

O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS EM UNIVERSITÁRIOS E A PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA MINDFULNESS PARA O BEM-ESTAR MENTAL

Claudiene Santos da Silva¹ (Aluno Graduação), e-mail: claudiene.santos@souunit.com.br;
Elânia Carolayne dos Anjos Barros² (Aluno Graduação), e-mail:
elania.carolayne@souunit.com.br;
Emanoella Silva dos Santos³ (Aluno Graduação), e-mail: emanoella.silva@souunit.com.br;
Rosivalda Oliveira Cajé⁴ (Aluno Graduação), e-mail: rosivalda.oliveira@souunit.com.br;
Camila Vasconcelos Carnaúba Lima⁵ (Orientador), e-mail:
camila.carnauba@souunit.com.br

Centro Universitário Tiradentes^[1-5]/Psicologia/Alagoas, AL.

7.00.00.00-0 - Ciências Humanas 7.07.00.00-1 Psicologia 7.07.06.00-0 - Psicologia Cognitiva

RESUMO: O presente artigo aborda o impacto do isolamento social durante a pandemia do novo coronavírus em universitários e a prática da atenção plena (mindfulness) para o bem-estar mental. A crise gerada pela pandemia do novo coronavírus impôs severas restrições e transformou a rotina da sociedade brasileira. Imersas em uma nova rotina, diversas famílias estão se desdobrando para conciliar as novas tarefas domésticas, do trabalho, da vida escolar dos filhos, além de lidarem com a pressão emocional. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico sobre o uso do mindfulness e sua eficiência como técnica de relaxamento durante o isolamento social em estudantes universitários. **Métodos:** Para isso foi realizada uma revisão da literatura do tipo narrativa em que foram utilizadas pesquisas bibliográficas e levantamento de dados teóricos acerca da temática com ênfase em preceitos históricos e científicos nas bases de dados Scielo e PePSIC. A seleção dos estudos e a interpretação das informações foram feitas de acordo com a subjetividade dos autores e a necessidade da pesquisa. Utilizando como palavras-chave "Pandemia, Mindfulness e Isolamento Social". **Resultados:** Como consequência da pandemia os estudantes também se sentiram fortemente afetados, pois isolamento social gerou neles insegurança em relação às expectativas futuras. Com as interrupções das aulas, fechamentos das universidades e novas modalidades de ensino resultaram nos estudantes 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. Entre os fatores que geram stress associados à condição do isolamento, estão a ansiedade, o excesso de informação e os medos de contaminação, morte e da parte financeira. Nesse contexto, a prática do mindfulness, também conhecido como "atenção plena", pode ser um dos caminhos para manter a saúde mental em tempos de incerteza. **Conclusão:** A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) se tornou a maior emergência de saúde e gerou grandes preocupações frente à saúde física e psicológica. E com a finalidade de diminuir os impactos da pandemia, o pico de incidência e o número de mortes, alguns países adotaram medidas, como o isolamento social, fechamento de escolas e universidades, distanciamento social de idosos e outros grupos de risco, bem como quarentena de toda a população. Como resultados pode-se verificar que algumas

pesquisas identificam que o isolamento social impactou de forma negativa a saúde mental, resultando em sintomas de depressão, ansiedade e estresse e como forma de aliviar esses impactos foram utilizadas técnicas de relaxamento, como o mindfulness.

Palavras-chave: Isolamento Social, Mindfulness, Coronavírus

ABSTRACT: This article discusses the impact of social isolation during the pandemic of the new coronavirus in university students and the practice of mindfulness for mental well-being. The crisis generated by the pandemic of the new coronavirus imposed severe restrictions and transformed the routine of Brazilian society. Immersed in a new routine, several families are working to reconcile the new domestic tasks, work, school life for their children, in addition to dealing with emotional pressure. **Objectives:** This study aimed to carry out a bibliographic survey on the use of mindfulness and its efficiency as a relaxation technique during social isolation in university students. **Methods:** For this, a review of the literature of the narrative type was carried out, in which bibliographic researches and the collection of theoretical data about the theme were used, with emphasis on historical and scientific precepts in the Scielo and PePSIC databases. The selection of studies and the interpretation of information were made according to the subjectivity of the authors and the need for research. Using as keywords "Pandemic, Mindfulness and Social Isolation". **Results:** As a consequence of the pandemic, students also felt strongly affected, as social isolation generated insecurity in relation to future expectations. With the interruption of classes, closings of universities and new teaching modalities resulted in students worry and fear in relation to academic training and professional career in progress, being a trigger for the mental health impact of this specific group. Among the factors that generate stress associated with the condition of isolation, are anxiety, excessive information and fears of contamination, death and the financial side. In this context, the practice of mindfulness, also known as "mindfulness", can be one of the ways to maintain mental health in times of uncertainty. **Conclusion:** The new coronavirus pandemic (COVID-19) has become the biggest health emergency and has raised major concerns regarding physical and psychological health. And in order to lessen the impacts of the pandemic, the peak incidence and the number of deaths, some countries have adopted measures, such as social isolation, closing schools and universities, social distance from the elderly and other risk groups, as well as quarantine of the entire population. As a result, it can be seen that some researches identify that social isolation negatively impacted mental health, resulting in symptoms of depression, anxiety and stress and as a way to relieve these impacts, relaxation techniques, such as mindfulness, were used.

Keywords: Social isolation, Mindfulness, Coronavirus

Referências/references:

ABREU, Kelma. **Pesquisa avalia impactos da pandemia na saúde mental dos universitários.** Disponível em: <<https://ufal.br/estudante/noticias/2020/5/pesquisa-avalia-impactos-da-pandemia-sobre-a-saude-mental-dos-estudantes-universitarios>> Acesso em: 09/10/2020. Ascom Ufal, 2020.

BEZERRA, Anselmo; SILVA, Carlos; SOARES, Fernando; SILVA, José. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** Rio de Janeiro, 2020.

CARPENA, Marina; MENEZES, Carolina. **Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários.** Psic.: Teor. e Pesq., Brasília, v. 34, e3441, 2018.

MORETTI, Luciana. **Mindfulness na construção terapêutica do espaço comunicativo baseado na atenção conjunta ao corpo.** Nova Perspectiva Sistêmica, 27(60), 83-99, 2018.

SCHMIDT, Beatriz; CREPALDI, Maria; BOLZE Simone; NEIVA-SILVA, Lucas; DEMENECH, Lauro. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** Campinas 2020.

ZANON, Cristian; DELLAZZANA-ZANON, Letícia; WECHSLER, Solange; FABRETTI, Rodrigo; ROCHA, Karina. **COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia.** Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 37, e200072, 2020.