

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Juliana da Rosa Marinho

**SOBRE SER UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA:
EXPERIÊNCIAS, POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PROMOÇÃO DE
SAÚDE MENTAL NO PERCURSO ACADÊMICO**

Santa Maria, RS
2022

LOMBADA

PPGP/UFSM, RS

MARINHO, Juliana da Rosa

Mestre

2022

Juliana da Rosa Marinho

**SOBRE SER UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA:
EXPERIÊNCIAS, POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PROMOÇÃO DE SAÚDE
MENTAL NO PERCURSO ACADÊMICO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientadora: Prof^a Dr^a. Jana Gonçalves Zappe
Coorientador: Prof. Dr. Félix Miguel Nascimento Guazina

Santa Maria, RS
2022

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001

Marinho, Juliana da Rosa
Sobre ser universitário em tempos de pandemia:
experiências, possibilidades e desafios da promoção de
saúde mental no percurso acadêmico / Juliana da Rosa
Marinho.- 2022.
93 p.; 30 cm

Orientadora: Jana Gonçalves Zappe
Coorientadora: Félix Miguel Nascimento Guazina
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa
Maria, Centro de Ciências Sociais e Humanas, Programa de
Pós-Graduação em Psicologia, RS, 2022

1. Saúde mental 2. Estudantes universitários 3.
Pandemia 4. Pesquisa em Psicologia I. Zappe, Jana
Gonçalves II. Guazina, Félix Miguel Nascimento III. Título.

Sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFSM. Dados fornecidos pelo autor(a). Sob supervisão da Direção da Divisão de Processos Técnicos da Biblioteca Central. Bibliotecária responsável Paula Schoenfeldt Fatta CRB 10/1728.

Declaro, JULIANA DA ROSA MARINHO, para os devidos fins e sob as penas da lei, que a pesquisa constante neste trabalho de conclusão de curso (Dissertação) foi por mim elaborada e que as informações necessárias objeto de consulta em literatura e outras fontes estão devidamente referenciadas. Declaro, ainda, que este trabalho ou parte dele não foi apresentado anteriormente para obtenção de qualquer outro grau acadêmico, estando ciente de que a inveracidade da presente declaração poderá resultar na anulação da titulação pela Universidade, entre outras consequências legais.

Juliana da Rosa Marinho

**SOBRE SER UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA:
EXPERIÊNCIAS, POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PROMOÇÃO DE SAÚDE
MENTAL NO PERCURSO ACADÊMICO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Mestre em Psicologia**.

Aprovada em 14 de julho de 2022.

Jana Gonçalves Zappe, Dra. (UFSM)
(Presidente/Orientadora)

Félix Miguel Nascimento Guazina, Dr. (UFN)
(Coorientador)

Ana Cristina Garcia Dias, Dra. (UFRGS)
(por videoconferência)

Naiana Dapieve Patias, Dra. (UFSM)

Santa Maria, RS
2022

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, meu exemplo e minha maior incentivadora, que confia em minhas escolhas e acredita que, seja qual for o caminho que optei por trilhar, fiz o meu melhor. Sem este apoio, seria impossível chegar até aqui, pois foi minha base (e sempre será) para que eu continue tendo forças e, principalmente, coragem. Da mesma forma, agradeço à minha vó por ter sempre me ensinado o valor dos estudos, e por ter entendido meus momentos de afastamento, para que fosse possível realizar minhas tarefas e me reorganizar a cada novo dia. À minha família, que mesmo através das brincadeiras sobre Psicologia, nunca deixou de se interessar pela minha profissão, pelos desafios da minha realidade e pelo meu crescimento.

Aos meus amigos, alguns que me conhecem desde muito antes de cogitar ser psicóloga, e outros que tive o prazer de encontrar justamente porque segui pela Psicologia. Sou muito feliz por poder contar com pessoas tão incríveis, fortes, que também servem de exemplo quando desanimo ou penso em desistir. Agradeço por serem pacientes e compreensivos em relação às ausências, incompatibilidades de horários e desencontros que fazem parte dessa vida adulta. Agradeço também pelos momentos de desabafo, por compartilharmos decepções e desesperos, pelos abraços (mesmo os virtuais), pelos “puxões de orelha” e por cada palavra de apoio.

Ao meu companheiro Maiquel, que me conheceu antes da Psicologia ser uma escolha, e que me reencontrou na fase mais complicada, quando toda minha energia estava sendo direcionada para cumprir com as obrigações do Mestrado. Estarmos em fases diferentes e termos vivências diferentes não tornou nosso vínculo menos potente, e agradeço por fazer o esforço necessário para entender minha rotina, minha desatenção e meus processos de ir para um “outro planeta” quando precisava escrever.

Às queridas bolsistas de Iniciação Científica, Luiza, Marcela, Raniely e Adriana, e aos demais voluntários, Nicolas, Matheus e Lauren, que integraram o grupo de pesquisa para que, finalmente, este trabalho extrapolasse o campo das ideias e começasse a ser realizado. Aos participantes do estudo, que não só abraçaram a proposta de discutir saúde mental e vida universitária, mas também confiaram no trabalho e dedicaram seu tempo, sua energia e sua atenção para a produção dos dados, compartilhando recortes de suas histórias e trazendo sua sensibilidade para buscarmos conceitos e formas de entender os temas abordados.

Ao Programa de Cooperação Acadêmica (PROCAD) e todas as pessoas que me acolheram durante as etapas de investigação e aperfeiçoamento relacionadas às ações que realizei pelo programa. Foi devido ao investimento à pesquisa e apoio ao desenvolvimento acadêmico que pude estudar, durante um período, na Universidade Federal do Rio Grande do

Norte, conhecendo novas perspectivas, novas formas de pensar a pesquisa em Psicologia e, principalmente conhecendo novas pessoas, como a Caroline (e sua família linda), a Lívia, o Kelvis, o Allyson, o Felipe e a Lisandra.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, colegas, professores e Vanessa (que deu nome e rosto à Secretaria). Passar pelo Mestrado e ficar nele por mais tempo do que imaginava e deveria, provocou mudanças intensas na minha visão de mundo e em minha perspectiva quanto ao futuro. Tenho certeza de que cada conversa, cada troca de experiências em sala de aula e pelos corredores, cada novo questionamento bem como o acolhimento do sofrimento (muito particular e, ao mesmo tempo, tão comum dentre os pós-graduandos) fez diferença para que hoje eu pudesse chegar aqui. À Rede de Estudos sobre Desenvolvimento na Infância e Juventude (REDIJUV), que é um espaço democrático onde podemos e devemos refletir sobre diferentes assuntos que tocam o ser humano e a sociedade. Em especial, agradeço às colegas Sara, Renata, Luana e ao colega André, que me acolheram, me escutaram, se indignaram junto, questionaram, apresentaram outras formas de ver as coisas e, independentemente de qualquer coisa, permaneceram comigo.

À minha orientadora Jana Gonçalves Zappe, por ter me convidado a fazer parte do grupo quando fui selecionada para o PPGP, por ter acolhido desde sempre a temática que propus estudar, por ter tido toda a paciência do mundo comigo, apesar de minhas dificuldades pelo meio do caminho, e pelas correções e indagações que contribuíram para meu melhor desempenho. Ao coorientador Félix Guazina, que desde a graduação tem sido importante em minha formação, e que na Residência foi quem deu o “empurrãozinho” para que eu conseguisse seguir até o final. Agora, mais uma vez, apostamos nessa parceria para ampliar ainda mais as possibilidades de reflexão sobre saúde mental.

Finalmente, meu agradecimento à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), que concedeu a bolsa para que fosse possível dedicar-me integralmente ao mundo acadêmico. Ciência não se faz apenas com motivação, e sim com investimento, com valorização, com apoio constante. Da mesma forma, o progresso de um país se faz assim, e ter sido contemplada com essa oportunidade foi motivo de orgulho para mim. Espero, portanto, ter contribuído de alguma forma com o desenvolvimento da ciência psicológica.

RESUMO

SOBRE SER UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: EXPERIÊNCIAS, POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO PERCURSO ACADÊMICO

AUTORA: Juliana da Rosa Marinho
ORIENTADORA: Jana Gonçalves Zappe
COORDENADOR: Félix Miguel Nascimento Guazina

Na perspectiva biopsicossocial, saúde mental abrange aspectos fisiológicos, emocionais, comportamentais, cognitivos e relacionais do indivíduo. É pertinente que este conceito seja investigado em um contexto social, compreendendo que diferentes cenários podem interferir nos estados de bem-estar e sofrimento das pessoas. Para o desenvolvimento do presente trabalho, a universidade foi escolhida como campo de investigação, por se observar na vida acadêmica uma diversidade de experiências novas e desafiadoras com potencial de impactar a saúde mental de estudantes, especialmente aqueles que se encontram em situação de vulnerabilidade. Um desafio atual refere-se à pandemia da COVID-19, que desde 2020 vem modificando a dinâmica do ambiente acadêmico para contenção da disseminação do vírus, visto que exigiu das instituições a adaptação para o ensino remoto e, posteriormente, uma readaptação ao ensino presencial. Diante disso, este estudo teve por objetivo geral conhecer as concepções sobre saúde mental e as experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia. Participaram seis estudantes assistidos pela Política de Assistência Estudantil da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Foram realizadas quatro rodas de conversa com periodicidade semanal, por meio da plataforma *Google Meet*. Os encontros foram gravados e passaram posteriormente por transcrição. Mediante análise de conteúdo temática, foi possível chegar aos resultados que serão apresentados no formato de dois artigos: o primeiro, “Saúde mental de estudantes universitários: concepções, determinantes e estratégias de cuidado”, aborda os significados de saúde mental e as experiências de estudantes de graduação com impacto na saúde mental, cujos resultados indicaram que os significados de saúde mental abrangem uma perspectiva biopsicossocial e levam em conta diferentes aspectos do cotidiano, inclusive elementos sociais e econômicos. Além disso, foi possível compreender que ser universitário envolve o enfrentamento de situações adversas, como mudança de cidade, afastamento da família e estabelecimento de novos vínculos em um contexto desconhecido, cuja adaptação acarreta impactos à saúde mental. O segundo artigo, intitulado “Experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia: mudanças, adaptações e perspectivas compartilhadas”, aborda as experiências de estudantes durante a pandemia, considerando mudanças em suas rotinas, dificuldades relacionadas aos processos de aprendizagem e formação, bem como possíveis atravessamentos da pandemia em sua saúde mental. Os resultados desse artigo indicaram que as mudanças ocasionadas pelas estratégias de enfrentamento da COVID-19 causaram impacto significativo na saúde mental dos estudantes, acirrando dificuldades que já eram vivenciadas antes da pandemia. A adoção do ensino em REDE acarretou inseguranças com relação ao desenvolvimento acadêmico e à qualidade da formação. Com relação ao futuro, as expectativas dos estudantes expressam otimismo com a retomada das atividades presenciais, mas também apreensão com relação ao que será do mundo e da coletividade nos próximos anos. De modo geral, a pesquisa mostrou-se relevante por proporcionar um ambiente para compartilhamento de experiências, perspectivas e estratégias

entre os estudantes, com vistas ao cuidado em saúde mental. Ainda, o estudo permitiu conhecer os atravessamentos da pandemia na vida acadêmica, evidenciando o papel da universidade não só no processo de formação profissional, mas também na socialização e na realização de atividades promotoras de bem-estar.

Palavras-chave: Saúde Mental. Estudantes Universitários. Pandemia. Pesquisa em Psicologia.

ABSTRACT

ABOUT BEING A UNIVERSITY STUDENT DURING PANDEMIC TIME: EXPERIENCES, POSSIBILITIES AND CHALLENGES OF MENTAL HEALTH PROMOTION IN THE ACADEMIC JOURNEY.

AUTHOR: Juliana da Rosa Marinho
ADVISOR: Jana Gonçalves Zappe
COADVISOR: Félix Miguel Nascimento Guazina

From the biopsychosocial perspective, mental health includes physiological, emotional, behavioral, cognitive and relational aspects of the individual. It is important to investigate this concept into a social context, understanding that different scenarios can interfere in people's states of well-being and suffering. In the present study, the university was chosen as a field of investigation since a diversity of discoveries and challenges can be observed in academic life. A current challenge refers to the COVID-19 pandemic, which since 2020 has been changing the dynamics of the academic environment to contain the spread of the virus, requiring institutions to adapt to remote teaching. Therefore, the main goal of this study was to know conceptions about mental health and experiences of being a university student during a pandemic. Six students assisted by the Student Assistance Policy of the Federal University of Santa Maria (UFSM) participated. Four weekly online conversation groups were conducted through the Google Meet platform. The meetings were recorded and transcribed. Through thematic content analysis, it was possible to reach the results that will be presented in the form of two articles: the first, "Mental health of university students: conceptions, determinant factors and care strategies", proposed to know perspectives on the meaning of mental health, as well as knowing the experiences that impacted on mental health of the university students, which the results indicated that the meanings of mental health cover a biopsychosocial perspective and consider different aspects of daily life, including social and economic elements. In addition, it was possible to understand that being a university student involves facing adverse situations, such as moving to another city, moving away from the family and establishing new bonds in an unknown context, whose adaptation brings impacts to the mental health. The second article, entitled "Experiences of being a university student during pandemic time: changes, adaptations and shared perspectives", aimed to know experiences of university students during the pandemic, considering changes in their routines, difficulties related to the learning and training processes, as well as possible impacts of the pandemic in their mental health. The results of this article indicated that the changes caused by the COVID-19 coping strategies had a significant impact on the mental health of students, intensifying difficulties that were already experienced before the pandemic. The adoption of teaching in REDE brought insecurities in terms of academic development and the quality of training. Regarding the future, the students' expectations express optimism with the resumption of face-to-face activities, but also apprehension about what will become of the world and the community in the coming years. In general, the research was relevant for providing an environment for sharing experiences, perspectives and strategies between the students, purposing to mental health care. Furthermore, the study made it possible to understand the crossings of the pandemic in academic life, highlighting the role of the university not only in the professional training process, but also in socialization and in execution of activities that promote well-being.

Keywords: Mental Health. University Students. Pandemic. Research in Psychology.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	MÉTODO	17
3	RESULTADOS	24
3.1	ARTIGO 1: SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: CONCEPÇÕES, DETERMINANTES E ESTRATÉGIAS DE CUIDADO	25
	Introdução	25
	Percurso Metodológico	29
	Resultados e discussão	32
	Considerações finais	42
	Referências	43
3.2	ARTIGO 2 – EXPERIÊNCIAS DE SER ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: MUDANÇAS, ADAPTAÇÕES E PERSPECTIVAS COMPARTILHADAS	47
	Introdução.....	47
	Percurso Metodológico	49
	Resultados e discussão	51
	Considerações finais	60
	Referências.....	62
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	66
	REFERÊNCIAS.....	70
	ANEXO A – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL DA PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS (PRAE-UFSM).....	80
	ANEXO B – TERMO DE APOIO À PESQUISA	81
	ANEXO C – ARTE DA PÁGINA SIMON’S CAT	82
	APÊNDICE A – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE	83
	APÊNDICE B – DIVULGAÇÃO DA PESQUISA E CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO	84
	APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE PRÉ-INSCRIÇÃO PARA AS RODAS DE CONVERSA	85
	APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	87
	APÊNDICE E – LINHA DO TEMPO “VIDA UNIVERSITÁRIA E SAÚDE MENTAL”	90

1 INTRODUÇÃO

O conceito de saúde mental se apresenta de forma complexa, construindo-se a partir de discussões e práticas multidisciplinares. Observa-se, nesta área de conhecimento e atuação, características como pluralidade, intersetorialidade e transversalidade de saberes (AMARANTE, 2013). Isso faz com que noções mais reducionistas, como a de ausência de doença, sejam repensadas e transformadas em concepções que levem em consideração fatores biopsicossociais e espirituais associados ao bem-estar, abrangendo aspectos fisiológicos, emocionais, comportamentais, cognitivos, relacionais, e até mesmo questões atreladas às convicções pessoais e busca pela transcendência (BRANDINO; OLIVEIRA, 2021).

Neste sentido, são múltiplas as possibilidades de investigação e intervenção em saúde mental, dada a ampla rede de conhecimentos que abordam esse tema, como por exemplo, a psiquiatria, a psicologia, as neurociências, a fisiologia, a filosofia, a história e a geografia (AMARANTE, 2013). No que se refere à atuação da psicologia, área de concentração desta dissertação, acredita-se no potencial de intervenções para promoção da saúde mental, contribuindo para que as pessoas realizem suas atividades de forma mais satisfatória e, em momentos de maior dificuldade, passem pelas situações de maneira mais assertiva. Busca-se, assim, contribuir no sentido de que cada pessoa se relacione bem consigo e com os outros, compreendendo as adversidades e reagindo a elas, reconhecendo suas necessidades e seus próprios limites (BRANDINO; OLIVEIRA, 2021).

Contudo, é preciso olhar para além do funcionamento individual interno. Considera-se fundamental localizar e entender o problema da saúde mental no contexto histórico em que as pessoas estão inseridas (MARTÍN-BARÓ, 2017), visto que a saúde resulta dos modos de organização da produção, do trabalho e da sociedade em determinado espaço e período (BRASIL, 2010a). Assim sendo, torna-se pertinente direcionar a atenção para os contextos de vida que, com suas particularidades e dinâmicas de funcionamento, podem influenciar de alguma forma nos estados de bem-estar e sofrimento daqueles que por lá circulam.

Dentre os tantos cenários possíveis de serem investigados, está a Universidade, escolhida para o desenvolvimento do presente trabalho devido ao importante lugar ocupado pela educação no progresso de qualquer sociedade, visto que o processo de aprendizagem e expansão cultural traz melhorias a partir de mais conhecimento, produtividade econômica, justiça social e saúde, por exemplo (SPIEL; SCHWARTZMAN, 2018). Tal perspectiva ganhou força com a própria Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, a qual declarou a educação não só como um direito social, mas também como uma atividade fundamental à vida

em sociedade, cujo objetivo é a transformação das pessoas (BRANDÃO, 2017). Em consonância com isso, Paulo Freire (2013) observou que, na raiz da educação, está a busca constante de “ser mais”, ou seja, a busca de si mesmo, perspectiva essa que dialoga com Saviani (2018), ao destacar que um processo de desenvolvimento que se preocupa com o ser humano deve ter a educação como foco central, visto que ela visa ao progresso das pessoas.

Estando evidente a relevância da educação na sociedade, políticas públicas se fazem necessárias para garantir e facilitar não só o acesso ao ensino, mas também a permanência na vida escolar e a qualidade daquilo que é ofertado. No que se refere ao ensino superior, destaca-se a implementação, em 2007, do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI), cuja proposta foi possibilitar a ampliação do acesso e permanência na graduação, através da otimização da estrutura física e dos recursos humanos das universidades. O objetivo do REUNI seria atingido, por exemplo, a partir do aumento do número de vagas nas instituições, a facilitação da mobilidade estudantil, a revisão e reestruturação de cursos, inclusive em termos de metodologias em sala de aula, bem como pela ampliação de políticas específicas de assistência estudantil (BRASIL, 2007).

Outra conquista no campo da educação superior, a qual veio para fortalecer o REUNI, foi a criação do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), em 2010, que propôs uma melhoria nas condições para permanência dos estudantes nas universidades federais. Os objetivos eram reduzir os efeitos das desigualdades, tanto regionais quanto sociais, na permanência e conclusão dos cursos de jovens inseridos no ensino superior; reduzir a retenção e a evasão escolar; e promover a inclusão social através da educação. Tendo isso em vista, o PNAES surgiu para garantir o acesso de estudantes à moradia estudantil, alimentação, inclusão digital, esporte e cultura, apoio pedagógico, atenção à saúde, dentre outras condições (BRASIL, 2010b).

Nas ações a serem desenvolvidas para prestar suporte aos estudantes, a PNAES leva em consideração fatores que extrapolam o âmbito acadêmico, e que dizem respeito às questões sociais mais globais, como é o exemplo da atenção à saúde. Isso dialoga diretamente com a Lei nº 8.080 (BRASIL, 1990), a qual apresenta o Sistema Único de Saúde brasileiro e menciona, em seu artigo 3º, que a educação é condicionante e determinante da saúde da população. Junto à educação, outros aspectos importantes aparecem, como moradia, alimentação, transporte e renda. Entende-se que tudo isso se atravessa na vida universitária, de maneira que se torna pertinente fomentar questionamentos e reflexões sobre a influência do contexto estudantil não só na formação profissional das pessoas, mas também no acesso a condições que permitam um desenvolvimento intelectual e pessoal mais adaptativo e saudável.

Esta perspectiva que integra educação e saúde se mostra necessária em uma realidade onde se propõe a expansão do acesso às universidades. Em estudo sobre evasão no ensino superior, Lima e Zago (2018) observaram que, apesar do aumento na quantidade de matrículas, a cada ano, também é possível perceber uma baixa taxa de conclusão do curso no período regular. Havendo uma dissonância entre o número de pessoas que ingressam nas universidades e o índice de estudantes que conseguem finalizar o curso no tempo esperado, compreende-se que o processo de tornar-se e manter-se universitário é mais complexo do que possa parecer.

Reflexo disso está no dado trazido por Marinho-Araujo (2016) sobre o aumento das demandas por atendimento psicológico nos serviços universitários, com o objetivo de adequar os novos alunos às exigências e complexidades da academia. Conforme Azevedo (2019), é importante ressaltar que tais exigências existem porque a universidade não está isolada do contexto social, ou seja, não é uma entidade alheia aos elementos que constituem a região onde foi construída. Isso significa, como aponta Ferrari (2001), que diferentes fatores influenciarão nas experiências de bem-estar e sofrimento dos estudantes, desde recursos pessoais até o contexto familiar e social onde cada um está inserido.

Consoante a isso, Oliveira e Silva (2018) ressaltam que as mudanças trazidas pela democratização do ensino superior acabam apontando para uma multiplicidade de questões sociais, culturais, econômicas, familiares e relacionais importantes. Assim, as problemáticas da sociedade em geral estão também na universidade, o que exige que as instituições de ensino aprendam a lidar com necessidades que costumavam não existir ou, pelo menos, que pouco ocorriam antes das políticas de acesso à educação superior. Com a crescente inserção de estudantes que representam maior diversidade, como aqueles de origem popular, afrodescendentes, com deficiência, migrantes, dentre outros, a universidade pública vem sendo redesenhada, bem como as demandas trazidas pelas pessoas que a integram.

Compreendendo estes pressupostos, nas últimas décadas a Psicologia propôs algumas reflexões sobre aspectos teóricos e metodológicos que levassem em consideração as influências das relações sociais, econômicas e políticas nas questões psíquicas (ALVES; FRANCISCO, 2009). Reforça-se, neste ponto, a compreensão de que é necessária uma articulação de estratégias e métodos que permitam o diálogo com redes de proteção social e que envolvam também a participação social, a fim de que sejam pensadas diferentes formas de produção de saúde das coletividades (BRASIL, 2014), como a população universitária.

Dada tamanha complexidade sobre o tema, pesquisadores de diferentes áreas do conhecimento sentem-se motivados a tentar responder, dentre outras questões, a respeito da prevalência de transtornos mentais em grupos de estudantes universitários, bem como acerca

dos diferentes elementos do contexto acadêmico que possivelmente se relacionam com experiências de sofrimento psíquico. No Brasil, estudo conduzido por Santana, Pimentel e Vêras (2020) voltou-se para a formação como um aspecto importante nos processos de saúde-doença dos estudantes. Em sua pesquisa, realizada com acadêmicos do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia, as autoras indicam que o escasso número de vagas disponíveis para determinados cursos, como a Medicina, se opõe ao número de interessados, o que leva os estudantes a viverem sob duras rotinas de estudo, além de modificarem hábitos de alimentação e atividades físicas, diminuírem o tempo de convívio social fora da universidade e relatarem relações conflituosas com professores e colegas.

Outro exemplo é a investigação de Dantas et al. (2021), conduzida com estudantes de dois cursos de Engenharia em uma universidade localizada no Nordeste do Brasil. Ao fazer uma estimativa quanto à prevalência de transtornos mentais no grupo pesquisado, também foram elencados alguns fatores acadêmicos que poderiam estar associados ao sofrimento, tais como o histórico de reprovação em alguma disciplina, pensamentos voltados à desistência do curso, bem como insatisfação quanto ao curso, quanto ao seu desempenho ou quanto às estratégias usadas no processo de ensino e aprendizagem durante as aulas.

No mesmo sentido, com base em indicadores epidemiológicos e de prevalência de sofrimento psíquico, estresse, depressão e ansiedade, Ariño e Bardagi (2018) investigaram alguns aspectos da vida acadêmica que poderiam impactar a saúde mental. Assim, a partir de um estudo desenvolvido com 640 estudantes de diferentes instituições brasileiras, as autoras observaram que, dentre as demandas características do cotidiano universitário, estavam o excesso de carga horária de estudo, o nível de exigências em relação ao processo de formação, bem como novas rotinas de organização de tempo para atividades, estudo e descanso.

Diante de todas essas informações, fica clara a relevância de desenvolver pesquisas que se direcionem para uma reflexão sobre todos os movimentos inerentes à vida universitária, prezando por uma compreensão crítica acerca dos fatores envolvidos nesta etapa que possam influenciar, de alguma maneira, na saúde mental dos discentes e, principalmente, propondo que eles se coloquem como questionadores em relação às situações postas em seu cotidiano. Baseado nesta perspectiva, Freitas (2019) se propôs a apresentar algumas narrativas, chamando atenção para o fato de que o sofrimento presente no contexto do ensino superior passa a ser, muitas vezes, naturalizado. Como se houvesse, de certa forma, um indício de que há mérito por trás de situações envolvendo diminuição nas horas de sono, nervosismo diante de avaliações e preocupação quanto à produtividade (em termos de estudos e número de publicações).

Em sua dissertação, desenvolvida com acadêmicos de duas universidades de Fortaleza – Ceará, o autor acima referido compartilhou relatos e experiências de estudantes que faziam parte de dois grupos terapêuticos, um de Mindfulness e outro de Autocuidado. Uma das narrativas envolve a busca pelas melhores notas e o melhor currículo, sendo feito um investimento alto para que a vida acadêmica se desenrolasse da forma planejada, o que levou a participante a deixar de lado outros aspectos constituintes de sua realidade, tal como a vida social. Outro relato evidencia a presença de sentimento de culpa nos momentos em que eram feitas atividades que não envolvessem estudo, mesmo quando tinham por característica serem prazerosas e estarem associadas ao descanso. Observou-se, de certa forma, que o mal estar advindo das experiências neste contexto passa a ser desejado, como um preço a ser pago para se tornar um bom estudante.

Para complementar este debate complexo sobre saúde mental e vida acadêmica, faz-se necessário, neste momento, levar em conta o fato de o mundo ter entrado em situação de pandemia, no ano de 2020, devido ao novo Coronavírus. Desde o início da pandemia, assim que foi decretada pela Organização Mundial da Saúde, foram levantadas questões sobre os possíveis impactos da COVID-19 em diferentes contextos. Souza, Aires e Scorsolini-Comin (2022) apontaram que dificilmente não houve alguma transformação na vida das pessoas, bem como a necessidade de adaptação diante do novo cenário. Fazendo menção mais especificamente ao âmbito educacional, os autores destacaram que, dentre as consequências, podemos observar, como exemplo, a interrupção de aulas presenciais e a adoção do ensino remoto durante os anos de 2020 e 2021, e a adaptação à retomada das atividades presenciais a partir do ano de 2022.

Assim sendo, as demandas que surgiram em decorrência da pandemia ultrapassaram aquelas referentes ao tratamento das pessoas infectadas: para Malloy-Diniz *et al.* (2020), fez-se necessário, também, atentar para mudanças de comportamentos e hábitos, bem como refletir sobre as possibilidades de manutenção da saúde mental das populações. De um modo geral, os autores partem do ponto de que a tomada de decisão dos indivíduos, ao se depararem com o contexto pandêmico, dependeria da percepção de risco quanto ao cenário anunciado. Tal percepção, por sua vez, seria responsável por provocar mudanças nos níveis cognitivo e emocional de cada pessoa, o que refletiria nas formas de enfrentamento diante da situação.

Neste sentido, é importante refletir sobre as medidas que foram tomadas com a finalidade de controlar a multiplicação do contágio, já que, ainda que justificáveis, tais medidas podem também impactar de certa maneira nos níveis de saúde mental dos indivíduos. Em revisão integrativa de literatura realizada por Brooks *et al.* (2020), o foco foi discutir o

isolamento social e seus impactos psicológicos, considerando o que já havia sido levantado na comunidade científica com relação a outras emergências de saúde, como a pandemia de H1N1 e a epidemia de Ebola. Dentre os estressores relacionados ao período de quarentena, foram mencionados a duração do período de restrição e isolamento, o medo de infectar-se, a frustração e o tédio, o acesso a informações inadequadas ou insuficientes e a dificuldade de acesso a itens básicos como comida e uma boa acomodação. Já em pesquisa de Vasconcelos e colaboradores (2020), o medo, a ansiedade, o estresse e a raiva também aparecem como consequência das medidas de distanciamento social, sendo os sintomas mais comuns e que mais causam sofrimento.

Especificamente sobre os impactos psicológicos da pandemia na realidade de estudantes, Caoa e colaboradores (2020) atentaram para a prevalência de ansiedade moderada a severa em uma parcela dos participantes de sua pesquisa, além de verificar que a preocupação com atrasos na formação e a influência da pandemia na rotina estavam positivamente correlacionados aos níveis de ansiedade dos acadêmicos. Estes dados servem de alerta e fundamentam a necessidade de serem pensadas formas de proteger em alguma medida a saúde mental da comunidade universitária, levando alguns profissionais a proporem intervenções que contribuíssem nesse sentido. Rocha *et al.* (2020), por exemplo, desenvolveram um projeto extensionista em que foram ofertadas rodas de conversa, oficinas e atividades que possibilitassem a formação de uma rede de apoio a alunos do curso de Enfermagem de uma universidade do Rio de Janeiro. Utilizando recursos on-line, os estudantes tiveram a oportunidade de trocarem experiências e compartilhem sentimentos.

Tendo em vista o exposto, e compreendendo a importância de conhecer mais sobre os processos de saúde e doença nas universidades, mas principalmente de pensar possibilidades de intervenção que contribuam com o cuidado à saúde mental de acadêmicos de graduação, desenvolveu-se a pesquisa que resultou na presente dissertação. Como objetivo geral, buscou-se conhecer as concepções sobre saúde mental e experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia. Como objetivos específicos, almejou-se identificar o interesse de estudantes de cursos de graduação da Universidade Federal de Santa Maria, assistidos pela Política de Assistência Estudantil, em participar de espaços que promovam discussões e reflexões sobre ser estudante universitário, saúde mental e temas relacionados; abordar significados, percepções e experiências referentes a saúde mental na universidade; e identificar, analisar e discutir as concepções sobre saúde mental e problemáticas emergentes entre estudantes universitários. Justifica-se a delimitação deste público-alvo pelo fato de que, conforme destacam Oliveira e Silva (2018), parece pertinente desenvolver pesquisas e ações

que não só permitam conhecer melhor este grupo, como também contribuam para pensar sua permanência, formação integral, e, no caso da presente dissertação, a própria saúde mental relacionada às experiências na trajetória acadêmica.

2 MÉTODO

Para alcançar os objetivos almejados, propôs-se o desenvolvimento de uma pesquisa qualitativa, que trata de construir categorias de análise que tentem descrever ou explicar fenômenos sociais, através da investigação do cotidiano e das experiências dos sujeitos, os quais dão suas próprias interpretações a essas vivências. A pesquisa qualitativa permite capturar os sentidos dos dados coletados, examinando-os e interpretando-os. Assim, torna-se viável atentar para temas que sejam mais recorrentes ou de maior interesse (POPE; MAYS, 2009), levando em consideração as questões gerais que orientaram a realização deste estudo.

A produção dos dados foi prevista para acontecer a partir da realização de rodas de conversa on-line, a serem propostas aos estudantes dos cursos de graduação da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) que são assistidos pela Política de Assistência Estudantil da instituição. A modalidade on-line foi escolhida em decorrência da pandemia, que demandou a remodelação das atividades estudantis da UFSM com o estabelecimento do Regime de Exercícios Domiciliares Especiais (REDE).

Em suma, o referido Regime foi determinado pela Resolução nº 024, de 11 de agosto de 2020, e estabeleceu a suspensão de atividades presenciais, bem como promoveu a adaptação das aulas para a modalidade remota, através da utilização de tecnologias de informação e comunicação para o ensino (UFSM, 2020). Isso exigiu que a metodologia inicialmente pensada para a realização da presente pesquisa sofresse modificações, no sentido de que não seria possível circular pelo campus da universidade para divulgar o convite aos estudantes, bem como realizar as rodas de conversa a partir de encontros presenciais entre diferentes pessoas, que se colocariam em um círculo e conversariam sobre os tópicos de interesse, contribuindo com a construção do espaço e o direcionamento das discussões. Apesar disso, optou-se por manter o termo “roda de conversa” para a produção dos dados, com base em alguns relatos de experiência encontrados na literatura mais atual.

Como exemplo, há os encontros on-line relatados por Prado *et al.* (2021) em estudo realizado com estudantes de pós-graduação da Universidade Federal do Paraná. As autoras apresentaram sua experiência a partir da realização de cinco rodas de conversa com foco nos primeiros socorros psicológicos, o que envolveu o acolhimento e a escuta dos pós-graduandos,

partindo de algumas questões centrais. Com isso, foi possível debater efeitos do distanciamento social na produtividade acadêmica, a campanha setembro amarelo, a ansiedade diante de prazos, dentre outros tópicos sobre a vida de estudante, tendo como plano de fundo a pandemia.

Mantida a escolha de propor rodas de conversa como espaço de discussão e troca de experiências entre os estudantes, foi solicitada autorização institucional para a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis, órgão administrativo responsável por planejar e acompanhar as atividades dos universitários que são beneficiários dos programas de Assistência Estudantil, os quais envolvem suporte à moradia, alimentação, transporte, formação, dentre outros (ANEXO A). Também foi feita solicitação de apoio à pesquisa para o Programa de Extensão Núcleo de Psicanálise, vinculado ao Centro de Ciências Sociais e Humanas (CCSH) e ao Curso de Graduação em Psicologia da UFSM (ANEXO B). Este apoio garantiria a disponibilidade de atendimento psicológico aos participantes da pesquisa, em caso de necessidade. Cabe também esclarecer que foi criado um Termo de Confidencialidade (APÊNDICE A), o qual garantiu a devida proteção dos dados de identificação dos participantes. Por fim, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFSM, sendo aprovado com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) número 45213921.3.0000.5346.

A partir disso, foi criada a arte de divulgação da pesquisa (APÊNDICE B), para o convite começar a ser compartilhado nas redes sociais. Buscando dar maior visibilidade à proposta, a publicação foi compartilhada em grupos do *Facebook* e do *WhatsApp* que eram compostos por estudantes da instituição. Um texto foi enviado junto com a arte, constando uma explicação resumida do que se tratava a pesquisa, e indicando o link que daria acesso ao formulário de pré-inscrição, criado no *Google Forms* (APÊNDICE C). O objetivo era fazer um levantamento de estudantes que estivessem interessados em participar das rodas de conversa, para que a pesquisadora tivesse a possibilidade de fazer contato com essas pessoas, a fim de iniciar a coleta de dados.

Na primeira rodada de pré-inscrição, 14 respostas foram enviadas através do formulário, sendo os respondentes estudantes dos cursos de Psicologia, Teatro, Zootecnia, Medicina Veterinária, Serviço Social, Pedagogia, Arquitetura e Urbanismo, Educação Física, Educação Especial, Relações Internacionais, Filosofia (Bacharelado) e Mestrado em Letras. Destes, nove estudantes recebiam algum tipo de suporte através da Política de Assistência Estudantil da UFSM, o que era critério de inclusão para participação no estudo. Além disso, destaca-se que todos responderam afirmativamente quanto ao interesse em participar de espaços on-line para conversar sobre saúde mental e experiências de ser estudante universitário.

Com essas informações, verificou-se que a proposta de promover rodas de conversa que acolhessem estudantes de diferentes cursos poderia ser alcançada, dada a diversidade de áreas sinalizadas na pergunta sobre a graduação cursada. Diante disso, foi feito contato com todos os interessados, a fim de se fazer um levantamento quanto à disponibilidade de dias e horários para a realização dos encontros em grupo. Ressalta-se que os estudantes que não se encaixavam nos critérios de inclusão (cursar graduação e receber Benefício Socioeconômico) também receberam retorno, pois imaginava-se que seria interessante entrar em contato com eles, até mesmo para pensar em outras possibilidades de atividades que acolhessem suas demandas. Das 14 pessoas, 10 deram retorno sobre a disponibilidade de horários para realização dos encontros. Em decorrência da dificuldade em encontrar um horário específico para realização das rodas de conversa com todos os interessados, foram propostos três horários diferentes, almejando a adesão da maioria dos estudantes, levando em consideração suas sugestões. O passo seguinte foi realizar novo contato, tanto para divulgar os dias e horários, quanto para enviar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que, no *Google Forms*, estaria disponível para que os participantes sinalizassem concordância (APÊNDICE D).

Chegado o dia do primeiro encontro, o qual foi conduzido pela própria mestranda, apenas três pessoas compareceram, sendo todas do curso de Psicologia. Assim, realizamos um encontro piloto, seguindo a ideia de apresentar o objetivo geral da pesquisa e realizando uma conversa aberta sobre saúde mental e vida universitária. Os participantes foram encorajados a se apresentarem e compartilharem suas perspectivas e experiências relacionadas com sua saúde mental, fazendo daquele espaço uma possibilidade de acolhimento e aprendizado. Já nos outros dois horários anunciados aos interessados para a realização das rodas, nenhuma pessoa compareceu. Sendo assim, o contato com os três participantes do primeiro encontro foi mantido, para que o grupo fosse atualizado sobre novas combinações a respeito da pesquisa.

Com o intuito de realizar uma nova tentativa com os estudantes que já tinham sinalizado o desejo de contribuir com o estudo, foi realizado contato para buscar alternativas de horários, porém não houve retorno. Assim, foi necessário retomar a divulgação para buscar novos interessados. Concomitantemente, no início de agosto de 2021, foi lançada seleção de bolsistas de iniciação científica (PIBIC) para atuação junto à pesquisadora no desenvolvimento do trabalho. Neste período, também houve reformulação quanto à abordagem daqueles que demonstrassem interesse em fazer parte da pesquisa: dessa vez, seria feito contato com cada pessoa, individualmente, para propor uma conversa entre pesquisadora e estudante, a fim de apresentar os objetivos da pesquisa, explicar o planejamento, tirar dúvidas e coletar sugestões.

Nesta segunda rodada de pré-inscrição, mais oito respostas foram recebidas pelo formulário, sendo uma duplicada. Após novo contato chamando todos os pré-inscritos para os encontros, foi formado um pequeno grupo de quatro estudantes, sendo que uma delas já havia preenchido o formulário durante a primeira vez em que ocorreu a divulgação, enquanto outras três enviaram a pré-inscrição na segunda etapa de divulgação. Somaram-se a estas participantes outros dois acadêmicos, que não preencheram o formulário, mas entraram em contato diretamente com a pesquisadora, via *Whatsapp*, ao tomarem conhecimento da pesquisa e sentirem-se motivados a contribuir.

A respeito da caracterização dos seis participantes, estes tinham entre 21 e 31 anos; um estudante é do gênero masculino, as outras cinco são do gênero feminino. No momento da produção de dados, todos estavam realizando atividades acadêmicas pelo Regime de Exercícios Domiciliares Especiais (REDE), sendo vinculados aos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Fonoaudiologia, História - Bacharelado, Letras - Português, Odontologia e Psicologia; cumprindo disciplinas entre o quarto e o décimo semestre, sendo que alguns estavam envolvidos em matérias de mais de um semestre; e cinco participantes estavam envolvidos em atividades de estágio ou trabalho remunerado, três realizando tais atividades de forma on-line, e dois de forma presencial.

Um fator que contribuiu com o desenvolvimento das rodas, a partir da definição dos integrantes do grupo, foi o interesse dos estudantes em manter contato com a pesquisadora enquanto os encontros ainda não tinham sido marcados. Além do referido contato individual, foi criado um grupo no *WhatsApp* para combinações e orientações, e para que os participantes pudessem começar a interagir. Este recurso também era útil nas situações em que alguém não poderia participar do encontro da semana, facilitando a comunicação a respeito de sua ausência. Já no que diz respeito ao contato individual, um dos pontos mais importantes observados a partir desta relação mais próxima com os participantes, foi o fato de que houve situações em que, após uma roda de conversa, algum integrante do estudo entrava em contato individualmente para dar algum feedback ou para complementar algo que havia falado para o grupo.

Quanto aos encontros, para que fosse possível estimular a participação dos estudantes e para que fossem atingidos os objetivos específicos estabelecidos no projeto de pesquisa, as seguintes questões foram utilizadas com a função de nortear o diálogo: Quais temáticas referentes à saúde mental são de interesse dos universitários? E quais as concepções dos estudantes acerca dos aspectos relacionados à sua saúde mental e sua vida acadêmica? Como tem sido a experiência de ser universitário durante a pandemia? Ainda assim, cabe ressaltar

que, como a proposta das rodas de conversa era promover uma participação ativa do grupo, esperava-se que fossem discutidos também os tópicos que seriam gerados espontaneamente, a partir dos comentários e compartilhamentos apresentados pelos próprios participantes, conforme seu interesse.

Definidos os participantes e os horários para a aplicação da atividade, foram realizadas quatro rodas de conversa, entre outubro e novembro de 2021. A definição da quantidade de encontros ocorreu a partir do planejamento do cronograma da pesquisa, apostando-se na viabilidade de dedicar um mês para a coleta de dados. Os encontros foram conduzidos pela mestrandia com o apoio de um estudante de Psicologia, participante voluntário da equipe de pesquisa, que acompanhou as atividades observando a dinâmica do grupo e acrescentando alguma informação ou observação quando necessário. É importante mencionar que este voluntário foi um dos participantes do encontro piloto, citado anteriormente, e que, devido ao seu interesse no estudo, foi convidado a permanecer vinculado à pesquisa como membro da equipe.

Na primeira roda, foi realizada a apresentação de todos os integrantes do grupo, oportunidade em que os estudantes puderam falar sobre a vida universitária, envolvendo curso, trabalho ou estágio, contextualizando onde se encontravam em relação à trajetória acadêmica. Também foi introduzido ao grupo o tema geral da pesquisa, com a justificativa para a realização do estudo, considerando os dados relacionados à saúde mental de estudantes que foram utilizados para a construção do projeto. Além disso, foi proposto que o grupo construísse uma compreensão sobre o que é saúde mental, partindo de suas concepções individuais e de suas próprias experiências.

O segundo encontro ocorreu pouco depois do dia 10 de outubro, Dia Mundial da Saúde Mental. Por isso, uma tirinha produzida pela página de *Instagram* “Simon’s Cat” (simonscatofficial), intitulada “Take care of your mental health” (cuide da sua saúde mental, em português), foi utilizada como material disparador. Na peça (ANEXO C), há menção a nove comportamentos que podem estar relacionados ao cuidado em saúde mental: pegar leve, fazer planos, estabelecer limites, aproveitar as coisas simples, falar sobre seus sentimentos, manter-se ativo, ser gentil consigo mesmo, limitar o tempo de uso de telas, e abraçar seus amigos. O objetivo foi trabalhar com o grupo quais estratégias costumavam ser utilizadas pelos participantes para cuidar da sua saúde, bem como as possíveis dificuldades neste processo.

Na terceira roda de conversa, para dar continuidade à discussão sobre cuidado à saúde mental, um novo material foi selecionado para servir de disparador: o vídeo “4 dicas para melhorar sua saúde mental sem precisar ir ao psicólogo”, do canal Minutos Psíquicos (2020),

que pode ser encontrado no *Youtube*. Este vídeo sinaliza a importância do sono, da atividade física, das relações interpessoais positivas e da alimentação para a manutenção de uma rotina saudável. A partir disso, algumas informações complementares foram adicionadas, para pontuar a relação dos quatro aspectos citados com a saúde e com o manejo da ansiedade e do estresse no cotidiano. A ideia de levantar este debate surgiu do fato de que, nos encontros anteriores, alguns participantes falaram sobre a dificuldade de colocar em prática coisas aparentemente simples, gerando, muitas vezes, uma comparação diante de outras pessoas que conseguiam realizar certas atividades e manter uma rotina considerada mais saudável. Além disso, visualizou-se neste encontro a possibilidade de lançar questionamentos e reflexões sobre outras formas de pensar o cuidado em saúde mental, inclusive considerando o papel das universidades, no que se refere à importância de as instituições olharem para as demandas de seus estudantes e construírem dispositivos de acolhimento, escuta e troca de experiências.

Conforme se dava o contato com os participantes, no decorrer do estudo, surgiam novos questionamentos sobre os assuntos propostos para discussão. Diante disso, foi proposta uma atividade extra no grupo de *Whatsapp*, extrapolando as rodas de conversa, buscando atender às demandas espontâneas observadas no decorrer dos encontros. Tal atividade foi desenvolvida através do site *Mentimeter*, que permite construir nuvens de palavras. Para isso, foram lançadas quatro perguntas: Pensando nos momentos pré-pandemia, durante a pandemia e pós-pandemia, 1) Como foi/é/será a experiência de ser universitário?; 2) Quais aspectos da vida eram/são/poderão ser benéficos para sua saúde mental?; 3) Quais aspectos da vida eram/são/poderão ser prejudiciais à sua saúde mental?; e 4) O quanto você se sentia/sente/deverá se sentir motivado a viver a vida universitária? Com as respostas obtidas, foi desenvolvida uma linha do tempo, com três marcadores: antes da pandemia, durante a pandemia e pós-pandemia (ou seja, expectativas quanto ao futuro ainda incerto), apresentada e discutida no último encontro do grupo.

Assim, ocorreu a quarta roda de conversa, que focou mais especificamente na vida acadêmica e na pandemia em decorrência da linha do tempo, chamada de “Vida Universitária e Saúde Mental” (APÊNDICE E). Com as respostas obtidas, foi criada uma arte que apresentou, de forma resumida, o que foi coletado nesta atividade. E, partindo disso, a última roda de conversa aconteceu no sentido de serem abordadas as percepções e perspectivas dos estudantes quanto à vida acadêmica contextualizada em momentos distintos, a fim de compreender se, na experiência dos participantes, a pandemia levou a mudanças na trajetória universitária, e se sim, em que sentido. Desse modo, o momento foi de troca de experiências, lembranças e reflexões sobre motivações associadas a “ser estudante”. O material produzido a partir desta atividade

também será apresentado como parte dos resultados do estudo, dada a relevância da temática dentro da proposta geral do trabalho.

Ressalta-se que, após cada roda de conversa, foram realizadas reuniões entre mestrandos e estudantes de graduação e Ensino Médio, bolsistas e voluntários, que faziam parte do grupo de pesquisa. Nas reuniões, eram feitas reflexões e discussões a respeito dos encontros, o que contribuiu para a construção das rodas de conversa que seriam realizadas posteriormente, visto que o grupo compartilhava suas percepções e lançava sugestões de assuntos ou atividades. Além disso, durante esse período, a cada semana um integrante do grupo voluntariou-se para realizar a transcrição e disponibilizar o material, o que facilitou o acesso de todos ao que estava sendo trabalhado com os participantes do estudo.

Obtendo-se o material para análise através da transcrição dos encontros, os quais renderam cerca de quatro horas de gravação, o conteúdo foi submetido à análise de conteúdo do tipo categorial temática, procedimento que permitiu agrupar os dados em tópicos, mas, para além disso, possibilitou que fossem feitas conexões entre os diferentes temas, de forma a serem observadas possíveis relações entre os assuntos descritos. Neste tipo de análise, Pope e Mays (2009) observam que, apesar de alguns temas serem previamente esperados, com base na literatura consultada para a construção do projeto de pesquisa, a observação e discussão dos resultados não se restringem a eles, já que há a possibilidade de surgirem outros temas a partir do interesse dos participantes no decorrer do trabalho de campo.

Assim sendo, foram criados códigos que permitiram visualizar com mais facilidade os assuntos e tópicos centrais abordados no decorrer dos encontros, quais sejam: saúde mental; fatores ambientais e socioeconômicos; bem-estar na vida universitária; influências da pandemia na vida universitária; influências do ensino remoto na saúde mental; quarentena e isolamento social; adaptações à vida universitária; redes sociais na pandemia; desempenho; vida acadêmica versus autocuidado; comparação e cobrança; expectativas; serviços de apoio; e estratégias de cuidado.

Após, os códigos foram agrupados conforme apresentavam alguma semelhança ou relação, de forma que possibilitaram a construção de categorias. Por fim, dois grandes temas emergiram após o agrupamento e revisão destes códigos, os quais deram origem aos dois artigos que apresentam os resultados da pesquisa: 1) Construindo concepções sobre saúde mental a partir de experiências, aprendizagens e diálogos; 2) Atravessamentos da pandemia na vida universitária.

Por fim, para fomentar as discussões propostas a partir dos dados produzidos e analisados, optou-se por adotar a perspectiva do construcionismo social, que na pesquisa

qualitativa ocupa-se de articular e explicar os modos como as pessoas descrevem e compreendem o mundo, partindo do pressuposto de que tais construções são compartilhadas socialmente (GERGEN, 2009). Tal abordagem busca uma aproximação mais complexa com relação ao fenômeno investigado, no sentido de considerar a singularidade, a subjetividade e a experiência concreta que o compõe (GAMA, CAMPOS, FERRER, 2014).

3 RESULTADOS

O desenvolvimento dessa seção está organizada em forma de dois artigos, definição essa que é permitida pelo Manual de Dissertações e Teses (UFSM, 2021), e incentivada pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia, o qual almeja, com isso, estimular a produção científica dos discentes e docentes integrantes. Ambos os artigos apresentam resultados da análise de quatro rodas de conversa realizadas com um grupo de seis estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Maria que eram assistidos pela Política de Assistência Estudantil.

O primeiro artigo, intitulado “Saúde mental de estudantes universitários: concepções, determinantes e estratégias de cuidado”, tem por objetivo ampliar a discussão sobre saúde mental e vida acadêmica. Portanto, propõe-se a conhecer perspectivas quanto ao significado de saúde mental, bem como conhecer experiências de estudantes de graduação, direcionando o olhar especialmente para situações e aspectos que possam ter alguma relação com as questões de bem-estar psicológico e sofrimento psíquico. Será submetido para a Revista Saúde e Sociedade e está organizado de acordo com as normas dessa revista.

O segundo artigo, por sua vez, é intitulado “Experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia: mudanças, adaptações e perspectivas compartilhadas”, e teve por objetivo conhecer experiências de estudantes universitários durante a pandemia, considerando as mudanças em suas rotinas, as dificuldades relacionadas aos processos de aprendizagem e a formação na modalidade do ensino remoto, bem como possíveis atravessamentos da pandemia na saúde mental. Espera-se, com isso, contribuir para a ampliação do conhecimento sobre a temática e oferecer informações que possam ser utilizadas futuramente para qualificar a atenção à saúde mental de estudantes universitários. Esse artigo será submetido para a Revista Educação e Pesquisa e está organizado de acordo com as normas dessa revista.

3.1 ARTIGO 1: SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: CONCEPÇÕES, DETERMINANTES E ESTRATÉGIAS DE CUIDADO

Mental health of university students: conceptions, determinant factors and care strategies

Resumo: Esse estudo buscou conhecer significados de saúde mental e experiências de estudantes universitários com impacto na saúde mental. Seis estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) que eram assistidos pela Política de Assistência Estudantil participaram de quatro rodas de conversa. O conteúdo dos encontros foi submetido à análise temática. Os resultados indicaram uma compreensão ampliada sobre saúde mental, levando em conta aspectos psicológicos, comportamentais, sociais e econômicos, por exemplo. Além disso, foi possível compreender que ser universitário envolve o enfrentamento de situações adversas, como mudança de cidade, afastamento da família e estabelecimento de novos vínculos em um contexto desconhecido, cuja adaptação acarreta impactos à saúde mental. Em conclusão, salienta-se a importância de pensar a promoção do cuidado em saúde mental como um investimento na educação de qualidade, no sentido de propiciar aos estudantes uma experiência saudável que permita seu desenvolvimento integral, para além do desempenho meramente acadêmico.

Palavras-chave: Saúde Mental. Estudantes Universitários. Ensino Superior.

Abstract: This study aimed to understand the meanings of mental health and the experiences of university students which impact on their mental health. Six university students from the Federal University of Santa Maria (UFSM) who were assisted by the Student Assistance Policy participated in four conversation circles. The content of the meetings was subjected to thematic analysis. The results indicated an expanded understanding about mental health, considering psychological, behavioral, social and economic aspects, for example. In addition, it was possible to understand that being a university student involves facing adverse situations, such as moving to another city, moving away from the family and establishing new bonds in an unknown context, whose adaptation impacts mental health. In conclusion, we emphasize the importance of thinking about the promotion of mental health care as an investment in quality education, in order to provide students with a healthy experience that allows their integral development, beyond merely academic performance.

Keywords: Mental Health. University Students. Higher Education.

Introdução

A inserção no ensino superior coloca os estudantes diante de um ambiente social diferente daqueles com os quais estavam habituados até então. Pessoas, regras e situações novas trazem mudanças e, conseqüentemente, exigem adaptações, inclusive no que se refere a

comportamentos e hábitos (COUTO; VICENTE, 2018). Além disso, é comum que o início da vida acadêmica ocorra em paralelo à transição para a vida adulta, caracterizando-se assim como um período crítico no desenvolvimento psicossocial dos estudantes, por envolver desafios oriundos de tarefas psicológicas constituintes da faixa etária, mas também resultantes de exigências externas, institucionais e sociais (CUNHA; CARRILHO, 2005).

Em estudo realizado por Dias *et al.* (2019), foram investigadas as dificuldades mais vivenciadas por estudantes do primeiro e do último ano de diversos cursos de graduação em duas instituições de ensino superior do interior do Rio Grande do Sul, sendo possível observar que os discentes se deparavam tanto com estressores acadêmicos quanto com questões do contexto mais geral de vida, para além da universidade. Como exemplos, destacam-se problemas nos relacionamentos interpessoais com colegas e professores, bem como problemas em gerir o tempo para cumprir com as atividades acadêmicas, dificuldades financeiras, além de insegurança, timidez e falta de motivação, por exemplo.

Diante disso, fica compreendido que entrar no universo acadêmico também envolve enfrentar situações de frustração, dúvidas, aquisição de responsabilidades mais complexas e até mesmo rupturas com as condições de existência e no campo das regras de apropriação do saber (COULON, 2017; COUTO; VICENTE, 2018; LANTYER *et al.*, 2016). Desta forma, os estudantes enfrentam diversas situações que podem impactar seus níveis de saúde mental. Esta compreensão está pautada na perspectiva de que fatores políticos, econômicos, sociais e ambientais, dentre outros, são determinantes e condicionantes para os estados de saúde e sofrimento mental (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2013a, pg. 07, tradução nossa).

Entender tal complexidade sobre a vida acadêmica e sobre os níveis de saúde permite olhar com mais atenção para alguns dados apontados em pesquisas a respeito desta temática. No Brasil, há muitos anos, Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005) já alertavam para o fato de que há uma maior prevalência de transtornos mentais comuns na população universitária, quando em comparação à população geral. Tal constatação instigou outros pesquisadores a fomentarem mais discussões sobre o sofrimento psíquico de universitários. Por exemplo, Alves (2019) realizou estudo com 493 discentes de cursos da área da saúde da Universidade Federal de Ouro Preto (MG), no qual foi possível observar uma prevalência de ansiedade moderada a grave, ainda que os principais fatores associados não tenham se referido à vida acadêmica, e sim a alguns aspectos do contexto familiar. Ainda assim, o grau de satisfação com o curso e o fato de estar em semana de provas também foram elencados como fatores influentes sobre os níveis de ansiedade.

Outra pesquisa, conduzida por Santos (2019), contou com a participação de 113 estudantes do Instituto de Informática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Em suma, apontou para uma elevada prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, detalhando que, na percepção dos participantes, alguns aspectos do ambiente acadêmico podem ser determinantes para a ocorrência de tais sintomas, como a carga horária, a relação estabelecida entre discentes e docentes e a complexidade dos conteúdos dos cursos. Diante disso, de acordo com Ariño e Bardagi (2018) e Sahão (2019), se assume que os aspectos considerados estressores e que estão presentes no contexto acadêmico podem intensificar o sofrimento psíquico, seja em decorrência das dificuldades atreladas às experiências, seja pela falta de repertórios pessoais para que os acadêmicos consigam lidar com as situações.

Contribuindo com este ponto, Cardozo e colaboradores (2016) discutiram mais especificamente sobre fatores da rotina acadêmica que poderiam estar associados a episódios ansiosos vivenciados por estudantes. Na investigação, observou-se que fatores como insegurança na realização das provas, o medo de ser reprovado, o excesso de atividades curriculares, os métodos de avaliação dos conteúdos e o tempo exigido para entrega de atividades extraclasse eram alguns dos possíveis disparadores de ansiedade. Complementando, em revisão sistemática, Sahão (2019) observou que o nível de exigência, a saída de casa e a situação financeira poderiam refletir negativamente na saúde mental de estudantes. No caso da não adaptação ao ensino superior, os discentes poderiam passar por situações envolvendo abandono do curso, baixo desempenho acadêmico e falta de motivação, por exemplo.

Estando evidente que há uma variedade de elementos capazes de impactar e condicionar a experiência universitária, faz-se necessário olhar de forma mais específica para determinadas questões que podem atravessar a vida dos estudantes, principalmente considerando que, com a democratização do acesso ao ensino superior, diferentes aspectos, inclusive os socioeconômicos, devem se fazer ainda mais presentes na discussão sobre as trajetórias das pessoas no decorrer da graduação. Tais fatores têm importância não só no que diz respeito à inserção na universidade, mas principalmente à permanência e conclusão do curso almejado.

Alguns dados que contribuem nesta discussão foram apontados na pesquisa mais recente realizada pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2019), cujo objetivo foi realizar um levantamento do perfil de estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior. A respeito da renda dos estudantes participantes do estudo, observou-se um aumento no grupo de pessoas com renda mensal de até um salário e meio, chegando ao maior patamar considerando todos os estudos realizados até então, representando 70,2% dos estudantes. Outro fator investigado e que merece destaque é a

dificuldade para estudar, que foi referida por 86,1% dos discentes, sendo que, dentre elas, as dificuldades financeiras aparecem em segundo lugar. Para além disso, é importante considerar a falta de recursos materiais como fator que interfere no desempenho acadêmico. Assim sendo, o relatório deixa clara a importância de considerar os atravessamentos sociais, econômicos e políticos na educação superior.

Da mesma forma, é necessário pensar na implicação destes fatores para a saúde mental dos estudantes. Ainda na pesquisa do FONAPRACE (2019), problemas emocionais foram mais elencados pelos estudantes que relataram dificuldades para estudar. Tais problemas foram mais frequentes em pessoas do sexo feminino, estudantes com deficiência, matriculados em cursos integrais, participantes de atividades extracurriculares e, em maior quantidade, aqueles assistidos pelas políticas de permanência. Por fim, diante das dificuldades experienciadas pelos estudantes, a pesquisa mostrou que mais da metade dos acadêmicos pensou em abandonar o curso em algum momento. A esse respeito, a maioria indicou que as dificuldades financeiras seriam o motivo.

A fim de superar as dificuldades que impedem o bom desempenho acadêmico, a assistência estudantil deve fornecer recursos que possibilitem aos estudantes realizarem uma trajetória mais adaptativa, reduzindo as chances de trancamento de matrícula e abandono do curso. Neste sentido, compreende-se que há uma necessidade de pensar não só no investimento financeiro das políticas, mas também no desenvolvimento de ações que promovam atenção psicossocial e pedagógica aos acadêmicos. Isso significa que os serviços de assistência devem levar em consideração múltiplos aspectos da vida dos estudantes, que perpassam pela alimentação, pelas condições financeiras, bem como de moradia e estudo, assim como pela saúde física, mental e emocional (PINHEIRO, 2014). Assim sendo, considera-se necessário levar a discussão sobre saúde mental e experiência universitária para além dos aspectos característicos da vida acadêmica, elencando também fatores econômicos e sociais, ou seja, elementos que compõem um contexto mais integral da vida das pessoas.

Uma via possível para fortalecer essa temática é buscando conhecer as crenças, percepções, concepções e significados que os próprios universitários constroem e atribuem acerca das questões atreladas à saúde mental, o que daria maior amparo para a criação e implementação de estratégias que sejam promotoras de saúde mental, e não apenas reparadoras ou minimizadoras de danos em situações nas quais já são observados quadros de sofrimento e adoecimento. Considera-se essa uma lacuna importante a ser preenchida no âmbito da pesquisa em psicologia e atenção psicossocial, visto que, atualmente, os materiais encontrados na

literatura a respeito de crenças e concepções de estudantes se voltam mais especificamente para a doença mental, como observado em Tavares, Lopes e Reinaldo (2012) e Maciel *et al.* (2015).

Tendo em vista o exposto, entendendo que há uma necessidade de ampliar a discussão sobre saúde mental e vida acadêmica para promover a atenção e o cuidado aos estudantes universitários a partir de suas próprias perspectivas e vivências, o presente trabalho teve o objetivo de conhecer significados de saúde mental e experiências de estudantes universitários assistidos pela Política de Assistência Estudantil de uma universidade federal da região central do Rio Grande do Sul, com vistas ao impacto de tais experiências em seus níveis de sofrimento e bem-estar.

Percurso Metodológico

Trata-se de um estudo qualitativo, realizado a partir de quatro rodas de conversa on-line, que ocorreram entre outubro e novembro de 2021, com periodicidade semanal, e que contaram com a participação de seis estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) que eram assistidos pela Política de Assistência Estudantil. A modalidade on-line se fez pertinente no momento da coleta de dados, visto que, na instituição em questão, as atividades acadêmicas estavam sendo realizadas através do Regime de Exercícios Domiciliares Especiais (REDE), em decorrência das exigências de quarentena e distanciamento social para prevenir a propagação da COVID-19, razão pela qual foi declarada situação de pandemia no ano de 2020. Por isso, optou-se pelo uso da plataforma *Google Meet*, e, como recurso adicional, foi criado um grupo no *WhatsApp*, a fim de facilitar a comunicação e realizar as combinações com os participantes. Tanto no grupo de mensagens quanto nos encontros on-line semanais, a pesquisadora contou com a colaboração de um estudante de graduação em Psicologia, voluntário na equipe de pesquisa, que assessorou em caso de necessidade e foi observador durante as atividades.

Quanto aos estudantes que participaram da pesquisa, foram acadêmicos de diferentes cursos de graduação que demonstraram interesse em contribuir, após tomarem conhecimento do estudo através de publicações compartilhadas em redes sociais, para fins de divulgação e convite aos discentes da UFSM. A faixa etária ficou entre 21 e 31 anos; o gênero era predominantemente feminino (5 participantes); no momento da produção de dados, todos estavam realizando atividades acadêmicas pelo REDE, estando vinculados aos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Fonoaudiologia, História - Bacharelado, Letras - Português, Odontologia e Psicologia. Além disso, os discentes se encontravam entre o quarto e o décimo

semestre dos respectivos cursos, e cinco participantes estavam envolvidos em atividades de estágio ou trabalho remunerado, três realizando tais atividades de forma on-line, e dois de forma presencial. É importante pontuar que a maioria dos participantes já estava na universidade antes da pandemia ser declarada, tendo experienciado, então, a vida acadêmica de forma presencial. Já duas participantes estavam no segundo ano dos respectivos cursos, tendo iniciado, portanto, na pandemia. Apesar disso, uma destas estudantes já havia cursado anteriormente alguns semestres de outra graduação, de forma que teve a oportunidade, também, de vivenciar as atividades no campus.

Após os referidos estudantes terem sinalizado interesse em fazer parte da coleta de dados, a pesquisadora entrou em contato para realizar conversas individuais com cada participante, momento em que foram esclarecidos os objetivos do trabalho, os quais foram posteriormente reforçados no primeiro encontro grupal. É importante ressaltar que as quatro rodas de conversa foram pensadas para acontecerem de forma livre, ou seja, com base naquilo que seria trazido pelos próprios participantes. Porém, algumas questões foram pensadas previamente, a fim de direcionarem algumas discussões mais gerais que contribuiriam para atingir os objetivos do estudo, quais sejam: Quais temáticas referentes à saúde mental são de interesse dos universitários? Quais as concepções dos estudantes acerca dos aspectos relacionados à sua saúde mental e vida acadêmica? Como tem sido a experiência de ser universitário durante a pandemia?

A partir destas perguntas disparadoras, propôs-se um espaço de troca de experiências, reflexões, compartilhamentos, esclarecimentos e questionamentos, tendo como plano de fundo a universidade e, como elementos centrais, as perspectivas de cada um dos envolvidos sobre as temáticas propostas. Assim, foi o grupo que direcionou o andamento das rodas de conversa, visto que era no decorrer das discussões que surgiam novos temas de interesse ou um novo aspecto a ser pensado. Portanto, considera-se que a produção dos dados se fez de forma colaborativa, para que todos os estudantes se sentissem pertencentes ao espaço criado.

Na primeira roda, ocorreu a apresentação de todos os integrantes do grupo, oportunidade em que foi possível aos participantes já introduzirem informações sobre a vida universitária, abordando curso, trabalho, estágio, bem como o período em que se encontravam dentro da trajetória acadêmica. Também foi introduzido ao grupo o tema geral da pesquisa, com a justificativa para a realização do estudo, considerando dados relacionados à saúde mental de estudantes que foram utilizados para a construção do projeto. Além disso, foi proposto que o grupo construísse uma compreensão sobre o que é saúde mental, partindo de suas concepções individuais e de suas próprias experiências, sendo tomado o devido cuidado para esclarecer que,

naquele espaço, não havia julgamento quanto às suas respostas, ou seja, não havia “certo e errado”.

O segundo encontro, que ocorreu pouco depois do dia 10 de outubro, considerado o Dia Mundial da Saúde Mental, iniciou com a apresentação de uma tirinha produzida pela página de *Instagram* “Simon’s Cat” (simonscatofficial), intitulada “Cuide da sua saúde mental” (tradução nossa). O objetivo de apresentar a peça ao grupo foi investigar quais estratégias costumavam ser utilizadas pelos participantes para cuidar da sua saúde, bem como as possíveis dificuldades neste processo, dado que no encontro anterior alguns comentários foram tecidos acerca da frustração em não conseguir realizar algumas atividades consideradas “básicas” durante a pandemia.

Já na terceira roda de conversa, para dar continuidade à discussão sobre cuidado à saúde mental, o vídeo intitulado “4 dicas para melhorar sua saúde mental sem precisar ir ao psicólogo”, do canal Minutos Psíquicos (2020), foi utilizado como recurso disparador. Este vídeo parte de uma visão mais abrangente sobre saúde mental, por elencar ao tema alguns aspectos como o sono, a atividade física, as relações interpessoais positivas e a alimentação. Optou-se por fomentar esse assunto porque, nos encontros anteriores, alguns participantes falaram sobre compararem-se às pessoas que estavam realizando certas atividades saudáveis apesar de estarem em um contexto estressante devido à pandemia. Além disso, conforme os participantes se expressavam, visualizou-se neste encontro a necessidade de pensar o cuidado em saúde mental inclusive a partir de ações das universidades, que poderiam acolher mais os estudantes e disponibilizar recursos que promovessem a escuta e a troca de experiências.

Por fim, o quarto e último encontro focou mais especificamente na vida acadêmica e na pandemia, sendo utilizado como recurso norteador um material construído a partir de uma atividade extra, que foi realizada durante a semana anterior e almejou construir uma linha do tempo comparando as experiências dos estudantes em três períodos: antes, durante e depois da pandemia. Como a pandemia não havia acabado, o futuro se tratava de uma expectativa. Nessa roda de conversa, houve também troca de experiências, lembranças e reflexões sobre motivações associadas a “ser estudante”.

Estes encontros, que tiveram duração de aproximadamente uma hora cada, foram gravados e transcritos, para realização de uma análise de conteúdo categorial temática, que Minayo (2014) define como uma estratégia para descobrir núcleos de sentido que compõem as comunicações que trazem algum significado frente aos interesses e objetivos da pesquisa. Para isso, foram realizadas as etapas de pré-análise, ou seja, leitura do material transcrito; exploração, sendo destacados os principais tópicos, os quais possibilitaram a criação de

códigos; e tratamento dos resultados, quando foi possível chegar, finalmente, às categorias temáticas, através da condensação das informações elencadas previamente. Estas categorias serão apresentadas no tópico de resultados e discussão.

Por fim, ressalta-se que o estudo foi realizado somente após o projeto ser submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFSM, sendo aprovado sob CAAE 45213921.3.0000.5346. Foram respeitados todos os cuidados colocados como necessários para a realização de estudos com seres humanos, com base nas resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466 de dezembro de 2012, e nº 510 de abril de 2016. Para resguardar a identidade dos participantes, no presente trabalho optou-se por identificá-los de E1 até E6, sendo “E” uma referência ao fato de serem estudantes.

Resultados e discussão

Para trabalhar aspectos referentes à saúde mental de estudantes universitários, antes de qualquer coisa, é fundamental conhecer de que forma eles compreendem o assunto. Afinal, é levando em consideração os conceitos construídos a partir de suas próprias experiências, que se pode promover o acolhimento e a escuta de suas demandas, bem como o diálogo e o fortalecimento de estratégias de cuidado mais consoantes com suas realidades. Neste sentido, os dados apresentados a seguir estão divididos em quatro categorias.

A primeira categoria, chamada “Compreensões sobre saúde mental e seus determinantes”, apresenta concepções que os participantes compartilharam a respeito do significado de saúde mental, elencando também alguns fatores que percebem como influentes na saúde mental das pessoas. A segunda, intitulada “Saúde mental e sofrimento psíquico na trajetória dos estudantes”, apresenta experiências dos participantes em momentos da vida escolar ou acadêmica, que de alguma forma remetem à saúde ou sofrimento mental. A terceira, chamada “Estratégias de enfrentamento e acesso a recursos de cuidado à saúde mental”, exemplifica formas pelas quais os participantes buscam lidar com situações difíceis e que consideram importantes para o cuidado de sua saúde mental. Por fim, a quarta se chama “O possível papel da Universidade na atenção à saúde mental dos estudantes” e surge como categoria emergente, no sentido de adicionar ao estudo uma reflexão sobre a importância de olhar para a universidade como um espaço de cuidado.

Compreensões sobre saúde mental e seus determinantes

Considerando que cada pessoa pode construir significados específicos sobre determinado assunto, e entendendo que, no que diz respeito à saúde mental, são muitas as definições possíveis, o primeiro ponto a ser esclarecido se refere ao modo como os participantes poderiam explicar o que querem dizer quando mencionam “saúde mental”.

De modo geral, fez-se presente uma perspectiva ampliada, que ultrapassa a visão reducionista de saúde como ausência de doença. Apesar disso, em alguns discursos ainda é possível vislumbrar resquícios de uma abordagem que vincula a temática ao adoecimento ou sofrimento, como se percebe na fala de E2, que diz que:

ter uma saúde mental é não ter os sofrimentos diários que provavelmente todos que estão aqui temos. Enfim, tipo, acho que seria levar uma vida normal, sabe? Ter seus picos de ansiedade, que são normais também, mas, uma ansiedade que tipo, não te corrói por dias e não te gere um sofrimento tão grande a ponto de tu não conseguir, sei lá, levantar da cama, não conseguir fazer coisas básicas [...]

Para dialogar com o que foi exposto, resgata-se Ferrari (2001), que refere que são diversos os fatores que influenciam nas experiências de saúde, de modo que saúde mental seria entendida como a possibilidade de atingir um estado de bem-estar relativo, que é desejável, mas muito difícil de ser alcançado integralmente. Seria, nesse sentido, a capacidade de uma pessoa permanecer física, psíquica e emocionalmente capaz de enfrentar situações do cotidiano, sejam elas favoráveis ou difíceis.

Dessa forma, ainda que se pense no conceito de saúde mental atrelado a quadros de adoecimento, observa-se mais um paradigma que não se limita a discutir o diagnóstico, mas que leva em consideração as possibilidades de as pessoas em sofrimento psíquico terem qualidade de vida e se engajarem em atividades diversas, como trabalho e outras ações participativas dentro de uma comunidade, podendo desenvolver seus potenciais (GAINO *et al.*, 2018). Assim, cada vez mais se abre a possibilidade de compreender saúde mental no cotidiano das pessoas, olhando também para fatores complexos que fazem parte da vida de todos. Um ponto importante relacionado a isso é apresentado por E1:

Eu vi uma postagem no *Instagram* que me chamou a atenção, que fala que saúde mental é também aluguéis que se pode pagar, é comida que se pode comprar [...] tem uma galera que realmente tá tipo contando moeda porque assim, tá tudo muito caro, e aí tu para pra pensar o quanto isso afeta a nossa saúde mental, porque como tu vai ficar bem, como que tu vai ficar tipo, tranquilo sem se preocupar com, por exemplo, conseguir pagar tuas contas, se vai conseguir fazer mercado esse mês, se tipo, vai faltar dinheiro, se tu vai ter que escolher o que tu vai pagar?

Olhando para o caráter social e ambiental da saúde, pode-se pensar no exemplo de pessoas que vivem em sofrimento por precisarem se colocar em risco ou se submeter a situações de estresse para manter um trabalho e, conseqüentemente, uma fonte de renda. Outro exemplo se relaciona às escolhas que um governo pode ter, priorizando o crescimento da economia e deixando de investir em melhorias na saúde pública (WHO, 2013b, pg. 10, tradução nossa). Em ambos os casos, um conjunto de circunstâncias que fogem do controle individual são determinantes para o acesso e manutenção da saúde, deixando claro que é necessário levar em consideração, nas investigações sobre saúde mental, fatores que dizem respeito ao contexto social. Aqui, elenca-se a compreensão de vulnerabilidade social ao conceito de saúde, o que significa, para Gama, Campos e Ferrer (2014), identificar relações entre determinadas condições que constituem a vida dos sujeitos e seu potencial adoecimento.

Em consonância com isso, E3 apresenta sua perspectiva, colocando saúde mental da seguinte maneira:

a gente tem que pensar na saúde como as nossas potencialidades [...] pra gente se voltar ao nosso ponto, ao nosso equilíbrio porque se não a gente vai tá se comparando demais e esquecendo do que a gente pode, o que a gente não pode, o que tá no nosso alcance e o que não tá [...] quando a gente parar e refletir 'o que tá no meu alcance, o que eu tenho nas minhas mãos agora, o que eu posso fazer com isso', a gente consegue ainda ter uma saúde equilibrada pra fazer o mínimo.

Neste ponto, parece interessante retomar Amarante (2007), que coloca que, quando a doença deixa de ser o foco, torna-se possível olhar para um sujeito e suas vicissitudes, seus problemas, seus projetos, angústias e o mundo que o circunda. Assim, se amplia a noção de integralidade no campo da atenção psicossocial, o que permite visualizar novas formas de proporcionar uma escuta acolhedora e que potencialize a produção de subjetividades e sociabilidades.

De um modo geral, as concepções de saúde mental apontadas pelos participantes do estudo foram bastante abrangentes, ainda que, no momento inicial, tenha se observado uma tendência a pensar saúde mental como uma experiência de bem-estar que exclui o sofrimento. Conforme o diálogo entre o grupo foi se estabelecendo, foi possível perceber que novas perspectivas surgiam, percebendo mais os aspectos da vida cotidiana que também estão relacionadas, direta ou indiretamente, com os níveis de saúde da população. Diante disso, cabe ressaltar a importância da assistência direcionada aos estudantes a partir do Benefício Socioeconômico, visto que, ao proporcionar melhores condições para a permanência na

universidade, indiretamente também se promove uma linha de cuidado que reflete nas condições de saúde deste grupo.

Saúde mental e sofrimento psíquico na trajetória dos participantes

Observou-se que a construção de concepções sobre saúde mental foi acompanhada por recordações e associações com experiências pessoais, de modo que os participantes também relataram situações envolvendo dificuldades ou até mesmo refletindo mais diretamente sobre alguma questão de fragilidade em termos de saúde mental. Uma das experiências relatadas diz respeito a um episódio ocorrido em ambiente escolar, quando E4 teve

uma crise de ansiedade [...] tive taquicardia e achei 'putz, devo ser um cardíaco, sei lá devo ter algum problema'. Cheguei até a fazer eletro e tudo, na época e tal, só que não deu nada, sabe [...] na época ninguém falava... ninguém nem sequer cogitava de levar o cara para um psicólogo ou psiquiatra, então, sabe... era meio que tratado assim 'ah, tu tá com algum problema deve ser físico ou espiritual'. Dependendo da família... a minha família era religiosa [...]

Neste ponto, cabe ressaltar que quadros como o de ansiedade podem ser confundidos com problemas puramente físicos, levantando hipóteses que muitas vezes não incluem questões psicológicas e emocionais. Isso nos mostra a importância, por exemplo, de investir na educação em saúde, levando até a população informações sobre aspectos psicológicos, emocionais e fisiológicos que sinalizam alterações nos níveis de saúde mental. Uma possibilidade, no contexto atual, é a divulgação científica através das redes sociais, que favorece a difusão do conhecimento científico através da decodificação de um discurso técnico e especializado (BUENO, 2010), a fim de ampliar a compreensão das pessoas sobre assuntos relevantes.

Sobre as experiências de sofrimento que estavam sendo compartilhadas com o grupo, uma delas se refere à chegada dos estudantes em uma nova cidade, como pode ser exemplificado através da experiência de E6, de quando precisou fazer sua mudança para viver na cidade sede da UFSM. Esta situação não difere muito de uma parcela de estudantes que, ao se matricular em um curso de graduação, afasta-se da casa dos pais e enfrenta dificuldades de adaptação. Em sua dissertação sobre evasão universitária, Araújo (2021) fez um levantamento, através de questionários e entrevistas, sobre o perfil de alunos que evadiam de cursos de graduação e os motivos pelos quais isso ocorria. A autora observou, dentre outras coisas, que distanciar-se da família foi um fator determinante, ou seja, que influenciou na não permanência dos estudantes no contexto acadêmico.

No relato a seguir, E6 menciona as dificuldades quanto às relações interpessoais ao se inserir neste novo contexto, longe dos familiares e amigos de sua cidade natal:

Eu cheguei a me aproximar de uma pessoa no meu primeiro ano aí, e no início assim era o meu melhor amigo, só que depois virou aquelas amizades tóxicas. Resumindo muito assim, foi uma pessoa que me traumatizou muito assim, que colocava muito mais insegurança em mim do que eu já tenho, e eu acho que depois que eu me afastei dessa pessoa eu acabei me fechando ainda mais pros outros [...]

Esta situação gerou identificação entre outros participantes da roda de conversa, dando início, assim, a um momento de troca de experiências relacionadas a como encararam o processo de adaptação ao contexto acadêmico no momento em que entraram na universidade. E2, por exemplo, vivenciou uma situação parecida:

Um veterano meu me recepcionou e ele morava lá na Casa do Estudante, e querendo ou não a gente acaba se tornando um pouco dependente por ser nova na cidade, tu meio que cria um elo com aquela pessoa [...] aconteceram vários incidentes que tipo me deixaram muito abaladas, mas como isso eram coisas normais que aconteciam na minha cidade pequena, então eu pensava assim “ah acho que é tolerável isso numa amizade” tipo, comportamentos super machistas comigo a ponto de fazer eu me sentir muito mal e culpada por coisa que eu não era culpada [...] foi um momento bem traumatizante assim pra mim também [...]

Outro aspecto que mobilizou os participantes a compartilharem experiências pessoais se refere às questões socioeconômicas. Como todos os estudantes incluídos no estudo são assistidos pela Política de Assistência Estudantil, compreende-se que esta discussão vem a contribuir com o fortalecimento da importância de programas de apoio não só para entrada, mas também para a permanência dos acadêmicos na instituição de ensino superior.

Sobre a chegada na universidade, E2 recorda que não tinha um lugar de estudo adequado, bem como não tinha os recursos necessários, como celular e computador, sentindo-se sozinha e sem suporte. Essa discussão, que levou em consideração as condições socioeconômicas e seu impacto na saúde mental, gerou reflexões do grupo também no que diz respeito aos processos de comparação pelos quais os participantes acabavam passando, quando observavam realidades diferentes das suas. Por exemplo, E1 relatou que

é muito sofrimento, de tu ver que nunca vai conseguir tipo, estar no mesmo patamar dos teus colegas que tem mais... vão ter mais oportunidades do que tu, mesmo que tu esteja no mesmo curso, na mesma universidade, tem coisas que eles vão ser melhor, mais bem vistos, no sentido profissional, porque eles vão ter um currículo melhor, eles vão ter mais especializações, mais congressos, mais trabalhos publicados, enquanto eu tô lá me preocupando em lavar minha roupa quando tem sol e fazer mercado e enfim, poder estudar em casa quando o colega não tá, pra não atrapalhar [...]

Além disso, há que se considerar a responsabilidade associada ao benefício socioeconômico que é recebido pelos estudantes. Isso pode implicar, de alguma maneira, no modo como os discentes percebem a importância de se engajarem com as atividades acadêmicas, como se observa no relato de E2 sobre seu segundo ano de graduação:

Tu começa a ficar mal e engatilhada por várias outras coisas, só que tu tá num curso, tu tem as tuas obrigações, tu tem que fazer as avaliações, tu tem que se sair bem. E a gente da Casa do Estudante ainda tem o fardo de ter que passar em mais de cinquenta por cento das cadeiras, e se matricular, sei lá, em umas quatro pra dar as horas que a gente precisa pra manter o BSE, então tudo vai pesando na nossa cabeça também e acho que não apenas o curso, mas ele cruza nas nossas vivências assim, pra ajudar a piorar nossa saúde mental.

É fundamental pensar a respeito desta questão também no sentido de questionar se a universidade oferece as condições necessárias para que os estudantes beneficiários da Política de Assistência possam cumprir com os pré-requisitos para manutenção do vínculo. Dessa forma, parece pertinente considerar que não basta a criação de programas de apoio aos estudantes em situação de vulnerabilidade, mas também se faz necessária a constante avaliação da própria instituição no que se refere às possibilidades reais oferecidas aos acadêmicos, sem deixar de levar em conta suas dificuldades e as limitações encontradas pelas suas trajetórias ao cursarem a graduação.

Por fim, destacam-se dificuldades mais relacionadas à organização da vida no geral e quanto aos processos de aprendizagem, o que também pode interferir no senso de autoeficácia e na saúde mental dos estudantes. E3 menciona que, no seu caso, um problema é

a dificuldade de planejar e de conciliar toda essa questão de vida acadêmica com vida pessoal, e tudo, sabe, essa questão de conciliar pra mim é muito difícil, e daí por vezes a gente acaba deixando a saúde mental em último plano, a gente coloca muita coisa... por mais que a gente planeje, tipo “ah, tal dia tal horário, eu vou lá, vou participar” aí acaba aparecendo um outro compromisso de última hora, e aí invés de a gente priorizar a saúde mental a gente prioriza o outro compromisso né, prioriza outras coisas que não nós mesmos [...]

A experiência relatada conversa diretamente com um dado trazido por Dias *et al.* (2019) quando estudantes foram questionados sobre quais dificuldades seriam vivenciadas por eles em contextos que extrapolam a universidade, ou seja, que dizem respeito à casa, família e amigos, por exemplo. Chama atenção o fato de os acadêmicos mencionarem certa dificuldade quanto à gestão do tempo para conciliar os deveres da sua formação com aspectos que seriam

importantes e que dizem respeito a outros âmbitos da vida, como a prática de atividades de lazer, os momentos com familiares e amigos, e os próprios cuidados com relação à sua saúde.

Neste sentido, compreendendo que os estudantes podem sentir-se levados a “escolher” prioridades, deixando de lado aspectos que são tão importantes quanto o desempenho e a produtividade, pode-se pensar nos reflexos disso nas condições de saúde mental dessa população. São cada vez mais comuns os relatos quanto à falta de tempo para descansar, estar com familiares e amigos e realizar atividades de lazer (CARDOZO *et al.*, 2016). Diante dessa realidade, acredita-se que possam ser encontradas algumas dificuldades na manutenção do bem-estar dos estudantes durante sua trajetória na graduação, visto que fatores como lazer e relações interpessoais também são importantes nos processos de saúde e doença, pois, como pontuado por Marinho Alves e Rodrigues (2010), ao se compreender os determinantes da saúde mental se entende também a importância de estilos de vida mais saudáveis.

E1, por exemplo, compartilhou uma dificuldade pessoal com relação ao sono:

[...] Hoje eu tenho um sono bom porque eu tomo remédio [...] o momento que eu parar de tomar remédio eu não sei o que vai ser né, [...] só por isso, assim, eu não tenho privação de sono por causa disso, mas antes era um caos, é bem complicado, desde que eu me lembro da minha vida o sono foi uma questão [...] eu fico tipo cara, é uma coisa que as pessoas têm de graça, entendeu, as pessoas só deitam a cabeça no travesseiro e elas dormem, de graça, e eu tenho que pagar pra poder dormir [...]

Contribuindo com essa reflexão, observou-se a questão do ciclo sono-vigília de jovens acadêmicos, em estudo de Araújo *et al.* (2021). Foram percebidas elevadas prevalências de má qualidade do sono e de sonolência diurna excessiva, chamando atenção para o fato de que o problema não está associado somente a aspectos puramente biológicos, mas também a comportamentos que fazem parte da rotina acadêmica. As alterações no ciclo sono-vigília trazem consequências físicas, psicológicas e sociais, o que reforça a necessidade de serem feitas intervenções que contribuam com a promoção do cuidado à saúde dos estudantes.

Já para E2, o problema está na capacidade de concentração ao precisar realizar leituras em seu curso:

Eu não consegui nem ler uma parte que já ficava tipo, viajando, e é um negócio que eu tô tendo que lidar até os dias atuais. Só que, antes quando eu entrei, eu não fazia ideia do que poderia ser, na verdade quando entrei no curso nem sabia que eu tinha esse problema e outros vários [...]

As referidas experiências são importantes para pensarmos no processo de tornar-se e permanecer estudante, desenvolvendo os conhecimentos necessários para uma formação de

qualidade, e possibilitando que, ao finalizar a graduação, as pessoas sintam-se minimamente capazes de realizar a prática profissional. Em estudo de Canal e Figueiredo (2021), foi observado que, dentre os entraves comuns à permanência na universidade, foram recorrentes os problemas de aprendizagem e de desempenho acadêmico. Assim sendo, as dificuldades enfrentadas no cotidiano da universidade também são importantes na trajetória trilhada pelos estudantes.

Estratégias de enfrentamento e acesso a recursos de cuidado à saúde mental

Tão importante quanto compreender de que maneira os estudantes percebem a saúde mental em suas vidas, é também conhecer as estratégias utilizadas no enfrentamento de situações difíceis e que exigem adaptação ou resolução. Por isso, foi proposta uma reflexão sobre como os participantes tendem a cuidar da saúde mental no dia a dia. Foram vários os exemplos que surgiram, mostrando que cada pessoa pode construir recursos muito particulares para dar conta de suas experiências, de acordo com as possibilidades que encontra.

E6, por exemplo, mostra maior abertura à reflexão e ao autoconhecimento, quando relata que costuma refletir, questionando-se sobre o modo como está se sentindo, buscando entender o que está pensando, como está se relacionando com outras pessoas, e como está sua rotina. Este tipo de comportamento remete à observação feita por estudo de Mota *et al.* (2021), que aponta maior frequência do uso de estratégias de enfrentamento voltadas para reavaliação positiva e resolução de problemas, especialmente por parte de estudantes que não apresentam quadros de transtornos mentais comuns.

Já E1 cita que tenta compartilhar seu tempo com animais de estimação, visto que se sente melhor na companhia deles. Além disso, gosta de recorrer ao mundo da fantasia, assistindo séries e lendo livros.

Outro exemplo de estratégia se refere à prática de uma atividade física, a caminhada, mencionada por E3:

Eu gosto muito de sair pra caminhar sabe, a caminhada me deixa mais relaxada [...] é uma coisa que alivia bastante o estresse, sabe, daí nesse momento que eu tiro pra mim eu gosto muito também de tá resignificando muita coisa, sabe, às vezes a gente passa por um momento de estresse e daí não pensa na hora... e naquele momento eu consigo pensar e resignificar pra eu tentar entender.

Como o objetivo deste tópico não é estabelecer regras quanto às formas de cuidar da saúde mental, mas sim conhecer os recursos utilizados ou mais bem aproveitados pelos

participantes, será apresentado a seguir um contraponto, mais especificamente quanto à prática de atividades físicas, que para E1 envolve questões que vão além da prática em si:

Eu demorei muitos anos pra encontrar exercícios ou práticas esportivas que eu gostasse de fazer [...] eu era muito ruim em tudo e isso era uma coisa que era o contrário da saúde mental, no caso, eu fazer os esportes fazia eu me sentir pior do que eu já era assim, porque enfim tem a questão da comparação é, de tu se comparar com as outras pessoas tipo a por exemplo, tu não joga tão bem em tal esporte aí tu vê as outras pessoas indo super bem ou ninguém quer te escolher por time porque tu é horrível ou tu sei lá, vai fazer uma corrida na rua e tu correr desengonçado e aí se sentir mal porque tu corre desengonçado e a outra pessoa corre bonito [...]

O papel da atividade física para a manutenção da saúde mental vem sendo discutido com bastante força nos últimos anos. Em estudo de Mendes-Netto *et al.* (2012), realizado com estudantes de cursos da saúde de uma instituição da região Nordeste, observou-se uma correlação entre sedentarismo e aspectos psicológicos dos estudantes participantes. Da mesma forma, apontaram que o maior período em repouso se correlacionava inversamente aos níveis de qualidade de vida. Portanto, manter-se ativo contribui para a percepção de bem-estar, o que mostra a relevância de considerar a saúde de uma maneira integral, em todos os seus âmbitos.

Outros dados relevantes obtidos a partir da pesquisa foram produzidos durante uma atividade extra, proposta aos participantes para pensarem, dentre outros pontos, coisas que julgam benéficas para sua saúde mental. Nesta atividade, o grupo mencionou como exemplo de recursos de cuidado a interação e o apoio de amigos, realizar terapia, a convivência com outras pessoas, o estabelecimento de uma rotina, estar perto da família, ter contato com animais de estimação, assistir a filmes e séries, bem como ter acesso a recursos financeiros. Fica claro, assim, que existem diferentes formas de experimentar níveis satisfatórios de bem-estar, cabendo a cada pessoa compreender quais recursos podem ser saudáveis para si, dentro das possibilidades dadas em seu contexto de vida.

O possível papel da universidade na atenção à saúde mental dos estudantes

Conforme os participantes foram compartilhando suas experiências, no decorrer dos encontros, observou-se também uma categoria emergente, que expandiu a discussão sobre saúde mental para o papel que a universidade desempenha frente às demandas de seus acadêmicos. Para guiar o tema, os participantes foram questionados sobre propostas de cuidado que já conheceram, ou ouviram falar, a respeito no contexto universitário.

Foram citadas rodas de conversa no Centro de Ciências da Saúde, com o objetivo de abordar de forma geral a saúde mental, mas, de acordo com E3, conta com baixa participação de estudantes. Também há serviços para atendimento de estudantes com dificuldades de aprendizagem, com o objetivo de prestar apoio psicopedagógico, e que, de acordo com E1, tendem a não levar em consideração questões mais pessoais da pessoa atendida.

E6, por sua vez, ressalta que já viu pesquisas sendo realizadas com alunos da universidade, mas que não conhecia especificamente algum serviço ou programa de cuidado à saúde mental dos estudantes, a não ser o serviço de apoio psicopedagógico já mencionado. No caso deste serviço, a participante tinha interesse em solicitar suporte, porém desistiu quando soube que havia fila de espera e que poderia demorar para ser atendida.

Para além dos programas existentes, o grupo foi convidado a pensar o que mais a universidade poderia passar a oferecer no sentido de prestar mais atenção às questões de saúde mental dos discentes. Neste ponto, as rodas de conversa desta pesquisa foram usadas como exemplo por E6:

Eu acho que seria muito bom, muito válido a gente ter espaços assim, onde fosse mais aberto pra gente conversar a respeito dessas coisas, que criasse essa rede de apoio [...] eu penso mais ou menos como nós fazemos aqui, sabe, a gente troca experiências, troca estratégias, esse tipo de conhecimento [...] seria muito legal se tivesse mais desses grupos de conversa, e poderiam ter grupos de outras atividades também né, talvez algum tipo de prática.

Ainda, a importância de promover mais espaços de atenção aos estudantes pode ser observada no comentário feito por E3, que percebe que

a nossa rotina ela fica muito sedenta, ela fica muito maçante, e a gente cai num automático que se a gente não se desperta, isso vai levando a gente cada vez mais pro fundo, sabe, e acho importante essa questão das estratégias, porque daí a gente constantemente vai tá pensando mais sobre, e fazendo mais coisa pra gente tá cuidando de nós pra também retribuir até pros outros colegas né, pras nossas relações como um todo. Eu acho que seria ótimo, perfeito, na verdade.

Neste sentido, entende-se que há a necessidade de se discutir cada vez mais a implementação de estratégias de cuidado à saúde dos universitários, partindo do pressuposto que as instituições de ensino podem cumprir um importante papel na vida das pessoas que fazem parte de seu desenvolvimento. Conforme observado por Curvo *et al.* (2021), deve-se pensar para além das estratégias pautadas nos casos em que já existe o adoecimento, sendo fundamental propor a prevenção de agravos e do comprometimento da saúde mental dos estudantes durante a graduação. Isso incluiria programas de acolhimento e a instrução dos

discentes no sentido de compreenderem os desafios envolvidos na trajetória acadêmica, preparando-se para enfrentá-los em seu cotidiano, exercendo protagonismo e estabelecendo redes de apoio, além do conhecimento dos serviços onde poderá solicitar atendimento especializado quando necessário.

Ainda, defende-se aqui a importância de oportunizar aos universitários que troquem experiências, compartilhem dificuldades e aprendizados. Isto pode ser alcançado através de espaços que promovam encontros dentro das universidades, permitindo que se fale sobre o que é experienciado no processo de ser estudante, contribuindo para uma maior compreensão acerca dos fatores presentes na vida acadêmica que influenciam, de alguma maneira, nas condições de saúde, doença e sofrimento das pessoas ali inseridas.

Considerações finais

Este estudo, realizado com seis estudantes de graduação de uma universidade pública, teve o objetivo de conhecer os significados de saúde mental e as experiências de estudantes de graduação com impacto na saúde mental, ampliando a discussão sobre saúde mental e vida acadêmica para contribuir com a promoção da atenção integral a estudantes universitários. Foi possível conhecer concepções, perspectivas e situações da vida acadêmica dos participantes, ao mesmo tempo em que se observou a necessidade de olhar para o papel da universidade no que se refere à promoção da saúde mental de seus estudantes. No que diz respeito à compreensão sobre saúde mental e seus determinantes, percebeu-se, de modo geral, um olhar abrangente, que leva em conta diferentes aspectos do cotidiano, inclusive elementos sociais e econômicos. Isso acompanha a perspectiva biopsicossocial, a qual quebra com a ideia dicotômica sobre saúde significar meramente ausência de doença.

A partir da troca de experiências entre os participantes, foi possível compreender que ser universitário envolve enfrentar situações adversas, como mudança de cidade, afastamento da família e estabelecimento de novos vínculos em um contexto desconhecido. A adaptação diante disso pode nem sempre ocorre da forma mais tranquila, sendo que alguns estudantes relataram dificuldades em enfrentar certas situações, observando que tais vivências influenciaram, de alguma forma, em sua saúde mental.

Para enfrentar tantos desafios e buscar uma adaptação mais saudável, os estudantes tendem a recorrer a diferentes estratégias. Alguns recursos dizem respeito à análise das situações e busca por algum tipo de resolução, enquanto outros se direcionam mais para a

realização de atividades ou práticas que podem gerar bem-estar ou reduzir a sensação de estresse, como atividades físicas ou distração com leituras e séries.

Por fim, é importante destacar os recursos que, na perspectiva dos estudantes, são ou podem ser oferecidos pela própria instituição de ensino, reconhecendo que cuidar da saúde mental dos discentes pode auxiliar na melhor adaptação ao contexto acadêmico, mas, mais que isso, pode significar uma nova maneira de pensar o espaço da universidade e os desafios atrelados ao seu funcionamento. Dessa forma, acredita-se na importância de pensar a promoção do cuidado em saúde mental como um investimento na educação de qualidade, no sentido de propiciar aos estudantes uma experiência mais saudável e que permita seu desenvolvimento.

Finalmente, cabe mencionar que há limitações no estudo, primeiro em decorrência do contexto em que foi realizado, sendo necessário que a coleta de dados ocorresse de forma online, já que as atividades presenciais não estavam ocorrendo por conta da pandemia da COVID-19. Acredita-se que a dinâmica das rodas de conversa tenha sido alterada, visto que a pesquisadora ficou impedida de estabelecer um contato mais próximo e, portanto, um vínculo maior com os estudantes para promover as atividades. Segundo, houve uma dificuldade no que se refere ao acesso à população-alvo pois, mesmo com a divulgação da pesquisa através das redes sociais, foram observados obstáculos na efetivação das rodas de conversa, ainda que muitas pessoas tivessem demonstrado interesse em participar inicialmente.

Referências

ALVES, J. V. S. **Prevalência e fatores associados à ansiedade em estudantes dos cursos da área da saúde da UFOP**. 2019. 52 p. Monografia (Graduação em Farmácia) - Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1849>. Acesso em: 05 set. 2022.

AMARANTE, P. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007, 120 p.

ARAÚJO, A. C. C. **Evasão universitária e possibilidades para a atuação do Psicólogo no Ensino Superior**. 2021. 158 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração Pública - PROFIAP) - Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, PB, 2021.

ARAÚJO, M. F. S. *et al.* Sleep quality and daytime sleepiness in university students: prevalence and association with social determinants. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 45, n. 02, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182.ING>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/6GKhf3qLXW3Mtx8jsR4HTjk/?lang=en>. Acesso em: 28 mar. 2022.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.** v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 26 mar. 2022.

BUENO, W. C. Comunicação científica e divulgação científica: aproximações e rupturas conceituais. **Informação & Informação**, [S.l.], v. 15, n. 1 esp, p. 1-12, dez. 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.5433/1981-8920.2010v15n1espp1>. Disponível em: <https://www.uel.br/revistas/uel/index.php/informacao/article/view/6585/6761>. Acesso em: 15 maio 2022.

CANAL, C. P. P.; FIGUEIREDO, Z. C. C. Permanência na Educação Superior Pública: experiência de Política de Acompanhamento do Desempenho Acadêmico de estudantes. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 11, p. 1-20, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.24242>. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/24242>. Acesso em: 03 maio 2022.

CARDOZO, M. Q. *et al.* Fatores Associados à Ocorrência de Ansiedade dos Acadêmicos de Biomedicina. **Saúde e Pesquisa**. v. 9, n. 2, p. 251-262, 2016. DOI: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n2p251-262>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4747>. Acesso em: 10 abr. 2022.

CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**. v. 10, n. 3, p. 413-420, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/gScqTGYW6XWJXyndtMtb4nN/?lang=pt#ModalArticles>. Acesso em: 09 mar. 2022.

COULON, A. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. **Educ. Pesquisa**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 1239-1250, out./dez. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201710167954>. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v43n4/1517-9702-ep-43-4-1239.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2022.

COUTO, D. B.; VICENTE, C. C. Psicoterapia de grupo como foco na adaptação acadêmica: um experimento com estudantes. **Estud. pesqui. psicol.** Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 812-830, set./dez. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n3/v18n3a06.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2022.

CUNHA, S. M.; CARRILHO, D. M. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**, Paraná, v. 9, n. 2, p. 215-224, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572005000200004>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282321816004>. Acesso em: 15 abr. 2022.

CURVO, H. C. C. *et al.* O papel das instituições de ensino superior no cuidado com a saúde mental dos universitários. **TCC – Psicologia**, Univag, 2021. Disponível em: <http://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1461/1393>. Acesso em: 24 abr. 2022.

DIAS, A. C. G. *et al.* Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Rev. Bras. Orientac. Prof.**, v. 20, n. 1, p. 19-30, 2019. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902019000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 maio 2022.

FERRARI, H. Departamento de Salud Mental. ¿Qué es la Salud Mental? Una experiencia en Medicina. In: Organización Panamericana de la Salud. **Aportes para um cambio curricular en Argentina**. Buenos Aires, p. 155-164, 2001. Disponível em:

<http://fmvuba.org.ar/posgrado/proaps/14.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2022.

FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **V Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES – 2018**. Brasília, DF, 2019, 318 p. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2022.

GAINO, L. V. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449>. Acesso em: 03 set. 2022.

GAMA, C. A. P. da; CAMPOS, R. T. O.; FERRER, A. L. Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 17, n. 1, p. 69-84, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-47142014000100006>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlpf/a/Lz5jfWb83DWPs7prFwC4XXL/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr. 2022.

LANTYER, A. S. *et al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso em: 10 mar. 2022.

MARINHO ALVES, A. A.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e econômicos da Saúde Mental. **Rev. Port. Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0870-9025\(10\)70003-1](https://doi.org/10.1016/s0870-9025(10)70003-1). Disponível em: <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-portuguesa-saude-publica-323-pdf-S0870902510700031>. Acesso em: 05 abr. 2022.

MENDES-NETTO, R. S. *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde (IMES)**, v. 10, n. 34, p. 47-55, 2012. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802/1344. Acesso em: 18 abr. 2022.

MINAYO, M. C. S. **O Desafio do Conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. 14 ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MOTA, D. C. B. *et al.* Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/kZGncmhsthtskP463HNO95s/?lang=pt>. Acesso em: 18 abr. 2022.

PINHEIRO, E. B. A Política Nacional de Assistência Estudantil na Universidade Federal do Pará (UFPA): a perspectiva de atuação da equipe multiprofissional no atendimento aos discentes. **XIV Colóquio Internacional de Gestão Universitária – CIGU**. Florianópolis, dez. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/131468>. Acesso em: 22 abr. 2022.

SAHÃO, F. T. **Saúde mental do estudante universitário**: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior. 2019. 171 f. Dissertação (Mestrado em Análise do Comportamento) - Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2019.

SANTOS, G. W. P. dos. **Análise da Saúde Mental em Estudantes do Instituto de Informática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. 2019. 55 p. Monografia 43 (Graduação em Engenharia da Computação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/198486/001098601.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 03 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health Action Plan 2013-2020**. Geneva: WHO, 2013a. 45 p. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/. Acesso em: 08 abr. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Investing in mental health**: evidence for action. Geneva: WHO, 2013b. 32p. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/87232>. Acesso em: 10 abr. 2022.

3.2 ARTIGO 2 – EXPERIÊNCIAS DE SER ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: MUDANÇAS, ADAPTAÇÕES E PERSPECTIVAS COMPARTILHADAS

Resumo: O estudo objetivou conhecer experiências de estudantes universitários durante a pandemia, considerando as transformações em suas rotinas, dificuldades relacionadas aos processos de aprendizagem e desempenho, assim como os possíveis impactos da pandemia em seus estados de saúde mental. Foram realizadas quatro rodas de conversa com seis estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) que eram assistidos pela Política de Assistência Estudantil. O conteúdo dos encontros foi submetido à análise temática. Os resultados indicaram que as mudanças ocasionadas pelas estratégias de enfrentamento da pandemia causaram impacto significativo na saúde mental dos estudantes, acirrando dificuldades que já eram vivenciadas antes da pandemia. A adoção do ensino em rede acarretou inseguranças com relação ao desenvolvimento acadêmico e à qualidade da formação. Com relação ao futuro, as expectativas dos estudantes expressam tanto otimismo com a retomada das atividades presenciais, mas também a apreensão com relação ao que será do mundo e da coletividade nos próximos anos. A partir disso, compreende-se que as instituições de ensino superior devem criar e oferecer recursos que previnam o sofrimento psíquico ou seu agravamento, dado que a saúde dos acadêmicos também deve ser olhada com cuidado, sendo um fator fundamental para que suas trajetórias dentro da universidade sejam as mais proveitosas e positivas possíveis.

Palavras-chave: Estudantes Universitários; Covid-19; Ensino remoto; Saúde mental.

Introdução

A entrada na universidade pode ter diferentes significados na vida dos estudantes, sendo, para muitos, a realização de um sonho. Porém, a idealização quanto à vida acadêmica pode ser frustrada quando a realidade vem à tona, sendo preciso que cada pessoa se adapte ao novo contexto e use recursos para poder dar conta dos estressores que constituem aquele ambiente. Muitas vezes, isso resulta em dificuldades que afetam sua saúde mental, podendo levar ao trancamento e abandono do curso, por exemplo (REIS *et al.*, 2022).

Tendo em vista que as experiências inerentes ao ensino superior podem ser desafiadoras, visualiza-se neste contexto a importância de realizar mais investigações, o que vem ocorrendo a partir de uma variedade de abordagens teóricas e metodológicas (NEVES; SAMPAIO; HERINGER, 2018). Um dos temas que vem chamando atenção, por exemplo, é a saúde mental de estudantes universitários, problemática que ganhou evidência principalmente quando se passou a debater as experiências de sofrimento dos estudantes inseridos em diferentes universidades pelo país.

Como referência desta tendência, pode-se citar a Frente Universitária de Saúde Mental (FUSM), criada no ano de 2017 e responsável por lançar a campanha “Não é Normal”, que teve o objetivo de denunciar situações presentes no contexto acadêmico que resultavam em sofrimento psíquico. Neste importante movimento, foram levadas para debate as experiências que não deveriam ser naturalizadas, como por exemplo, sentir-se desgastado vinte e quatro horas por dia, ou ver-se obrigado a escolher entre a vida pessoal e os estudos (REIF, 2018) às custas da própria saúde mental.

Atualmente, um novo elemento foi adicionado às investigações sobre saúde mental nas universidades: a pandemia declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em decorrência do novo coronavírus, que se espalhou de forma rápida pelo globo e resultou em uma variedade de impactos (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020). Essa emergência de saúde pública exigiu que governantes determinassem quarentena, o que levou ao confinamento das pessoas em suas casas, bem como restrições ou proibições de viagens, por exemplo (WATHELET *et al.*, 2020).

Com estas medidas mais radicais, foram observadas mudanças em muitos, se não todos os âmbitos da vida, inclusive no campo da educação. Para dar continuidade às atividades no Ensino Superior, foi preciso recorrer ao uso das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC), desafiando docentes a promoverem o atendimento e a integração com os estudantes de uma nova forma, não mais presencial (BRANCO; ADRIANO; ZANATTA, 2020).

Entretanto, tal adaptação não ocorreu em condições iguais e de forma facilitada para todos. Há de se considerar que obstáculos surgiriam nesse processo, visto que a população brasileira não está inteiramente conectada ao mundo virtual: estima-se que há mais de 4 milhões de brasileiros sem acesso à internet, além de mais de 50% dos domicílios localizados em zona rural na mesma condição (ANDES-SN, 2020, p. 14). Na rede pública, 26% dos alunos que estavam tendo aulas na modalidade on-line não possuíam acesso à internet (AGÊNCIA SENADO, 2020).

Neste contexto, acredita-se que a repercussão da pandemia tenha ido além da infecção e de suas complicações para a saúde da população, pois é preciso também pensar nas inúmeras transformações nos modos de vida e de produção de saúde que ocorreram no cotidiano das pessoas por conta das medidas tomadas para controle da pandemia. Com a imposição de novas rotinas, a estimativa era de que as consequências fossem também psicológicas (SIBLEY *et al.*, 2020). Dessa forma, havia o risco de que ocorresse uma epidemia no âmbito da saúde mental,

com o desenvolvimento ou a potencialização do sofrimento psíquico e de transtornos mentais (NARDI *et al.*, 2020).

Atentos a este risco, pesquisadores propuseram investigações já nos primeiros meses da pandemia, como se observou em pesquisa realizada com a população chinesa, conduzida por Huang e Zhao (2020). O estudo mostrou que a prevalência de sintomas depressivos e de ansiedade foram significativamente maiores nas pessoas mais jovens, de até 35 anos. Esta informação sinaliza a importância de fazer recortes para conhecer as realidades enfrentadas por diferentes grupos e populações, como por exemplo, a comunidade universitária.

Contribuindo com a questão, um estudo de levantamento realizado por Gonçalves (2021) em uma instituição de ensino superior pública de Minas Gerais, que contou com a participação de 1201 estudantes de graduação, classificou 41% da amostra com níveis muito graves de ansiedade. Além disso, mais de 400 participantes apresentaram resultados que sinalizaram estresse subjetivo causado pelo impacto da pandemia. Já em investigação realizada por Patias *et al.* (2021), foi observado que alunos que enfrentaram a pausa nas aulas presenciais e a não adesão de suas universidades ao ensino on-line, apresentaram maiores níveis de ansiedade.

Diante dos dados apresentados, o presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo de conhecer experiências de estudantes universitários a partir do decreto de emergência frente à Covid-19, considerando as mudanças em suas rotinas, as dificuldades relacionadas aos processos de aprendizagem e a formação na modalidade do ensino remoto, bem como possíveis atravessamentos deste novo contexto na saúde mental.

Percurso metodológico

O estudo é de natureza qualitativa, que, segundo Minayo (2013), busca responder questões muito particulares, atentando para o universo dos significados, dos motivos e atitudes. Seu desenvolvimento ocorreu de forma on-line nos meses de outubro e novembro de 2021, e contou com a participação de estudantes de graduação de uma instituição pública localizada na região central do Rio Grande do Sul. Esses estudantes eram assistidos pela Política de Assistência Estudantil da universidade, e o foco neste grupo se deu pelo pressuposto de que universitários em situação de vulnerabilidade poderiam se beneficiar da oferta de uma estratégia de atenção à saúde mental no atual momento, pois, como foi observado por Osse e Costa (2011), estes estudantes não vivenciam apenas necessidades materiais, como também apresentam demandas referentes à assistência em saúde, especialmente acompanhamento psicológico.

Para a seleção dos participantes, uma peça de divulgação foi compartilhada nas redes sociais para que os interessados em participar de rodas de conversa preenchessem um formulário de identificação, a fim de que, posteriormente, a pesquisadora pudesse entrar em contato. No total, foram enviadas 22 respostas através do formulário, porém, após contatar todos os interessados, foi formado um grupo de seis acadêmicos, de seis cursos distintos, que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa.

A seguir, a caracterização dos participantes: um homem e cinco mulheres; com idade entre 21 e 31 anos; matriculados nos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Fonoaudiologia, História - Bacharelado, Letras - Português, Odontologia e Psicologia, do quarto ao décimo semestre; todos realizavam atividades acadêmicas remotas; cinco trabalhavam ou faziam estágio, sendo que três cumpriam com tais atividades de forma on-line e o restante na modalidade presencial; apenas uma participante ainda não havia experienciado a vida universitária em sua plenitude (no campus), visto que iniciou o curso durante a pandemia.

Para a coleta de dados, foram realizadas quatro rodas de conversa on-line, de periodicidade semanal, pela plataforma *Google Meet*, onde o grupo foi convidado a compartilhar suas concepções sobre saúde mental, seus recursos para lidar com os desafios da vida universitária, bem como suas experiências no ensino remoto. Cada encontro teve duração de aproximadamente uma hora, sendo gravado e posteriormente transcrito. Para leitura e discussão do material, foram realizadas reuniões dos integrantes bolsistas e voluntários do grupo de pesquisa. Optou-se pela análise de conteúdo temática, que Minayo (2014) propõe como interpretativa, para descobrir núcleos de sentido que compõem as comunicações que trazem algum significado frente aos objetivos da pesquisa. Neste processo, houve leitura do material coletado (pré-análise); definição de categorias baseadas nos tópicos que se destacam (exploração); e condensação desses dados em categorias temáticas para posterior interpretação e associação com o referencial teórico (tratamento de dados).

Quanto aos procedimentos éticos, o estudo foi autorizado pela instituição e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob CAAE 45213921.3.0000.5346. Além disso, antes de efetivarem sua participação, os estudantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declarando concordância. Estes e outros cuidados foram tomados com base nas resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466 de dezembro de 2012, e nº 510 de abril de 2016, que colocam condições importantes para a realização de pesquisas com seres humanos.

Resultados e discussão

No decorrer dos quatro encontros realizados, os participantes apresentaram alguns apontamentos e comparações a respeito de suas experiências enquanto universitários, considerando o contexto da pandemia, o que foi agrupado em três tópicos que exemplificam e discutem tais experiências: 1) Mudanças provocadas pela pandemia e impactos na saúde mental; 2) Percepções sobre o ensino remoto e implicações nas atividades acadêmicas; 3) Análise da experiência pandêmica e expectativas quanto ao futuro. Nos trechos apresentados, para proteger a identidade dos participantes, todos estarão identificados de E1 até E6, sendo a letra E escolhida por ser inicial de “estudante”.

Mudanças provocadas pela pandemia e impactos na saúde mental

Após declarada a pandemia mundial devido ao novo coronavírus, a instituição em questão suspendeu aulas, eventos, práticas, estágios e outras atividades presenciais, transformando-as em remotas, mediadas por tecnologias. Dentre as consequências, estudantes retornaram aos seus municípios de origem, afastando-se das atividades presenciais e do convívio com colegas e professores. Mas, para além disso, vivenciaram uma pausa em sua formação (COELHO *et al.*, 2020). Com a necessidade de adaptação à nova rotina, os universitários passaram a sentir falta daquilo que, antes, caracterizava a vida acadêmica, como é possível observar no seguinte trecho:

[...] eu acho que em questão de pandemia o que eu mais sinto falta é isso, é tipo tu sair da aula e tu ir pra fila do RU (Restaurante Universitário) e não saber o que vai acontecer porque pode ter uma manifestação artística, pode ter um protesto [...] faz falta, não só o contato físico com as pessoas, mas essa dinâmica, dessa rotina que a gente tinha de sair muito da rotina. (E1)

Hunt e Eisenberg (2010) já chamavam a atenção para o campus universitário como um espaço potencial, por ser composto por diferentes canais que, em alguma medida, podem gerar um efeito positivo na saúde mental das pessoas que por lá circulam. Destacaram, ainda, que a graduação pode representar um momento único na trajetória das pessoas, no sentido de que um único espaço é capaz de integrar diversas atividades, seja no âmbito de formação profissional, quanto no campo das experiências sociais. Foi justamente isso que se percebeu a partir do relato dos participantes, que se mostraram muito saudosos quando lembrados por E1 sobre o que era possível experienciar, diariamente, pelas áreas de convivência da universidade. Mas, além da pausa nas atividades de integração pelo campus, os estudantes enfrentaram também limitações

por conta do espaço onde permaneceram durante o ensino remoto. Alguns, voltaram para a casa dos pais, outros, ficaram na Casa do Estudante:

[...] o problema do EAD é que tu já tá 24 horas em casa e a gente que tá em uma quitinete, se é que pode chamar de quitinete aqui, é só um ambiente [...] eu tenho a geladeira do meu lado, então eu não tenho uma divisória, uma coisa assim, enfim. (E4)

Neste ponto, ficando evidente a precariedade vivenciada por alguns acadêmicos, acredita-se que atentar para aspectos do ambiente, do funcionamento social e da dinâmica econômica se torna inevitável. Trata-se de levar em conta os determinantes sociais dos processos de saúde e de adoecimento, pois existem fatores que podem refletir na adaptação ou adequação das pessoas quanto às recomendações de cuidado durante a pandemia. Como observaram Garrido e Rodrigues (2020), há uma camada da população que possui menos renda e que se encontra em condições sociais desfavoráveis, sendo então atingida de uma forma particular pela pandemia. Por isso, é fundamental que as recomendações, orientações e prescrições voltadas para os cuidados com a saúde, inclusive mental, sejam elaboradas com base em indicadores que expressem a realidade brasileira.

Outro ponto importante a se pensar é que, ao não ser tomado o devido cuidado quanto às recomendações que foram disseminadas sobre os cuidados em saúde mental, correu-se o risco de que algumas orientações ficassem impossibilitadas de serem seguidas pelas pessoas que se encontravam em situação mais vulnerável. No geral, a dificuldade de repetir em suas rotinas aquilo que era considerado adequado de acordo com o discurso de profissionais, figuras públicas e até mesmo serviços de saúde, levou alguns participantes a passarem por experiências negativas, como fica perceptível a seguir:

[...] a gente ficou muito em casa e a gente acabou vendo o mundo pelas redes sociais, e a gente via vidas irreais, ficava se comparando, se frustrando, se diminuindo, pensando “poxa, por que todo mundo consegue ser produtivo, comprar isso, isso e aquilo, fazer isso, isso e aquilo e eu não consigo?” Eu tenho essa visão também... isso vai tendo influência bem grande na nossa saúde mental. (E5)

A questão de comparação aparece também quando se observam algumas medidas tomadas pelos professores, no decorrer do ano letivo. Ao compartilhar sua experiência em aula, E5 mencionou que alguns docentes optavam por expor um quadro de notas onde constavam os nomes dos alunos, e não apenas os números de matrícula – que garantiriam certa proteção à identidade dos estudantes. A tendência à comparação pode ser um fator preocupante no que se

refere aos níveis de saúde mental dos discentes, visto que interfere no senso de capacidade e desempenho em diferentes âmbitos da vida:

Acho que às vezes eu me sentia comparada, assim, eu tinha a minha vida comparada à de outras pessoas, e é difícil tu comparar algo tão pessoal da tua vida com a vida de outras pessoas porque nem sempre a gente vive a mesma realidade dos outros, nem sempre o que o outro faz é possível pra mim. E às vezes isso acaba até gerando mais cobrança, “nossa, por que eu não tô bem, por que eu não consigo, sei lá, igual vocês estavam falando, me exercitar em casa, fazer yoga de manhã?” Essas coisas, enfim. Acho que acaba gerando um certo nível de cobrança também. (E6)

A importância de promover a troca de experiências quanto à adaptação e as dificuldades no contexto da pandemia fica evidente neste ponto, quando, diante do relato de um participante, outros participantes também se sentiram confortáveis para demonstrar que se identificavam e que passaram por dificuldades semelhantes. Isso pode ser observado a seguir, na fala de E1:

[...] eu me senti exatamente assim, também, cobrada tipo muito cobrada, logo no começo da pandemia eu senti que teve muita gente tipo “ah aproveite esse tempo que você está em casa pra fazer não sei o que, que você sempre quis fazer, ou pra tipo, botar os livros em dia, ou pra fazer um curso on-line, ou pra assistir *lives* de não sei o que”, e daí teve uma galera que começou a fazer *live* tipo, ah *live* de ioga, *live* de exercício físico [...] ai tu tá em casa sem fazer nada, por que que tu não tá se exercitando também? Por que que tu não tá treinando teu inglês? [...] Chegou um ponto que eu já tava, meu não aguento mais *live*, chega de fazer *live*, gente, por favor, eu não quero mais assistir nada, eu só quero ficar olhando pra parede, sem fazer nada.

Dado o elevado número de conteúdos observados no trecho acima, nota-se que, uma vez que a pandemia da Covid-19 refletiu na necessidade de mudanças no cotidiano das pessoas por todo o mundo, tornou-se fundamental ajudar a população a pensar sobre a importância do cuidado com a saúde. Dessa forma, foram observadas tentativas diversas de contribuir para que as pessoas mantivessem níveis satisfatórios de desempenho, ao mesmo tempo em que desenvolvessem e mantivessem rotinas saudáveis (SOUZA; AIRES; SCORSOLINI-COMIN, 2022), o que pode ter contribuído para a comparação de estilos de vida e estratégias de adaptação frente ao novo contexto.

É importante compreender que tais processos são reflexos do desenvolvimento de tecnologias de comunicação que, inevitavelmente, estão estabelecendo novas configurações em relação aos seus usuários. Conforme ressaltam Souza, Vizotto e Mello (2021), há uma exposição do “eu” em um sentido de espetáculo, e, especialmente durante a pandemia, a mídia

cumpriu um papel substitutivo na vida das pessoas, ocupando o lugar de atividades culturais, interações e relações sociais, bem como de lazer. O acesso constante a tais conteúdos pode gerar impactos que, apesar de ainda desconhecidos, merecerão a atenção de pesquisadores da saúde mental futuramente.

Outra questão pertinente no que se refere às mudanças provocadas pela pandemia na rotina e na saúde mental dos participantes, foi a não continuidade de alguns hábitos que, por motivos diversos, eram promotores de saúde, como é o exemplo da prática de atividades físicas. Com o fechamento de serviços não essenciais e as restrições quanto a circulação de pessoas, alguns participantes relataram não manter certos comportamentos, conforme é possível observar a partir do relato de E1:

[...] antes da pandemia eu frequentava academia, não era tipo ah, nossa, “rato de academia”, mas eu ia tipo 3 vezes por semana assim, por realmente saúde né [...] Quando veio a pandemia né, tipo fechou tudo eu parei de ir pra academia, fiquei 1 ano parada, e aí quando retomou né, as coisas começaram a abrir de volta eu simplesmente fiquei acomodada assim, eu fiquei me ensaiando assim “ah não, mês que vem eu vou voltar pra academia” [...] e eu tô tipo até agora, mais de 1 ano e meio aí parada, né.

Neste trecho, destaca-se não somente a dificuldade de adaptar uma prática ao novo cenário, de pandemia, mas também de retomar tal prática após certa flexibilidade no que se refere à circulação de pessoas e ao acesso da população aos serviços que extrapolavam o âmbito da saúde. A esse respeito, Souza, Aires e Scorsolini-Comin (2022) refletem que, atualmente, existe um ideal de cuidado, ao mesmo tempo em que as demandas do cotidiano exigem maior disciplina para a realização das atividades de autocuidado, demonstrando que, desde o início da pandemia, as pessoas tiveram dificuldades em manter certa constância, ou seja, em manter certas práticas como hábitos, muito provavelmente em função da provisoriidade das medidas adotadas em um cenário de instabilidade com relação ao futuro.

Percepções sobre o ensino remoto e implicações nas atividades acadêmicas

Uma consequência da pandemia, já mencionada, se refere às mudanças nas atividades acadêmicas, que passaram do âmbito presencial para o virtual. Mas, contextualizando esta questão no presente estudo, considera-se pertinente destacar que, nos meses iniciais do ensino remoto, houve maior abertura para a não realização de certas atividades, de forma que os estudantes teriam um período para adaptação e organização da rotina, podendo ou não

acompanhar as aulas e avaliações durante aquele período. Apesar disso, conforme o tempo foi passando e a pandemia foi se estabelecendo, percebeu-se um acúmulo e o aumento na exigência para realização de trabalhos, como se observa a partir do relato seguinte:

Eu sinto que essa mudança pro on-line assim, mudou toda a forma que a gente tá sendo avaliado, pelo menos no meu curso, e sobrecarregou muito a quantidade de trabalhos [...] A gente tá tendo muito trabalho, e é muito trabalho em grupo, então se reunir em grupo tá sendo bem difícil, não tem mais contato com os colegas direito, tirar dúvidas com o professor tá sendo muito difícil [...] e até as aulas que os professores dão estão diferentes, assim, a maneira como eles tão passando os conteúdos tá sendo, tá deixando as coisas mais difíceis pra mim. (E6)

É indispensável pensar no sofrimento que pode ser vivenciado pelos estudantes em decorrência desta sensação de sobrecarga. Como observado no estudo realizado por Patias *et al.* (2021), os acadêmicos que deram continuidade às atividades, através do ensino remoto, experienciaram maior estresse. Já conforme apontado por Gundim *et al.* (2021), a partir de revisão integrativa sobre saúde mental de universitários durante a pandemia, dentre as causas de estresse e ansiedade, encontram-se dificuldades de adaptação ao novo método de aprendizagem, bem como a preocupação com o atraso nas atividades e a quebra da rotina acadêmica. Lembrando que, de acordo com Calais *et al.* (2007), a vida universitária, por si só, permeada por desafios, já tenderia a colocar as pessoas em contato com alguns estressores, como dúvidas, desilusões, novas responsabilidades, distanciamento da família, dentre outros. Então, a pandemia vem como um elemento que se soma ao já complexo contexto que é a universidade.

[...] as piores vivências eu acho que foram, estão sendo, durante a pandemia. Pra mim, no caso, porque quando tava no presencial tinha... que eu tinha, eu conseguia me policiar mais, pelas responsabilidades que eram cobradas e agora eu sinto que eu não consigo me autopolicar para me organizar, e daí essa falta de organização, essa falta de produtividade, essa questão de procrastinação, e daí isso vai virando uma bola de neve [...] E isso me frustra bastante, porque eu gosto muito do meu curso e eu não tô me sentindo preparada, sabe, essa é uma experiência que tá sendo bastante difícil pra mim [...] também tem toda questão da vivência, das outras coisas da rotina, do ambiente, mas é bastante frustrante e é difícil lidar com essa frustração. (E3)

Temas como procrastinação, falta de organização e baixa produtividade, mencionados por E3 em seu relato, se fizeram muito presentes no cotidiano das pessoas durante o período de quarentena, a partir de 2020. Basta realizar uma pesquisa rápida no *Google*, para serem encontradas muitas informações sobre os assuntos. No momento em que o presente trabalho estava sendo escrito, por exemplo, a combinação das palavras “procrastinação” e “pandemia”

levou a 291 mil resultados. A importância dada a tal questão se justifica quando se observam as consequências da dificuldade de realização de tarefas obrigatórias nos processos de saúde mental, como foi apontado por Bischoff (2021) em seu estudo, no qual foi possível concluir que maiores níveis de procrastinação estão relacionados também a maiores níveis de inflexibilidade psicológica, estresse, ansiedade e depressão em universitários.

Além disso, pensando especialmente no ensino remoto, é importante compreender que, como já destacado por Aguiar *et al.* (2021), os estudantes foram exigidos a desenvolverem sua autonomia, ao mesmo tempo em que era necessário trabalharem com disciplina, planejamento e organização. Somado a isso, encontraram-se em um período de baixa socialização e integração com pares, e tudo isso pode estar relacionado ao desenvolvimento ou ao agravamento dos transtornos mentais.

Outro aspecto que merece destaque a partir da produção de dados sobre as implicações do ensino remoto na trajetória acadêmica, se refere à sensação de não haver um preparo adequado para que os estudantes possam enfrentar as etapas que estão por vir, como as aulas práticas ou os estágios. Isso pode ser exemplificado pelo relato a seguir, de uma participante que ainda não havia participado de atividades presenciais desde que iniciou o atual curso de graduação:

Eu pisei na universidade semana passada pela primeira vez. E esse sentimento de não estar preparada, e semestre que vem eu vou ter que atender uma pessoa, que não é só uma boca, tem um vida e tem pessoas que amam ela, e isso dá uma sensação de impotência [...] O nosso curso, noventa por cento prática, então senti muita falta disso e reiterando o ponto dos professores [...] eu tive um professor que chegou a ligar para uma colega, foi na coordenação pedir o número da minha colega para ligar pra ela no número pessoal dela e dizer que o trabalho dela estava medíocre, que se os outros conseguiram fazer um trabalho razoável por que ela não consegue? E questão de prazos, questão de cobrança, de conteúdos que realmente necessitam de uma prática, eu acho que a universidade fez o máximo possível, mas não foi o suficiente para suprir esse buraco que ficou na nossa educação. (E5)

Como foi observado por Araújo *et al.* (2021), em pesquisa realizada com estudantes de Enfermagem em Portugal, a exclusividade com que foram usadas plataformas digitais para continuidade das aulas durante a pandemia resultou em angústia e preocupações com o futuro, devido ao não cumprimento da carga horária prática. Especialmente em relação aos estudantes que estavam cursando o último ano, estes atrasariam a conclusão do curso, bem como lhes faltaria a possibilidade de desenvolver competências técnicas e habilidades para formular o

juízo clínico e estabelecer condutas adequadas frente às necessidades de saúde das pessoas.

Porém, não há a pretensão de se afirmar que tais experiências são reflexos exclusivos das modificações no ensino em decorrência da pandemia, pois, como foi observado por Andrade *et al.* (2016) em pesquisa desenvolvida com 119 acadêmicos de Psicologia, verificou-se uma associação entre sofrimento psíquico e elementos característicos do curso em um contexto em que o ensino presencial ainda era possível, antes da Covid-19. As dificuldades de adaptação ao curso, inclusive, eram bastante frequentes, estando relacionadas, por exemplo, a possíveis dissonâncias entre teoria e prática. Além disso, a exigência emocional durante os estágios finais também pode estar associada ao sofrimento dos estudantes.

Análise da experiência pandêmica e expectativas quanto ao futuro

Tendo em vista a discussão produzida até aqui, considera-se importante aprofundar mais as reflexões que analisam as experiências vividas durante a pandemia e as expectativas quanto ao futuro dos participantes, considerando a direção que estariam seguindo. Uma das estudantes ainda não havia experienciado a universidade de forma presencial, tendo iniciado o curso já durante a pandemia. Em certo momento, a participante menciona que:

[...] Eu tava aguardando para viver esse sonho até agora, sabe? Era uma expectativa muito grande que eu tinha em cima disso, então pra mim tá sendo um céu [...] tô achando um máximo, pra mim universidade é uma magia. E eu queria passar [...] eu sonhava de noite que eu tava com a minha malinha de material, caminhando pela universidade, é assim, uma obsessão. Então, pra mim tá sendo maravilhoso. (E5)

Porém, esta não é uma perspectiva que todo o grupo compartilhou. Por estarem em etapas diferentes dos seus cursos de graduação, e por terem experiências distintas, alguns participantes se mostraram mais entusiasmados, outros, nem tanto, como é possível observar no trecho a seguir:

[...] pra ser sincera, eu não tô nem um pouco com vontade de voltar as aulas, vou começar assim bem sem vontade, assistir as aulas on-line tudo de novo, e eu espero que dê certo assim, que eu consiga levar esse semestre assim, porque tá difícil (E6).

Acredita-se na relevância de atentar às diferentes etapas pelas quais os participantes do estudo se encontravam, visto que isso pareceu fazer diferença na forma como estão sendo

construídas expectativas sobre o futuro. E1, por exemplo, estava finalizando sua formação, prestes a se deparar com os desafios inerentes ao exercício profissional. Assim sendo, são inúmeras as incertezas:

[...] acho que talvez eu esteja me sentindo um pouco perdida ainda em relação a isso, tá sendo esquisito, porque o semestre não vai começar pra mim, mas ao mesmo tempo em algumas coisas vai, porque [...] eu vou continuar no meu estágio [...], mas aí tá sendo esquisito [...] (E1)

Até aqui, fica evidente a imprevisibilidade quanto ao que os estudantes poderão encontrar para dar continuidade às suas trajetórias. Em parte, isso pode ser compreendido pelo fato de que, até o momento em que a pesquisa foi realizada, o término da pandemia não tinha previsão de acontecer. Assim sendo, como Souza, Aires e Scorsolini-Comin (2022) ressaltam, ainda existem muitas perguntas sobre os reais impactos da pandemia, a curto, médio e longo prazo, da mesma forma em que se questiona sobre como será a vida pós-pandemia.

A análise das experiências universitárias antes da pandemia revelou a presença de cansaço e inseguranças, mas também magia, estímulo, motivação e alegria. Neste momento, traziam benefícios à saúde mental dos estudantes estar com amigos, fazer terapia e ver pessoas. Já os aspectos prejudiciais à saúde mental se referiram a exclusão, excesso de trabalhos, desorganização, falta de dinheiro, falta de tempo, falta de apoio e comparação. Sobre a motivação para viver a vida universitária, no geral, era alta.

Durante a pandemia, porém, novas percepções puderam ser acrescentadas. No que diz respeito à experiência de ser universitário, foram elencados alguns adjetivos, quais sejam: estagnada, desorganizada, desmotivante, frustrante, agitada, ao mesmo tempo em que pode ter sido calma e cheia de expectativa. Os fatores positivos para a saúde mental sofreram algumas alterações em comparação ao momento anterior, ganhando destaque o estabelecimento de uma rotina, a família, os animais, assistir filmes e séries, fazer terapia e ter dinheiro. Por outro lado, os fatores prejudiciais à saúde mental referiram-se às inseguranças, cobranças, conflitos, além de novamente aparecer a falta de dinheiro, a falta de apoio, a falta de tempo e a comparação. Além disso, durante a pandemia os participantes se sentiram pouco ou nada motivados.

Por fim, sobre as perspectivas no futuro pós-pandemia, que é um cenário ainda desconhecido, o grupo acredita que a vida acadêmica poderá ser organizada, motivadora, sensacional, prazerosa, com estabilidade, apoio, contato humano e aventura. Espera-se que celebrações, saúde física, hobbies, estudos, natureza, amigos e terapia sejam fatores presentes, visto que podem ser benéficos para a saúde mental, enquanto são também visualizadas questões possivelmente prejudiciais, como a política, as redes sociais, a incompreensão, e novamente,

falta de dinheiro, falta de apoio, falta de tempo e comparação. Ainda, a motivação para viver a vida universitária volta a se elevar.

Na última roda de conversa do estudo, os participantes tiveram a possibilidade de compartilhar como se sentiram com relação à análise da experiência pandêmica e as expectativas quanto ao futuro:

[...] eu senti um leve desconforto, não desconforto como algo muito ruim, mas ter que pensar em como era, em como está sendo [...] É aquele misto de sensações tipo, poxa sabe, a gente vivia coisas tão bacanas ali na universidade, era todos os dias tu tinha uma rotina e às vezes ficava um pouquinho diferente, mas tudo dentro dos conformes, e depois do dia pra noite tudo mudou e todo aquele desconforto, nosso estado mental que está agora, e pensar também no futuro é meio duvidoso [...] (E2)

Fica claro, ao se observar a fala destacada acima, que, não importa o momento que o estudante vivencia, de qualquer forma a pandemia impactou no percurso acadêmico. Um estudo que dialoga com isso foi realizado por Maia e Dias (2020), com universitários portugueses. Ao realizarem uma comparação entre o período pré-pandemia, ou seja, os anos de 2018 e 2019, e o período pandêmico, em 2020, compreenderam que houve um aumento significativo nos níveis de estresse, ansiedade e depressão durante a pandemia.

Outras pesquisas corroboram os apontamentos realizados até aqui, trazendo à tona o maior sofrimento psíquico experienciado pelas pessoas. Como já mencionado, o trabalho de Araújo e colaboradores (2021) permitiu observar que as experiências de ser universitário durante a pandemia impactaram negativamente a saúde mental dos estudantes, que se sentiram ansiosos, incertos e impotentes. Quanto às perspectivas futuras, os estudantes consideraram importante reorganizar suas metas e buscar formas de responder às inquietações profissionais. Nesse sentido, acredita-se ser fundamental a promoção de estratégias de acompanhamento e de suporte aos estudantes em situações de crise, para que consigam lidar com a ansiedade, enfrentando de forma mais saudável os obstáculos com os quais se deparam pelas suas trajetórias.

No que se refere a este cenário de dúvidas, estudo de Seco Ferreira *et al.* (2020) permitiu estabelecer o importante papel da incerteza nos níveis de saúde mental das pessoas. A dificuldade em lidar com tal incerteza durante a pandemia foi associada diretamente ao sofrimento psíquico, incluindo quadros de estresse, ansiedade e depressão. Assim sendo, supõe-se também que experiências mais otimistas possam ser protetoras da saúde mental dos estudantes, tendo em vista que isso permite a construção de expectativas positivas e, portanto,

motivadoras. Esta contrapartida se observa no relato a seguir, que destoa dos que foram apresentados anteriormente:

[...] na verdade eu tô bastante otimista com o futuro porque parece que eu tenho a sensação de que quando eu voltar tudo vai melhorar, eu vou conseguir me concentrar mais, voltar ao que eu era, porque parece que quando eu voltei pra minha cidade... é porque cada vez que eu volto eu sinto que eu tendo a regredir mais do que me desenvolver, e daí isso é uma frustração bastante gigante. (E3)

Entretanto, ressalta-se que as reflexões acerca deste futuro incerto não se resumiram às preocupações de caráter individual. O olhar dos participantes também perpassou, em diferentes momentos da pesquisa, por questões sociais, compreendendo que não se encontram isolados e independentes dos fatores externos que movem o mundo. O trecho a seguir apresenta essa perspectiva mais abrangente:

[...] eu comecei a refletir e me deu muito desconforto pensar no futuro nesse âmbito do bem-estar, acho que é algo que eu nunca tinha parado pra pensar a respeito. Então justamente o que tu tava falando sobre a questão da insegurança, de não ter certeza do que vai acontecer [...] Eu tento pensar que vai dar tudo certo, que eu vou conseguir me esforçar, só que eu parei pra pensar no coletivo, e tem tantas questões hoje em dia né, a gente sabe, política, saúde, tem tanta coisa acontecendo né, conflitos. Isso assim me deu um certo desespero, pensar nessas coisas, pensar o que que vai ser do mundo daqui pra frente [...] (E6)

Em suma, ao trabalhar com perspectivas futuras a respeito da vida acadêmica, observou-se o predomínio de inseguranças e incertezas, dado o momento em que a pesquisa foi realizada. Ainda, ficou perceptível o fato de a pandemia ter provocado impacto nas experiências de ser universitário, ao ser realizada a comparação entre o período que antecedeu e o momento que foi caracterizado pela chegada da Covid-19. Antes, a vida no campus era mais estimulante, ainda que cansativa, enquanto a vida durante o ensino remoto foi caracterizada como frustrante, mais negativa.

Considerações finais

A pandemia que o mundo enfrentou a partir do início de 2020 acarretou diversas mudanças na vida das pessoas, desafiando diferentes instituições a se adaptarem ao “novo normal”, ou seja, às restrições de circulação e de convívio social. No que diz respeito às universidades, houve a necessidade de que as aulas e demais atividades passassem por

transformações, a fim de que o acesso à educação permanecesse como uma garantia, ao mesmo tempo em que todas as medidas de cuidado à saúde fossem tomadas, o que resultou, dentre outras coisas, na adoção de estratégias remotas, levando os estudantes a uma nova realidade, do ensino à distância.

Desenvolvido neste contexto, o presente estudo teve como objetivo apresentar e discutir as experiências de ser estudante de graduação no período da pandemia de Covid-19, refletindo especialmente a realidade de um grupo de acadêmicos que passou pela modificação do ensino presencial para o ensino remoto. A partir das rodas de conversa realizadas de forma on-line, foi possível observar diversos pontos interessantes. Um aspecto que ganhou destaque já inicialmente, foi o afastamento das atividades que costumavam ocorrer no campus universitário, as quais os participantes consideravam importantes por promoverem integração entre diferentes pessoas, e por expandirem a compreensão sobre o que é a vida acadêmica, promovendo não somente a formação profissional, como também experiências sociais.

Outra questão associada ao contexto de pandemia se referiu à tendência de os estudantes se compararem com outras pessoas, a partir do acesso às redes sociais, por exemplo. Ao observarem outras realidades, de forma descontextualizada, sentiam-se desconfortáveis e frustrados, por não estarem seguindo a mesma rotina ou por não apresentarem o mesmo desempenho. Neste ponto, cabe ressaltar a mudança de hábitos que, até então, traziam benefícios à saúde dos participantes, como é o caso da prática de atividades físicas. Assim, gerava-se uma cobrança por sentirem a necessidade de fazer igual e produzir tanto quanto antes ou tanto quanto as outras pessoas. Mas, para além disso, havia uma cobrança por não estarem se sentindo bem, sendo que a pandemia provocou justamente impactos nos níveis de bem-estar e saúde mental da população geral.

Quanto ao ensino remoto, observou-se que os estudantes se sentiram sobrecarregados, entendendo que houve um aumento na quantidade de tarefas e trabalhos propostos pelos professores, ou seja, ocorreu uma mudança importante nos processos avaliativos durante a pandemia. Isso foi acompanhado por situações que refletiram baixo desempenho, dificuldade de organização e procrastinação, o que também contribuiu para o agravamento do sofrimento psíquico, inclusive levando os estudantes a se depararem com aumento no estresse, na ansiedade e até mesmo na piora do humor.

Já a respeito das experiências de ser estudante antes, durante e após a pandemia, considerando suas perspectivas e motivações, de modo geral os estudantes consideraram-se mais motivados a vivenciarem a universidade antes da pandemia, quando mais fatores do ambiente estavam presentes em seu cotidiano para promover bem-estar, como por exemplo a

convivência e integração com outras pessoas. Já no período pandêmico, ao se sentirem isolados e ao se depararem com a impossibilidade de dar continuidade às atividades que faziam parte da vida universitária, a sensação de frustração e desmotivação pareceu predominar.

De modo geral, foi possível observar que, no decorrer dos encontros, ocorreram processos de identificação, diferenciação, escuta e apoio frente aos relatos, o que demonstra a importância de serem utilizadas estratégias coletivas de acolhimento e acompanhamento dos estudantes no decorrer de sua trajetória acadêmica. Assim sendo, ressalta-se a importância de pensar a criação de espaços de troca entre estudantes como uma estratégia de atenção à saúde mental. E, neste sentido, destaca-se a necessidade de lançar discussões sobre o papel da universidade, compreendendo que, conforme apontado por Osse e Costa (2011), a entrada no ensino superior não significa, necessariamente, estabilidade, visto que esta nova etapa pode envolver dúvidas, preocupações e ansiedade. Justamente por isso, entende-se que as instituições de ensino devem criar e oferecer recursos que previnam o sofrimento psíquico ou seu agravamento, dado que a saúde dos acadêmicos também deve ser olhada com cuidado, sendo um fator fundamental para que suas trajetórias dentro da universidade sejam as mais proveitosas e positivas possíveis.

A respeito das limitações do estudo, destaca-se principalmente a impossibilidade de realizar atividades de forma presencial com os estudantes, pois acredita-se que dessa maneira seriam mais potentes a vinculação e o estabelecimento de uma rede de suporte entre todos. Além disso, depender tanto de recursos materiais como computadores e celulares, como do acesso a uma conexão razoável de internet, pode ter sido um obstáculo em determinados momentos, quando, por exemplo, algum participante ou até mesmo a pesquisadora não conseguiram escutar ou falar, pela instabilidade na rede.

Por fim, sugere-se a realização de pesquisas que investiguem mais os impactos da pandemia nas trajetórias de estudantes universitários, além de estudos que, de alguma maneira, se proponham a acompanhar os estudantes em seu retorno para o campus universitário. Assim, seria possível verificar a readaptação à vida acadêmica após o período de quarentena e distanciamento, observando possíveis dificuldades, bem como propondo estratégias que possam contribuir com a minimização de danos e com a promoção de bem-estar para o melhor desenvolvimento do potencial desses estudantes.

Referências

AGÊNCIA SENADO. Elisa Chagas. **DataSenado**: quase 20 milhões de alunos deixaram de ter aulas durante pandemia. 12 ago. 2020. Disponível em:

<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2020/08/12/datasenado-quase-20-milhoes-de-alunos-deixaram-de-ter-aulas-durante-pandemia>. Acesso em: 10 abr. 2022.

AGUIAR, C. E. B. B. *et al.* Subjetividade, identidade e saúde mental na educação à distância. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 46770-46782, maio 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/29553>. Acesso em: 04 maio. 2022.

ANDES-SN. Sindicato Nacional dos Docentes das Instituições de Ensino Superior. **Projeto do capital para a educação, volume 4: O ensino remoto e o desmonte do trabalho docente**. 2020. Disponível em: <https://www.andes.org.br/diretorios/files/renata/setembro/cartilha%20ensino%20remoto.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2022.

ARAÚJO, O. *et al.* Saúde mental dos estudantes de Enfermagem durante a pandemia COVID-19. **Rev Recien**, v. 11, n. 36, p. 03-11, 2021. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/486>. Acesso em: 29 abr. 2022.

BISCHOFF, F. **Comportamento de procrastinar e a inflexibilidade psicológica: um estudo correlacional e de mediação**. 2021. 32 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia e Saúde) – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, RS, 2021.

BRANCO, E. P.; ADRIANO, G.; ZANATTA, S. C. Educação e TDIC: contextos e desafios das aulas remotas durante a pandemia da COVID-19. **Debates em Educação**, v. 12, n. 2 (especial), p. 328-350, 2020. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/10712/pdf>. Acesso em: 05 maio. 2022.

CALAIS, S. L. *et al.* Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia**, v. 24, n. 1, p. 69-77, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/GkDdhSTf44gc6HnSsWHMGJM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2022.

COELHO, A. P. S. *et al.* Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>. Acesso em: 05 maio. 2022.

FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 9, n. 2, 2020. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/ress/v29n2/2237-9622-ress-29-02-e2020119.pdf>. Acesso em: 04 maio. 2022.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **J. Health Biol Sci.**, v. 8, n. 1, p. 01-09, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>. Acesso em: 04 maio. 2022.

GONÇALVES, L. S. **Potenciais fatores atenuadores de ansiedade em universitários no contexto da COVID-19: o papel da autocompaixão**. 2021. 88 f. Dissertação (Mestrado em

Psicologia) – Universidade de São João del-Rei, São João del-Rei, MG, 2021. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ppgpsi/DISSERTACAO-LUCIANE-FINAL.pdf>. Acesso em: 15 maio. 2022.

GUNDIM, V. A. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista baiana enferm.**, v. 35, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293>. Acesso em: 11 abr. 2022.

HUANG, Y.; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry Research**, v. 288, 2020. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120306077>. Acesso em: 02 maio. 2022.

HUNT, J.; EISENBERG, D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, p. 3-10, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20123251/>. Acesso em: 03 maio. 2022.

MACIEL, S. C. *et al.* Desenvolvimento e validação da Escala de Crenças sobre a Doença Mental. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 3, p. 463-473, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/PRhFP7LTTXyHZTNWFvp88Wr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2022.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. Psicol.**, v. 37, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>. Acesso em: 07 maio. 2022.

MINAYO, M. C. S. **O Desafio do Conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. 14 ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINAYO, M. C. S. O Desafio da Pesquisa Social. In: MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 33 ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2013.

NARDI, A. E. *et al.* O impacto da pandemia na saúde mental. In: Luis Augusto Rohde (Coord.). **Guia de Saúde Mental pós-pandemia no Brasil**. p. 14-21. 2020. Disponível em: http://dasu.unb.br/images/Material_educativo/Guia_de_sade_mental_ps-pandemia_no_brasil.pdf. Acesso em: 29 abr. 2022.

NEVES, C. E. B.; SAMPAIO, H.; HERINGER, R. A Institucionalização da Pesquisa sobre Ensino Superior no Brasil. **Rev. Bras. Sociologia**, v. 6, n. 12, p. 19-41, jan./abr. 2018. Disponível em: <http://www.sbsociologia.com.br/rbsociologia/index.php/rbs/article/view/340/196>. Acesso em: 02 maio. 2022.

OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. da. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 1, p. 115-122, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/jXj8kc8WmhVHG5Y3J3Y9Stn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 abr. 2022.

PATIAS, N. D. *et al.* Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. **Trends in Psychol.**, v. 29, p. 414–433, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s43076-021-00069-z>. Acesso em: 18 maio 2022.

REIF, L. “Não é normal: campanha debate condição psicológica de alunos em universidades”. In: **Updateordie**, 21 maio 2018. Disponível em: <https://updateordie.tumblr.com/post/174118580617/n%C3%A3o-%C3%A9-normal-campanha-debate-condi%C3%A7%C3%A3o-psicol%C3%B3gica>. Acesso em: 03 maio 2022.

REIS, M. E. F. A. *et al.* Saúde mental, uso de álcool e qualidade do sono em estudantes de uma universidade pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 50-66, jan-abr. 2022. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/66452/41874>. Acesso em 03 maio. 2022.

SECO FERREIRA, D. C. *et al.* Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic. **Suma Psicol.**, v. 27, n. 1, p. 62-69, jun. 2020. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812020000100062&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 24 abr. 2022.

SIBLEY, C. G. *et al.* Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. **American Psychologist**, v. 75, n. 5, p. 618-630, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32496074/>. Acesso em: 04 maio. 2022.

SOUZA, D. C. de; AIRES, C. P.; SCORSOLINI-COMIN, F. Desafios no cuidado em saúde mental no contexto da pandemia da COVID-19. In: Fabio Scorsolini-Comin (Org.). **Práticas de cuidado interprofissional em saúde mental**. Ribeirão Preto: Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2022. 154 p.

SOUZA, C. F. de; VIZOTTO, J. O.; MELLO, S. R. A. de. Novas mídias e saúde mental: exposição à mídia durante a pandemia COVID-19. **Revista Científic@ Universitas**, Itajubá, v. 8, n. 1, p. 66-77, 2021. Disponível em: <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/781>. Acesso em: 06 maio. 2022.

TAVARES, M. L. de O.; LOPES, C. V.; REINALDO, A. M. dos S. Crenças e atitudes de estudantes de enfermagem em relação ao alcoolismo: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 4, n. 2, p. 327-335. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7424>. Acesso em: 03 set. 2022.

WATHELET, M. *et al.* Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 Pandemic. **JAMA Netw Open**, v. 3, n. 10. 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772154>. Acesso em: 05 maio. 2022.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta dissertação foi desenvolvida com o objetivo de conhecer concepções sobre saúde mental e experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia. De forma mais específica, almejou-se identificar o interesse de estudantes de cursos de graduação da Universidade Federal de Santa Maria em participar de espaços que promovessem discussões e reflexões sobre ser estudante universitário, saúde mental e temas relacionados; abordar significados, percepções e experiências referentes a saúde mental na universidade; identificar, analisar e discutir as concepções sobre saúde mental e problemáticas emergentes entre estudantes universitários; e, por fim, divulgar os resultados da pesquisa na comunidade acadêmica e científica.

Para alcançar as referidas metas, foram propostas rodas de conversa on-line, realizadas nos meses de outubro de novembro de 2021. Apesar de, durante a divulgação do estudo, mais de vinte estudantes da Universidade Federal de Santa Maria terem sinalizado interesse em participar dos encontros, no momento de efetivação do estudo apenas seis participantes se disponibilizaram a acompanhar as atividades. Acredita-se que, apesar de compreenderem a importância e a necessidade de falarem sobre saúde mental e compartilharem suas dificuldades e experiências, os estudantes podem ter se deparado com diversas questões que influenciaram em sua não participação. Como não foi realizado um levantamento para compreender quais seriam os motivos da baixa adesão, apenas estima-se que o momento delicado pelo qual todos estavam passando, com sobrecarga, muito tempo em frente às telas, e a própria dificuldade de encontrar horários livres em sua rotina, pode ter interferido no número total de participantes.

No geral, a proposta do estudo demandou que fosse direcionado um olhar multinível para as questões de saúde mental, levando em consideração, portanto, elementos da vida acadêmica, mudanças associadas à pandemia, mas também fatores mais particulares da vida dos participantes, que estavam inseridos em contextos diferentes, e, portanto, passavam por experiências distintas, ainda que apresentassem algumas histórias e características em comum. Dessa forma, foi possível produzir resultados que transitaram por diversos aspectos, o que levou ao desenvolvimento de dois artigos que abordaram tanto questões mais gerais sobre universidade e saúde mental, quanto elementos mais contextualizados por conta da pandemia e de suas implicações no cotidiano.

No primeiro artigo apresentado, foram trabalhadas as concepções que os estudantes compartilharam sobre saúde mental, sendo possível visualizar, no geral, que os participantes

compreendem a complexidade do tema, sendo capazes de elencar o conceito de saúde mental com vários elementos que fazem parte do dia a dia, como a dinâmica da universidade, a possibilidade de experimentar atividades que facilitavam a integração e o contato com diferentes pessoas e outras culturas, bem como elementos do contexto social, político e econômico. Consoante com isso, no segundo artigo, ficou perceptível a atenção que alguns participantes davam aos impactos da pandemia nos seus níveis de bem-estar e saúde mental, notando que as transformações causadas pelo novo cenário, principalmente no que se refere à substituição do ensino presencial pelo ensino remoto, também podiam resultar em situações de estresse e experiências de sofrimento. Tal abrangência na definição sobre saúde mental traz traços da perspectiva biopsicossocial de saúde mental, reforçada por Amarante (2007) quando afirma que se trata de um campo polissêmico onde se leva em consideração as complexidades do estado mental das pessoas e das coletividades, não podendo se reduzir à prevalência dos transtornos mentais.

Além disso, no decorrer dos encontros, conforme os participantes foram compartilhando experiências sobre ser estudante, ficou perceptível que a vida acadêmica não se resume somente ao desempenho em sala de aula e aos processos de aprendizagem. Para muito além disso, ser estudante significa enfrentar adversidades, como mudança de cidade, afastamento da família e necessidade de adaptação e estabelecimento de novos vínculos com pessoas diferentes, em um novo contexto. A adaptação no momento anterior à pandemia foi desafiadora, como se observou nos casos em que participantes relataram perceberem-se mais vulneráveis ao mudarem para Santa Maria, estabelecendo relações que, posteriormente, puderam avaliar como complicadas e prejudiciais à sua saúde mental. Já a adaptação durante a pandemia, como foi observado no segundo estudo, foi permeada por outros tipos de dificuldades, como a mudança para o ensino remoto, a pausa nas atividades de integração e lazer possibilitadas pela circulação no campus, bem como a organização de uma nova rotina, que exigia disciplina e motivação, apesar de toda a preocupação e incerteza frente ao novo cenário, ainda desconhecido.

Outra questão importante é que, antes da pandemia, os estudantes também se deparavam com algumas dificuldades, inerentes à vida universitária. Como Panúncio-Pinto e Colares (2015) apontam, o próprio momento de ingresso na universidade já é repleto de eventos, ora esperados, pois normativos, ora inesperados, os quais exigem de cada discente o uso de diferentes estratégias e recursos, não só a nível cognitivo, mas também emocional, a fim de enfrentar a nova realidade. Assim sendo, os participantes desta pesquisa visualizavam mais possibilidades no enfrentamento às situações difíceis e estressoras da vida acadêmica, recorrendo à realização de atividades físicas, contato com amigos e outros recursos que

consideravam positivos para a sensação de bem-estar e melhora da saúde mental. Muitos desses recursos, inclusive, apareceram diretamente relacionados às experiências proporcionadas pela própria universidade. Por outro lado, no período pandêmico houve uma quebra com esta rotina, resultando em algumas dificuldades e na piora de sua saúde mental. Fica evidente, assim, que a universidade representa muito mais que uma oportunidade de formação profissional, pois oferece vivências de caráter social que possibilitam também o desenvolvimento pessoal dos indivíduos. Portanto, a importância das universidades está também naquilo que é oferecido para além das salas de aula e do currículo, fato este que coloca as instituições de ensino superior em um lugar de relevância para o desenvolvimento da sociedade.

Dito isto, e com base nos resultados que foram apresentados no primeiro artigo, destaca-se a compreensão dos estudantes sobre o possível papel das universidades no cuidado à saúde mental das pessoas inseridas no contexto acadêmico. Pensar o espaço da universidade, sua dinâmica e suas características, possibilitaria, por exemplo, que fossem feitos mais investimentos no sentido de oferecer diferentes serviços e atividades que proporcionassem aos discentes experiências mais saudáveis e positivas, promotoras de saúde mental e, portanto, capazes de refletir em uma educação de qualidade. Pois, como afirma Martín-Baró (2017), a saúde mental está para além do funcionamento individual, mas sim se define enquanto caráter básico presente nas relações humanas, e que coloca em jogo as possibilidades de humanização disponíveis para as pessoas que fazem parte de um grupo.

Principalmente após dois anos de pandemia, com muitas transformações e adaptações da comunidade acadêmica, o sofrimento psíquico na universidade, que antes costumava ser mais relacionado aos desafios do cotidiano, agora tem um caráter mais urgente. Fica claro, através dos dados apresentados na dissertação, que os estudantes enfrentaram diversos obstáculos na tentativa de manter-se na vida acadêmica, cujo caráter presencial, que resultava em uma multiplicidade de experiências, foi modificado. O isolamento decorrente da quarentena, o acesso às recomendações e orientações compartilhadas em redes sociais, as novas formas de avaliação propostas pelos professores, dentre outros aspectos, apareceram como elementos que impactaram de alguma maneira no modo como os participantes se sentiam. Destaca-se, aqui, a tendência a se compararem com outras pessoas (tanto em relação ao desempenho quanto em relação aos níveis de saúde mental), o que pode ter potencializado ainda mais seu sofrimento.

No geral, a proposta de rodas de conversa on-line trouxe limitações, em decorrência de não possibilitar uma maior aproximação e interação entre os participantes e a pesquisadora. Acredita-se que isso possa ter tornado mais difícil a exposição dos estudantes, ainda que tenham

sido tomadas medidas que pudessem contribuir para a maior vinculação das pessoas envolvidas, como a criação do grupo do *Whatsapp* antes que a coleta de dados fosse realizada. Outra limitação diz respeito ao pequeno número de participantes, pois, considerando todos os dados que foram coletados durante a escrita do projeto de pesquisa, acreditava-se que haveria maior adesão e maior interesse por parte dos estudantes.

Porém, ainda que sejam observadas dificuldades e limitações, o estudo também evidenciou a importância de investir em atividades em grupo que acolham estudantes e suas experiências, seus questionamentos e suas incertezas. Como ressaltam Osse e Costa (2011), situações pessoais emocionalmente significativas para a superação de dificuldades geralmente não ganham espaço para discussão e reflexão nas aulas dos cursos de graduação, nem mesmo são consideradas ao serem criados programas, projetos e ações que constituem as grades curriculares. Dessa forma, há uma lacuna no que se refere ao apoio e acolhimento que poderia ser dado pelas próprias universidades. Por isso, as rodas de conversa podem ser consideradas importantes justamente no sentido de permitir a criação de um espaço onde os estudantes puderam recorrer para falar de seu sofrimento e de suas vivências.

Ressalta-se, neste sentido, a importância de ampliar a ideia de educação (e de universidade), colocando atividades coletivas em um lugar de potencialidades. Como destacado por Silva *et al.* (2019), é possível considerar que toda formação humana é educativa, já que as pessoas agregam saberes à realidade a partir de vivências sociais. Assim sendo, ofertas de trabalho em grupo são importantes justamente para efetivar, dentre outras propostas, a promoção de saúde mental na comunidade. Tal perspectiva dialoga com Souza *et al.* (2005), quando se diz que práticas coletivas fortalecem a construção de conhecimentos e a reflexão acerca das possíveis estratégias para lidar com os desafios e as situações da vida.

Outro aspecto importante a ser mencionado quanto ao trabalho com grupos em saúde mental é que, nessa forma de promover cuidado, é possível romper com as tradicionais relações verticais existentes entre profissionais e usuários. Se estabelece, então, uma outra forma de vínculo, o que facilita a expressão das necessidades, expectativas e dificuldades que impactam na saúde das pessoas, bem como estimulam o desenvolvimento de novos recursos para enfrentar os obstáculos do dia a dia (SOUZA *et al.*, 2005). Dessa forma, visualiza-se a relevância da pesquisa no sentido de ter proporcionado exatamente um contexto que facilitou a troca, a aprendizagem e o compartilhamento de perspectivas e estratégias que podem ser positivas para o cuidado da saúde mental dos estudantes participantes.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA SENADO. Elisa Chagas. **DataSenado**: quase 20 milhões de alunos deixaram de ter aulas durante pandemia. 12 ago. 2020. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2020/08/12/datasenado-quase-20-milhoes-de-alunos-deixaram-de-ter-aulas-durante-pandemia>. Acesso em: 10 abr. 2022.
- AGUIAR, C. E. B. B. *et al.* Subjetividade, identidade e saúde mental na educação à distância. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 46770-46782, maio 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/29553>. Acesso em: 04 maio. 2022.
- ALVES, J. V. S. **Prevalência e fatores associados à ansiedade em estudantes dos cursos da área da saúde da UFOP**. 2019. 52 p. Monografia (Graduação em Farmácia) - Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1849>. Acesso em: 05 set. 2022.
- ALVES, E. S.; FRANCISCO, A. L. Ação psicológica em saúde mental: uma abordagem psicossocial. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 768-779, dez. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v29n4/v29n4a09.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2022.
- AMARANTE, P. Saúde Mental, Territórios e Fronteiras. In: Paulo Amarante. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. [livro eletrônico]. 4 ed. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2013.
- AMARANTE, P. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007, 120 p.
- ANDES-SN. Sindicato Nacional dos Docentes das Instituições de Ensino Superior. **Projeto do capital para a educação, volume 4**: O ensino remoto e o desmonte do trabalho docente. 2020. Disponível em: <https://www.andes.org.br/diretorios/files/renata/setembro/cartilha%20ensino%20remoto.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2022.
- ANDRADE, A. S. *et al.* Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 831-846, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703004142015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/RTkfTtDv3sRKHGT7J3zPMZC/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 fev. 2022.
- ARAÚJO, A. C. C. **Evasão universitária e possibilidades para a atuação do Psicólogo no Ensino Superior**. 2021. 158 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração Pública - PROFIAP) - Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, PB, 2021.
- ARAÚJO, M. F. S. *et al.* Sleep quality and daytime sleepiness in university students: prevalence and association with social determinants. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 45, n. 02, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182.ING>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/6GKhf3qLXW3Mtx8jsR4HTjk/?lang=en>. Acesso em: 28 mar. 2022.

ARAÚJO, O. *et al.* Saúde mental dos estudantes de Enfermagem durante a pandemia COVID-19. **Rev Recien**, v. 11, n. 36, p. 03-11, 2021. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/486>. Acesso em: 29 abr. 2022.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicol. Pesqui.*, Juiz de Fora, v. 12, n 3, p. 44-52, set./dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v12n3/05.pdf>. Acesso em: 26 mar. 2022.

AZEVEDO, L. R. **Vida universitária e saúde mental**: um estudo junto a estudantes da UFRB. Cruz das Almas/BA: UFRB, 2019. 242 p.

BISCHOFF, F. **Comportamento de procrastinar e a inflexibilidade psicológica**: um estudo correlacional e de mediação. 2021. 32 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia e Saúde) – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, RS, 2021.

BRANCO, E. P.; ADRIANO, G.; ZANATTA, S. C. Educação e TDIC: contextos e desafios das aulas remotas durante a pandemia da COVID-19. **Debates em Educação**, v. 12, n. 2 esp., p. 328-350, 2020. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/10712/pdf>. Acesso em: 05 maio. 2022.

BRANDÃO, C. R. Educação? Educações: aprender com o índio. In: Brandão, Carlos Rodrigues. **O que é educação**. [livro eletrônico]. São Paulo: Brasiliense, 2017. 86 p.

BRANDINO, A. V. M.; OLIVEIRA, V. S. de. O que é Saúde Mental e Sua Importância. In: Brandino, Ana Vilela Mendes; Oliveira, Victor Santos (Org.). **Promoção da Saúde Mental dos Universitários em Tempos de Pandemia**. Salvador: UCSalPRESS, 2021. 28 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html. Acesso em: 10 fev. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010a. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf. Acesso em: 01 maio 2022.

BRASIL. **Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010**. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES, 2010b. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm. Acesso em: 25 mar. 2022.

BRASIL. **Decreto nº 6.096, de 24 de abril de 2007**. Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais - REUNI, Brasília, DF, abr., 2007.

Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6096.htm. Acesso em: 14 abr. 2022.

BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm. Acesso em: 14 abr. 2022.

BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395 (102227), p. 912-920, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 02 set. 2022.

BUENO, W. C. Comunicação científica e divulgação científica: aproximações e rupturas conceituais. **Informação & Informação**, v. 15, n. 1 esp, p. 1-12, dez. 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.5433/1981-8920.2010v15n1espp1>. Disponível em: <https://www.uel.br/revistas/uel/index.php/informacao/article/view/6585/6761>. Acesso em: 15 maio 2022.

CALAIS, S. L. *et al.* Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia**, v. 24, n. 1, p. 69-77, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/GkDdhSTf44gc6HnSsWHMGJM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2022.

CANAL, C. P. P.; FIGUEIREDO, Z. C. C. Permanência na Educação Superior Pública: experiência de Política de Acompanhamento do Desempenho Acadêmico de estudantes. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 11, p. 1-20, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.24242>. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/24242>. Acesso em: 03 maio 2022.

CAOA, W. *et al.* The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. **Psychiatry Research**, v. 287, maio 2020. Disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120305400?via%3Dihub>. Acesso em: 03 set. 2022.

CARDOZO, M. Q. *et al.* Fatores Associados à Ocorrência de Ansiedade dos Acadêmicos de Biomedicina. **Saúde e Pesquisa**. v. 9, n. 2, p. 251-262, 2016. DOI: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n2p251-262>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4747>. Acesso em: 10 abr. 2022.

CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**. v. 10, n. 3, p. 413-420, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/gScqTGYW6XWJXyndtMtb4nN/?lang=pt#ModalArticles>. Acesso em: 09 mar. 2022.

COELHO, A. P. S. *et al.* Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil.

Research, Society and Development, v. 9, n. 9, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>. Acesso em: 05 maio. 2022.

COULON, A. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. **Educ. Pesquisa**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 1239-1250, out./dez. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201710167954>. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v43n4/1517-9702-ep-43-4-1239.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2022.

COUTO, D. B.; VICENTE, C. C. Psicoterapia de grupo com foco na adaptação acadêmica: um experimento com estudantes. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 812-830, set./dez. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n3/v18n3a06.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2022.

CUNHA, S. M.; CARRILHO, D. M. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**, Paraná, v. 9, n. 2, p. 215-224, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282321816004>. Acesso em: 20 fev. 2022.

CURVO, H. C. C. *et al.* O papel das instituições de ensino superior no cuidado com a saúde mental dos universitários. **TCC – Psicologia**, Univag, 2021. Disponível em: <http://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1461/1393>. Acesso em: 24 abr. 2022.

DANTAS, I. L. *et al.* Relação entre saúde mental e vivência acadêmica dos estudantes de Engenharia de Alimentos e Engenharia Civil de uma universidade pública da região Nordeste. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13585>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13585>. Acesso em: 10 fev. 2022.

DIAS, A. C. G. *et al.* Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Rev. Bras. Orientac. Prof.**, v. 20, n. 1, p. 19-30, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902019000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 maio 2022.

FERRARI, H. Departamento de Salud Mental. ¿Qué es la Salud Mental? Una experiencia en Medicina. In: Organización Panamericana de la Salud. **Aportes para um cambio curricular en Argentina**. Buenos Aires, p. 155-164, 2001. Disponível em: <http://fmvuba.org.ar/posgrado/proaps/14.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2022.

FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **V Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES – 2018**. Brasília, DF, 2019, 318 p. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2022.

FREIRE, P. A educação e o processo de mudança social. In: Freire, Paulo, 1921-1997. **Educação e mudança** [livro eletrônico]. 1. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

FREITAS, R. M. F. **Uma multidão de pessoas sós: narrativas de adoecimento e acolhimento na universidade, a partir de grupos terapêuticos.** 2019. 238 p. Dissertação (Mestrado em Antropologia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019.

FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 9, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ress/v29n2/2237-9622-ress-29-02-e2020119.pdf>. Acesso em: 04 maio. 2022.

GAINO, L. V. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449>. Acesso em: 03 set. 2022.

GAMA, C. A. P. da; CAMPOS, R. T. O.; FERRER, A. L. Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 17, n. 1, p. 69-84, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-47142014000100006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/Lz5jfWb83DWPs7prFwC4XXL/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr. 2022.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **J. Health Biol Sci.**, v. 8, n. 1, p. 01-09, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>. Acesso em: 04 maio. 2022.

GERGEN, K. J. O movimento do construcionismo social na psicologia moderna. **R. Inter. Interdisc. INTERthesis**, v.6, n.1, p. 299-325, jan./jul. 2009. DOI: <https://doi.org/10.5007/1807-1384.2009v6n1p299>. Acesso em: 26 fev. 2022.

GONÇALVES, L. S. **Potenciais fatores atenuadores de ansiedade em universitários no contexto da COVID-19: o papel da autoconpaixão.** 2021. 88 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de São João del-Rei, São João del-Rei, MG, 2021. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ppgpsi/DISSERTACAO-LUCIANE-FINAL.pdf>. Acesso em: 15 maio. 2022.

GUNDIM, V. A. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista baiana enferm.**, v. 35, 2021. DOI: <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293>. Acesso em: 11 abr. 2022.

HUANG, Y.; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry Research**, v. 288, 2020. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120306077>. Acesso em: 02 maio. 2022.

HUNT, J.; EISENBERG, D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, p. 3-10, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20123251/>. Acesso em: 03 maio. 2022.

LANTYER, A. S. *et al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso em: 10 mar. 2022.

LIMA, F. S. de; ZAGO, N. Desafios conceituais e tendências da evasão no ensino superior: a realidade de uma universidade comunitária. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, v. 4, n. 2, p. 366-386, maio/ago. 2018. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8651587>. Acesso em: 02 maio 2022.

MACIEL, S. C. *et al.* Desenvolvimento e validação da Escala de Crenças sobre a Doença Mental. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 3, p. 463-473, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/PRhFP7LTTXyHZTNWFvp88Wr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2022.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. Psicol.**, v. 37, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>. Acesso em: 07 maio. 2022.

MALLOY-DINIZ, L. F. *et al.* Saúde mental na pandemia de Covid-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em Psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 46-68, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/39>. Acesso em: 02 set. 2022.

MARINHO ALVES, A. A.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e econômicos da Saúde Mental. **Rev. Port. Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0870-9025\(10\)70003-1](https://doi.org/10.1016/s0870-9025(10)70003-1). Disponível em: <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-portuguesa-saude-publica-323-pdf-S0870902510700031>. Acesso em: 05 abr. 2022.

MARINHO-ARAÚJO, C. M. Inovações em Psicologia Escolar: o contexto da educação superior. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 33, n. 2, p. 199-211, abr./jun. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=395354131003>. Acesso em: 02 maio. 2022.

MARTÍN-BARÓ, I. Guerra e Saúde Mental. In: Martín-Baró, Ignacio. **Crítica e libertação na Psicologia**: Estudos psicossociais. Organização, notas e tradução de Fernando Lacerda Júnior. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

MENDES-NETTO, R. S. *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde (IMES)**, v. 10, n. 34, p. 47-55, 2012. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802/1344. Acesso em: 18 abr. 2022.

MINAYO, M. C. S. **O Desafio do Conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. 14 ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINAYO, M. C. S. O Desafio da Pesquisa Social. In: MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 33 ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2013.

MINUTOS PSÍQUICOS. **4 dicas para melhorar sua saúde mental sem precisar ir ao psicólogo**. Youtube, 2020. 1 vídeo (5 min 39 seg). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CrwRwgNJIMU&t=206s>. Acesso em: 09 out. 2021.

MOTA, D. C. B. *et al.* Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/kZGncmhsthtskP463HNQ95s/?lang=pt>. Acesso em: 18 abr. 2022.

NARDI, A. E. *et al.* O impacto da pandemia na saúde mental. In: Rohde, Luis Augusto (Coord.). **Guia de Saúde Mental pós-pandemia no Brasil**. p. 14-21. 2020. Disponível em: http://dasu.unb.br/images/Material_educativo/Guia_de_sade_mental_ps-pandemia_no_brasil.pdf. Acesso em: 29 abr. 2022.

NEVES, C. E. B.; SAMPAIO, H.; HERINGER, R. A Institucionalização da Pesquisa sobre Ensino Superior no Brasil. **Rev. Bras. Sociologia**, v. 6, n. 12, p. 19-41, jan./abr. 2018. Disponível em: <http://www.sbsociologia.com.br/rbsociologia/index.php/rbs/article/view/340/196>. Acesso em: 02 maio. 2022.

OLIVEIRA, A. B.; SILVA, S. M. C. da. A Psicologia na Promoção da Saúde do Estudante Universitário. **Rev. Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 7, n. 3, p. 363-374, 2018. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v7i3.1913>. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1913>. Acesso em: 20 abr. 2022.

OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. da. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 1, p. 115-122, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/jXj8kc8WmhVHG5Y3J3Y9Stn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 abr. 2022.

PANÚNCIO-PINTO M. P; COLARES, M. F. A. O estudante universitário: os desafios de uma educação integral. **Medicina**, V. 48, N. 3, P. 273-281, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/104320/102968>. Acesso em: 06 maio. 2022.

PATIAS, N. D. *et al.* Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. **Trends in Psychol.**, v. 29, p. 414–433, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s43076-021-00069-z>. Acesso em: 18 maio 2022.

PINHEIRO, E. B. A Política Nacional de Assistência Estudantil na Universidade Federal do Pará (UFPA): a perspectiva de atuação da equipe multiprofissional no atendimento aos discentes. **XIV Colóquio Internacional de Gestão Universitária – CIGU**. Florianópolis,

dez. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/131468>. Acesso em: 22 abr. 2022.

POPE, C.; MAYS, N. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3 ed. Tradução de Ananyr Porto Fajardo. Porto Alegre: Artmed, 2009.

PRADO, A. S. et al. Rodas de conversa on-line entre estudantes de pós-graduação: um relato de experiência. **Interacções**, v. 17, n. 58, p. 82–103, 2021. DOI:

<https://doi.org/10.25755/int.25136>. Disponível em:

<https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/25136>. Acesso em: 16 maio. 2022.

REIF, L. “Não é normal: campanha debate condição psicológica de alunos em universidades”. In: **Updateordie**, 21 maio 2018. Disponível em:

<https://updateordie.tumblr.com/post/174118580617/n%C3%A3o-%C3%A9-normal-campanha-debate-condi%C3%A7%C3%A3o-psicol%C3%B3gica>. Acesso em: 03 maio 2022.

REIS, M. E. F. A. *et al.* Saúde mental, uso de álcool e qualidade do sono em estudantes de uma universidade pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 50-66, jan-abr. 2022. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/66452/41874>. Acesso em 03 maio. 2022.

ROCHA, N. L. *et al.* Construindo o Projeto Cuidadosamente: reflexão sobre a saúde mental dos graduandos de Enfermagem frente ao COVID-19. Ver. Saúde Col. UEFS, Feira de Santana, v. 10, n. 1, p. 13-17, 2020. Disponível em:

<http://periodicos.uefs.br/ojs/index.php/saudecoletiva/article/view/5153/4594>. Acesso em: 03 set. 2022.

SAHÃO, F. T. **Saúde mental do estudante universitário**: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior. 2019. 171 f. Dissertação (Mestrado em Análise do Comportamento) - Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2019.

SANTANA, E. R. de; PIMENTEL, A. M.; VÉRAS, R. M. A experiência do adoecimento na universidade: narrativas de estudantes do campo da saúde. **Interface** (Botucatu), v. 24, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/Interface.190587>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/icse/a/hvLBxSQfnRdRn4YcDbwQFSs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 07 maio 2022.

SANTOS, G. W. P. dos. **Análise da Saúde Mental em Estudantes do Instituto de Informática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. 2019. 55 p. Monografia 43 (Graduação em Engenharia da Computação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/198486/001098601.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 03 set. 2022.

SAVIANI, D. Existe sistema educacional no Brasil? In: Saviani, Dermeval. **Educação Brasileira**: estrutura e sistema [livro eletrônico]. 11. ed. Campinas: Autores Associados, 2018.

SECO FERREIRA, D. C. *et al.* Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic. **Suma Psicol.**, v. 27, n. 1, p. 62-69, jun. 2020. Disponível em:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812020000100062&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 24 abr. 2022.

SIBLEY, C. G. *et al.* Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. **American Psychologist**, v. 75, n. 5, p. 618-630, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32496074/>. Acesso em: 04 maio. 2022.

SILVA, R. M. *et al.* Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 53, jul. 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v53/pt_1980-220X-reeusp-53-e03450.pdf. Acesso em: 09 maio. 2022.

SOUZA, A. C.; COLOMÉ, I. C. S.; COSTA, L. E. D.; OLIVEIRA, D. L. L. C. A educação em saúde com grupos na comunidade: uma estratégia facilitadora da promoção da saúde. **Rev Gaúcha Enferm.**, v. 26, n. 2, p. 147-153, 2005. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/23558>. Acesso em 08 maio. 2022.

SOUZA, D. C. de; AIRES, C. P.; SCORSOLINI-COMIN, F. Desafios no cuidado em saúde mental no contexto da pandemia da COVID-19. In: Fabio Scorsolini-Comin (Org.). **Práticas de cuidado interprofissional em saúde mental**. Ribeirão Preto: Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2022. 154 p.

SOUZA, C. F. de; VIZOTTO, J. O.; MELLO, S. R. A. de. Novas mídias e saúde mental: exposição à mídia durante a pandemia COVID-19. **Revista Científic@ Universitas**, Itajubá, v. 8, n. 1, p. 66-77, 2021. Disponível em: <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/781>. Acesso em: 06 maio. 2022.

SPIEL, C.; SCHWARTZMAN, S. A contribuição da educação para o progresso social. **Ci. & Tróp.** Recife, v. 42, n. 1, p. 31-106, 2018. Disponível em: <https://periodicos.fundaj.gov.br/CIC/article/view/1721/1393>. Acesso em: 15 mar. 2022.

TAVARES, M. L. de O.; LOPES, C. V.; REINALDO, A. M. dos S. Crenças e atitudes de estudantes de enfermagem em relação ao alcoolismo: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 4, n. 2, p. 327-335. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7424>. Acesso em: 03 set. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA. Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa. **Manual de dissertações e teses da UFSM**: estrutura e apresentação documental para trabalhos acadêmicos. Santa Maria: Ed. da UFSM, 2021. E-book.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA. **Resolução nº. 024, de 11 de agosto de 2020**. Regula o Regime de Exercícios Domiciliares Especiais (REDE) e outras disposições afins, durante a Suspensão das Atividades Acadêmicas Presenciais em face da Pandemia da COVID-19. 2020. Disponível em: <https://portal.ufsm.br/documentos/download.html?action=arquivoIndexado&download=false%20&id=265269>. Acesso em: 04 maio 2022.

VASCONCELOS, C. S. S. et al. O novo Coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **Revista Desafios**, v. 7, n. Supl. COVID-12, p. 75-80, 2020. Disponível em:

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8816/16731>. Acesso em: 02 set. 2022.

WATHELET, M. *et al.* Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 Pandemic. **JAMA Netw Open**, v. 3, n. 10. 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772154>. Acesso em: 05 maio. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health Action Plan 2013-2020**.

Geneva: WHO, 2013a. 45 p. Disponível em:

https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/. Acesso em: 08 abr. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Investing in mental health: evidence for action**.

Geneva: WHO, 2013b. 32p. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/87232>.

Acesso em: 10 abr. 2022.

ANEXO A – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL DA PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS (PRAE-UFSM)



AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Eu, Clayton Hillig, abaixo assinado, responsável pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) da UFSM, autorizo a realização do estudo intitulado “Sobre ser universitário em tempos de pandemia: experiências, possibilidades e desafios da promoção de saúde mental no percurso acadêmico”, a ser conduzido pelas pesquisadoras Jana Gonçalves Zappe, Professora Adjunta do Departamento de Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM, e Juliana da Rosa Marinho, mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM.

O estudo só poderá ser realizado se aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.

Santa Maria, 30 de março de 2021.

Clayton Hillig
Pró-Reitor de Assuntos Estudantis

ANEXO B – TERMO DE APOIO À PESQUISA



Ministério da Educação
Universidade Federal de Santa Maria
Centro de Ciências Sociais e Humanas
Curso de Psicologia
Clínica de Estudos e Intervenções em Psicologia – CEIP



TERMO DE APOIO À PESQUISA 2021

O Programa de Extensão Núcleo de Psicanálise, vinculada ao Centro de Ciências Sociais e Humanas (CCSH) e ao Curso de Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), manifesta o seu apoio ao Projeto **“SOBRE SER UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: EXPERIÊNCIAS, POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO PERCURSO ACADÊMICO”** desenvolvido pela mestrandia Juliana da Rosa Marinho e sua orientadora, Profª Drª Jana Gonçalves Zappe, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGP), através da disponibilidade de atendimento psicológico aos participantes de sua pesquisa, caso necessário, sendo o mesmo acolhido pelo projeto Atendimento e Tratamento Psicológicos à Comunidade, número 053016.

Santa Maria, 31 de março de 2021.

A handwritten signature in black ink on a light blue background, appearing to read 'Amanda Schreiner Pereira'.

Amanda Schreiner Pereira
Coordenadora do Projeto

ANEXO C – ARTE DA PÁGINA SIMON'S CAT

TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

TAKE IT SLOW



PLAN AHEAD



SET BOUNDARIES



ENJOY THE SMALL THINGS



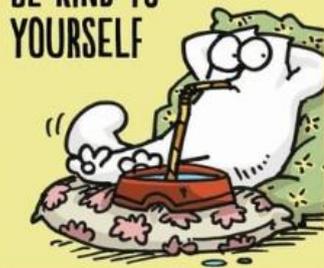
TALK ABOUT YOUR FEELINGS



KEEP ACTIVE



BE KIND TO YOURSELF



LIMIT SCREEN TIME



HUG YOUR FRIENDS



SIMON'S CAT®



Simon's Cat

APÊNDICE A – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE



TERMO DE CONFIDENCIALIDADE UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Título do estudo: “Sobre ser universitário em tempos de pandemia: experiências, possibilidades e desafios da promoção de saúde mental no percurso acadêmico”.

Pesquisador responsável: Jana Gonçalves Zappe

Instituição/Departamento: Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria

Telefone e endereço postal completo: (55) 3220-9233. Avenida Roraima, 1000, Prédio 74 B sala 3213, 97105-900 - Santa Maria - RS.

Local da coleta de dados: Departamento de Psicologia - Centro de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Federal de Santa Maria

As responsáveis pelo presente projeto se comprometem a preservar a confidencialidade dos dados dos participantes envolvidos na pesquisa, que serão coletados por meio de rodas de conversa realizadas na modalidade online, a partir do uso de Tecnologias de Informação e Comunicação, mais especificamente a Plataforma *Google Meet*. Ainda, fica garantido o uso das informações para a exclusiva execução deste estudo, ressaltando-se que a divulgação dos resultados implica respeito à preservação do anonimato dos participantes. Após a finalização da coleta e análise de dados, o material ficará guardado no Departamento de Psicologia, Avenida Roraima, 1000, Prédio 74 B sala 3213, 97105-900 - Santa Maria – RS, pelo período de cinco anos, sendo destruído posteriormente.

Este projeto de pesquisa foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria em/...../....., com o número de registro CAAE

Santa Maria, 26 de março de 2021.

Juliana da Rosa Marinho

Juliana da Rosa Marinho

Mestranda

Pesquisadora

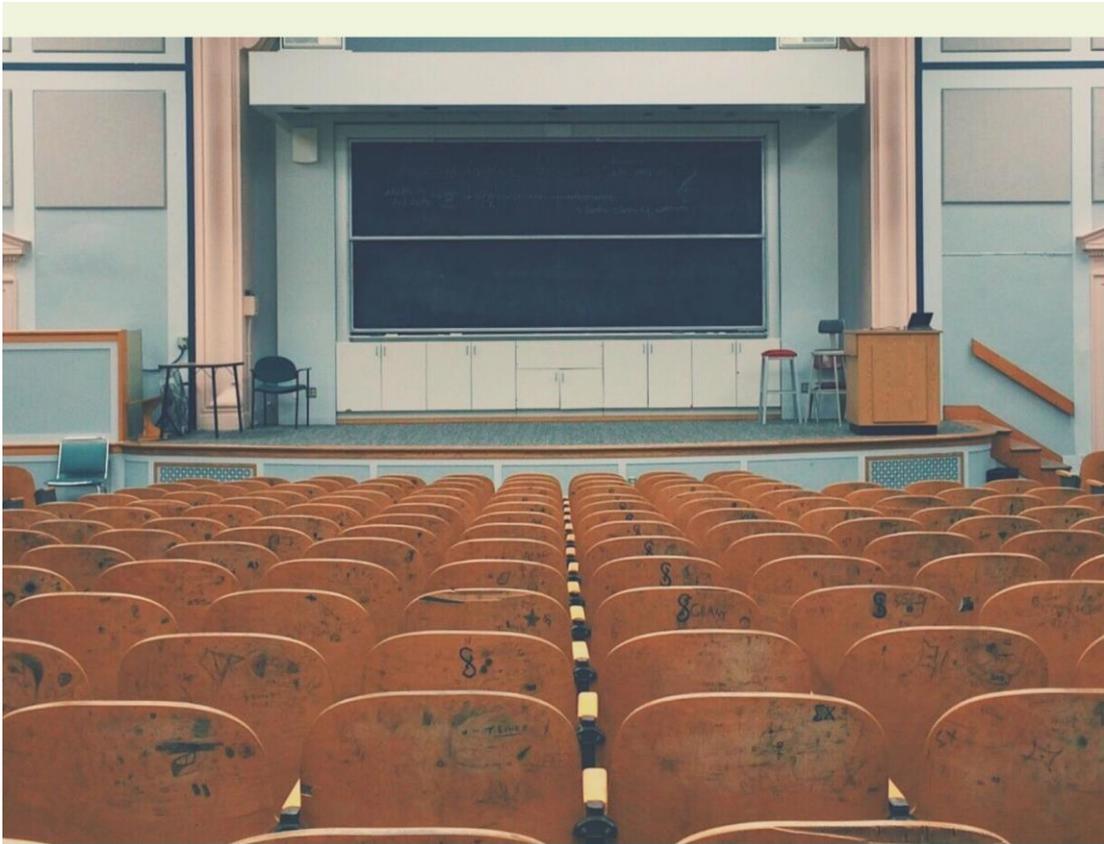
Jana Gonçalves Zappe

Jana Gonçalves Zappe

Orientadora

Professora do Departamento de Psicologia/UFSM

APÊNDICE B – DIVULGAÇÃO DA PESQUISA E CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO



**RODAS DE CONVERSA ONLINE:
"SOBRE SER UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE
PANDEMIA: EXPERIÊNCIAS, POSSIBILIDADES E
DESAFIOS DA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO
PERCURSO ACADÊMICO"**

***CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA
DE MESTRADO***

PÚBLICO-ALVO: Estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Maria que são assistidos pela Política de Assistência Estudantil da PRAE UFSM

PRÉ-INSCRIÇÃO: <https://forms.gle/UUTtUw14yYdYZaC66>

APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE PRÉ-INSCRIÇÃO PARA AS RODAS DE CONVERSA




Formulário de Pré-Inscrição

Olá! Esta é uma ficha de pré-inscrição para participar de rodas de conversa online sobre saúde mental e as experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia.

As atividades fazem parte de uma pesquisa de dissertação de mestrado em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria, intitulada "SOBRE SER UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: EXPERIÊNCIAS, POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO PERCURSO ACADÊMICO", que será realizada pela mestranda Juliana da Rosa Marinho e orientada pela Professora Doutora Jana Gonçalves Zappe.

Se você preencher o formulário sinalizando interesse em participar das rodas de conversa, entraremos em contato para apresentação dos objetivos da pesquisa e demais combinações (horários, datas, como funcionará a atividade, dentre outros elementos). Caso você aceite participar voluntariamente da pesquisa, será apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para assinatura.

Se você tiver alguma questão, por favor, entre em contato com a pesquisadora pelo e-mail: juliana.marinho@acad.ufsm.br.

julianamarinhopsi@gmail.com [Alternar conta](#)

***Obrigatório**

E-mail *

Seu e-mail _____

Whatsapp (com DDD) *

Sua resposta _____

Nome *

Sua resposta _____

Idade

Sua resposta _____

*Continua na próxima página

Curso e Instituição *

Sua resposta _____

Você realizou ou está realizando atividades acadêmicas pelo Regime de Exercícios Domiciliares Especiais (REDE)? *

- Sim
 Não

Você trabalha/faz estágio? *

- Sim
 Não

Se marcou "sim" na pergunta anterior, está executando as tarefas atualmente? *

- Sim, presencialmente.
 Sim, virtualmente/online.
 Não

Marque a opção que condiz com sua realidade na UFSM: *

*Política de Assistência Estudantil = Moradia, Benefício Socioeconômico, Bolsa de Assistência ao Estudante

- Recebo algum tipo de suporte através da Política de Assistência Estudantil* da UFSM.
 Não recebo nenhum tipo de suporte através da Política de Assistência Estudantil da UFSM.

Se, em breve, forem ofertados espaços (online) para conversar sobre saúde mental e as experiências de ser estudante universitário(a), você gostaria de participar? *

- Sim, tenho interesse. Aceito receber informações sobre as rodas de conversa.
 Não tenho interesse em receber informações sobre as rodas de conversa.

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Página 1 de 3

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Título do estudo: Sobre ser universitário em tempos de pandemia: experiências, possibilidades e desafios da promoção de saúde mental no percurso acadêmico

Pesquisador responsável: Jana Gonçalves Zappe

Instituição/Departamento: Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria

Telefone e endereço postal completo: (55) 3220-9233. Avenida Roraima, 1000, Prédio 74 B sala 3201, 97105-970 - Santa Maria - RS.

Local da coleta de dados: Online

Nós, Juliana da Rosa Marinho, mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), e Jana Gonçalves Zappe, professora orientadora, convidamos você a participar de forma voluntária da pesquisa intitulada “Sobre ser universitário em tempos de pandemia: experiências, possibilidades e desafios da promoção de saúde mental no percurso acadêmico”. Este estudo tem por objetivo geral conhecer concepções sobre saúde mental e experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia, e como objetivos específicos identificar o interesse de estudantes de cursos de graduação da Universidade Federal de Santa Maria em participar de espaços que promovam discussões e reflexões sobre ser estudante universitário, saúde mental e temas relacionados; abordar significados, percepções e experiências referentes a saúde mental na universidade; identificar, analisar e discutir as concepções sobre saúde mental e problemáticas emergentes entre estudantes universitários; e divulgar os resultados da pesquisa na comunidade acadêmica e científica.

Acreditamos na importância da pesquisa porque, segundo estudos realizados, os índices de sofrimento psíquico em universitários são elevados, e transtornos mentais comuns (como Transtorno de Ansiedade Generalizada e Depressão) são mais prevalentes em estudantes de graduação em comparação à população brasileira geral. Então, entendemos que é necessário fomentar a criação de espaços que coloquem os acadêmicos de diferentes cursos de graduação no centro de suas próprias concepções sobre saúde mental, refletindo sobre a temática, compartilhando experiências referentes às suas condições de saúde frente às situações do cotidiano acadêmico, especialmente considerando a atual conjuntura, caracterizada pela pandemia devido ao novo Coronavírus. Assim, para o desenvolvimento deste estudo, serão realizadas rodas de conversa

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM – CEP/UFSM
Av. Roraima, n. 1000 - Prédio da Reitoria, 7º andar, sala 763 - bairro Camobi - Santa Maria/RS - CEP 97.105-900
Telefone: (55) 3220-9362 - E-mail: cep.ufsm@gmail.com - Web: www.ufsm.br/pro-reitorias/prpgp/cep/

*Continua na próxima página

online, via *Google Meet*, que serão mediadas pela pesquisadora. Sua participação constará em acessar a sala virtual criada para o encontro, em data e horário definidos e informados via e-mail com antecedência de três a cinco dias. Para isso, você precisará ter acesso a internet. Além disso, apostando no potencial de atividades com grupos para a reflexão e (des)construção sobre temáticas atreladas à saúde mental na universidade, é importante que você se sinta à vontade para acompanhar os debates e, se possível, contribuir com as discussões, visto que os participantes ditarão os rumos da conversa, conforme seus interesses e dúvidas, de forma que possam expressar suas concepções e compartilhar suas experiências.

Sendo sua participação voluntária, você não receberá benefício financeiro. Porém, esperamos alguns benefícios pela participação do estudo, visto que a pesquisa visa promover espaços virtuais para o acolhimento das vivências relacionadas ao contexto acadêmico, de maneira que se permita a troca de experiências com outros estudantes, bem como a discussão e reflexão sobre saúde mental, contribuindo assim com o desenvolvimento do conhecimento científico, inclusive levantando possibilidades de ações futuras que sejam mais focadas na saúde mental de estudantes universitários, conforme as demandas que serão observadas no decorrer da coleta de informações. Assim sendo, as informações desta pesquisa poderão ser divulgadas em eventos ou periódicos, ressaltando-se, porém, que não serão identificados os participantes, os quais terão todas as suas informações pessoais protegidas.

Os riscos decorrentes da participação na pesquisa são mínimos, estimando-se que pode ocorrer algum desconforto, envolvendo sensações de inquietação, mal-estar, ou alguma reação ou sentimento negativo (como raiva ou tristeza, por exemplo). Se isso ocorrer, você terá acompanhamento e assistência de forma gratuita, através do Programa de Extensão Núcleo de Psicanálise, vinculada à Clínica de Estudos e Intervenções em Psicologia (CEIP), do Centro de Ciências Sociais e Humanas (CCSH) e do Curso de Graduação em Psicologia da UFSM. Fica, também, garantido o seu direito de requerer indenização em caso de danos comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa.

Você tem garantida a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão. Além disso, a qualquer momento, você pode optar por finalizar a participação no estudo. Ao comunicar esta decisão à pesquisadora, a coleta dos dados referentes à sua participação será finalizada imediatamente, sem qualquer ônus ou prejuízo para as partes envolvidas.

Durante todo o período da pesquisa, desde a leitura deste Termo, você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento. Para isso, entre em contato com a

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM – CEP/UFSM
Av. Koraima, n. 1000 - Prédio da Reitoria, 1º andar, sala 163 - bairro Camobi - Santa Maria/RS - CEP 97.105-900
Telefone: (55) 3220-9362 - E-mail: cep.ufsm@gmail.com - Web: www.ufsm.br/pro-reitorias/prgpp/cep/

*Continua na próxima página

pesquisadora, a orientadora ou com o Comitê de Ética em Pesquisa, que fica na *Avenida Roraima, n. 1000 – Prédio da Reitoria, 7º andar, sala 763, bairro Camobi, CEP 97105-900, Santa Maria/RS, telefone (55)3220-9362, e-mail cep.ufsm@gmail.com*. Além disso, a pesquisadora se responsabiliza por dar retorno às/aos participantes quanto aos elementos observados e realizados no decorrer do estudo, bem como após sua finalização. Dessa forma, você acompanhará a investigação e terá acesso aos resultados, discussões e reflexões propostas a partir dos dados coletados.

Desta forma, pelo presente consentimento, você declara que foi informado de forma clara a respeito dos objetivos e da justificativa do estudo.

Assim sendo:

Eu, _____, abaixo assinado, após a leitura deste documento e ter tido a oportunidade de conversar com o pesquisador responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, estou suficientemente informado, ficando claro para que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade. Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar voluntariamente do estudo “Sobre ser universitário em tempos de pandemia: experiências, possibilidades e desafios da promoção de saúde mental no percurso acadêmico”. Autorizo as pesquisadoras Juliana da Rosa Marinho e Jana Gonçalves Zappe, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), a realizarem a coleta de dados através da realização de rodas de conversa online, para fins de pesquisa. Declaro que recebi cópia do presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi emitido em duas vias.

Santa Maria, _____ de _____ de 2021.

Assinatura do participante

Assinatura da Pesquisadora

APÊNDICE E – LINHA DO TEMPO “VIDA UNIVERSITÁRIA E SAÚDE MENTAL”



*Continua na próxima página



COISAS BENÉFICAS PARA A SAÚDE MENTAL:

ROTINA
FAMÍLIA
ANIMAIS
FILMES E SÉRIES
DINHEIRO
TERAPIA

MOTIVAÇÃO PARA VIVER A VIDA UNIVERSITÁRIA:

POUCO MOTIVADA
NADA MOTIVADA



COISAS BENÉFICAS PARA A SAÚDE MENTAL:

CELEBRAÇÕES
SAÚDE FÍSICA
HOBBIES
ESTUDOS
NATUREZA
AMIGOS
TERAPIA

MOTIVAÇÃO PARA VIVER A VIDA UNIVERSITÁRIA:

MUITO MOTIVADA
EXPECTATIVA DE SENTIR

PANDEMIA COVID-19 ²

EXPERIÊNCIA DE SER UNIVERSITÁRIO:

ESTAGNADA
DESORGANIZADA
CALMA
DESMOTIVANTE
FRUSTRANTE
GRANDE EXPECTATIVA
CORRIDA
AGITADA

COISAS PREJUDICIAIS À SAÚDE MENTAL:

INSEGURANÇA
COBRANÇAS
CONFLITOS
DESGOVERNO
FALTA DE DINHEIRO
FALTA DE APOIO
FALTA DE TEMPO
COMPARAÇÃO

PÓS-PANDEMIA ³

EXPERIÊNCIA DE SER UNIVERSITÁRIO:

ORGANIZADA
MOTIVADORA
SENSACIONAL
PRAZEROSA
ESTABILIDADE
APOIO
CONTATO HUMANO
AVENTURA

COISAS PREJUDICIAIS À SAÚDE MENTAL:

POLÍTICA/DESGOVERNO
REDES SOCIAIS
INCOMPREENSÃO
FALTA DE DINHEIRO
FALTA DE APOIO
FALTA DE TEMPO
COMPARAÇÃO

NOTA:
¹ ATIVIDADES PRESENCIAIS;
² ATIVIDADES EM REDE;
³ POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES; CENÁRIO INCERTO