

A SAÚDE MENTAL DURANTE E PÓS-PANDEMIA

O fenómeno da quarentena/pandemia contribuiu para o aparecimento de sentimentos negativos para a saúde mental de cada um de nós e principalmente nos estudantes. A questão/problema levantado é "Qual a opinião dos estudantes do ensino superior sobre o impacto da pandemia do covid 19 na saúde mental?"

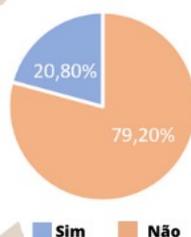
A amostra do nosso estudo foi 48 alunos do Ensino Superior, de Norte a Sul do país, com idade compreendida entre os 18 e os 22 anos.

ACHAS QUE A PANDEMIA INFLUENCIOU OS ESTADOS DE SAÚDE MENTAL?



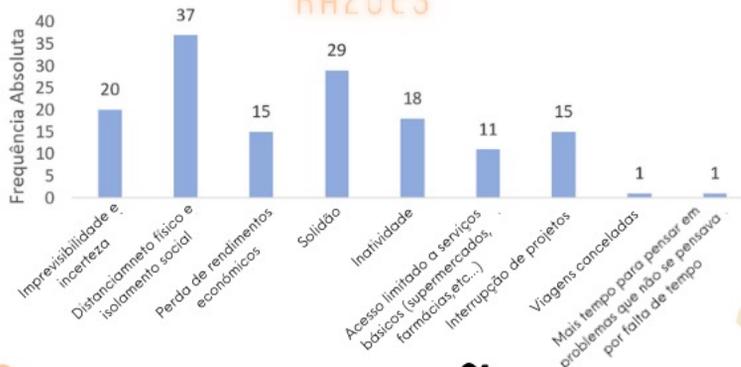
A grande maioria da nossa amostra considera que a Pandemia Covid-19 influenciou os estados de saúde mental.

A PANDEMIA CONTRIBUIU PARA A ACEITAÇÃO, NORMALIZAÇÃO E DIVULGAÇÃO DA SAÚDE MENTAL E DOS TRANSTORNOS MENTAIS?



Apenas 20,80% dos estudantes inquiridos considera que a pandemia não contribuiu para a aceitação, normalização e divulgação dos transtornos mentais.

RAZÕES



Existem diversas razões com as quais os inquiridos concordam, sendo as mais consideradas o "Distanciamento Físico e Social", "Solidão" e "Imprevisibilidade e Incerteza"

CONCLUSÕES

Com o nosso estudo concluímos que a pandemia do Covid-19 influenciou bastante os estados de saúde mental dos estudantes portugueses, sendo os estados de espírito predominantes o stress, ansiedade e exaustão. Devido a este fenómeno começaram a surgir mais linhas de apoio, mais ações de sensibilização e maior divulgação da importância da saúde mental nos meios de comunicação.