

Cuidando de si e do outro: Respondendo aos desafios da pandemia no contexto acadêmico

Caring for yourself and others: Responding to the challenges the pandemic in the academic context

Cuidarse y a los demás: Respondiendo a los desafíos de la pandemia en el contexto académico

Recebido: | Revisado: | Aceito: | Publicado:

Adriana Patrícia Egg-Serra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9024-7610>
Universidade Federal do Paraná, Brasil
E-mail: egg@ufpr.br

Lis Andrea Pereira Soboll

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7540-1907>
Universidade Federal do Paraná, Brasil
E-mail: lisdrea@gmail.com

Giovanna Miola

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8205-1826>
Universidade Federal do Paraná, Brasil
E-mail: miola@ufpr.br

Isabela Bastos Pelanda

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7821-4813>
Universidade Federal do Paraná, Brasil
E-mail: belpelanda@gmail.com

Resumo

Este trabalho apresenta o relato de uma intervenção preventiva de suporte emocional e primeiros cuidados psicológicos à comunidade acadêmica em uma universidade, durante a pandemia de Covid-19, tendo em vista o cuidado de si e do outro. Foram desenvolvidas diversas ações preventivas de abordagem coletiva, com base nas demandas da realidade concreta que se apresentaram em 2020. O projeto, criado a partir de uma equipe de profissionais, docentes e alunos, elaborou e realizou oficinas, rodas de conversa, capacitações e acolhimentos e desenvolveu materiais de divulgação que ofereceram suporte emocional preventivo relevante para o momento vivido, atingindo a comunidade interna e externa à universidade. As ações, mediadas por telas, se mostraram adequadas ao suporte emocional preventivo, conforme identificado nos feedbacks dos participantes. Proporcionar espaços de suporte coletivo se mostrou essencial neste momento de crise para a comunidade atendida. A fenomenologia, em diálogo com outras contribuições, foi essencial para subsidiar tais práticas.

Palavras-chave: Sofrimento psicológico; Saúde mental; Pandemia.

Abstract

This work presents the report of a preventive intervention of emotional support and first psychological care to the academic community at a university, during the Covid-19 pandemic, considering the care of oneself and other-selves. Several preventive actions of collective approach were developed, based on the demands of the concrete reality that was presented in 2020. The project, created from a team of professionals, teachers and students, elaborated and carried out workshops, conversation circles, training and comforting and developed promotional materials that offered relevant preventive emotional support considering the moment that was lived, reaching the internal and external community of the university. The actions, mediated by screens, proved to be adequate to preventive emotional support, as identified in the participants' feedbacks. Providing collective support spaces proved to be essential at this time of crisis for the community served. Phenomenology, in dialogue with other contributions, was essential to support such practices.

Keywords: Psychological suffering; Mental Health; Pandemic.

Resumen

Este trabajo presenta el informe de una intervención preventiva de apoyo emocional y primera atención psicológica a la comunidad académica de una universidad, durante la pandemia Covid-19, con miras al cuidado de uno mismo y del otro. Se desarrollaron diversas acciones partiendo de las demandas de la realidad concreta. El proyecto, creado a partir de un equipo de profesionales, docentes y estudiantes, elaboró y llevó a cabo talleres, círculos de conversación, formación y acogida y elaboró materiales promocionales que ofrecieron un apoyo emocional preventivo relevante para

el momento vivido, llegando a la comunidad interna y externa de la universidad. Las acciones, resultaron adecuadas para el apoyo emocional preventivo, tal como se identifica en las retroalimentaciones de los participantes. Proporcionar espacios para el apoyo colectivo resultó ser esencial en este momento de crisis para la comunidad atendida. La fenomenología, en diálogo con otras contribuciones, fue fundamental para sustentar tales prácticas.

Palabras clave: Sufrimiento psicológico; Salud Mental; Pandemia.

1. Introdução

O ano de 2020 trouxe consigo uma série de desafios que desalojaram de suas rotinas milhares de pessoas ao redor de todo o planeta. A pandemia de Covid-19 atravessou a existência de todos e impôs a necessidade de ajustes e tentativas de adaptação a um novo contexto, para o qual ninguém havia sido preparado. Lançados a um mar de incertezas, que tomou conta do cotidiano, docentes, discentes e funcionários de universidades brasileiras se viram obrigados a reinventar suas práticas e assimilar profundas e extensas mudanças em um curto período de tempo. Este expediente agravou problemas emocionais já existentes e trouxe à tona novas questões, dentre elas a preocupação com os efeitos da pandemia sobre o já estressante meio acadêmico e suas repercussões nas questões de saúde mental da população universitária. Se problemas de sofrimento psíquico já vinham sendo apontados, a ameaça do novo vírus e as medidas de contenção tomadas agravaram ainda mais a situação.

Diante deste contexto, um grupo de professores, alunos, docentes e técnicos administrativos de uma universidade pública no sul do país, com apoio institucional e parceria de colaboradores externos, resolveu tomar a frente de um projeto de apoio à comunidade interna da instituição. Na medida em que o projeto cresceu e se desenvolveu, algumas ações se derramaram também sobre a comunidade externa, em resposta às demandas humanas emergentes, que não podiam cair no vazio. O objetivo deste trabalho é compartilhar essa experiência vivida e as ações desenvolvidas, no intuito de inspirar e instrumentalizar outras iniciativas, em outros lugares e instituições, que possam oferecer um espaço de cuidado de si mesmo e do outro, em meio às demandas de suporte e acolhimento que estamos vivendo.

2. Apontamentos Necessários Sobre Saúde Mental e Pandemia

Desde que o coronavírus surgiu, a epidemia se propagou progressivamente, até se transformar em pandemia mundial. A consciência dessa nova realidade, porém, só foi se constituindo lentamente (Enriquez, 2020). Medidas de quarentena e distanciamento social foram impostas, como forma de evitar a disseminação da Covid-19 (Devaux et al., 2020). A combinação dessas medidas com pseudoinformações e ausência de tratamento efetivo, no entanto, contribuiu para a disseminação de um estado de insegurança e medo, que trouxe consigo repercussões no cotidiano e na saúde mental da população (Moreira et al., 2020).

As taxas de prevalência de sintomas de ansiedade e depressão aumentaram com o contexto pandêmico (Ministério da Saúde, 2020), o que transforma os problemas de saúde mental em uma epidemia paralela, segundo análise da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2009). Mesmo antes da pandemia, entre universitários essas taxas já eram altas (em torno de 30,6%; Bayram & Bilgel, 2008; Ibrahim et al., 2013) e muito superiores às da população em geral (em torno de 4,4%; World Health Organization [WHO], 2017). As medidas de controle impostas pela pandemia – que causaram o fechamento das universidades, o questionamento do sistema de ensino e o distanciamento físico, dificultando atividades de relacionamento social, amoroso e acadêmico – impuseram novos contornos aos vínculos sociais, inclusive nos contextos educacionais. Todos esses fatores parecem ter contribuído para o aumento da depressão, ansiedade e estresse em universitários, apontado por Maia e Dias (2020) e Rodrigues et al. (2020). Além disso, vulnerabilidades e desigualdades foram agravadas pela discrepância de oportunidade de acesso a suporte médico, recursos financeiros e laborais e meios digitais de ensino nos diversos extratos sociais (Pinto & Oberg, 2020).

O estresse, especialmente quando provocado por fatores de origem psicossocial, é apontado como um dos principais agentes de predisposição a estados depressivos, precedendo aproximadamente 60% dos casos de depressão (Joca et al., 2003). No

contexto acadêmico, envolvido por expectativas elevadas, exigências do mercado de trabalho e preocupação com seu futuro profissional e pessoal, o estudante universitário se depara com uma grande vulnerabilidade a problemas psicoafetivos, dizem Padovani et al. (2014), com base em diversos estudos nacionais e internacionais (Abrão et al., 2008; Bayram & Bilgel, 2008; Brandtner & Bardagi, 2009; Brougham et al., 2009; Chernomas & Shapiro, 2013; Ibrahim et al., 2013; Mahmoud et al., 2012; Santander T et al., 2011; Steptoe et al., 2007). A falta de conhecimento acerca desses problemas, afirmam, pode levar a uma negligência dos sintomas associados ou mesmo a identificação tardia e tratamentos inapropriados.

A pandemia abalou profundamente os vínculos entre estudantes e instituições de ensino, enquanto novas formas de trabalho impostas aos docentes, por meio de tecnologias com as quais não estavam familiarizados, multiplicou incertezas, inseguranças e sobrecarga em uma atuação pedagógica que já era precária (Pinto & Oberg, 2020), com repercussões nos vínculos e no sentido destas tarefas e relações. Afinal, a precarização do ensino e a sobrecarga dos professores não foram desencadeadas pela pandemia, foram apenas ressaltadas por ela (Lopes, 2020). Todos esses fatores, aliados ao aumento do individualismo e das perdas dos coletivos resultou em um índice cada vez mais elevado de adoecimentos e fragilização da saúde mental dos envolvidos, com pouco cuidado em relação aos estudantes e um descuido total para com os professores (Lopes, 2020). Sem considerar que a pandemia impôs, sem aviso prévio, o questionamento simultâneo de questões essenciais da existência apontadas por Yalom (1984), lançando abruptamente diante de nós, como humanidade, o confronto com a finitude, o sentido da vida, relacionamentos e a liberdade/responsabilidade.

A intensificação do trabalho docente no ensino superior foi acentuada, debaixo da pressão pela apreensão dos recursos digitais e adaptação de atividades de ensino e extensão ao ensino remoto, sobrepondo-se à atenção à saúde física e mental exigida pelo momento (Freitas et al., 2021). Muitos docentes se sentiram desqualificados pela inaptidão no manejo de ferramentas digitais (Feuerharmel & Limberger, 2020), sem contabilizar a solidão vivenciada pelas câmeras fechadas e microfones silenciados. Além disso, demandas de ajuste de rotina e responsabilidades familiares – podendo incluir situações de luto ou cuidados com pessoas adoecidas – no contexto de isolamento físico, geraram uma sobreposição dos afazeres domésticos com a ocupação laboral (Rabello et al., 2020). Essa sobrecarga e a dissolução das fronteiras entre trabalho e vida pessoal, subvertendo a lógica privado (casa) x público (trabalho), gerou grande desgaste emocional, estresse e angústia, fomentando a precarização profissional (Feuerharmel & Limberger, 2020). Todos esses fatores não são questões isoladas; eles se entrelaçam, reforçando uns aos outros e provocando sofrimento psíquico e falta de acolhimento à classe docente. (Feuerharmel & Limberger, 2020).

Problemas de saúde mental tendem a ser relevados a um segundo plano quando riscos biológicos e medidas de prevenção e tratamento são evidenciados por surtos de doenças infecciosas (Ornell et al., 2020). Um contingente muito maior de pessoas, no entanto, pode ser acometido por esses problemas emocionais, que tendem a permanecer inclusive após o término das epidemias (Hughes et al., 2007; Ornell et al., 2020). Cuidados em saúde mental podem minimizar e até mesmo impedir que os impactos psicológicos provocados por essas situações causem adoecimento (Xiang et al., 2020). Essa desconsideração do cuidado, portanto, deveria ganhar maior atenção; afinal, em outras situações de epidemia a relevância desse acolhimento já tem sido demonstrada (Son et al., 2019) e segue sendo reafirmada diante do contexto recente da Covid-19 (Park & Park, 2020; Xiang et al., 2020).

Os serviços de apoio à saúde mental, nesses casos, tornam-se ainda mais importantes para fornecer suporte e ações preventivas, contribuindo para redução dos sintomas por meio do fortalecimento de mecanismos saudáveis e do potencial de enfrentamento dos danos à saúde (Cerchiari et al., 2005). A interação dos estudantes com fontes de apoio ofertadas pelas universidades é relevante na determinação do desempenho e adaptação ao contexto acadêmico (Petersen et al., 2009, 2010). Afinal, as relações interpessoais representam um fator de grande importância na percepção de bem-estar psicológico por parte dos universitários (Stallman, 2010). Portanto, o papel da universidade no desenvolvimento de ações integradas de prevenção e cuidado para com as questões de sofrimento dos discentes é extremamente relevante (Padovani et al., 2014), demandando intervenções apropriadas, para minimizar os danos potenciais e agravamentos futuros.

A falta de socialização e de comunicação adequada entre alunos, professores, famílias e a sociedade podem tornar ainda mais estressante o ambiente acadêmico (Diaz & Gómez, 2007). Na realidade pandêmica, todos esses fatores foram exacerbados, tornando importante um suporte social adequado, que tende a minimizar seus efeitos. Esse suporte deve fornecer apoio emocional, oportunidade de partilha e acolhimento e pode ser estimulado dentro do próprio círculo de relacionamentos pessoais, desde que o sujeito o perceba como tal (Feldman et al., 2008). O suporte social apresenta uma associação diretamente proporcional a comportamentos de preservação da saúde e inversamente proporcional a sintomas de depressão e percepção de estresse (Peltzer, 2004). É preciso levar em consideração, portanto, a necessidade de acolhimento e cuidado às questões socioemocionais tanto de discentes quanto de docentes, além das famílias e demais profissionais das instituições de ensino durante o isolamento, conforme recomendado pelo Conselho Nacional de Educação em relação à pandemia e pós-pandemia (Souza et al., 2021).

3. Resultados e Discussão

Conhecendo o Programa ConVida e o Projeto Você Importa

Alguns dos estudos e práticas acima citados, dentre outros, já vinham ganhando contornos na Universidade Federal do Paraná (UFPR). Desde junho de 2019, o Programa Institucional UFPR ConVida busca aproximar pessoas, saberes e práticas – favorecendo vínculos e interações humanas – e tornar mais acolhedores os espaços institucionais, para beneficiar a saúde da comunidade acadêmica. Promovendo uma cultura de responsabilidades compartilhadas, respeito e cooperação, discute e auxilia na prevenção de problemas de saúde mental e das relações, abordando também as problemáticas de assédio moral e suicídio.

Com a chegada da Covid-19 ao Brasil, em março de 2020, que levou à suspensão de todas as atividades presenciais na UFPR, a coordenação do Programa ConVida realizou um levantamento de pesquisas sobre possibilidades de ação em períodos de crise, isolamento e pandemia, para proporcionar acolhimento à comunidade, considerando que a UFPR congrega cerca de 40.000 pessoas, entre alunos, técnicos e docentes. Nasceu, assim, o Projeto Você Importa, para dar suporte à crise gerada pela pandemia. Inicialmente, foram compartilhadas publicações na rede social Instagram, mantida pelo programa, ofertando conteúdos relevantes de suporte emocional adequados ao contexto, acreditando que seria um bom espaço para fortalecer o contato com o público interno e ampliar o alcance do programa para a comunidade externa. A temática "Vida também em tempos de isolamento!", que trazia dicas para o cuidado da saúde mental nesse período abriu a iniciativa.

Conforme as interações com essa publicação e com o perfil da instituição foram aumentando, novos conteúdos passaram a ser criados, incluindo lives (transmissões ao vivo) sobre temas relacionados ao período de isolamento, substituindo as tradicionais palestras ou oficinas que vinham sendo realizadas anteriormente. O perfil da universidade no Instagram, que contava com 100 seguidores no início do projeto, alcançou, até o primeiro semestre de 2021, mais de 4.200 pessoas, que recebem frequentemente os conteúdos produzidos. Mais de 1000 pessoas foram atingidas, ainda, por meio da página do programa no Facebook.

Em abril de 2020, foi oficializada junto à Coordenação de Extensão uma proposta de ações no contexto de enfrentamento ao novo coronavírus – várias delas já em curso – com o de intuito oferecer um espaço solidário, sustentado pelo diálogo coletivo, para um melhor cuidado de si mesmo e do outro em tempos de crise. Por meio de canais não-presenciais, de forma acessível, interativa e dinâmica, propôs-se oferecer acolhimento emocional de maneira ampla para a comunidade interna e, em algumas das ações, também para comunidade externa. A iniciativa contou com a colaboração de professoras ligadas a projetos institucionais nas áreas de Psicologia e Psiquiatria e também com a parceria de técnicos, docentes, estudantes de graduação e pós-graduação, egressos e profissionais parceiros externos. Por meio de ações preventivas e de suporte imediato, foram contempladas três modalidades de intervenção, iniciadas em 2020, que seguem num movimento de ampliação em 2021:

- a) Produção de material informativo de orientação e suporte afetivo, voltado à comunicação em massa, na forma de transmissões ao vivo, vídeos, entrevistas, conteúdos para redes sociais, artigos de opinião ou de jornal, comunicação em rádio e mídias e

outros. Os temas são relacionados ao suporte emocional e de relacionamentos neste contexto de crise;

- b) Realização de ações virtuais, na forma de rodas de conversa, de oficinas ou de grupos, mediadas remotamente, com possibilidade de trocas de vivências e experiências, centrados na possibilidade de fala e de escuta compartilhadas;
- c) Acolhimento individual não-presencial com foco em primeiros cuidados emocionais em tempos de crise, para casos identificados como demandas de maior vulnerabilidade.

O Projeto Você Importa pauta-se no princípio de acolhimento mútuo, do trabalho em rede e na gestão por cooperação (Dejours, 2018), por meio de grupos integrados de atuação. Além disso, é pautado no reconhecimento e valorização dos fenômenos da realidade concreta, que se presentificam na vivência de mundo, considerando vulnerabilidades, limites e potencialidades do contexto, da equipe e das pessoas e grupos atendidos, desenvolvendo ações integradas e colaborativas, a partir da responsabilidade compartilhada, continuada e cotidiana, coerentes com a proposta fenomenológico-existencial de Yalom (1984).

Estratégias Preventivas de Cuidado de Si e do Outro por Meio de Abordagens Coletivas

1 Constituição e cuidado da equipe

Para colocar em prática as ações do Projeto Você Importa, foi preciso mobilizar uma equipe de voluntários. A partir de convites direcionados, os interessados foram reunidos para apresentação da proposta e treinamento inicial. Neste encontro, 45 pessoas foram registradas para o voluntariado. A reunião de treinamento foi fundamental para o alinhamento da proposta e das expectativas dos participantes, bem como a capacitação, propriamente dita, que preparou os voluntários para os processos de acolhimento a serem realizados no projeto. Para tanto, foi elaborado um "Guia para o Acolhimento Emocional em Tempos de Crise - Covid-19", com base no "Guia de Primeiros Cuidados Psicológicos" da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015); no artigo "Intervenção em crise" (Sá et al., 2008); e no documento "Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19" da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz, 2020). O guia apresenta recomendações importantes com relação às abordagens realizadas pela equipe em rodas de conversa (tendo como foco o acolhimento em grupo), e também no acolhimento individual, quando este se torna necessário.

A partir do primeiro encontro, no mês de abril, foram realizadas reuniões de equipe semanalmente, e depois quinzenalmente, durante o ano de 2020. As reuniões, que seguem em 2021, promovem um espaço de troca de experiências e relatos referentes às atividades realizadas. Também é efetuado o alinhamento das próximas ações, distribuição da equipe dentro dessas propostas e orientações teóricas e metodológicas. O potencial do projeto foi aguçado pelo diálogo entre diversas áreas de conhecimento, formação e atuação profissional, linhas psicológicas, níveis de formação e experiências profissionais. Na busca de acolher a comunidade, os integrantes da equipe tornaram-se ainda suporte, esperança e significado uns para os outros. Até junho de 2021, as atividades do projeto foram desenvolvidas com a contribuição de aproximadamente 70 pessoas (envolvendo estudantes de graduação, pós e ensino tecnológico, técnicos-administrativos, docentes, egressos e profissionais externos).

Tendo a consciência de que a iniciativa de acolhimento emocional de terceiros pode ser mobilizadora para o agente que realiza a ação, promoveu-se um cuidado da equipe não apenas no âmbito técnico, mas também nas questões emocionais que atravessavam aquele momento. Para tanto, foi disponibilizado um espaço de encontro quinzenal após as reuniões, para acolher os voluntários da equipe coletivamente em um momento de escuta e compartilhamento, e também um acolhimento individual para quem sentisse necessidade, ambos mediado por psicólogas coordenadoras e/ou colaboradoras do projeto.

2 Oficinas de curta duração: o cuidado em um encontro de até 2 horas

Foram realizadas oito oficinas no ano de 2020, utilizando plataformas de videoconferência, com foco em estudantes, servidores técnicos, professores, pós-graduandos, mulheres, estudantes de medicina e lideranças. As oficinas abordaram temas como sofrimento emocional, amparo frente ao suicídio, cuidado de si e do outro, sentido de vida, ansiedade, dilemas femininos e cuidados em saúde mental. Ao final de cada oficina foi ofertado acolhimento para demandas individuais de escuta com um dos

integrantes da equipe, em caso de necessidade, e foram disponibilizados formulários de feedback, abertos ao registro de expressão dos participantes e de sua experiência na oficina. Mais de 900 pessoas se inscreveram para rodas de conversa e oficinas, envolvendo comunidade interna e externa.

3 Lives pelas redes sociais: o desafio de mobilizar afetos numa conversa entre telas

O Projeto Você Importa descobriu, através das lives (transmissões ao vivo), uma forma potente de alcançar o público interessado. As lives, realizadas na plataforma Instagram, eram transmitidas através do perfil institucional em tempo real e depois disponibilizadas como vídeos no próprio canal e também no Facebook e no Youtube. Esta ação possibilitou ampliar o alcance do público da instituição, por meio de uma rede social de grande visibilidade.

Até o final do ano de 2020 foram realizadas 36 lives, com a participação de integrantes do Projeto Você Importa e convidados, abordando temas diversos ligados à saúde emocional e cuidado das relações. Os temas abordados foram: saúde emocional, cuidado com crianças, adolescentes e idosos, estudos, problemas de sono, sobrecarga feminina, maternidade e paternidade, conflitos familiares, expressão de si pela escrita, sexualidade e vida amorosa, jogos eletrônicos, uso de substâncias psicoativas, escrita acadêmica, suporte à crise emocional, morte, saúde mental na pós-graduação, espiritualidade, fake news, luto, redes de suporte emocional, suicídio, manejo de conflitos, relacionamentos interpessoais, sofrimento emocional de profissionais na linha de frente de combate ao vírus, comunicação não violenta, suporte emocional e social, jogos de tabuleiro e saúde mental, saúde emocional de professores, qualidade de vida e ambientes digitais, saúde mental e negritudes.

Os temas foram selecionados em coerência com as demandas emocionais do momento social do projeto e em diálogo com as dificuldades enfrentadas pelos alunos. Foram ainda incorporadas sugestões enviadas pelos meios de comunicação do Projeto Você Importa (e-mail, redes sociais e formulários de feedback). Até meados de 2021 o canal do YouTube, que hospeda as lives realizadas pelo Instagram e vídeos produzidos pela equipe e parceiros, alcançou mais de 17.600 visualizações. As visualizações dos vídeos disponíveis no Facebook e no Instagram somam mais de 7.000 acessos cada, totalizando mais de 14.000 reproduções.

4 Vídeos curtos

Os vídeos curtos surgiram a partir da ideia de proporcionar uma oportunidade de engajamento para pessoas que não conseguiam ou não queriam participar de forma mais ativa em atividades como rodas de conversa, oficinas ou lives, possibilitando também a esse público o acesso a conteúdos de qualidade. A partir do vídeo “Você Importa” – com frases de encorajamento e acolhida, mostradas por integrantes da equipe em cartazes – que alcançou um grande número de acessos, percebeu-se que essa poderia ser uma via para ampliar o alcance do projeto. A partir daí, abriu-se mais esse espaço para contribuições da equipe e profissionais parceiros abordando temáticas de saúde mental. Esse formato adaptou-se melhor à mudança das demandas, que, com o decorrer do tempo, passaram a privilegiar conteúdos mais resumidos. Em meio a esse processo, surgiu ainda outro estilo de vídeo: a animação. Vídeos bem curtos, de fácil adesão e compreensão, com imagens gráficas ilustrando ideias centrais do texto narrado. Assim, a quantidade de lives foi reduzida, com um dia da semana programado para a postagem de vídeos, que ganharam mais espaço na grade.

A percepção sobre as nuances do engajamento do público foi um fator importante para o andamento do projeto, que sempre buscou alcançar as pessoas de acordo com as demandas da atual crise pandêmica, que foram se transmutando com o tempo. Atravessar as diversas fases do projeto, no período de março a dezembro de 2020, levou a uma observação ativa das diferentes relações das pessoas com a tecnologia, o trabalho, o estilo de vida e com as pessoas de seus círculos sociais naquele momento de incertezas. A partir das percepções da equipe, foram sendo escolhidos os temas e desenvolvidos os títulos dos vídeos.

Foram publicados 26 vídeos durante o ano de 2020, abordando os seguintes temas: empatia, amparo a crianças em situação de violência, inclusão na universidade, tarefas remotas e crianças com deficiência, efeitos da pandemia no sono, dinâmicas

familiares na pandemia, saúde emocional, hábitos saudáveis, escala de valores, relacionamentos saudáveis, resolução de conflitos, suicídio, amparo ao sofrimento emocional, emoções, felicidade, ansiedade, tecnologia, crianças e pornografia, Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) na pandemia; gestão do tempo, sobrecarga de pais e mães, sentido de vida, cuidado das relações, centralidade da relação com a transcendência.

5 Drops – Comunicados na Rádio Universitária

Ao longo do Projeto Você Importa várias parcerias foram se estabelecendo e somando possibilidades. Um acordo com a Rádio Universitária trouxe a oportunidade de produção de áudios curtos, para circular em na programação, no modelo de drops – pequenas vinhetas de um minuto, editadas a partir de gravações caseiras da equipe e de convidados – que circulariam na programação da rádio, cinco vezes ao dia. Ao todo, até o final do ano de 2020, 34 colaboradores gravaram áudios, totalizando 67 drops, que espalharam sementes de esperança e suporte emocional, abrangendo vários temas, como: cuidado de si, esperança, leveza, desafios, saúde e valorização da vida, aceitação dos erros, felicidade, tempo, valores, emoções, organização, sinais do corpo, fake news, sono, transcendência, relacionamentos, tédio, responsabilidade, ansiedade, empatia, valorização das pessoas, suicídio, luto, inclusão digital, sobrecarga, crianças, adolescentes, estudo, limites, internet, perdas, trajetória de vida, escolhas, autossuficiência, sonhos, presencial e virtual, poesia, humanidade, saúde do homem, escuta, redes sociais, sentido de vida, surpresas da vida, desafios, adversidade, consumo de álcool, controle, coragem, saúde, divisão de tarefas, uso de tecnologias.

Vários integrantes da equipe relataram que familiares, conhecidos ou colegas, foram impactados ao escutar algum dos drops. Embora não seja possível dimensionar a repercussão desses conteúdos, foram mais de 1300 veiculações somente em 2020. Além disso, os textos de alguns deles foram utilizados para produção de banners e vídeos de animação e também transformados no livro "Lembre-se, você importa: Reflexões cotidianas na pandemia", lançado em 2021. Há relatos de intervenções em outras instituições que usam o livro como inspiração para trocas e suporte mútuo, além de pessoas que fazem a leitura de um pequeno texto por dia como inspiração do cuidado de si e do outro.

6 Intervenções por demanda

Ao longo dos meses em que o Projeto Você Importa tem desenvolvido suas atividades, foram recebidos alguns contatos por parte de coordenações de cursos, centros acadêmicos e projetos da instituição para a realização de eventos de intervenção em parceria, diante de demandas em saúde mental percebidas pelos responsáveis. Dentre esses eventos foi realizada uma roda de conversa para alunos de Medicina, após uma situação de intenção de suicídio entre os alunos. Houve também a realização de palestras virtuais para professores e alunos em reuniões, encontros e eventos de cursos ou unidades específicas, sob demanda de cada coordenação ou unidade. Por fim, contabilizou-se a participação de membros da coordenação e da equipe de voluntários em eventos de parceiros. Foram realizados, ainda, 40 acolhimentos individuais e 50 encaminhamentos para a rede de suporte na UFPR e rede externa, a partir da demanda da comunidade interna e externa. Essas ações são consideradas essenciais para prevenção de agravamento do sofrimento emocional identificado.

7 Projeto Sentido: Planejamento de vida e carreira

Como mencionado, o Projeto Você Importa nasceu dentro do Programa Institucional UFPR ConVida, que foi implantado em 2019, realizando diversas intervenções na universidade. Uma delas, chamada Projeto Sentido, já havia completado cinco edições, contando com o envolvimento de 37 colaboradores e alcançando cerca de 400 pessoas. Seu objetivo é proporcionar um espaço de autoconhecimento, cuidado das relações e sentido de vida, culminando no desenvolvimento de um planejamento pessoal de vida e carreira pelos participantes. Com a interrupção das atividades presenciais, decidiu-se propor uma iniciativa de grupo online, de caráter psicoeducativo, para promover a reflexão e desenvolvimento pessoal e relacional, com base no Projeto Sentido. A proposta foi delineada para quatro encontros semanais de duas horas, que ocorreram no mês de outubro.

Os encontros foram planejados de forma a intercalar palestras, atividades, conteúdos de vídeo, momentos de reflexão e

partilha em grupo. Os participantes receberam ferramentas de apoio para desenvolver atividades assíncronas, que eram compartilhadas no início dos encontros, otimizando o tempo e criando um espaço mais acolhedor. Por envolver conteúdos mobilizadores, foi ofertado ainda um espaço individual de acolhimento durante ou depois dos encontros, caso o participante considerasse necessário. Os envolvidos se mostraram bastante abertos a compartilhar durante os encontros, fazendo intervenções e comentários a respeito dos conteúdos apresentados e expressando impressões e reflexões estimuladas pela partilha em grupo e/ou pelas atividades desenvolvidas ao longo da semana.

8 Diálogos ConVida

Diálogos ConVida é o nome de um programa de formação e apoio para lideranças, realizado na metade do ano de 2020. Ações desta natureza já vinham ocorrendo desde o início do programa, direcionadas à área de gestão da instituição e também à capacitação para docentes. Em 2020, tendo em vista o contexto da pandemia, as ações foram ampliadas e adaptadas, o conteúdo foi aprofundado e foi criado um material-guia como base para uma inserção prática. Também foram engajados mais colaboradores para compor a equipe.

O público-alvo foi uma instituição parceira que apresentava demandas na área e já havia sinalizado seu interesse. A realização da atividade foi definida para dois dias na mesma semana. Essa edição piloto, conduzida pela coordenação do Programa ConVida, mostrou a potência que ações de formação de lideranças proporcionam às diversas esferas da vida acadêmica. A importância do cuidado de si e o reconhecimento de que todos podem ajudar quem está próximo, acolhendo e, se necessário, sabendo para que lugares encaminhar, são os temas que fundamentam as intervenções do Diálogos ConVida, que têm como objetivo disseminar informações de cuidado em saúde mental para um acolhimento de forma horizontal. Com uma base sólida e ajuda mútua, busca-se proporcionar bem-estar aos envolvidos, trazendo reflexos importantes também para suas vidas acadêmicas.

Gestão das informações e feedbacks

Todas as ações, editais e reuniões realizadas pelo Projeto Você Importa foram registradas pelas alunas extensionistas desde seu início. Esse cuidado permitiu usar as informações obtidas a cada etapa – como, por exemplo, a quantidade de participantes em determinada atividade, o nível de interação do público com os conteúdos das redes e os apontamentos dos feedbacks qualitativos escritos pelos participantes ao final de cada prática – para orientar o planejamento das ações subsequentes do projeto de uma forma sensível aos desdobramentos das mudanças de comportamento observadas durante a pandemia.

Dentre os impactos das ações, relatados nos formulários de feedback e observados nos contatos com os participantes, destacam-se os relatos de superação positiva das expectativas dos participantes em relação ao projeto e seu reconhecimento como uma vivência única, de qualidade, respeito e empatia. O projeto também foi apontado como um espaço de acolhimento e escuta; coletividade; conforto; aprendizagem; reflexão; interação e compartilhamento de experiências; serenidade; alívio da solidão; alívio da ansiedade; possibilidade de enfrentamento coletivo em meio ao ambiente acadêmico de cobranças internas e externas; amparo em um período difícil; oportunidade para ser ouvido e escutar; conscientização de valores e superação do medo; benefícios para a saúde; renovação do ânimo; contato com seu lado humano; suporte mútuo entre os participantes; troca de conhecimento e vivências em meio a um contexto global que afeta todos; solidariedade; aceitação da interferência inegável do momento vivido; busca pela gentileza e solidariedade consigo mesmo e com as pessoas à volta; autocompreensão e maior tolerância consigo mesmo; e compreensão de que nem sempre estamos no controle. Foram destacadas ainda as oportunidades de reconhecimento dos próprios limites, diminuindo e autocobrança; da transitoriedade da vida e deste momento; da possibilidade de recomeçar a cada dia; e da importância do autocuidado; de diminuir as autocríticas; de realizar tarefas com sentido; de guardar tempo para si mesmo. Outros ainda enxergaram a possibilidade de dar suporte ao próximo; de não jogar suas cargas sobre os outros; de fazer o que está ao seu alcance; e de “saber que eu posso pedir ajuda quando necessário e que eu tenho essa rede de apoio da Universidade para isso”. Todos esses relatos apontam para uma diminuição dos sofrimentos psicológicos diante da oferta de serviços de apoio, conforme

demonstrado pela literatura.

Para além de seguidores: Um olhar fenomenológico sobre o cuidado

O olhar sobre esse projeto foi, desde sempre, um olhar fenomenológico. Não do ponto de vista de uma abordagem a ser aplicada, mas como um solo de anterioridade no qual se dá a própria condição de uma prática sensível ao cuidado do outro. Uma tentativa (sempre incompleta) de desprendimento daquilo que era pré-concebido para buscar uma aproximação da coisa mesma, como dizia Husserl (1900/2012). A busca de suspensão das afirmações da atitude natural, no intuito de compreendê-las, retomando um contato ingênuo com o mundo que está sempre aí, como presença inalienável, anterior à reflexão (Merleau-Ponty, 1945).

Para tanto, buscamos nos aproximar das perspectivas do fenômeno das relações humanas e seus desdobramentos durante a pandemia, que foram se desvelando em suas múltiplas facetas ao longo do processo e continuam nos surpreendendo em seu movimento de atualização singular e constante. Nem poderia ter sido diferente. O inusitado da situação que se presentificou de forma tão absoluta em nossa vivência de mundo e à qual nos vimos irremediavelmente lançados, nos obrigou a deixar de lado a mesmice dos automatismos, naturalizações e das metodologias pré concebidas, nos interpelando constantemente. A sensibilidade a esse dar-se do fenômeno foi, desde sempre, condição da própria subsistência do projeto, por meio de uma observação cuidadosa dos movimentos de retorno às ações propostas, para responder de acordo com as demandas e necessidades presentificadas.

Diante da nova realidade, nos apegamos ao método fenomenológico, segundo a visada de Levinas (1989), como uma maneira de pensar, uma “atitude” perante o mundo. Assim, apenas nos cabia escutar, a cada momento, as nuances expressas na relação com aquele outro, ao mesmo tempo individual e coletivo, na tentativa de descrever e compreender os dados imediatos da vida, muito mais do que explicá-los, conforme os apontamentos de Dilthey (1984/2002). Um diálogo que precisava ser mediado e interpretado, que se apresentava em chats, em formulários de feedback, nas estatísticas de disseminação de cada conteúdo, em respostas aos nossos e-mails e interpelações em oficinas e rodas de conversa. Afinal, “não se faz Fenomenologia sem sujeito e, visto que esse sujeito não está num limbo, mas num mundo, e neste mundo não está só, não há Fenomenologia sem uma intrínseca relação” (Holanda, 2016, p. 28). A fenomenologia se apresentou para nós nesse projeto como “um ‘pensar o fazer’, ou um cuidado com o pensar que desemboca numa reflexão constante sobre os diversos modos de ‘fazer’ e ‘viver’ o mundo” (Id, *ibid*).

A partir dessa atitude fenomenológica, para orientar nossas práticas, como já mencionado, partimos do olhar de Yalom (1984), para quem os problemas psíquicos podem advir de um modo ineficiente de lidar com a ansiedade que resulta do confronto com os dilemas existenciais: a morte, a liberdade, o isolamento e a questão do sentido. Questões que têm se apresentado de forma ainda mais contundente durante a pandemia.

De todos os pressupostos, a morte é o mais evidente e que se apresenta de forma mais concreta. Para Yalom (1984), pensar a morte é primordial para uma vida plena, ampliando nossa consciência da finitude, ao invés de tentar mascarar seu caráter inevitável. Uma vez que o confronto com a morte, normalmente evitado, foi escancarado durante a pandemia, procuramos levar os participantes de nossas atividades a refletirem sobre o que desejam fazer nessa existência antes de deixá-la, baseados na premissa do autor, de que, embora a fisicalidade da morte destrua o homem, a ideia da morte pode salvá-lo.

O segundo maior dilema da existência é, para Yalom (1984), a liberdade. Em coro com Sartre, ele diz que o ser humano está condenado à liberdade e à sua inerente experiência de responsabilidade e autonomia, incluindo todo medo do incerto e do desconhecido que a acompanham. Diante da exacerbação das incertezas no contexto pandêmico, a angústia de existir, como projeto permanente rumo às próprias possibilidades, característica da liberdade, foi também intensificada. As ações desenvolvidas no projeto buscaram, assim, apresentar aos envolvidos a possibilidade de se assumirem responsáveis pela trajetória de suas próprias vidas, planejando ações com ênfase na abertura de possibilidades e nas escolhas viáveis.

O terceiro conflito dinâmico é o isolamento existencial (Yalom, 1984) que, enquanto dimensão ontológica, não é pertinente a este projeto. Buscamos, no entanto, minimizar o sentimento de isolamento interpessoal imposto pelas medidas de

afastamento físico, tanto pelo contato direto ofertado pelas ações do projeto, quanto pelo estímulo ao fortalecimento do próprio círculo de relacionamentos pessoais dos envolvidos, como fatores protetivos em saúde mental, conforme apontado na literatura. Além disso, ao colocar os participantes em contato com seus próprios sentimentos e desejos, fortalecendo sua autopercepção e liberdade potencial, procuramos, ainda, reduzir o isolamento intrapessoal.

O quarto dilema existencial é a falta de sentido na vida, tema central da psicologia frankliana, que, para Yalom (1984), se apresenta por meio de duas questões: a pergunta sobre a existência de um significado cósmico, enquanto crença em uma ordem divina que rege a vida em geral; e a busca por um significado pessoal, nem sempre religioso. Com a busca, típica da cultura ocidental, por um significado cósmico que é cada vez mais relativizado, cresce a angústia pelo vazio consequente dessa relativização, potencializado pela exposição da nossa fragilidade e carência de sentido pessoal, escancarada pela pandemia. Segundo Frankl (1946/2012), o homem atual carece de um instinto que diga a ele o que fazer, passando a desejar, dessa forma, fazer o que os outros fazem (conformismo) ou o que querem que ele faça (totalitarismo). O trabalho neste projeto buscou guiar os participantes desde um confronto preliminar com viabilidades e limitações internas e externas, como abertura à possibilidade de sentido, até uma abordagem direta da questão (no projeto que leva este nome).

Diante do exposto, vemos que desenvolvimento e integração pessoal envolvem inevitavelmente o confronto com os dados da existência. Afinal, existir demanda, por um lado, consciência da tragédia inerente à condição humana, repleta de inseguranças, frustrações e perdas e, por outro, consciência da esperança que resulta da liberdade de escolha, da autorrealização, da dignidade individual, do amor e da criatividade (Teixeira, 2012).

Utilizando uma abordagem humanista-existencial, a partir de uma posição fenomenológica assumida, procuramos levar as pessoas a clarificar seus significados próprios, ao invés de aceitar aqueles que lhes são oferecidos. Isso não leva necessariamente a um afastamento ou à desilusão com a sociedade, mas a uma participação mais ativa na medida em que cada indivíduo se enriquece nas interações e assume responsabilidades sobre a sua situação existencial, buscando os ajustes possíveis em meio às exigências da vida e enriquecendo-a com significado e autenticidade. Desta forma o estresse e a ansiedade, principais ameaças à saúde mental em situações de crise e agentes de predisposição a estados depressivos, podem ser reduzidos, ampliando a disponibilidade do sujeito para se dedicar ao que mais lhe significa, o que representa, por sua vez, um fator protetivo. Neste processo, espera-se que cada pessoa aprenda a refletir sobre si mesma e o contexto que a cerca, buscando melhores ajustes e mudanças que ofereçam possibilidade de sentido (Henriques, 2012), a partir de ações guiadas pelo questionamento de pensamentos, emoções e atitudes, no intuito de expandir sua consciência da própria existência e centrando a atenção em seu autovalor, em suas vivências, escolhas, autorrealização e desejos (Rogers, 1992).

Por meio de um olhar clínico de acolhimento, testemunhamos relatos de pessoas que reconheceram ou fortaleceram o valor de sua vida, a começar com a própria equipe. Esse diálogo nos convocou, enquanto mediadores, a ouvirmos também a nós mesmos e a nossas insuficiências, dores e perdas, enquanto partícipes dessa condição de desalojamento da familiaridade com um mundo que se encontra em um estado de suspensão indefinida.

4. Considerações Finais

A proposta desse projeto foi sempre uma proposta de clínica. Não a clínica de consultório, do setting terapêutico privado, que se fixou no imaginário da população e até mesmo dos psicólogos. Mas a clínica do cuidado, do lugar privilegiado do acolhimento e da escuta sensível às necessidades do outro; do fortalecimento da autonomia desse outro como condição própria do seu existir. A clínica do reconhecimento da sua singularidade e das suas relações, da reafirmação da dialética eu-tu que nos constitui enquanto seres humanos. Uma clínica que permite a expressão da vulnerabilidade, assumindo nossa condição de seres humanos limitados, sempre vinculados ao outro, e, ao mesmo tempo, responsáveis pelas nossas livres escolhas nos espaços de

afeto e de existência que nos cabem.

Procuramos apresentar alguns dos indicadores que colecionamos acerca dos impactos do Projeto Você Importa para os participantes que acreditaram na oportunidade de suporte e acolhimento em meio à crise da pandemia. Sobre as transformações que esta experiência gerou em cada um da Equipe ConVida, seu registro encontra-se na dimensão qualitativa, única, da identidade, de resignificação de sentido e da evidência de que nada podemos e nada fazemos sozinhos. Vivência que nos colocou humildes diante da percepção do potencial de vida que existe no outro, esperando um encontro significativo para florescer.

Sobre esta experiência? Ela é apenas uma inspiração. Cada um guarda em si uma marca muito especial a ser compartilhada como tarefa única de sua existência. Que este relato nos encoraje a expressar o melhor de nós nas tarefas e nas relações. Intervenções nunca poderão ser perfeitas, mas podem ser feitas com o carinho e o afeto de seres humanos que se importam e que buscam o melhor do conhecimento e de si mesmos, para encontrar o outro. Somos todos responsáveis pelo cuidado mútuo, no esforço de vivenciarmos uma sociedade na qual seja possível assumir nossas vulnerabilidades humanas, e construir narrativas e trajetórias compartilhadas. Afinal, você também importa!

Referências

- Abrão, C. B., Coelho, E. P., & Passos, L. B. da S. (2008). Prevalência de sintomas depressivos entre estudantes de medicina da Universidade Federal de Uberlândia. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 32(3), 315–323. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022008000300006>
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Botti, N. C. L., Lima, A. F. D. de, & Simões, W. M. B. (2010). Uso de substâncias psicoativas entre acadêmicos de enfermagem da Universidade Católica de Minas Gerais. *SMAD - Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas*, 6(1), 1–16. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762010000100013&lng=pt&tlng=pt
- Brandtner, M., & Bardagi, M. (2009). Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2), 81–91. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1983-82202009000200004
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28(2), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Cavestro, J. de M., & Rocha, F. L. (2006). Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 55(4), 264–267. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852006000400001>
- Cerchiari, E. A. N., Caetano, D., & Faccenda, O. (2005). Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 25(2), 252–265. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000200008>
- Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, Depression, and Anxiety among Undergraduate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255–266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
- Devaux, C. A., Rolain, J.-M., Colson, P., & Raoult, D. (2020). New insights on the antiviral effects of chloroquine against coronavirus: what to expect for COVID-19? *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(5), 105938. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105938>
- Díaz, E. S. M., & Gómez, D. A. D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Dilthey, W. (2002). *Psicologia e compreensão*. Edições 70 (Original publicado em 1894).
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Enriquez, E. (2020). Prefácio. In L. de V. M. Guimarães, T. C. Carreiro, & J. R. Nasciutti (Eds.), *Janelas da pandemia* (pp. 11–14). Editora Instituto DH. https://institutodh.org/sdm_downloads/janelas-da-pandemia/
- Facundes, V. L. D., & Ludermir, A. B. (2005). Common mental disorders among health care students. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(3), 194–200. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000300007>
- Feldman, L., Gonçalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & Pablo, J. de. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739–752. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011
- Ferreira, C. L., Almondes, K. M. de, Braga, L. P., Mata, Á. N. de S., Lemos, C. A., & Maia, E. M. C. (2009). Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(3), 973–981. <https://doi.org/10.1590/S1413->

81232009000300033

- Feuerharmel, L. D. de S., & Limberger, V. (2020). Trabalho docente na pandemia: Uma análise a partir de reportagens em mídia digital. *Anais Da Jornada Acadêmica Do Programa de Pós-Graduação Em Educação Da Unisc*, 2(2). <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/jornacad/article/view/20894>
- Fiocruz - Fundação Oswaldo Cruz. (2020). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19. Fiocruz. <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>
- Frankl, V. E. (2012). O homem em busca de um sentido. *Lua de Papel*. (Original publicado em 1946).
- Henriques, G. (2012). O isolamento existencial e a psicopatologia. *Análise Psicológica*, 28(4), 631–642. <https://doi.org/10.14417/ap.381>
- Holanda, A. F. (2016). Fenomenologia, Husserl, existência: Questões para uma Psicologia. In M. H. de Freitas & L. da S. Santos (Eds.), *Fenomenologia e Psicologia* (pp. 25–38). Juruá.
- Hughes, F., Grigg, M., Fritsch, K., & Calder, S. (2007). Psychosocial response in emergency situations ? the nurse’s role. *International Nursing Review*, 54(1), 19–27. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2007.00514.x>
- Husserl, E. (2012). *Investigações lógicas - Vol. 2 Parte 1*. (P. Alves e C. Morujão, trad; M. A. Casanova, adap. bras.; 1a ed.). Forense Universitária (Trabalho original publicado em 1900).
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Joca, S. R. L., Padovan, C. M., & Guimarães, F. S. (2003). Estresse, depressão e hipocampo. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25(suppl 2), 46–51. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000600011>
- Levinas, E. (1989). *Théorie de l’intuition dans la Phénoménologie de Husserl*. Librairie Philosophique J.Vrin (Original publicado em 1930).
- Lopes, F. T. (2020). Notas de percurso pela universidade pandêmica. In L. de V. M. Guimarães, T. C. Carreiro, & J. R. Nasciutti (Eds.), *Janelas da pandemia* (pp. 125–135). Editora Instituto DH. https://institutodh.org/sdm_downloads/janelas-da-pandemia/
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R., “Topsy,” Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students’ depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
- Ministério da Saúde, G. F. (2020). Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. <https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>
- Moreira, W. C., Sousa, A. R. de, & Nóbrega, M. do P. S. de S. (2020). Adoecimento mental na população em geral e em profissionais de saúde durante a COVID-19 Covid-19: Scoping review. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 29. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0215>
- Organização Mundial de Saúde (OMS). (2009). *Proteção da saúde mental em situações de epidemias*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mental-em-Situaciones-de-Epidemias--Portugues.pdf>
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Padovani, R. da C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. de, Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. do N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1). <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Park, S.-C., & Park, Y. C. (2020). Mental Health Care Measures in Response to the 2019 Novel Coronavirus Outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 85–86. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0058>
- Peltzer, K. (2004). Stress, psychological symptoms, social support and health behaviour among black students in South Africa. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 16(1), 19–23. <https://doi.org/10.2989/17280580409486559>
- Petersen, I., Louw, J., & Dumont, K. (2009). Adjustment to university and academic performance among disadvantaged students in South Africa. *Educational Psychology*, 29(1), 99–115. <https://doi.org/10.1080/01443410802521066>
- Petersen, I., Louw, J., Dumont, K., & Malope, N. (2010). Adjustment to university and academic performance: Brief report of a follow-up study. *Educational Psychology*, 30(4), 369–375. <https://doi.org/10.1080/01443411003659978>
- Pinto, B. de O. S., & Oberg, L. P. (2020). Educação à distancia e pandemia: Momento remoto de ensino ou educação colonizada. In L. de V. M. Guimarães, T. C. Carreiro, & J. R. Nasciutti (Eds.), *Janelas da pandemia* (pp. 89–99). Editora Instituto DH. https://institutodh.org/sdm_downloads/janelas-da-pandemia/
- Prince, M. A., Carey, K. B., & Maisto, S. A. (2013). Protective behavioral strategies for reducing alcohol involvement: A review of the methodological issues. *Addictive Behaviors*, 38(7), 2343–2351. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.03.010>
- Rabello, A. M. V., Souza, C. R. A. de, & Martins, L. R. (2020). Educação remota em tempos de Covid-19. In L. de V. M. Guimarães, T. C. Carreiro, & J. R. Nasciutti (Eds.), *Janelas da pandemia* (pp. 101–113). Editora Instituto DH. https://institutodh.org/sdm_downloads/janelas-da-pandemia/

- Rodrigues, B. B., Cardoso, R. R. de J., Peres, C. H. R., & Marques, F. F. (2020). Aprendendo com o imprevisível: Saúde mental dos universitários e educação médica na Pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(suppl 1). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>
- Rogers, C. R. (1992). *Terapia centrada no cliente*. Martins Fontes.
- Sá, S. D., Werlang, B. S. G., & Paranhos, M. E. (2008). Intervenção em crise. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(1). <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20080008>
- Santander T, J., Romero S, M. I., Hitschfeld A, M. J., & Zamora A, V. (2011). Prevalencia de ansiedad y depresión entre los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, 49(1), 47–55. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272011000100006>
- Son, H., Lee, W. J., Kim, H. S., Lee, K. S., & You, M. (2019). Examination of Hospital Workers' Emotional Responses to an Infectious Disease Outbreak: Lessons From the 2015 MERS Co-V Outbreak in South Korea. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 13(03), 504–510. <https://doi.org/10.1017/dmp.2018.95>
- Sousa, T. F. de, José, H. P. M., & Barbosa, A. R. (2013). Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12), 3563–3575. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>
- Souza, K. R. de, Santos, G. B. dos, Rodrigues, A. M. dos S., Felix, E. G., Gomes, L., Rocha, G. L. da, Conceição, R. do C. M., Rocha, F. S. da, & Peixoto, R. B. (2021). Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Stephoe, A., Ardle, J., Tsuda, A., & Tanaka, Y. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in University students from 23 Countries. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2), 97–107. <https://doi.org/10.1007/BF03004175>
- Teixeira, J. A. C. (2012). Introdução à psicoterapia existencial. *Análise Psicológica*, 24(3), 289–309. <https://doi.org/10.14417/ap.169>
- World Health Organization (OMS). (2015). *Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo*. OPAS.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=8C3C562A45989CF52050D414C3B83AB3?sequence=1>
- Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Editorial Herder. Colocar espaço entre uma referência e outra. Lembre-se que usamos a norma APA. (fonte TNR 8 – espaço simples -justificado)