).

### **Considerações finais**

Este estudo discutiu os efeitos na saúde mental impostos pela pandemia e seus impactos psicológicos, mas também faz uma análise sobre a capacidade de cada um em transcender e promover saúde e bem-estar diante das adversidades, sendo protagonistas



da própria história, considerando a interrelação com o contexto social, político e econômico atual.

Sob a perspectiva psíquica, evidencia-se a predominância dos efeitos negativos sobre a saúde mental e física neste período pandêmico, suscitando, geralmente sentimentos desagradáveis em todos os participantes.

É importante assinalar o quanto os desafios impostos pela pandemia, apesar de similares, apresentam aspectos bem divergentes considerando contexto sócio-econômico. Percebe-se ao final que a pandemia expôs nossas vulnerabilidades psicológicas, sociais e econômicas e colocou à prova nossa capacidade adaptativa de forma particular.

Considerando este aspecto, é concebível deduzir de que não há uma pandemia em curso, mas "pandemias" que apontam para vivências em contextos diversos de vulnerabilidades sociais, econômicas e psíquicas que refletiram, consideravelmente no modo de ser de cada estudante, expondo as fragilidades não só psíquicas, mas precariedades sociais e econômicas.

Foi possível ainda refletir sobre o momento atual, cheio de dúvidas e incertezas como fase de adaptação e ressignificação, auxiliando os estudantes a entender os desafios vivenciados na exterioridade, e ainda incentivá-los a voltar-se para à interioridade, na busca de novos sentidos para a vida.

Ao levar os estudantes a refletirem sobre a vida contemporânea foi possível ressignificar construtos pessoais e como as condições ambientais afetam nossa percepção, modos de ser e responder as demandas da vida conduzindo a uma experiência consciente, num exercício que Ales Bello (2020) chama de entropatia, ou seja, “instrumento de conhecimento/compreensão do outro, capaz de compreender as dificuldades do outro e eventualmente ajudá-lo a superá-las” (p.23).

Nessa perspectiva, a experiência oportunizou aos estudantes voltarem a si mesmos, refletir sobre a existência, refazer projetos de vida e construtos e buscar caminhos alternativos para superar as contingências desafiadoras, o que aponta para



uma força vital interior voltada para a alteridade, impulsionada pela motivação da realização acadêmica e profissional e oferecer uma vida melhor aos filhos.

Neste sentido percebe-se que mesmo diante o mal-estar, há uma vivência que aponta para a abertura, para a recuperação da interioridade e pela busca do núcleo pessoal, e nela os estudantes puderam exercer a liberdade e responsabilidade de ser.

Assim, a partir da pesquisa, pode-se concluir que as pessoas puderam encontrar significado na sua existência a partir das vivências internas e externas e descobrir vias alternativas para superar sentimentos negativos e o sofrimento, e usá-los como força motivadora para realização pessoal.

Nota-se que muitos dos participantes conseguiram clarear ideias, sentimentos e superar o sentimento de incapacidade, pois achavam que não dariam conta do sofrimento e angústia vivenciados, estabelecendo de forma criativa novas metas para a vida, como conclusão do curso e busca de um emprego.

Cabe afirmar que o processo despertou a capacidade de cada um cuidar de si, a importância da rede de apoio e suporte (família, amigos, comunidade) para superar o sofrimento e retomar a vida, desenvolvendo potenciais, ocultos pela pandemia, que serviu ainda como prevenção prevenir o agravamento de possíveis quadros clínicos patogênicos.

Fica evidente, que a pandemia impôs condições adversas, medo, solidão, angústia, mas também possibilitou abertura ao novo: novas formas de cuidado, estilo de vida, estudo, trabalho e outras alternativas de acolhimento, onde as distâncias físicas são superadas pela tecnologia.

Como resultado prático, podemos apreender: a terapia online como alternativas de acolhimento, encontro e suporte diante situações de limitação do contato. O atendimento aparece nesse contexto como uma via de acesso ao outro, uma possibilidade de relação e promoção de saúde mental para quem precisava de suporte profissional.



E acima de tudo, se debruçar sobre relatos e vivências de pessoas permitiu construir com elas, de forma participativa e cooperativa, a compreensão da vida e modo de ser revelado, conduzindo a novas possibilidades de atuação diante dos desafios e dificuldades contemporâneos de maneira criativa, ajustável e saudável, evitando a patologização da experiência humana.

### Referências

- Ales Bello, A. (2004) **Fenomenologia e ciência humanas: psicologia, história e religião**. EDUSC, p. 85. Organização e tradução Miguel Mahfoud e Marina Massimi.
- Ales Bello (2021). Envolvimento psíquico e reações espirituais em época de pandemia. Tradução Márcio Luis Fernandes. In: Espíndula, J. A. G; Antúnez, A. A. (Org.). **Psicologia fenomenológica e saúde mental durante a pandemia COVID-19: experiências e pesquisas**". IPUSP.
- Andifes: Associação Nacional dos dirigentes de Instituições Federais de Ensino Superior. (2019). **V Pesquisa nacional de perfil socioeconômico e cultural dos (as) graduandos (as) das IFES**. 2018. Disponível em:<<http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>>.
- Andrade, C. D. de. (2012) **Sentimento do mundo** 1ª ed. Companhia das Letras.
- Antúnez, A. E. A. (2021) **Consultas terapêuticas on-line na saúde mental**. Antúnez, A. E. A.; Silva, N. H. L. P. da. -1. ed. - Manole.
- Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carl, P. A. C. ... Malloy-Diniz, L. F. (2020) Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. **Revista Debates in Psychiatry**, 10, 2-12. doi: 10.25118/2236-918X-10-2-3
- Bollnow, O. F. (2008) **O homem e o espaço**. Editora UFPR.



- Boss, M. (1981) **Angústia, culpa e libertação: ensaios de psicanálise existencial**. Tradução: Barbara Spanoudis. 3. Ed. Spanoudis.
- Brasil. (2019) Governo Federal. Palácio do Planalto. **Decreto presidencial que regulamenta a Lei nº 13.979**. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2020/decreto/D10282.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/decreto/D10282.htm)>.
- Brooks, S. et al. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. **The Lancet**. v. 395, n. 10227, p. 912-20, fev.
- Erikson, E. (1976) **Identidade, Juventude e Crise**. Zahar editores.
- Espíndula, J. A. G. (Org.). (2019) **Psicologia fenomenológica e saúde: teoria e pesquisa. Algumas reflexões sobre a fenomenologia e o método fenomenológico nas pesquisas em psicologia**. Editora da UFRR, 202 p.
- Espíndula, J. A. G. (2020) A experiência do acolhimento psicológico mediado pelas tecnologias digitais durante pandemia Covid-19. **Caderno de Extensão Universidade Federal de Roraima**.
- Espíndula, J. A. G. (2021) Aconselhamento psicológico online na UFRR: uma modalidade terapêutica de cuidado durante a pandemia COVID-19. Espíndula, J. A. G; Antúnez, A. A. (Org.). **Psicologia fenomenológica e saúde mental durante a pandemia COVID-19: experiências e pesquisas**. IPUSP.
- Fiocruz, Fundação Oswaldo Cruz. (2020) **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendação aos Psicólogos para Atendimento On-line**, 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAd-e-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-aos-psic%C3%B3logos-para-o-atendimento-online-1.pdf>>.
- Franco, R. F. & Van Stralen, C. J.(2012) O espaço de habitação e sua importância para a produção de subjetividade. **Psicol. rev.** (Belo Horizonte) [online]. vol.18, n.3, pp. 402-419. ISSN 1677-1168. <http://dx.doi.org/DOI-10.5752/P.1678-9563.2012v18n3p402>.
- Giorgi, A. & Souza, D. (2010) **Método fenomenológico de investigação em psicologia**. Fim do Século.
- González-Rey, F. (2002) **Pesquisa qualitativa em psicologia: caminhos e desafios**. Pioneira Thomson Learning.





- Hockenbury, D. H. & Hockenbury, S. E. (2003) **Descobrimos a Psicologia**. Manole.
- Holanda, A. & Moreira, N. (2010) Logoterapia e o sentido do sofrimento: convergências nas dimensões espiritual e religiosa. **Psico-USF**, v. 15, p. 345-356.
- Holanda, A.F. (2014) **Fenomenologia e humanismo**: Reflexões necessárias. Juruá.
- Madigan, S., Racine, N., Cooke, J. E., & Korczak, D. J. (2021). **COVID-19 and telemental health**: Benefits, challenges, and future directions. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/search/results?id=c95ffb3f-45d2-3178-c1db-222356dc01d4>>.
- ONU, Organização das Nações Unidas (2020) **Relatora da ONU recebe informações sobre violência contra mulheres durante crise de COVID-19**. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/relatora-da-onu-recebe-informacoes-sobre-violencia-contra-mulheres-durante-crise-de-covid-19/>>
- ONU. Organização das Nações Unidas. (2020) **Organizações buscam apoio urgente a refugiados e migrantes da Venezuela em meio à pandemia**. ONU-BRASIL. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/organizacoes-buscam-apoio-urgente-a-refugiados-e-migrantes-da-venezuela-em-meio-a-pandemia/>>.
- Organização Pan-americana da Saúde- Organização Mundial de Saúde (OPAS-OMS). (2020) **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**, OPAS/OMS. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)>.
- Patterson, L. E. & Eisenberg, S. (1988) **O Processo de Aconselhamento**. Tradução: Magaly Alonso – 1ª ed. - Martins Fontes.
- Rabello, E. & Passos, J.S. (2020) **Erikson e a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento**. Disponível em: <http://josesilveira.com/artigos/erikson.pdf>.
- Rancine, N.; McArthur, B.A.; Cooke, J.E.; Eirich, R.; Zhu, J. & Madigan, S. (2021) Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. **JAMA Pediatr**. <[doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482)>. 09. Agost.
- Roraima. Secretaria Estadual de Saúde - SESAU 2021. **Coronavírus Roraima**. Gal – Lacen/RR. Disponível em: <<https://www.saude.rr.gov.br/>>.





REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES

e-ISSN 2675-410X



UFAM

Sberga, A. A. (2014) **A formação da pessoa em Edith Stein**: um percurso de conhecimento do núcleo interior. Ed. Paulus.

UFRR, Universidade Federal de Roraima (2020) Institucional – História. Boa Vista, Roraima. Disponível em: <<https://ufrr.br/historico>>.

**Recebido: 10/12/2021 Aceito: 15/12/2021**

#### **Autores:**

##### **Silvio Souza**

Graduado de Psicologia da Universidade Federal de Roraima. E-mail: [sylviopb@gmail.com](mailto:sylviopb@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3465-6238>

##### **Joelma Ana Gutierrez Espíndula**

Professora Associada do Curso de Psicologia/CEDUC e professora orientadora do Programa de Pós-graduação nas Ciências da Saúde – PROCISA, vinculada a Universidade Federal de Roraima. Doutora em Ciências (FAPESP, 2008) pela USP de Ribeirão Preto. E-mail: [espindulajoelma@gmail.com](mailto:espindulajoelma@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0856-3652>