

CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DE COVID-19

NECESSIDADES EM ATENÇÃO À SAÚDE DOS
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de
Oliveira

2025 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Editora executiva

Natalia Oliveira

Copyright do texto © 2025 O autor

Copyright da edição © 2025 Atena

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena

Bibliotecária

Janaina Ramos

Editora pelo autor.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo da obra e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva do autor, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos ao autor, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Os manuscritos nacionais foram previamente submetidos à avaliação cega por pares, realizada pelos membros do Conselho Editorial desta editora, enquanto os manuscritos internacionais foram avaliados por pares externos. Ambos foram aprovados para publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Bruno Edson Chaves – Universidade Estadual do Ceará

Profª Drª Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto

Prof. Dr. Cláudio José de Souza – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes
Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza
Profª Drª. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal
Profª Drª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá
Profª Drª Livia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio

Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof. Dr. Renato Faria da Gama – Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria
Profª Drª Thais Fernanda Tortorelli Zarili – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade Federal de Itajubá
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Consequências da pandemia de Covid-19: necessidades em atenção à saúde dos estudantes

Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga

Revisão: O autor

Autor: Fábio Araújo Dias

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D541 Dias, Fábio Araújo
Consequências da pandemia de Covid-19: necessidades em atenção à saúde dos estudantes / Fábio Araújo Dias. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2025.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-3256-2
DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.562250503>

1. Pandemia - COVID-19. I. Dias, Fábio Araújo. II. Título.
CDD 614.5

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DO AUTOR

Para fins desta declaração, o termo 'autor' será utilizado de forma neutra, sem distinção de gênero ou número, salvo indicação em contrário. Da mesma forma, o termo 'obra' refere-se a qualquer versão ou formato da criação literária, incluindo, mas não se limitando a artigos, e-books, conteúdos on-line, acesso aberto, impressos e/ou comercializados, independentemente do número de títulos ou volumes. O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação à obra publicada; 2. Declara que participou ativamente da elaboração da obra, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final da obra para submissão; 3. Certifica que a obra publicada está completamente isenta de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação da obra publicada, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. A editora pode disponibilizar a obra em seu site ou aplicativo, e o autor também pode fazê-lo por seus próprios meios. Este direito se aplica apenas nos casos em que a obra não estiver sendo comercializada por meio de livrarias, distribuidores ou plataformas parceiras. Quando a obra for comercializada, o repasse dos direitos autorais ao autor será de 30% do valor da capa de cada exemplar vendido; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), a editora não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como quaisquer outros dados dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



Urge
o sorriso de criança,
o espanto, o encanto
no canto da humildade,
a evolução da consciência,
até os recantos do mundo,
o amadurecimento da alma,
o aprendizado de nós,
o desafio sadio da simples
coerência,
da firmeza das expressões,
a dança alegre e vibrante
não suprimida
no fluxo flamejante
do chafariz da vida.

Fábio Dias



| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO | 01 |
| CAPÍTULO 1. Espiritualidade e Saúde Integral: uma abordagem multidisciplinar..... | 05 |
| CAPÍTULO 2 Desafios e perspectivas em prevenção e promoção da saúde para estudantes universitários..... | 13 |
| CAPÍTULO 3 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no contexto universitário..... | 20 |
| CAPÍTULO 4 Possíveis intervenções e propostas para a atenção à saúde dos estudantes universitários..... | 26 |
| CAPÍTULO 5 Construindo Redes de Apoio: a importância da comunidade..... | 35 |
| CAPÍTULO 6 Autocuidado e Gestão do Estresse: ferramentas práticas para estudantes..... | 41 |
| CONCLUSÃO..... | 54 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 56 |
| SOBRE O AUTOR | 65 |

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 trouxe à tona uma série de impactos profundos e duradouros sobre a saúde dos estudantes universitários, desafiando as instituições de ensino a repensarem suas estratégias de atenção e cuidado. Este livro, **"Consequências da Pandemia de COVID-19: Necessidades em Atenção à Saúde dos Estudantes Universitários"**, busca explorar e compreender essas consequências sob uma perspectiva integral da saúde, que transcende o aspecto físico e engloba as dimensões biopsicossocial e espiritual do ser humano.

Segundo as definições amplamente aceitas de saúde, é necessário considerar o bem-estar físico, psicológico, social e espiritual como partes inseparáveis do estado saudável de um indivíduo. Nesse sentido, a saúde dos estudantes universitários vai além da ausência de doenças físicas, abrangendo também a saúde mental, as relações interpessoais e o sentido de vida e propósito, que frequentemente são desafiados em contextos acadêmicos intensos e, mais recentemente, agravados pela pandemia.

Neste contexto, a universidade assume um papel essencial na promoção e prevenção em saúde, criando e fortalecendo programas que priorizem o bem-estar integral do estudante. Tais iniciativas são fundamentais para minimizar os impactos do estresse, ansiedade e outras dificuldades emocionais. Medidas como programas de escuta ativa, aconselhamento psicológico, atividades de integração social e suporte espiritual têm mostrado resultados positivos em diferentes universidades ao redor do mundo, revelando-se práticas eficazes na promoção de uma vivência acadêmica mais saudável e acolhedora.

Além disso, é indispensável que se dê voz aos estudantes, permitindo que expressem suas experiências, expectativas e desafios de forma autêntica. Este acolhimento, que respeita a singularidade e a complexidade de cada indivíduo, é essencial para que a universidade cumpra seu papel não apenas como espaço de formação intelectual, mas também como ambiente de desenvolvimento pessoal e apoio emocional.

Diversas universidades no Brasil têm sido pioneiras em iniciativas de sucesso nessa área, implementando programas de apoio emocional e comunitário que valorizam o estudante como um ser integral.

A Universidade Federal Fluminense (UFF) por meio da Divisão de Atenção à Saúde do Estudante (DASE) tem como finalidade atuar na atenção à Saúde do Estudante, organizada internamente em Setor de Promoção e Prevenção, e Setor de Assistência. A missão desta Divisão é criar estratégias que fomentem o bem-estar do estudante; acolher, atender e encaminhar as demandas relativas à promoção da saúde durante a trajetória acadêmica do aluno na UFF.

É relevante proporcionar ao estudante um ambiente acolhedor, em que ele possa melhorar sua qualidade de vida, pelo viés da integração de diferentes saberes e práticas e sob o modelo da promoção da saúde. A visão da DASE é ser referência nacional de modelo inovador para promoção da saúde do estudante.

Ao longo deste livro, serão exploradas as diversas dimensões da saúde dos estudantes universitários, abordando desde os desafios impostos pela pandemia até estratégias eficazes de promoção do bem-estar integral. Cada capítulo traz reflexões fundamentadas, práticas inovadoras e estudos de caso que ilustram como diferentes abordagens podem contribuir para uma vivência acadêmica mais saudável.

O objetivo é oferecer um guia acessível e inspirador, auxiliando tanto estudantes quanto instituições a desenvolverem iniciativas que fortaleçam a saúde mental, física, social e espiritual no ambiente universitário. Esperamos que esta obra sirva como um recurso valioso para transformar a experiência acadêmica em um processo mais equilibrado, sustentável e enriquecedor.



CAPÍTULO 1

ESPIRITUALIDADE E SAÚDE INTEGRAL: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR



Quando se trata de saúde, uma abordagem multidisciplinar (diversas áreas do conhecimento em concomitância permitem conhecimento mais ampliado) ou até mesmo transdisciplinar (diversas áreas do conhecimento entrelaçadas produzem novo conhecimento) se faz necessária com o fim de abarcar a complexidade humana de modo integral. Nagai e Queiroz (2011) defendem uma abordagem multidisciplinar que inclua as medicinas alternativas e complementares nos serviços de saúde oferecidos pela rede básica, em sintonia com o ideal representado pelo Sistema Único de Saúde do Brasil (SUS) e as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Essa multidisciplinaridade comporta uma postura mais abrangente de saúde, doença e terapêutica, que não se restringe ao procedimento médico centrado no aspecto meramente físico e mecanicista do corpo humano, mas que considera os aspectos sociais, culturais e emocionais do ser humano.

Os doentes esperam e valorizam um acolhimento emocional e um compartilhamento simbólico na relação com o profissional de saúde, o que é importante para a produção de uma reorganização simbólica junto com o tratamento (Tesser; Luz, 2008). Essa reorganização simbólica inclui os dispositivos intrínsecos significativos elaborados pela pessoa em tratamento, o que pode abarcar a dimensão religiosa/espiritual como produtora de sentidos e de afirmação da vida e da saúde nesse processo.

Koenig (2012) expõe estudos que relataram a relação entre o envolvimento religioso e o comportamento das pessoas. Com isso, a maioria dos estudos indicou que a religiosidade ou espiritualidade serve como fator protetor contra:

- Crime e delinquência;
- Uso de álcool;
- Uso de drogas;
- Divórcio;
- Promiscuidade sexual; e
- Doenças venéreas (Infecções Sexualmente Transmissíveis – IST).

As comunidades religiosas podem oferecer suporte social e contribuir para prevenção de sentimentos de isolamento, solidão, retraimento social, distúrbios emocionais (Koenig, 2012). Podem estimular comportamentos pró-sociais e altruístas, que geram benefícios para a saúde física e mental, maior satisfação com a vida, maior bem-estar e afeto positivo.

Koenig (2012, p. 127) assinala que o envolvimento religioso traz a possibilidade de “ajudar uma pessoa a enfrentar os estresses psicológicos e sociais causados por doença cardíaca, distúrbios metabólicos como diabetes, alterações cognitivas causadas pela idade e câncer”.

Ainda, Koenig (2012, p. 54) expõe que há “evidências de pesquisas comprovando que fatores como família e amigos, somados a permanecerem física, mental e socialmente ativas, parecem dar às pessoas uma oportunidade melhor de viver uma vida longa e saudável”. Por sua vez, o estresse e emoções negativas podem trazer prejuízos à saúde. A religião pode colaborar em prol da saúde como:

- Uma estratégia de enfrentamento pessoal;
- Uma força pró-social; e
- Um método de controle comportamental.

Koenig (2012, p. 59) indica que a religião pode assumir um papel de modificador ou moderador comportamental na medida em que, durante a juventude, o treinamento religioso num contexto familiar, escolar ou eclesialístico “ajuda a infundir honestidade, confiabilidade, pureza, responsabilidade e preocupação com os outros que podem influenciar decisões futuras no decorrer da vida”.

Além do aspecto comportamental, há também a dimensão social que pode ser afetada pela maioria das religiões, tendo em vista que fomenta atos de altruísmo e voluntariado.

Há uma relação positiva entre estas atividades e a saúde física e mental (Koenig, 2012). Koenig (2012, p. 65) conclui que “as pesquisas são unânimes em constatar que o envolvimento religioso está por trás de boa parte do comportamento altruísta que ocorre nos Estados Unidos e em todo o mundo”.

Diante dos estudos realizados e evidências majoritariamente positivas quanto à interface espiritualidade e saúde, cabe mencionar algumas revisões sistemáticas e estudos empíricos sobre a temática com fins de melhor fundamentar a discussão e justificar a realização da pesquisa proposta neste livro.

Pode-se destacar algumas revisões sistemáticas realizadas tendo em perspectiva a possível relação entre saúde e religiosidade / espiritualidade, que serão expostas a seguir. É importante salientar que as revisões sistemáticas são proveitosas para agregar ou sintetizar as informações de um conjunto de estudos realizados apartadamente sobre determinada terapêutica ou intervenção, que podem apresentar entre eles resultados divergentes e/ou convergentes, bem como identificar temas que precisam ser estudados e evidenciados, ajudando na orientação para pesquisas futuras (Sampaio; Mancini, 2007).

Uma revisão sistemática realizada entre os anos 2022 e 2024 nas bases PUBMED, EBSCOHost, EMBASE, SCOPUS e WEB OF SCIENCE, evidenciaram que existe uma relação entre religiosidade, espiritualidade e bem-estar psicológico.

Os estudos incluídos na revisão estão descritos no quadro 1.

Quadro 1 – Algumas Revisões Sistemáticas sobre o assunto

| | | |
|--|--|---|
| Moreira-Almeida, Lotufo Neto e Koenig (2006) | Revisão sistemática de mais de 850 artigos | Observaram que os níveis de envolvimento religioso estão associados positivamente a indicadores de bem-estar psicológico (satisfação com a vida, felicidade, afeto positivo e moral mais elevado) e a menos depressão, pensamentos e comportamentos suicidas, uso/abuso de álcool/drogas. |
| Litalien, Atari e Obasi (2021) | Revisão sistemática com 128 artigos | Identificaram que a religião e a espiritualidade influenciam os comportamentos de saúde e bem-estar. |
| Panzini <i>et al.</i> (2017) | Revisão sistemática com 87 artigos | Concluíram que há uma literatura consistente que apoia a existência de uma relação positiva entre espiritualidade e qualidade de vida. |
| Forti, Serbena e Scaduto (2020) | Revisão sistemática com 35 estudos | Indicam que há autores que associam religiosidade / espiritualidade a um “melhor bem-estar geral, menores índices de depressão e ansiedade e, menor prevalência no uso e abuso de substâncias psicoativas e comportamento suicida”. |
| Bonelli <i>et al.</i> (2012) | Revisão sistemática com 444 artigos | Identificaram diversos relatos de menos depressão e remissão mais rápida da depressão naqueles com mais religiosidade / espiritualidade ou uma redução na gravidade da depressão em resposta a uma intervenção religiosa / espiritual. |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Weber e Pargament (2014) | Revisão sistemática de estudos recentes | Descobriram que a religião e a espiritualidade podem promover a saúde mental por meio de enfrentamento religioso positivo, participação e apoio em comunidade religiosa, e crenças positivas (que trazem conforto, propósito, esperança). |
| Esan <i>et al.</i> (2019) | Revisão sistemática sobre a saúde e bem-estar de estudantes | Descobriram que, além das tensões comuns à vida acadêmica na escola de medicina, os estudantes enfrentam problemas sociais adicionais devido à desigualdade de renda, pobreza, insegurança e instabilidade política. Os autores sugerem que os mecanismos de enfrentamento positivos, como religiosidade, reenquadramento positivo e resiliência devem ser otimizados para reduzir o fardo. |
| Salam <i>et al.</i> (2013) | Revisão sistemática de literatura sobre o estresse entre estudantes | Descobriram que o estresse entre os estudantes chegava a 56%, tendo como fatores significativos de estresse: problema financeiro e de relacionamento com pais, irmãos e professores. A religião foi a estratégia de enfrentamento mais usada, dentre outras estratégias de enfrentamento possíveis: enfrentamento ativo, resignificação positiva, autodistração, liberação de emoções. |
| Wong, Rew e Slaikeu (2006) | Revisão sistemática de 20 estudos realizados nos anos de 1998 a 2004 | A maioria dos estudos (90%) associa níveis mais elevados de religiosidade a uma melhor saúde mental nos estudantes. |

| | | |
|----------------------|------------------------------------|--|
| Noh e Shahdan (2020) | Revisão sistemática com 56 estudos | Concluíram que as crenças religiosas / espirituais desempenham um papel vital na melhoria do desempenho esportivo de atletas, contribuem para o seu bem-estar, os ajudam a lidarem melhor com situações estressantes e constroem uma relação de confiança entre psicólogos do esporte e atletas. |
|----------------------|------------------------------------|--|

Fonte: Autor (2025)

Observa-se, assim, que são diversos estudos e revisões sistemáticas que apontam para uma relação positiva entre a espiritualidade e a saúde da população. Os dados apresentados no quadro anterior indicam que a religião e a espiritualidade influenciam a saúde mental dos estudantes universitários, sendo utilizadas por eles como uma estratégia de enfrentamento contra transtornos mentais. Ainda, pode ser observado que essas estratégias contribuem para a redução do uso de substâncias psicoativas e para a melhora do desempenho físico, psicológico e intelectual dos estudantes.

Moreira-Almeida, Lotufo Neto e Koenig (2006) revisaram mais de 850 estudos e identificaram associações positivas entre envolvimento religioso e bem-estar, incluindo menor depressão e abuso de substâncias. Litalien, Atari e Obasi (2021) e Panzini *et al.* (2017) reforçaram essa relação, destacando a influência da espiritualidade na saúde e qualidade de vida.

Forti, Serbena e Scaduto (2020), Bonelli *et al.* (2012) e Weber e Pargament (2014) apontaram que a religiosidade está relacionada a menores índices de depressão, ansiedade e comportamento suicida, além de promover resiliência e bem-estar geral.

No contexto acadêmico, Esan *et al.* (2019) e Salam *et al.* (2013) mostraram que estudantes enfrentam altos níveis de estresse, agravados por fatores socioeconômicos, e que a religião é uma estratégia comum de enfrentamento. Wong, Rew e Slaikeu (2006) também associaram maior religiosidade a melhor saúde mental entre estudantes.

Por fim, Noh e Shahdan (2020) destacaram que crenças religiosas e espirituais contribuem para o desempenho esportivo, bem-estar e gestão do estresse entre atletas.

As evidências sugerem que a religiosidade e a espiritualidade atuam como fatores protetores para a saúde mental e bem-estar em diferentes populações.



CAPÍTULO 2

DESAFIOS E PERSPECTIVAS EM PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



Segundo pesquisas de Ahorsu *et al.* (2020), Riley *et al.* (2016), Ogunsanya *et al.* (2018) e Lu *et al.* (2015), os estudantes são uma parte da população já sujeita ao enfrentamento de questões como ansiedade, estresse, depressão e ideação suicida por conta da rotina acadêmica. Lu *et al.* (2015) revelam que ansiedade, depressão e até mesmo ideação suicida estão se tornando os problemas de saúde mental mais comuns que afetam estudantes universitários.

Ainda, deve-se levar em consideração que o advento da pandemia de COVID-19 trouxe relevante impacto na saúde das populações. Há estudos realizados durante a pandemia de COVID-19 sobre como este cenário pandêmico adverso e desafiante pode afetar a saúde mental das pessoas e, em especial, a vivência da religiosidade / espiritualidade no contexto pandêmico.

Dutra e Rocha (2021) defendem que a pandemia da COVID-19 trouxe desafios em termos de saúde mental a pacientes, familiares, profissionais de saúde e população assintomática. Assim, tornou-se necessário promover medidas de caráter preventivo e humanitário que tragam a possibilidade de promover resiliência e acolhimento da pessoa em seu sofrimento.

De acordo com Lu *et al.* (2015), os transtornos mentais são altamente prevalentes entre a população de estudantes universitários, especialmente os calouros (estudantes que ingressam no primeiro ano de um curso), e a maioria dos alunos com problemas de saúde mental apresenta necessidade de tratamento. Segundo os autores supracitados, devem ser sugeridos programas preventivos direcionados a estratégias de gestão de emoções na educação de estudantes universitários. A valorização do exercício físico, a promoção das atividades extracurriculares, o seminário temático e psicoterapia individual ou terapia em grupo podem contribuir para a promoção da boa saúde mental.

O contexto pandêmico traz desafios em termos de saúde mental, tendo em vista que há a intensificação dos níveis de ansiedade e estresse em pessoas saudáveis e dos sintomas de indivíduos com transtornos psiquiátricos. Além disso, as implicações para a saúde mental podem durar mais que a própria pandemia.

Por isso, a importância de se estabelecer políticas e estratégias para mitigação desses desdobramentos no âmbito da saúde mental, extensivamente aos profissionais de saúde, que, na linha de frente no combate à COVID-19, sofrem com altos níveis de estresse. Estima-se que, após a pandemia, há a possibilidade da existência de muitas pessoas com: depressão, lutos patológicos, estresse pós-traumático, consumo excessivo de álcool e outras drogas, comportamento violento, entre outros (Dias *et al.*, 2020).

As estratégias de cuidado psíquico em situações de pandemia apontam para o estímulo das atitudes pessoais no sentido de reconhecimento dos próprios receios e sintomas e a busca de apoio na sua rede socioafetiva (familiares, amigos, colegas, mesmo que virtualmente) e na rede pública ou privada de saúde quando necessário. Também são recomendados exercícios físicos e ações que possam reduzir o estresse agudo, tais como meditação e leituras, bem como o incentivo ao cultivo de um espírito solidário e participação da comunidade, ajudando a quem precisa. Deve-se evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas como forma de lidar com as emoções. Sugere-se ainda a busca em fontes confiáveis de informação, como o site da OMS, e a redução do tempo assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas (Dias *et al.*, 2020).

A crise mundial causada pela pandemia pode ser uma oportunidade para as pessoas pensarem sobre a

importância do autocuidado em termos físicos, psicológicos e sociais, sobre suas prioridades, sentido de vida, valores e visão de mundo. É um desafio para as instituições nacionais e internacionais criarem meios de suporte para a saúde mental da população (Dias *et al.*, 2020).

Bonelli *et al.* (2012) defendem que os fatores da religiosidade / espiritualidade desempenham um papel de prevenção da depressão, facilitando sua resolução ou levando a uma depressão maior ajudará os profissionais de saúde mental a determinarem se isso é um recurso ou um risco para os pacientes individuais.

Da mesma forma, Aquino *et al.* (2009) observam que a religiosidade (tal como a arte, a música, a ciência) pode ser um dos meios possíveis para a pessoa encontrar o sentido para a vida. A atitude religiosa (comportamentos, conhecimentos e afetos religiosos) é uma forma de encontro de sentido de vida bem como um elemento de prevenção do vazio existencial e do desespero existencial, proporcionando maior sensação de valor na vida.

Deb *et al.* (2020) realizaram estudo para examinar a associação entre as várias dimensões do bem-estar psicológico (felicidade subjetiva, satisfação e sentido de vida), espiritualidade e histórico demográfico e socioeconômico de estudantes universitários da Índia.

Os resultados mostraram que existe uma correlação significativa positiva entre espiritualidade e felicidade subjetiva. A espiritualidade também está correlacionada com o sentido da vida e com a satisfação na vida. Estatisticamente nenhuma diferença significativa de gênero foi observada com relação à felicidade subjetiva, sentido e satisfação na vida, bem como espiritualidade. O relacionamento interpessoal positivo e o ambiente familiar favorável foram considerados fatores facilitadores para a saúde mental positiva dos estudantes universitários.

Daeem *et al.* (2019) identificaram que há associação entre religião, espiritualidade e variáveis socioeconômicas. Com isso, pode-se inferir que, não a religião em si, mas os fatores socioculturais e econômicos multifacetados que caracterizam os grupos religiosos estão associados aos transtornos mentais. Nível socioeconômico muito baixo e sentimento de discriminação, traços vinculados apenas a adolescentes muçulmanos, foram associados a transtornos internalizantes. Os autores sugerem, por fim, que, ao preparar medidas preventivas destinadas a promover a saúde mental entre os adolescentes de minorias, as autoridades devem se concentrar na melhoria da situação socioeconômica das minorias e na redução da discriminação institucional e pessoal.

Esan *et al.* (2019) identificaram que estudantes enfrentam problemas sociais adicionais devido à desigualdade de renda, pobreza, insegurança e

instabilidade política estão mais propensos ao desenvolvimento de problemas de saúde mental. Deb, McGirr e Sun (2016) destacam ainda que a renda familiar mais baixa está associada a uma espiritualidade mais baixa. Tendo em vista que a maior parte dos estudantes universitários de baixa renda encontram-se dentro das instituições públicas de ensino, é importante que essas instituições promovam programas de atenção à saúde do universitário, com o fim de promover qualidade de vida e bem-estar.

A Universidade Federal Fluminense (UFF), que é a federal brasileira com maior número de alunos e está entre as mil melhores universidades do mundo, através de sua Divisão de Atenção à Saúde do Estudante (DASE), se propôs a oferecer institucionalmente acolhimento e atendimento psicológico aos estudantes que buscam nossa ajuda, tendo em perspectiva conceitos que valorizam a promoção da saúde, afirmação da vida, princípios do SUS, visão sanitarista e medicina social. Essa Divisão conta com uma equipe multidisciplinar composta por profissionais das áreas de psicologia, enfermagem, medicina e serviço social.

Seu objetivo é proporcionar ao estudante um ambiente acolhedor, em que ele possa melhorar sua qualidade de vida, pelo viés da integração de diferentes saberes e práticas e sob o modelo da promoção da saúde. A visão é ser referência nacional de modelo inovador para promoção da saúde do estudante (Dias, 2024). Os valores definidos pelo

setor são:

- Valorização da saúde do estudante com foco na trajetória acadêmica;
- Contribuir para o exercício da cidadania do estudante;
- Respeito à dignidade da pessoa humana;
- Promoção da saúde;
- Ética e cuidado; e
- Sustentabilidade.

Em um estudo com 108 estudantes universitários da UFF, observou-se que mais da metade dos estudantes possuía renda familiar inferior a um salário-mínimo, o que pode ter contribuído para a prevalência de transtornos mentais entre esses estudantes durante o período pandêmico (Dias, 2024).



CAPÍTULO 3

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS) NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO



A DASE, da UFF, entende que as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) colaboram para o bem-estar dos estudantes. Essas práticas consistem em tratamentos terapêuticos que contribuem para a prevenção, a recuperação e a promoção da saúde através de outras racionalidades em saúde integral (Dias, 2024).

Algumas práticas integrativas e complementares são:

- Meditação;
- Ioga;
- Terapias voltadas à alimentação e nutrição;
- Espiritualidade;
- Atividades físicas e outras.

Gonçalves Junior *et al.* (2020) identificaram, em seus estudos, algumas estratégias para lidar com os sintomas negativos levantados durante a pandemia de COVID-19.

Segundo os autores, alguns estudantes realizavam “reflexões e leituras de textos religiosos; reuniões de oração online e troca de experiências; grupos de apoio online possibilitados por igrejas / templos; e meditação” (Gonçalves Junior *et al.*, 2020, p. 2).

Gonçalves Junior *et al.* (2020) indicam outro fator importante que a espiritualidade pode trazer, sobretudo durante a pandemia de COVID-19: capacidade em auxiliar na elaboração do conceito e no enfrentamento do luto. Conforme os autores, os pacientes psiquiátricos com práticas espirituais “têm mais facilidade em lidar com as perdas e enfrentar o luto dos entes queridos de forma mais harmoniosa do que aqueles que não têm, melhorando sua qualidade de vida” (p. 2). A espiritualidade também evoca esperança nos pacientes psiquiátricos e otimiza a qualidade de vida ao trazer mais resistência aos sintomas negativos.

Gonçalves Junior *et al.* (2020) concluem que, durante a pandemia de COVID-19, a espiritualidade tem o potencial de reforçar os sintomas positivos de pacientes psiquiátricos em relação à doença, otimizando sua adesão terapêutica às abordagens farmacológicas e não farmacológicas, e empoderando os pacientes em outras esferas de suas vidas, tais como:

- Emocional – melhorando a autoestima e o autocontrole;
- Social – expandindo seu círculo de amizade e fortalecendo laços familiares; e

- Intelectual – envolvimento em atividades de leitura, canto, meditação e oratória.

Com isso, traz a possibilidade de reduzir os efeitos negativos da pandemia diante do distanciamento social e privações rotineiras. Contudo, esses possíveis benefícios indicados só parecem surtir efeito em pacientes com práticas espirituais bem estabelecidas e dispostos a acreditar / realizar os rituais recomendados (Gonçalves Junior *et al.*, 2020).

Betto (2014) afirma que “a espiritualidade é anterior à institucionalização das crenças e, em vez de respostas, traz perguntas, tolerância, meditação”. O autor diferencia espiritualidade e religião, indicando que estas se complementam, mas que não devem ser confundidas. Ele defende que a espiritualidade existe desde que o ser humano apareceu na natureza; já as religiões são recentes, datam de oito mil anos. O autor salienta ainda que a religião é a institucionalização da espiritualidade, já a espiritualidade pode ser caracterizada como vivência. Dessa forma, a espiritualidade pode ser percebida como uma dimensão relacionada ao bem-estar dos estudantes.

Entre os estudantes universitários da UFF atendidos pela DASE, práticas como orações e reflexões, meditações e pensamentos positivos contribuíram para ajudar alguns estudantes a manterem um foco, servindo como estratégia de enfrentamento para seguirem em frente (Dias, 2024).

Terapias voltadas à alimentação e nutrição, bem como à prática de atividades físicas, também foram utilizadas pelos estudantes da UFF com o intuito de enfrentarem os transtornos psicológicos (Dias, 2024).

Segundo Koenig (2012), pessoas estressadas geralmente adotam comportamentos negativos de saúde, apresentando piores padrões de sono, nutrição deficiente, diminuição da prática de atividades físicas, maior propensão ao abuso de álcool e drogas. Esan *et al.* (2019) apontam que o estresse é um dos principais transtornos percebidos em universitários, assim como a depressão e a ansiedade, o que contribui para o sofrimento psicológico dos estudantes. Esses transtornos estão entre as questões sobre as quais as PICS visam atuar, com o fim de melhorar o bem-estar físico e emocional de uma pessoa.

Bonelli *et al.* (2012) expõem que as crenças e práticas religiosas podem ajudar as pessoas a lidarem melhor com as circunstâncias estressantes da vida, dar significado e esperança e cercar pessoas deprimidas com uma comunidade de apoio. Coppola *et al.* (2021) realizaram estudo sobre o bem-estar espiritual e saúde mental com 1.250 estudantes durante a pandemia de COVID-19 na Itália. Os resultados apontaram para a percepção de níveis mais baixos de bem-estar espiritual e saúde mental se comparados à situação pré-pandêmica, com diferença significativa de gênero – as mulheres

percebiam uma saúde mental mais baixa do que os homens.

As autoras indicam que a espiritualidade e as práticas religiosas são um fator de proteção relacionado à saúde psicológica, mental e física. Outro fator protetor importante é a família, tendo em vista que as pessoas que não moravam sozinhas e as que tinham que cuidar de crianças pequenas relataram maior percepção de saúde mental e maior capacidade de ativar recursos de enfrentamento.

Coppola *et al.* (2021) definem a espiritualidade como fonte de conforto, apoio e sentido, que instila a ideia de pertencimento e interconexão existencial, promovendo a saúde mental. E o enfrentamento (*coping*) espiritual como sendo esforços cognitivos e comportamentais para encontrar ou manter significado, propósito e conexão diante de situações difíceis ou estressantes. Há autores que defendem a espiritualidade como fonte de resiliência física, psicológica e mental.

A atenção plena (*mindfulness*) baseada no budismo é muito popular para o tratamento de estresse, depressão, ansiedade e condições relacionadas (Rosmarin; Pargament; Koenig, 2020). Essa técnica consiste em um tipo de meditação que ajuda a melhorar a qualidade de vida e pode ser usada como abordagem terapêutica para aliviar o estresse psicológico e melhorar o bem-estar físico e mental.

Devido à necessidade de oferecer apoio aos estudantes universitários frente aos transtornos mentais consequentes da rotina acadêmica, bem como daqueles que se agravaram ou surgiram durante o período pandêmico, as PICS passaram a ganhar mais espaço no ambiente universitário como estratégias para promoção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida dos estudantes. Essas práticas são reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e vêm sendo incorporadas por universidades como ferramentas para reduzir o estresse, melhorar o foco acadêmico e promover um estilo de vida mais saudável (Carvalho; Coelho; Carmo, 2024).

No contexto universitário, as PICS podem ser oferecidas por meio de projetos, programas e ações voltadas à saúde mental. Além de beneficiar a comunidade acadêmica, essas práticas também contribuem para a formação de profissionais mais humanizados e preparados para integrar abordagens complementares ao cuidado tradicional. Dessa forma, as universidades tornam-se espaços de inovação em saúde, aliando conhecimento científico e terapias complementares para o desenvolvimento integral de seus estudantes (Carvalho; Coelho; Carmo, 2024).



CAPÍTULO 4

POSSÍVEIS INTERVENÇÕES E PROPOSTAS PARA A ATENÇÃO À SAÚDE DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



A saúde dos estudantes universitários é uma preocupação crescente, visto que essa fase da vida é marcada por desafios acadêmicos, sociais e emocionais que podem impactar o bem-estar físico e mental. Estudos indicam que fatores como carga de estudos, pressão por desempenho, dificuldades financeiras e adaptação ao ambiente universitário estão associados ao aumento de estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes.

Diante desse cenário, torna-se essencial desenvolver intervenções e estratégias eficazes para promover a saúde e o equilíbrio emocional desse público. Propostas como apoio psicológico, promoção da saúde mental, incentivo à atividade física, suporte social e espiritualidade têm se mostrado eficazes na melhoria da qualidade de vida dos universitários.

Este capítulo explora possíveis intervenções e abordagens para o cuidado integral dos estudantes, visando prevenir agravos à saúde e promover um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor.

No Brasil, foi realizado um estudo transversal para avaliar a saúde mental, qualidade de vida e bem-estar de 782 estudantes (Peres *et al.*, 2018). A partir das observações, os autores sugeriram que as estratégias para melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar devem ser baseadas em intervenções onde o sentido e a paz possam ser abordados e alcançados independentemente da religião / crenças espirituais, práticas e experiências.

Kuk e Guszowska (2019) realizaram estudo sobre mudanças do senso de sentido da vida com 33 estudantes universitários e seus resultados expuseram que as oficinas psicológicas podem ser eficazes para incutir o senso de sentido na vida em estudantes universitários. As oficinas podem produzir mais benefícios para alunos com maiores dificuldades psicológicas (sintomas somáticos, ansiedade e insônia, disfunção social, sintomas de depressão) e com menores competências sociais (por exemplo, assertividade, habilidades de comunicação, habilidades de resolução de problemas e estratégias de enfrentamento).

Routledge, Roylance e Abeyta (2017) realizaram estudo sobre a relação entre religião e saúde existencial com 165 estudantes de graduação,

defendendo que a religiosidade contribui para a percepção de sentido existencial e que um dos fundamentos cognitivos para a crença religiosa é a capacidade de mentalizar os pensamentos, emoções e intenções. Os resultados da pesquisa apontaram que a combinação de alta mentalização e alta religiosidade correspondeu aos níveis mais elevados de saúde existencial.

Routledge, Roylance e Abeyta (2017) sinalizam que o sentido contribui para a saúde e o bem-estar, e a crença religiosa é uma fonte poderosa de sentido. Os processos cognitivos sociais influenciam a natureza religiosa das pessoas. Em outras palavras, os processos cognitivos sociais, especificamente aqueles associados à mentalização, ajudam a estabelecer as bases para a crença religiosa. Os autores expõem que, quanto mais facilmente as pessoas são capazes de imaginar agentes sobrenaturais como Deus e visualizar as intenções e emoções desses agentes, mais fácil pode ser para elas experimentarem o sentido derivado da religiosidade.

Segundo Dowling, Aarsman e Merkouris (2021), o suporte emocional, o crescimento pessoal e a autonomia e o afeto global também são fatores que desempenham um papel protetor, podendo ser utilizados como formas de se intervir nos agravos psicológicos. Para os autores, a identificação dos fatores de risco associados à saúde mental dos universitários e a identificação de métodos e técnicas de proteção aplicáveis têm implicações para o

desenvolvimento de iniciativas eficazes de prevenção e intervenção.

De acordo com dados coletados de diferentes estudos, Gwin *et al.* (2020) identificaram que as crenças e práticas religiosas parecem estar associadas a menos sintomas depressivos. Logo, a inclusão de estratégias orientadas para a religião / espiritualidade pode ser importante para intervenções de saúde mental na idade adulta emergente. Sugere-se, junto com o tratamento convencional, o desenvolvimento de estratégias/ programas de promoção da saúde mental para os estudantes que podem envolver técnicas religiosas de enfrentamento, ensinamentos religiosos para auxiliar no tratamento de problemas pessoais e atividades religiosas terapêuticas destinadas a atuar como estratégias de redução de risco na prevenção da depressão. No entanto, os profissionais devem ser sensíveis à inclusão de práticas que possam estar em conflito com as crenças do estudante.

Considerando a necessidade da realização de possíveis intervenções associadas aos transtornos mentais dos estudantes universitários, segundo Dias (2024), com o advento da pandemia de COVID-19, a equipe de psicólogos da DASE estabeleceu uma proposta de atendimento psicológico online para os estudantes da UFF – “Escuta Psicológica Pontual”. Essa proposta foi apresentada com as seguintes características:

- Atendimento online pontual, de um a três encontros de escuta psicológica;
- Alunos regularmente matriculados na UFF, preferencialmente dos cursos de graduação;
- Abertas periodicamente aproximadamente 50 vagas para atendimento, conforme disponibilidade da equipe de psicólogos;
- Atendimento é agendado por ordem de inscrição;
- Atendimento online com duração de cerca de 50 minutos;
- As informações para atendimento são enviadas por e-mail; e
- Os alunos já beneficiados com o programa de Escuta Psicológica Pontual podem fazer nova inscrição após 3 meses do último atendimento.

Através dessa modalidade de atendimento, os psicólogos visam prestar um serviço nas diferentes áreas de atuação da Psicologia com vistas à avaliação, orientação e/ou intervenção em processos individuais e grupais.

A necessidade de assistência à saúde do estudante já era apresentada no decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010, que dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), e prevê no artigo 3º, parágrafo 1º, item IV, que a “atenção à saúde” deve ser uma área a ser considerada no desenvolvimento de ações de assistência estudantil. A Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (PROAES) da UFF está alinhada a este Programa (Dias, 2024).

Além da UFF, pela DASE, há outras universidades federais brasileiras que oferecem ações voltadas para a atenção à saúde do estudante universitário, tais como descritas no Quadro 2:

Quadro 2 – Universidades federais brasileiras com ações de atenção à saúde do estudante

| Universidade | Sigla | Região | Referências | QR Code |
|--|-------|--------------|---|---|
| Universidade Federal de Mato Grosso do Sul | UFMS | Centro-oeste | https://proaes.ufms.br/auxilios-de-assistencia-estudantil/ |  |
| Universidade Federal de Goiás | UFG | Centro-oeste | https://www.ufg.br/p/27504-assistencia-esudantil |  |
| Universidade Federal do Oeste da Bahia | UFOB | Nordeste | Mattos et al. (2018) |  |
| Universidade Federal de Sergipe | UFS | Nordeste | https://proest.ufs.br/pagina/2597-atendimento |  |
| Universidade Federal do Maranhão | UFMA | Nordeste | https://portais.ufma.br/PortalProReitoria/proaes/paginas/pagina_estatica.jsf?id=942 |  |
| Universidade Federal do Pará | UFPA | Norte | Almeida et al. (2020) |  |

| | | | | |
|---|-----------|---------|---|---|
| Universidade Federal do Triângulo Mineiro | UFTM | Sudeste | http://uftm.edu.br/ultimas-noticias/3205-nucleo-de-atencao-estudantil-em-saude-iniciara-acoes-de-acolhimento-em-grupo |  |
| Universidade Federal de Minas Gerais | UFMG | Sudeste | https://www.ufmg.br/diversa/12/assistencia-estudantil.html |  |
| Universidade Federal de Alfenas | UNIFAL-MG | Sudeste | https://www.unifal-mg.edu.br/porta/tao/assistencia-estudantil/ |  |
| Universidade Federal do Rio de Janeiro | UFRJ | Sudeste | https://cartadeservicos.ufrj.br/servico/179 |  |
| Universidade Federal da Fronteira Sul | UFFS | Sul | https://www.uffs.edu.br/institucional/pro-reitorias/assuntos-estudantis/preciso-de-ajuda-covid19 |  |
| Universidade Federal do Rio Grande | FURG | Sul | https://www.furg.br/estudantes/saude |  |
| Universidade Federal de Santa Maria | UFSM | Sul | https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prae/nucleo-de-atencao-ao-estudante-nae/ |  |
| Universidade Federal de Santa Catarina | UFSC | Sul | https://prae.ufsc.br/psicologia/ |  |
| Universidade Federal do Rio Grande do Sul | UFRGS | Sul | https://www.ufrgs.br/prae/assistencia-estudantil/ |  |

Fonte: Dias (2024)

No SUS, a atenção básica à saúde orienta-se “pelos princípios da universalidade, da acessibilidade e da coordenação do cuidado, do vínculo, da continuidade, da integralidade, da responsabilização, da humanização, da equidade e da participação social.” (Brasil, 2009, p. 43).

O SUS representa uma nova concepção acerca da saúde no Brasil. Antes a lógica girava em torno da cura de agravos à saúde, significava apenas remediar os efeitos das doenças. Agora o foco é na prevenção dos agravos e na promoção da saúde. Com isso, a saúde passa a ser relacionada com a qualidade de vida da população (Brasil, 2000).

Em geral, entre as possíveis intervenções para a atenção à saúde dos estudantes, destacam-se algumas:

- Tendo em vista que as universidades devem oferecer suporte psicológico acessível, incluindo atendimentos individuais e em grupo, deve haver a ampliação do acesso aos serviços de saúde mental (Gomes *et al.*, 2023);
- A realização de ações educativas, como palestras, oficinas e campanhas sobre saúde mental, gestão do estresse, sono adequado e nutrição, podem ajudar os estudantes a adotarem hábitos mais saudáveis (Ruela *et al.*, 2019);
- A implementação das PICS dentro das universidades pode oferecer alternativas eficazes para o alívio do estresse e a promoção do equilíbrio emocional (Ruela *et al.*, 2019);

- Considerando a dificuldade de adaptação ao ensino superior e que as mudanças no formato de ensino durante a pandemia geraram desafios para muitos estudantes, a criação de programas de apoio acadêmico e acompanhamento psicopedagógico pode ajudar na adaptação ao ambiente universitário (Gomes *et al.*, 2023);
- A criação de grupos de apoio, coletivos estudantis e espaços de convivência que favoreçam a troca de experiências e a construção de um ambiente mais acolhedor (Gomes *et al.*, 2023); e
- A implementação de políticas institucionais que garantam a atenção contínua à saúde dos estudantes, acompanhamento terapêutico e parcerias com centros de atendimento psicológico e psiquiátrico (Gomes *et al.*, 2023).

A implementação de intervenções eficazes pode transformar a universidade em um espaço de acolhimento e cuidado, promovendo o desenvolvimento integral dos estudantes.



CAPÍTULO 5

CONSTRUINDO REDES DE APOIO: A IMPORTÂNCIA DA COMUNIDADE



Considerando que a pandemia de COVID-19 trouxe desafios significativos para a saúde mental dos estudantes universitários, é evidenciada a necessidade de se fortalecer as redes de apoio comunitário. Como se sabe, o isolamento social e as mudanças abruptas na rotina acadêmica contribuíram para o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes (Lucchetti *et al.*, 2020). Portanto, a criação e o fortalecimento de redes de apoio dentro da comunidade universitária são essenciais para mitigar esses efeitos negativos.

Tais redes promovem um ambiente de acolhimento, onde os estudantes podem compartilhar experiências, buscar ajuda e desenvolver resiliência diante das adversidades. Além disso, a participação ativa em grupos de apoio e atividades comunitárias tem mostrado benefícios significativos na promoção do bem-estar psicológico (Moraes, 2024).

Segundo Dias *et al.* (2020), uma das estratégias de cuidado psíquico em situações de pandemia é manter ou construir uma rede de apoio socioafetiva, com familiares, amigos e colegas. Bonelli *et al.* (2012) destacam que se cercar de uma comunidade de apoio ajuda as pessoas a lidarem melhor com as circunstâncias estressantes da vida, bem como a encontrarem um significado e esperança de viver.

Weber e Pargament (2014) realizaram uma revisão de artigos recentes sobre a relação entre espiritualidade e saúde mental, e descobriram que a religião e a espiritualidade podem promover a saúde mental por meio de enfrentamento religioso positivo, participação e apoio em comunidade religiosa, e crenças positivas (que trazem conforto, propósito, esperança). Logo, observa-se que uma rede de apoio não consiste apenas em uma comunidade de amigos ou família, mas, também, uma comunidade religiosa.

Rosmarin, Pargament e Koenig (2020) apontam que indivíduos com transtornos psiquiátricos são os mais propensos a buscar apoio religioso. Koenig (2009) expõe que muitas pessoas que sofrem alguma doença mental, problemas emocionais ou dificuldades situacionais buscam refúgio na religião para obterem conforto, esperança e sentido. Nesse contexto pandêmico, o apoio religioso pode ser um aliado no processo de adoecimento físico e mental. Dutra e Rocha (2021) defendem que um relacionamento pessoal, ainda que de forma virtual em tempo real (tendo em vista o isolamento social

que foi determinado durante a pandemia), entre líderes religiosos, pacientes, profissionais de saúde, familiares e comunidades religiosas contribui para o enfrentamento de transtornos mentais.

Embora a religiosidade esteja positivamente correlacionada com a resolução de problemas de saúde mental, o apoio familiar conta muito para os estudantes (Rafi *et al.*, 2020). O apoio de professores e colegas de classe, bem como um ambiente familiar agradável, também contribui para a saúde mental do estudante, se associando a espiritualidade mais elevada. Sendo assim, Deb, McGirr e Sun (2016) recomendam a criação de espaços de diálogo sobre espiritualidade para estudantes universitários como parte de sua saúde mental e serviços de apoio que promovam uma mentalidade positiva e aumento da resiliência. Riley *et al.* (2016) ainda destacam que os estudantes de minoria sexual e de gênero têm maiores chances de precisarem de apoio psicológico e espiritual nas suas trajetórias acadêmicas. Dessa forma, é nítido a necessidade de que pais, escolas e professores devam oferecer apoio e incentivo ao cuidado da saúde psicológica dos estudantes.

Além disso, conforme Kioulos *et al.* (2015), o aumento da religiosidade em geral parece promover o funcionamento social, fato que pode contribuir para manter relacionamentos, interações sociais e uma rede social de apoio (sentimento de pertencer a uma rede social que oferece apoio tangível ao indivíduo).

Esse fator é importante para a manutenção da saúde em geral e da saúde mental e do bem-estar em particular.

Certos estudos e pesquisas relacionados a esse tema apontam que as mulheres buscam apoio psicológico com mais frequência do que homens, o que pode ser sugerido pelo fato de que estudantes do sexo feminino são mais afetados em sua saúde mental e têm níveis mais elevados de sofrimento psicológico do que o sexo masculino (Lace; Haerberlein; Handal, 2018). Também em relação ao estresse, Debnam *et al.* (2018) apontam que as taxas de estresse e estresse pós-traumático são maiores entre as mulheres. Saravia-Bartra, Cazorla-Saraiva e Cedillo-Ramirez (2020) relacionaram o sexo feminino aos mais altos níveis de ansiedade apresentados entre estudantes de graduação.

Entre os estudantes universitários atendidos pela DASE, puderam ser identificados grupos que buscaram apoio psicoterapêutico como uma forma de conseguir amparo para passar pelas consequências psicológicas da pandemia. Alguns se voltaram mais à religião e espiritualidade, tendo Deus como um apoio e força pessoal. A família também foi colocada como uma fonte de amparo e apoio por estes estudantes (Dias, 2024).

Construir e fortalecer redes de apoio envolve tanto iniciativas institucionais quanto ações individuais e coletivas (Vieira Filho, 2011).

Existem algumas formas de suporte disponíveis dentro e fora do ambiente universitário que devem ser exploradas, como:

- Grupos de apoio entre estudantes – grupos de estudo, coletivos estudantis, associações acadêmicas e centros acadêmicos são espaços onde os alunos podem compartilhar experiências, desafios e estratégias para lidar com o estresse da vida universitária (Gomes *et al.*, 2023);
- Mentoria e apoio de professores e demais profissionais da Universidade – esse contato pode ser essencial para o desenvolvimento acadêmico e emocional dos estudantes, sendo possível oferecer suporte para lidar com as demandas do curso e os desafios da futura inserção no mercado de trabalho (Campos; Val, 2024);
- Serviços de saúde mental na Universidade (como a DASE) – existem universidades oferecem suporte psicológico gratuito ou a preços acessíveis por meio de clínicas-escola e núcleos de atendimento psicológico (Cerchiari; Caetano; Faccenda, 2005);
- Organizações comunitárias e redes de apoio externas – fora do ambiente universitário existem organizações oferecem suporte emocional, social e até mesmo financeiro para estudantes em situação de vulnerabilidade (Vieira Filho, 2011); e
- Espaços seguros para diálogo e expressão – participar de espaços de acolhimento dentro da universidade é essencial para a construção de um ambiente mais inclusivo e empático, seja

por meio de terapias coletivas, círculos de escuta, oficinas de bem-estar e rodas de conversa sobre saúde mental (Cerchiari; Caetano; Faccenda, 2005).

A construção de redes de apoio é um elemento essencial para a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes universitários. É importante propagar o conhecimento de que ter um ambiente acolhedor e contar com suporte social e emocional pode reduzir os impactos do estresse acadêmico, promover a saúde mental e contribuir para uma trajetória universitária mais equilibrada (Vieira Filho, 2011).



CAPÍTULO 6

AUTOCUIDADO E GESTÃO DE ESTRESSE: FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA ESTUDANTES



A crise mundial causada pela pandemia pode ser uma oportunidade para as pessoas pensarem sobre a importância do autocuidado em termos físicos, psicológicos e sociais, sobre suas prioridades, sentido de vida, valores e visão de mundo. É um desafio para as instituições nacionais e internacionais criarem meios de suporte para a saúde mental da população (Dias *et al.*, 2020). Neste capítulo, iremos destacar a importância da prática do autocuidado na vida cotidiana em favor da saúde.

Em meio ao contexto pandêmico, diferentes estudos puderam constatar que o enfrentamento religioso positivo melhorou o autocuidado psicológico dos estudantes universitários. No estudo de Dias (2024), foram coletados relatos dos estudantes da UFF que se viram impelidos a adotarem estratégias de autocuidado para se manterem fortes, disciplinados e equilibrados em sua rotina. Entre as estratégias de autocuidado utilizadas pelos estudantes

a alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas estão presentes, bem como a recorrência à espiritualidade / religiosidade.

De fato, são muitos os indivíduos com transtornos mentais que recorrem a algum método para conseguir enfrentar esses transtornos e, como apontam Rosmarin, Pargament e Koenig (2020), muitos recorrem à espiritualidade para lidar com essa situação e muitos até mesmo discutem questões espirituais na psicoterapia. O filósofo Maurice Merleau-Ponty defende que a mente e corpo são inseparáveis, ambos são partes de um único sistema e, por isso, cuidar de um é cuidar também do outro. (Merleau-Ponty, 2006). Dessa forma, pode-se ter que tanto as formas físicas, sociais, psicológicas ou espirituais buscadas pelos estudantes universitários para enfrentar os problemas mentais provocados pela pandemia e seus efeitos, podem ser eficazes para tratar a mente.

Para alguns dos universitários da UFF atendidos pela DASE, a espiritualidade serviu como uma forma de manter sua positividade e esperança, manter a calma e a motivação, e isso foi importante no enfrentamento da situação em que se encontravam. Através da espiritualidade, alguns conseguiram se manter gratos apesar de tudo, criar empatia com o próximo, não se desesperar em meio ao conflito (Dias, 2024).

Na busca por controlar os efeitos da pandemia no âmbito da saúde mental, políticas e estratégias para sua mitigação foram estabelecidas, levando em consideração que as implicações desse fenômeno na saúde mental podem durar mais do que a própria pandemia. Comumente, as estratégias de cuidado psíquico em situações de pandemia tendem a apontar para o estímulo do autocuidado em termos físicos, psicológicos e sociais, bem como para um sentido de vida, valores e visão de mundo, o que torna pertinente dizer que há uma relação entre espiritualidade e saúde mental (Menegaldi-Silva *et al.*, 2022).

Existem algumas técnicas e práticas que podem ser incorporadas ao dia a dia para promover o autocuidado, o equilíbrio, e reduzir os impactos do estresse acadêmico. Algumas dessas técnicas são apresentadas a seguir:

MINDFULNESS E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO



Fonte: Pixabay (2025c).

A prática do *mindfulness* (atenção plena) tem se mostrado uma ferramenta poderosa para lidar com o estresse, melhorar a concentração e promover o bem-estar mental. Essa técnica, originada de práticas meditativas orientais, tem sido amplamente estudada na psicologia e nas neurociências, demonstrando benefícios na redução da ansiedade, no aumento do foco e na melhora da regulação emocional. Essa prática consiste em treinar a mente para permanecer no momento presente, sem julgamentos ou distrações, ajudando a reduzir os impactos do estresse acadêmico. Para estudantes universitários, que muitas vezes lidam com altos níveis de pressão, essa prática pode ser um aliado fundamental para manter o equilíbrio emocional e a produtividade (Silveira *et al.*, 2021).

Estudos indicam que dedicar apenas 5 a 10 minutos diários à meditação ou à respiração consciente pode trazer benefícios significativos, como: a redução dos sintomas de ansiedade e depressão; melhora na qualidade do sono; aumento da capacidade de concentração e memória; maior controle emocional em situações de estresse; e diminuição da fadiga mental (Resende *et al.*, 2021).

Para praticar *mindfulness*, os estudantes podem realizar técnicas como, por exemplo:

- Respiração diafragmática, que consiste em

inspirar profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o abdômen, e depois expirar lentamente pela boca. Esse processo estimula o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento do corpo, reduzindo a frequência cardíaca e promovendo um estado de calma (Resende *et al.*, 2021); e

- Respiração alternada, que consiste em fechar a narina direita e inspirar pela narina esquerda e vice-versa, repetindo o ciclo, sendo uma prática que ajuda a equilibrar os hemisférios cerebrais e reduzir a ansiedade (Resende *et al.*, 2021).

PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS



Fonte: Pixabay (2025b).

A prática regular de exercícios físicos não beneficia apenas a saúde física, mas também desempenha um papel crucial na saúde mental, emocional e cognitiva.

O movimento do corpo está diretamente ligado ao bem-estar geral, influenciando desde a regulação do humor até a melhora da concentração e produtividade acadêmica. Para estudantes universitários, que muitas vezes enfrentam rotinas exaustivas, a incorporação de práticas corporais pode ajudar a equilibrar a carga acadêmica e melhorar a qualidade de vida (Lourenço *et al.*, 2017).

A prática de atividades físicas traz como benefícios: a redução do estresse e da ansiedade; melhora do foco e da memória; aumento da disposição e energia; melhora na qualidade do sono; promoção do bem-estar emocional; e até o fortalecimento do sistema imunológico (Lourenço *et al.*, 2017).

Para os estudantes que não podem incluir a prática de exercícios físicos em sua rotina puxada, existem estratégias simples que podem servir de auxílio para tornar essa atividade mais acessível no dia a dia. A substituição do transporte por caminhadas curtas, a utilização de escadas em vez dos elevadores, alongamentos regulares e até pausas ativas entre períodos de estudos são algumas dessas estratégias (Peluso; Andrade, 2005).

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Fonte: Pixabay (2025a).

A alimentação tem um impacto direto na energia, concentração e resistência ao estresse. Uma dieta equilibrada, rica em vitaminas, minerais, proteínas e gorduras saudáveis, é essencial para manter o corpo e a mente funcionando de maneira eficiente. Por isso, adotar uma rotina alimentar saudável é uma estratégia fundamental para lidar melhor com os desafios da vida universitária. Manter uma boa alimentação pode trazer alguns benefícios para os estudantes universitários.

A redução do estresse e da fadiga mental, a melhora da memória e da concentração, o aumento da energia e da disposição, a regulação do humor, a melhoria da qualidade do sono e outros benefícios podem ser alcançados (Sousa *et al.*, 2021).

É comum que os estudantes enfrentem dificuldades em manter uma alimentação saudável e equilibrada devido à rotina intensa, falta de tempo e orçamento limitado. No entanto, algumas dicas podem ser seguidas: evitar alimentos ultraprocessados, que podem contribuir para a fadiga e demais problemas de saúde; priorizar as refeições mais balanceadas; evitar o excesso de cafeína e açúcar; fazer pequenas refeições ao longo do dia, evitando longos períodos de jejum; cozinhar em casa sempre que possível (Sousa *et al.*, 2021).

DICAS PARA MANTER O EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA ACADÊMICA E PESSOAL



Fonte: Pixabay (2025d).

O excesso de compromissos acadêmicos pode levar o estudante à exaustão física e mental, aumentando o risco de estresse, ansiedade e depressão.

Então, manter um equilíbrio saudável entre vida acadêmica e pessoal é essencial para garantir o bem-estar e o sucesso a longo prazo (Ogunsanya *et al.*, 2018). Algumas estratégias para manter esse equilíbrio são:

- Gerir o tempo e a organização: uma boa organização pode transformar a rotina acadêmica e evitar a procrastinação e o acúmulo de tarefas. Para isso, o estudante pode fazer uso de planejadores e *checklists*, definir metas realistas, criar um cronograma flexível e evitar multitarefas (Marcílio *et al.*, 2021);
- Realizar pausas estratégicas: estudar por longas horas sem intervalos pode levar ao cansaço extremo e diminuir a capacidade de aprendizado. Então, é importante que o estudante faça pausas durante o estudo, alterne atividades físicas e mentais, durma o suficiente e pratique técnicas de relaxamento (Soares *et al.*, 2023);
- Realizar atividades de lazer, socialização e bem-estar: Manter uma vida social ativa e reservar tempo para atividades prazerosas são aspectos fundamentais para um equilíbrio saudável. O estudante deve cultivar *hobbies*, dedicar tempo aos amigos e família, explorar ambientes ao ar livre e participar de atividades extracurriculares (Soares *et al.*, 2023).

Ao estabelecer estratégias de autocuidado e gestão de estresse, os estudantes podem melhorar sua produtividade e bem-estar, evitando o esgotamento e tornando a jornada acadêmica mais satisfatória, bem como enfrentar transtornos mentais que possam surgir no decorrer da vida acadêmica (Dias, 2024).

Alguns relatos de estudantes da UFF que implementaram essas práticas em sua rotina para o enfrentamento do sofrimento psicológico consequente da pandemia apontam resultados positivos:

Relato: *“acho que ela (a pandemia) me afetou em vários aspectos, positivos e negativos, começando pelos positivos, eu acho que eu fui muito disciplinada a ter autocuidado, principalmente comigo e a prezar também pelo cuidado das outras pessoas. [...] em relação aos pontos negativos, eu acho que o que me prejudicou mais foi com relação a ansiedade, porque acho que como eu estava mais confortável com relação as minhas funções, eu acabei fazendo coisa demais e não me dedicando tanto a fazer bem aquilo e acumulando tarefas. Procurei sair da minha zona de conforto.”* (Dias, 2024, p. 180)

Relato: *“O isolamento, acho que fiquei muito angustiada com essa coisa de ficar dentro de casa. Eu sempre gostei de sair, sempre fui uma pessoa muito extrovertida, então esse isolamento me afetou bastante, me deixou bem preocupada para eu tentar escapar um*

pouco, eu lia muito, via bastante televisão, assistia aos filmes que eu queria assistir, fazia algumas atividades...”. (Dias, 2024, p. 180)

Relato: “Espiritualidade é o que me mantém de pé [...]é o que me mantém estável dentro dessa situação. Ela tem muita relevância porque me ajuda a manter o equilíbrio emocional, me ajuda a enfrentar a vida de uma forma mais amena, ela me dá conforto...”. (Dias, 2024, p. 182)

Relato: “isso (a espiritualidade) significa um sentimento de pertencimento, eu acredito que espiritualidade para mim é isso, é uma sensação de conexão [...] eu acho que dentro da espiritualidade eu encontro conforto e respostas para as minhas perguntas e angústias, ultimamente, não ligadas, necessariamente, a religião.” (Dias, 2024, p. 182-183)

Relato: “A espiritualidade me ajuda me fazendo crer que existe uma saída, que nada é definitivo e que tudo tem uma razão de ser [...]espiritualidade me ajudou a passar por essa fase sem perder a minha saúde mental, meu equilíbrio, apesar de ter sido uma época muito tensa.” (Dias, 2024, p. 183)

Relato: *“(A espiritualidade) ajudou a ter esperança, acreditar, me apegar a alguma coisa, ter onde me segurar, foi na fé, apesar dos conflitos, acreditar que viria um dia melhor, que a minha família estaria protegida ou o pedir, o conversar, no meu caso, com deus, que aliviasse a situação ou que, pelo menos, a minha família, sabe, dessa forma assim.”* (Dias, 2024, p. 183)

Relato: *“o sentido da minha vida depois da pandemia é bem complicado, porque a gente sente meio sem rumo, meio sem sentido mesmo, a gente acaba persistindo mesmo por conta da esperança que a gente na melhoria das coisas, porque as coisas já eram difíceis antes da pandemia, já estava tudo muito preocupante, depois da pandemia, então, piorou para caramba, tipo, propósitos, o único propósito mesmo é esperança de eu conseguir me formar, de eu conseguir ter um emprego e olhe lá e mesmo assim não sei se vai ser o suficiente ainda para me sentir realizado.”* (Dias, 2024, p. 185)

Relato: *“eu creio que sem eu cuidar da minha espiritualidade, eu não tenho saúde mental. [...] E a espiritualidade é uma extensão da saúde mental, mas elas andam juntos. Eu deixando de cuidar da minha espiritualidade, eu deixo de cuidar da minha saúde mental.”* (Dias, 2024, p. 186)

Relato: *“Eu percebo meu futuro continuando minha vida acadêmica, fazendo mestrado, doutorado, sendo uma professora bem-sucedida, independentemente de ser para ensino básico ou ensino superior, e buscar cada vez mais me abrir para novas possibilidades, estudar um novo idioma, viajar, conhecer novas culturas, é uma perspectiva de vida que eu tenho para me abrir ao mundo, não ficar somente em uma visão isolada.”* (Dias, 2024, p. 187)

Os relatos coletados dos estudantes atendidos na DASE da UFF reforçam que é possível estabelecer uma relação contributiva entre espiritualidade e saúde e entre espiritualidade e qualidade de vida. Muitos dos estudantes utilizam a espiritualidade como uma estratégia de autocuidado, juntamente com estratégias relacionadas ao relaxamento, alimentação e prática de atividades, com o fim de enfrentar o sofrimento psicológico promovido com a pandemia de COVID-19 (Dias, 2024).

Os dados apresentados neste livro destacam a necessidade de uma atenção à saúde dos estudantes universitários em períodos conflituosos e complexos, como foi o período pandêmico. Essa atenção deve vir através de uma abordagem multidisciplinar que abarque a complexidade humana de modo integral. Práticas integrativas e complementares em saúde devem ser utilizadas com o fim de possibilitar ao universitário o alcance do bem-estar emocional, físico e psicológico, bem como da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

A saúde dos estudantes universitários é um tema que exige uma abordagem ampla e integrada, considerando não apenas os desafios acadêmicos, mas também os aspectos emocionais, físicos e sociais que impactam seu bem-estar. Ao longo deste livro, foram exploradas diferentes dimensões da atenção à saúde, desde a espiritualidade até estratégias práticas de autocuidado, sendo oferecidas reflexões e ferramentas para promover uma jornada acadêmica mais equilibrada e saudável.

A espiritualidade pode ser destacada como um fator essencial na saúde integral, um fator que influencia na resiliência emocional e na busca por propósito. Ela se mostra necessária pois, como foi observado, existem desafios para a prevenção e promoção da saúde no ambiente universitário. Isso evidencia a necessidade de políticas e ações que atendam às demandas específicas dessa população, e uma dessas demandas consiste no uso da espiritualidade como uma estratégia de autocuidado para com a saúde.

As PICS, nas quais a espiritualidade está inserida, surgem como alternativas

eficazes para o cuidado holístico dos estudantes, agregando técnicas como meditação, atenção plena, respiração e mais. Dessa forma, a realização dessas práticas integrativas e complementares devem estar presentes no tratamento da saúde mental dos estudantes universitários, sendo apresentadas juntamente com intervenções e propostas que podem ser implementadas tanto por instituições de ensino quanto pelos próprios alunos para melhorar a atenção à saúde universitária.

Ainda, a construção de redes de apoio pode ser enfatizada como um pilar fundamental para a saúde mental, demonstrando como a interação social, o suporte de amigos, professores, mentores e profissionais de saúde podem ser decisivos na superação dos desafios da vida acadêmica. Da mesma forma, estratégias de autocuidado e gestão do estresse, reforçando a importância de hábitos saudáveis como *mindfulness*, atividade física, alimentação equilibrada e uma rotina organizada, devem ser destacadas no tratamento do sofrimento psicológico.

Diante do exposto, fica evidente que a universidade deve ser não apenas um espaço de aprendizado acadêmico, mas também um ambiente que favoreça o bem-estar dos estudantes. Cuidar da saúde física, mental e emocional é um processo contínuo e essencial para um desenvolvimento acadêmico e pessoal pleno.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHORSU, D. K. et al. Mental health challenges in academia: comparison between students of the various educational levels in Ghana. *Journal of Mental Health*, 2020. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1739253>

ALMEIDA, A. P. et al. Assistência estudantil psicossocial: caracterização do acolhimento em um projeto de extensão na UFPA / Psychosocial student assistance: characterization of welcoming in an extension project in UFPA. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 3, p. 14402-14415, 2020. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n3-347>

AQUINO, T. A. A. et al. Atitude religiosa e sentido da vida: um estudo correlacional. *Psicologia: ciência e profissão*, Brasília, v. 29, n. 2, p. 228-243, jun. 2009. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000200003>

BETTO, Frei. *Espiritualidade e Religião*. Disponível em: <http://oglobo.globo.com/sociedade/espiritualidade-religiao-12415633>. Acesso em 08/05/2024.

BONELLI, R. et al. Religious and spiritual factors in depression: review and integration of the research. *Depression research and treatment*, v. 2012, 962860, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/962860>

BRASIL. Ministério da Saúde. *O SUS de A a Z: garantindo saúde nos municípios*. 3. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/sus_de_A_a_Z_3ed.pdf. Acesso em 11 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e conquistas. Brasília: Ministério Saúde, 2000. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvsv/publicacoes/sus_principios.pdf. Acesso em 11 fev. 2025.

CAMPOS, R. T. O.; VAL, M. D. Efeito de grupos de apoio entre pares na saúde mental de estudantes da saúde. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 48, n. 4, e108, 2024. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.4-2023-0065>

CARVALHO, V. P.; COELHO, M. T. A. D. Práticas integrativas e complementares em saúde entre estudantes universitários: motivos de uso e de não uso. *Saúde Soc.*, São Paulo, v. 33, n. 1, e220953pt, 2024. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902024220953pt>

CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Utilização do Serviço de Saúde Mental em uma universidade pública. *Psicologia, Ciência e Profissão*, v. 25, n. 2, p. 252-265, 2005. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000200008>

COPPOLA, I. et al. Spiritual Well-Being and Mental Health During the COVID-19 Pandemic in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, v. 12, 626944, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.626944>

DAEEM, R. et al. Correlates of mental disorders among minority Arab adolescents in Israel: results from the Galilee Study. *Israel Journal of Health Policy Research*, v. 8, n. 14, 2019. <https://doi.org/10.1186/s13584-018-0281-5>

DEB, S. et al. Happiness, Meaning, and Satisfaction in Life as Perceived by Indian University Students and Their Association with Spirituality. *Journal of Religion and Health*, v. 59, 2469–2485, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00806-w>

DEB, S.; MCGIRR, K.; SUN, J. Spirituality in Indian University Students and its Associations with Socioeconomic Status, Religious Background, Social Support, and Mental Health. *Journal of Religion and Health*, v. 55, 1623–1641, 2016. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0207-x>

DEBNAM, K. J. et al. The Moderating Role of Spirituality in the Association between Stress and Substance Use among Adolescents: Differences by Gender. *Journal of youth and adolescence*, v. 47, n. 4, 818–828, 2018. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0687-3>

DIAS, F. A. et al. Saúde Coletiva e a pandemia da COVID-19: desafios para uma saúde global. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. e321974188, 2020. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4188>

DIAS, F. A. Vivência perceptiva da espiritualidade e sentido da vida na saúde mental de estudantes universitários no contexto da pandemia de COVID-19. Tese (Pós-Graduação em Ciências do Cuidado em Saúde). – 243 f. – Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense (EEAAC/UFF), Niterói, RJ, 2024. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/36448>, acesso em 14/02/2025.

DOWLING, S. R.; AARSMAN, S. R.; MERKOURIS, S. S. Risk, compensatory, and protective factors in problem gambling: The role of positive mental health characteristics. *Addictive Behaviors*, v. 112, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106604>

DUTRA, C. C. D.; ROCHA, H. S. Religious Support as a Contribution to Face the Effects of Social Isolation in Mental Health During the Pandemic of COVID-19. *Journal of Religion and Health*, v. 60, 99–111, 2021. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01140-2>

ESAN, O. et al. Mental health and wellbeing of medical students in Nigeria: a systematic review. *International Review of Psychiatry*, v. 31, n. 7-8, 661-672, 2019. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1677220>

FORTI, S.; SERBENA, C. A.; SCADUTO, A. A. Mensuração da espiritualidade/religiosidade em saúde no Brasil: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 1463-1474, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020254.21672018>

GOMES, L. M. L. S. et al. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 39, e40310, 2023. <https://doi.org/10.1590/0102-469840310>

GONÇALVES JUNIOR, J. et al. Spiritual Beliefs, Mental Health and the 2019 Coronavirus (2019-nCoV) Outbreak: What Does Literature Have to Tell Us? *Frontiers in Psychiatry*, v. 11, 570439, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.570439>

GWIN, S. et al. Associations Between Depressive Symptoms and Religiosity in Young Adults. *Journal of Religion and Health*, v. 59, 3193–3210, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00889-5>

KIOULOS, K. T. et al. Religiosity dimensions and subjective health status in Greek students. *Psychiatriki*, v. 26, n. 1, 38–44, 2015. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25880382/>

KOENIG, H. G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.

KOENIG, H. G. Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: a Review. *Canadian Journal of Psychiatry*, v. 54, n. 5, p. 283-291, 2009. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>

KUK, A.; GUSZKOWSKA, M. Changes and Predictors of the Sense of Meaning in Life in Polish University Students Participating in Psychological Workshops Communication–Forgiveness–Love. *Journal of Religion and Health*, v. 58, 1095–1106, 2019. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0631-1>

LACE, J. W.; HAEBERLEIN, K. A.; HANDAL, P. J. Religious Integration and Psychological Distress: Different Patterns in Emerging Adult Males and Females. *Journal of Religion and Health*, v. 57, 2378–2388, 2018. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0608-0>

LITALIEN, M.; ATARI, D. O.; OBASI, I. The influence of Religiosity and Spirituality on Health in Canada: A Systematic Literature Review. *Journal of Religion and Health*, 2021. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01148-8>

LOURENÇO, B. S. et al. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. *Esc Anna Nery*, v. 21, n. 3, e20160390, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2016-0390>

LU, W. et al. Prevalence and related risk factors of anxiety and depression among Chinese college freshmen. *Journal of Huazhong University of Science and Technology [Medical Sciences]*, v. 35, 815–822, 2015. <https://doi.org/10.1007/s11596-015-1512-4>

LUCCHETTI, G. et al. Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 2020. <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>

MARCÍLIO, F. C. P. et al. Guia de Técnicas para a Gestão do Tempo de Estudos: Relato da Construção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, e218325, p. 1-13, 2021. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325>

MATTOS, M. P. et al. Promoção a saúde de estudantes universitários: contribuições para um espaço de integração e acolhimento. *Saúde em Redes*, v. 4, n. 4, p. 159-173, 2018. <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2018v4n4p159-173>

MENEGALDI-SILVA, C. et al. Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. *Avaliação*, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 03, p. 632-650, dez. 2022. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300013>

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

MORAES, R. E. Redes de apoio emocional e familiar são vitais para a adaptação social de estudantes universitários. SciELO em Perspectiva: Humanas, 2024. Disponível em:<https://humanas.blog.scielo.org/blog/2024/11/29/redes-de-apoio-emocional-e-familiar-universitarios/>. Acesso em 11 fev. 2025.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; LOTUFO NETO, F.; KOENIG, H. G. Religiosidade e saúde mental: uma revisão. Revista Brasileira de Psiquiatria [online], v. 28, n. 3, p. 242-250, 2006. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000006>

NAGAI, S. C.; QUEIROZ, M. S. Medicina complementar e alternativa na rede básica de serviços de saúde: uma aproximação qualitativa. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, mar. 2011. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000300015>

NOH, Y.-E.; SHAHDAN, S. A systematic review of religion/spirituality and sport: A psychological perspective. Psychology of Sport and Exercise, v. 46, 101603, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101603>

OGUNSANYA, M. E. et al. Determinants of health-related quality of life in international graduate students. Currents in Pharmacy Teaching and Learning, v. 10, n. 4, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2017.12.005>

PANZINI, R. G. et al. Quality-of-life and spirituality, International Review of Psychiatry, v. 29, n. 3, 263-282, 2017. <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1285553>

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. Clinics, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>

PERES, M. F. P. et al. Mechanisms Behind Religiosity and Spirituality's Effect on Mental Health, Quality of Life and Well-Being. Journal of Religion and Health, v. 57, 1842-1855, 2018. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0400-6>

PIXABAY. Alimentação saudável. Pixabay, online, 2025a. Disponível em: <https://pixabay.com/photos/vegetables-food-healthy-diet-snack-3359815/>. Acesso em: 11 fev. 2025.

_____. Atividade Física. Pixabay, online, 2025b. Disponível em: <https://pixabay.com/photos/woman-stretch-fitness-outdoor-4127336/>. Acesso em: 11 fev. 2025.

_____. Mindfulness. Pixabay, online, 2025c. Disponível em: <https://pixabay.com/photos/woman-meditation-relax-calm-yoga-8027543/>. Acesso em: 10 fev. 2025.

_____. Vida acadêmica. Pixabay, online, 2025d. Disponível em: <https://pixabay.com/photos/notes-notebook-write-a-book-paper-2208049/>. Acesso em: 11 fev. 2025.

RAFI, M. A. et al. The Influence of Religiosity on the Emotional-Behavioral Health of Adolescents. *Journal of Religion and Health*, v. 59, 1870–1888, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00747-w>

RESENDE, K. I. D. et al. Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. *Rev. Bras. Ter. Cogn.*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, jan./jun. 2021. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210002>

RILEY, T. J. et al. Examining stress and coping as a mediator for internalizing symptomatology: A comparison between sexual minority and majority first-year college students. *Journal of Adolescence*, v. 49, 124-133, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.005>

ROSMARIN, D. H.; PARGAMENT, K. I.; KOENIG, H. G. Spirituality and mental health: challenges and opportunities. *The Lancet Psychiatry*, v. 8, n. 2, 92-93, 2020. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30048-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30048-1)

ROUTLEDGE, C.; ROYLANCE, C.; ABEYTA, A.A. Further Exploring the Link Between Religion and Existential Health: The Effects of Religiosity and Trait Differences in Mentalizing on Indicators of Meaning in Life. *Journal of Religion and Health*, v. 56, 604–613, 2017. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0274-z>

RUELA, L. O. et al. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4239-4250, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.06132018>

SALAM, A. et al. Stress among medical students in Malaysia: A systematic review of literatures. *International Medical Journal*, v. 20, n. 6, 649-655, 2013. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/259695508_Stress_among_Medical_Students_in_Malaysia_A_Systematic_Review_of_Literatures

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, 2007. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>

SARAVIA-BARTRA, M. M.; CAZORLA-SARAVIA, P.; CEDILLO-RAMÍREZ, L. Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum*, v. 20, n. 4, p. 568–573, 2020. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3198>

SILVEIRA, L. L. et al. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 2, e053, 2021. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149>

SOARES, A. B. et al. A gestão do tempo na rotina universitária: resultados de uma intervenção. *Cienc. Psicol.*, Montevideo, v. 17, n. 2, 2023. <https://doi.org/10.22235/cp.v17i2.2845>

SOUSA, A. R. et al. Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 9, p. 4145-4152, 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.07172020>

TESSER, C. D.; LUZ, M. T. Racionalidades médicas e integralidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, fev. 2008. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000100024>

VIEIRA FILHO, N. G. Sofrimento e desinstitucionalização. Construindo redes de apoio em saúde mental. *Rev. Mal-Estar Subj.*, Fortaleza, v. 11, n. 1, mar. 2011. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/4985>. Acesso em 11/02/2025.

WEBER, S. R.; PARGAMENT, K. I. The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, v. 27, n. 5, p. 358-363, 2014. <http://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000080>

WONG, Y. J.; REW, L.; SLAIKEU, K. D. A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health, *Issues in Mental Health Nursing*, v. 27, n. 2, p. 161-183, 2006. <https://doi.org/10.1080/01612840500436941>

SOBRE O AUTOR

Doutor em Ciências do Cuidado em Saúde (PACCS - UFF). Mestre em Bioética, Ética Aplicada e Saúde Coletiva (PPGBIOS, 2018 - associação entre FIOCRUZ, UFRJ, UERJ e UFF). Pós-graduado em Filosofia (FaSouza, 2021), Psicologia Existencial Humanista e Fenomenológica (FAVENI, 2020), Saúde Coletiva (AVM, 2016), Gestão Pública (UCDB, 2013), Gestão Estratégica, Inovação e Conhecimento (ESAB, 2011), e Gestão de Recursos Humanos (UFF, 2010). Graduado em Psicologia (UNIVERSO, 2008) e Teologia (SINTEP, 2002).

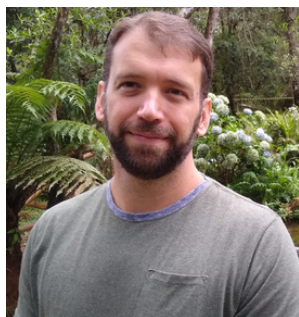
Além das suas conquistas acadêmicas,

“é um psicólogo dedicado à promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes da Universidade Federal Fluminense (UFF)”

atua na Divisão de Atenção à Saúde do Estudante (DASE) desta instituição.

Com uma visão fenomenológica-existencial, Fábio busca atender e acolher os desafios e necessidades dos estudantes, promovendo apoio emocional e acadêmico em um ambiente de cuidado e respeito.

Fábio também se aventura no mundo literário como poeta prolífico, tendo publicado mais de 1000 poesias até o momento. Seu percurso como poeta revela habilidade singular para expressar temas diversos e complexos em versos acessíveis e tocantes, escritos em português, inglês e espanhol.



Sua obra poética está organizada em três livros que capturam diferentes momentos de sua trajetória literária:

- O primeiro livro consiste numa seleção de 203 poesias entre 1998 e 2022, divididas em 3 eixos temáticos: filosóficas, românticas e religiosas. Esta seleção oferece uma visão ampla sobre as reflexões e sentimentos que permearam sua escrita ao longo de mais de duas décadas.

Link: <https://bit.ly/3RorVYK>



- O segundo livro contém as poesias de 2023 - total de 295 - ordem cronológica, permitindo ao leitor acompanhar a evolução de sua escrita ao longo do ano. Essa obra é um convite à introspecção e ao mergulho nas percepções de Fábio sobre o mundo e as emoções humanas.

Link: <https://bit.ly/3N2ZXml>



- O terceiro livro inclui as poesias de 2024 - 502 - ordem cronológica. Aqui, Fábio continua sua produção poética, compartilhando suas reflexões mais recentes e fortalecendo seu estilo literário em constante transformação.

Link: <https://bit.ly/4aUEcP7>



A obra de Fábio é um testemunho de sua dedicação tanto à literatura quanto ao cuidado com o próximo, refletindo uma visão abrangente do ser humano em suas dimensões emocional, intelectual e espiritual. Sua poesia, marcada por diversos temas, continua a tocar leitores e expandir sua contribuição literária no cenário atual.

Design e Diagramação: *Angelica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros/ angelicaflow@gmail.com*

