

Educação e Saúde na Faculdade UnB Planaltina (FUP)

Juliana Eugênia Caixeta ¹

Letícia Batista da Silva ²

Tamires Gomes Correia ³

Iara Gomes Dourado ⁴

RESUMO

A saúde e o bem-estar dos/as estudantes universitários/as são fundamentais para garantir um ambiente propício ao aprendizado e ao desenvolvimento pessoal. A vida universitária pode ser uma fase emocionante, mas também desafiadora. Portanto, cuidar da saúde física, mental e emocional é essencial para alcançar o sucesso acadêmico e pessoal. Neste trabalho, apresentamos o projeto Saúde e Bem Estar na FUP. Sabemos que a interface das áreas da Educação e da Saúde é promissora para a construção de processos educacionais acolhedores, ambientes restaurativos nas escolas e universidades e conhecimentos científicos significativos para o bem viver. O bem viver é um conceito que implica engajamento da pessoa em escolhas e processos de atuação que façam sentido para si, mas que, também, transcendam a si mesma/o, numa perspectiva de cuidado, atenção e colaboração com o coletivo. Nesse sentido, o Projeto Saúde e Bem Estar da FUP foi planejado, executado e avaliado por treze estudantes da graduação, com a orientação de três professoras, preocupados/as em promover o Bem Estar na FUP. O projeto foi executado por meio de oficinas pedagógicas nas áreas de Musicoterapia, Meditação, Escrita Expressiva, Fala que eu te escuto, Contação de História, Rede de Perguntas e Respostas sobre a Covid 19, entre outras. Para isso, foi necessária uma ampla articulação com a comunidade interna e externa da Universidade para que o projeto oferecesse diferentes atividades e alcançasse a comunidade universitária. Para este trabalho, realizamos uma pesquisa documental, a partir de relatórios e diários de campo dos/as estudantes envolvidos/as. Os resultados mostraram que o Projeto atingiu diferentes públicos da comunidade universitária, considerando docentes, discentes e técnicos/as, além de familiares dos/as participantes. O projeto foi destaque na DASU – Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária, pela abrangência e envolvimento da comunidade universitária.

Palavras-chave: Educação, Saúde, Educação Superior, Bem Estar.

INTRODUÇÃO

De março de 2020 a maio de 2023, pessoas de todo o mundo vivenciaram a Pandemia da Covid 19 (OMS, 2020; 2023; UnB, 2020). A Pandemia trouxe, além da crise sanitária, uma crise econômica e social marcada por experiências extremamente difíceis: mortes, adoecimentos, isolamento social, *fake News*, aumento de situações de

¹Doutora em Psicologia, Professora da Faculdade UnB Planaltina – DF, email: jucaixeta.unb@gmail.com

² Graduanda em Licenciatura em Ciências Naturais, Faculdade UnB Planaltina- DF, email: batistaletists@gmail.com;

³ Graduanda em Licenciatura em Ciências Naturais, Faculdade UnB Planaltina-DF, email: tamiresgc2010@gmail.com;

⁴ Graduanda em Licenciatura em Ciências Naturais, Faculdade UnB Planaltina -DF, email: 202036483@aluno.unb.br.

discriminação/racismo, violência, medo, tédio, insônia e preocupações excessivas com a manutenção da vida (Boggio, 2020; Brito, 2020).

Neste cenário de desastre (Taylor, 2020), instituições educacionais, como a Universidade de Brasília (2020), se mobilizaram no sentido de favorecer a promoção da saúde por meio da: 1. formação técnica-científica e cultural que permita o indivíduo compreender e analisar as informações sobre saúde; 2. divulgação de informações comprovadas cientificamente, inclusive para combater as fake news (Boggio, 2020); 3. realização de disciplinas e projetos que poderiam contribuir para a construção de um modo de vida são, no qual o equilíbrio físico, mental e social foram o foco; e 4. contextos que possibilitassem o desenvolvimento de recursos psicológicos e sociais necessários para a redução da vulnerabilidade e o enfrentamento das adversidades, de forma a considerar o indivíduo e, também, o coletivo (Martínez, 1996).

Em consonância com estas compreensões, a Universidade de Brasília e, também, a Faculdade UnB Planaltina desenvolveram Planos de Contingência, perseguindo a promoção do bem viver da comunidade educativa. O bem viver é um conceito que implica engajamento da pessoa em escolhas e processos de atuação que façam sentido para si, mas que, também, transcendam a si mesma/o, numa perspectiva de cuidado, atenção e colaboração com o coletivo, com vistas à transformação de si e de sua comunidade (Cunha; Sousa, 2023), vislumbrando o bem comum.

A saúde e o bem-estar dos/as estudantes universitários/as são fundamentais para garantir um ambiente propício ao aprendizado e ao desenvolvimento pessoal. A vida universitária pode ser uma fase emocionante, mas também desafiadora. Lipp (2013) descreve que o estresse vivido por universitárias/os pode ser dividido em quatro fases: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão.

A primeira fase é a alerta, que começa pela reação de luta e fuga do/a estudante diante do que é proposto como atividades de estudo para a sua formação profissional. Nessa fase, o/a estudante tende a ter falta de sono e irritação. A segunda fase é a Resistência. Nessa fase, o/a estudante tem dificuldade em desenvolver novas ideias, cansaço e preocupação excessivas. A terceira fase é a quase exaustão. Nesta fase, o/a estudante fica com insônia, desgaste físico e de memória, surgimento de doenças, como ansiedade e depressão. A última fase é a exaustão, identificada pelo sentimento de consumo total de energia. A pessoa tende a sentir cansaço intenso, perda de humor, desejo de morte, doenças graves como infarto, pressão alta, diabetes. Nessa fase, a sensação é de esgotamento.

Nunes e Barbosa (2018), Carvalho (2020) e Brito (2020) explicam que há fatores externos que impactam a vida universitária. Alguns desses fatores podem ser bem estressantes, por exemplo, dificuldades financeiras ou problemas de saúde. Desde março de 2020, estudantes de todo o mundo sofreram com o fechamento das escolas e das universidades. Pesquisas contemporâneas têm mostrado que os estressores, vinculados à Pandemia da COVID-19, dizem respeito às incertezas que estávamos vivendo naquele momento (Taylor, 2020).

No contexto da Faculdade UnB Planaltina, a pesquisa de Santos (2022) mostrou que os/as estudantes perceberam, durante a Pandemia “elevação de estresse, ansiedade e desatenção, além de apontar para hábitos de sono desregulados, desgaste social, insatisfação e enfado com as adaptações para o ensino remoto e desmotivação com a vida acadêmica em si” (p.4).

Neste trabalho, apresentamos o projeto Saúde e Bem Estar na FUP. Sabemos que a interface das áreas da Educação e da Saúde é promissora para a construção de processos educacionais acolhedores, ambientes restaurativos nas escolas e universidades e conhecimentos científicos significativos para o bem viver. Nesse sentido, o Projeto Saúde e Bem Estar da FUP foi planejado, executado e avaliado por treze estudantes da graduação, com a orientação de três professoras, preocupados/as em promover o Bem Estar na FUP.

Saúde e Bem-Estar na FUP: escuta, diálogo e acolhimento em tempos pandêmicos

O projeto *Saúde e Bem-Estar na FUP: escuta, diálogo e acolhimento em tempos pandêmicos* foi desenvolvido a partir do interesse de um grupo de docentes da Faculdade UnB Planaltina em responder ao Edital 04 da Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária – DASU. Neste Edital, a Diretoria incentivava as unidades acadêmicas da Universidade de Brasília a fazerem projetos de promoção da saúde, vigilância em saúde e saúde mental (UnB, 2021). A partir da inscrição e seleção do projeto, a unidade acadêmica receberia bolsistas para empreender a proposta selecionada.

Na FUP, conseguimos a aprovação do projeto e, também, a contratação de 13 bolsistas para empreendê-lo. Além disso, devíamos ter atividades em dois eixos: vigilância e promoção da saúde.

O eixo Vigilância, nós seguimos os protocolos da própria Universidade, divulgando informações confeccionadas pela DASU (@dasu_unb).

No Eixo Promoção de Saúde, nós planejamos a execução de doze atividades: i) sessão de musicoterapia; ii) roda de conversa: fala que eu te escuto; iii) sessão de meditação; iv) oficina de movimento; v) oficinas de contação de história para crianças; vi) tira-dúvidas COVID-19; vii) acolhimento por cartas: Entre linhas e palavras!; viii) tutoria on-line; ix) agroecologia para crianças; x) ateliê de palavras; xi) oferta da disciplina Saúde Coletiva e xii) *lives* de temas relacionados à promoção da saúde.

Destas, nove foram empreendidas. A disciplina Saúde Coletiva, as *lives* e a Oficina de Movimento não foram possíveis serem executadas, devido à indisponibilidade dos/as docentes envolvidos/as na mediação de cada uma delas.

Para esta pesquisa, focaremos nas atividades mediadas pelas autoras. Portanto, trataremos de resultados relacionados às atividades: i) Musicoterapia; ii) Fala que eu te escuto!; iii) Entre linhas e palavras! e iv) Tutoria on-line;

METODOLOGIA

Utilizamos a metodologia qualitativa, uma vez que se trata de uma pesquisa interventiva. Para empreender o projeto, usamos a Pesquisa-ação, que permite a identificação de problemas, planejamento de ações de intervenção, intervenção em si e avaliação da intervenção (Tripp, 2005).

Por outro lado, para empreender este trabalho, utilizamos a metodologia qualitativa, mas com delineamento de Pesquisa Documental (Mól, 2017). Assim, o corpus de análise foi constituído por relatórios do projeto: parcial e final e diários de campo dos/as estudantes bolsistas e voluntários/as.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a apresentação dos resultados, vamos utilizar sínteses das atividades executadas no projeto.

i) Musicoterapia

Foram realizadas 12 (doze) sessões com duração de, aproximadamente, uma hora cada. Os encontros ocorreram às segundas-feiras, a partir das 15h, pela plataforma Teams.

A divulgação da oficina ocorreu pelas redes sociais da FUP e *WhatsApp* de bolsistas e docentes do projeto.

O convite foi encaminhado por e-mail a toda a comunidade da FUP. Isso foi possível porque a equipe de Comunicação do Projeto entrou em contato com o SECOM – Secretaria de Comunicação da FUP, permitindo a divulgação.

As sessões oscilaram em termos de quantidade de participantes. A menor participação foi uma pessoa e a maior, oito.

Nas sessões, foram desenvolvidas diferentes atividades: complemento de músicas, dedicatória de músicas ao/às presentes; composição de músicas; relação de músicas com sentimentos e a vida; reflexão sobre letras de música; escolha de músicas a partir de nossos defeitos e qualidades.

Percebemos uma construção de vínculo entre o musicoterapeuta e as/os participantes mais frequentes.

De todas as atividades do Projeto, a Musicoterapia foi aquela que conseguiu obter informações mais organizadas dos/as participantes, porque muitos/as responderam o formulário de avaliação. A seguir, apresentamos alguns trechos de respostas ao formulário. Era encaminhado um formulário a cada sessão. Com isso, a pessoa poderia avaliar aquela sessão especificamente.

“Para mim, foi uma experiência bastante agradável, descontraído e reflexivo. Adorei ter um tempo do dia para parar um pouco e ver o mundo (e me enxergar) por meio dos elementos da música!” Participante A.

“Maravilhoso ter esse momento de música, pessoas alegres e o professor Fernando muito dinâmico.” Participante R.

“Foi surpreendente! Foram diferentes atividades: cantamos, ouvimos música, dedicamos música às pessoas participantes e recebemos música de presente também! Achei formidável! Todas as pessoas foram incentivadas a participar e participaram... cada uma do seu jeitinho e ainda pudemos narrar como nos sentimos!!! Maravilhoso!” Participante J.

“Foi maravilhoso, me senti abraçada pela música, pelas pessoas, foi um momento muito agradável e confortável.” Participante S.

“O encontro foi marcado por lembranças da infância. Me senti saudosa, mas com uma leveza na alma!” Participante L.

“Hoje foi minha primeira vez no encontro. Eu adorei!!!” Participante Je.

“Foi legal, não tinha tempo de participar, hoje tirei um tempinho para ajudar o projeto e incentivar a participação de novos estudantes.” Participante M.

“Foi muito bom sempre toca boas músicas e eleva meu coração ·” Participante S.

“Foi muito agradável! Cantamos parabéns aos aniversariantes: S. e F.! Cantamos músicas sobre a chuva e outros temas. Ao cantá-las, nós conversamos sobre os significados desses temas. Gostei muito!” Participante J.

“Foi o melhor de todos! Hoje, foi surpreendente! Estamos compondo uma música, com frases trazidas pelas colegas e trabalhando nossos defeitos por meio de músicas que dizem sobre eles e, também, músicas que os contrapõem. Adorei!” Participante J.

A Oficina de Musicoterapia foi bem avaliada pelos/as participantes, que demonstraram envolvimento com as propostas do mediador, o musicoterapeuta Fernando Luz. Percebemos, também, que o cuidado que ele teve de valorizar o interesse temático das pessoas a cada sessão foi importante para essa vinculação.

Com certeza, de todas as atividades, a Musicoterapia foi a que conseguiu ter melhor frequência semanal. As poucas sessões que não aconteceram foram por motivos de adoecimento.

ii) Fala que eu te escuto!

Foram realizadas sete (sete) sessões de rodas de conversa com duração de, aproximadamente, uma hora e dez minutos cada. Os encontros ocorriam às terças-feiras, a partir das 10h, pela plataforma *Teams*.

A divulgação da oficina ocorreu pelas redes sociais da FUP e *WhatsApp* de bolsistas e docentes do projeto.

O convite foi encaminhado por e-mail a toda a comunidade da FUP. Isso foi possível porque a equipe de Comunicação do Projeto entrou em contato com o SECOM – Secretaria de Comunicação da FUP, permitindo a divulgação.

Inicialmente, foi feito um formulário de inscrição para participação na roda de conversa. O objetivo dessa inscrição prévia era impedir que mais de 15 pessoas entrassem no *link* na hora da roda.

No entanto, como só tivemos duas inscrições, optamos por divulgar o folder com o *link* para toda a nossa comunidade. No primeiro encontro, tivemos a participação de duas estudantes; no segundo, de dois docentes; no terceiro, de uma estudante e uma egressa; no quarto, de uma estudante e uma colega e do quinto ao sétimo, tivemos a participação da Professora e da monitora.

Em todos os encontros, exploramos as emoções, reflexões e estratégias que promovem a autorregulação. No encontro com as estudantes, o foco maior foi o reconhecimento e valorização da emoção; identificação do sentido da emoção para si, naquele momento e, para lidar com elas: respiração profunda do tipo 4.2.5; abraço borboleta; escrita de diário e comunicação assertiva.

No segundo, com docentes, conversamos sobre as dificuldades do isolamento social para cada participante, o desejo do encontro com colegas e de estar na FUP. Nesse encontro, também, fizemos a respiração profunda e o abraço borboleta.

O terceiro encontro foi mediado por uma imagem de grafite, na qual havia uma garota “descendo” o muro para ver o que havia do outro lado. Essa imagem foi usada para

fomentar o diálogo sobre o que a garota estaria vendo e o que nós gostaríamos de ver. Nesse encontro, também, tratamos as emoções e foram elencados os seguintes temas: como ter a própria aceitação e aprovação de si e suas conquistas, de lidar com as experiências e sentimentos negativos que geram ansiedade, medo, falta de confiança, aflição e inquietação.

O quarto encontro enfatizou técnicas que permitem o acolhimento da criança pequena que existe em nós. O tema do encontro girou em torno da necessidade das participantes de tratarem decisões precipitadas que geram decepções. Refletimos sobre as relações entre esses comportamentos, na fase adulta, e aquelas da fase infantil. Trabalhamos as emoções de rejeição, tristeza e solidão que são construídas desde a infância que acabam permitindo o desenvolvimento de comportamentos inadequados na vida adulta. Trabalhamos as perguntas: “quem deve fazer as minhas escolhas, quem vai decidir sobre a minha vida?”

O quinto encontro teve como tema principal autoconhecimento e conhecimento mútuo. Mesmo sem a participação da comunidade externa ao projeto, desenvolvemos a atividade normalmente. No sexto encontro, usamos a música Trem Bala, da Ana Vilela, para mediar o diálogo. Fizemos destaque das estrofes que mais nos chamavam atenção, explicando o motivo de cada escolha e como ela tinha relação com nossa vida.

No último encontro, valorizamos a poesia. A primeira poesia foi "O Tempo", de Carlos Drummond de Andrade, e a segunda, um trecho de "O direito de sonhar e o direito ao delírio", de Eduardo Galeano. No último encontro, refletimos sobre as conquistas e os desafios do ano de 2021 e os desejos para 2022.

Encerramos a atividade com agradecimentos e desejos de que pudéssemos continuar o projeto no próximo ano, o que não foi possível, exceto por atividades que foram assumidas pelo projeto de extensão da Faculdade UnB Planaltina, Educação e Psicologia: mediações possíveis em tempo de inclusão (UnB, 2022).

Percebemos que o dia e horário podem ser elementos que dificultaram a participação das pessoas na roda de conversa. Para uma próxima oportunidade, precisamos testar outros dias e horários, para tentar aumentar a participação da nossa comunidade.

Quanto à avaliação, os/as participantes enunciaram ter apreciado os encontros, enunciando, ao final deles, que se sentiam melhores, mais tranquilas/os, ou ainda, que passaram a semana melhor, fazendo as respirações e usando as demais técnicas ensinadas nos encontros.

iii) Entre linhas e palavras: estou aqui!

Recebemos duas cartas que foram respondidas por uma equipe de três voluntárias que têm formação em Psicologia ou em Terapias Integrativas.

O retorno da primeira pessoa que recebeu as cartas foi muito positivo. O destinatário agradeceu as cartas. Esperávamos que essa pessoa nos ajudasse a divulgar o serviço, uma vez que já usou e se beneficiou dele. Nossa esperança era aumentar o número de cartas recebidas. No entanto, de setembro a dezembro, tivemos, apenas, mais uma carta; apesar de tanto a equipe de Comunicação quanto a própria bolsista terem feito divulgações diárias para que as pessoas conhecessem o serviço das cartas.

Antes de setembro, nós respondemos duas cartas de estudantes da FUP e duas cartas de estudantes da Educação Básica, estudantes egressos da FUP, que já estão lecionando.

iv) Tutoria on-line

A tutoria on-line aconteceu com três estudantes: uma da graduação e duas da pós-graduação. Ambas têm diagnóstico de transtorno mental e estão em acompanhamento com equipe multidisciplinar de saúde.

A estudante da graduação tem sido acompanhada mais de perto, principalmente, agora no mês de dezembro, quando as matrículas começaram a acontecer. Assim, criamos, junto com a bolsista que a acompanha, um canal de comunicação rápido, no qual ela posta ou grava áudio com suas dúvidas e nossa bolsista atua para ajudá-la.

Essa estudante continua com dificuldades de acesso à internet e a plataformas de comunicação. À época, incentivamos a estudante a participar do Edital de Inclusão Digital, promovido pelo Decanato de Ações Comunitárias da UnB, que é responsável pelas políticas da Assistência Estudantil.

Uma das estudantes da pós-graduação foi acompanhada a partir de suas demandas específicas, tendo em vista nosso interesse de que ela fosse incentivada a desenvolver sua autonomia novamente. A outra necessitou de acolhimento por breve período de tempo. Ela havia recebido uma indicação para câncer de mama. Acompanhamos ela durante o processo de diagnóstico, com o acolhimento fraterno que a situação exigia. Ao final, o diagnóstico foi descartado e ela conseguiu se organizar para continuar seus estudos.

A tutoria passou por acolhimento, indicação de atendimentos médicos e psicoterápicos ou incentivos para que a pessoa frequentasse os serviços de saúde aos quais já estava vinculada.

Saúde e Bem Estar na FUP: análise de um projeto interventivo

O Projeto Saúde e Bem Estar na FUP foi desenvolvido a partir dos conceitos relacionados à interface da Educação com a Saúde (Martínez, 1996). O conjunto das ações do Projeto continham atividades de divulgação científica; acolhimento e suporte pedagógico.

Considerando as atividades tratadas neste trabalho: Musicoterapia, Roda de escuta atenta, Tutoria e Cartas, notamos as narrativas de nossa comunidade sobre o stress vinculado à situação Pandêmica, com descrição de sintomas de ansiedade. As principais queixas se relacionaram ao bem estar, narrado como uma condição difícil de se construir no período da Pandemia. Por outro lado, as atividades foram consideradas como espaços de escuta e construção de si, numa coletividade que apoia um/a ao/à outro/a.

Em termos de dificuldades, encontramos a pouca participação, que pode ser explicada pelo final do semestre e, também, pelas nossas estratégias de comunicação. Quanto a esta última, apesar do empenhado da equipe de bolsistas em divulgar, todos os dias, as atividades pelos canais institucionais de comunicação da FUP, além de usarmos nossas próprias redes de contato para esta divulgação, não conseguimos atingir um público participante maior.

A comunicação, via *e-mail* da FUP, foi bem difícil, porque a equipe de Comunicação do nosso projeto, diariamente, tinha que encaminhar os textos e imagens para o email da SECOM FUP, para, então, essa equipe encaminhar o *email* para toda a nossa comunidade. Essa quantidade de processos gerou demora para que as informações chegassem a tempo na caixa de *email* das pessoas de nossa comunidade.

Em uma próxima oportunidade de edição, nossa intenção é criarmos uma rede social própria para o projeto para essa divulgação. Essa independência pode gerar maior potencial maior de divulgação. Outra alternativa é informar, com mais clareza, os/as docentes e corpo técnico administrativo sobre nossas atividades para que nos ajudem a divulgar e para que incentivem os/as estudantes a participar. Considerando que temos mais estudantes que docentes e corpo técnico, temos essa preocupação de que as informações cheguem para eles/as com clareza.

Outra dificuldade que tivemos foi de aferir os indicadores que previmos no projeto. Percebemos que os indicadores precisam ser construídos mais pelos registros em diários de campo dos/as bolsistas do que por formulários preenchidos pelos/as participantes. Mesmo que tenhamos criado formulários e encaminhado aos/às

participantes das ações que permitiam tal procedimento, não obtivemos resposta, o que dificultou fazer uma análise clara do impacto das atividades. A oficina que mais resultou em boa resposta por formulário foi a Musicoterapia.

Por outro lado, notamos que os comentários feitos, pelos/as participantes, durante as sessões síncronas de atendimento e/ou nos grupos de WhatsApp podem nos apontar, com mais clareza, os benefícios daquela atividade para cada pessoa e seu grupo próximo.

Com isso, acreditamos que, para uma próxima oportunidade, tenhamos que insistir em registros em diários de campo e; no caso de interação síncrona, adicionar a esses registros, comentários feitos durante a sessão; no caso da interação assíncrona, guardar o comentário escrito ou imagético (por meio das figurinhas).

Se temos dificuldades por um lado; por outro, notamos que o Projeto se estendeu para além de nossa comunidade acadêmica, uma vez que começamos a ter participação de pessoas externas à FUP, o que é muito desejado e bem recebido por nós.

Quanto aos benefícios do projeto, percebemos que as pessoas que participaram encontraram, nas diferentes atividades, espaço e tempo para cuidar de si de forma coletiva em ambiente de acolhimento e fraternidade. Independentemente do tipo da atividade, as manifestações foram de aprovação.

Para uma próxima edição, desejamos trabalhar na construção da cultura da promoção da saúde mental no campus. Para isso, desejamos atuar de forma mais próxima a todas as categorias de pessoas de nossa comunidade acadêmica: estudantes, docentes, corpo técnico administrativo, terceirizados/as e colaboradores/as. Para isso, entendemos a necessidade de fortalecer os processos de comunicação.

Durante tempos pandêmicos, o bem-estar se tornou crucial para a interação social e a aprendizagem. Manter conexões, mesmo que virtuais, foi essencial para combater a solidão e promover um ambiente de apoio. Atividades interativas, como as descritas neste projeto, ajudaram a fortalecer os laços sociais e estimularam o aprendizado colaborativo. A busca pelo bem viver é uma empreitada individual e coletiva. Ela requer a socialização para que o autocuidado seja exercitado como um desejo individual e coletivo de construção do bem comum.

Considerações Finais

Consideramos que o Projeto Saúde e Bem Estar na FUP atingiu os objetivos propostos de promoção do bem viver. Destacamos que a diversidade de atividades do

projeto proporcionou acolhimento pela utilização de diferentes linguagens e estratégias interativas. Entendemos que as dificuldades vividas ajudaram-nos a aprender sobre a necessidade de construir uma cultura, no campus, de atenção à saúde, principalmente, à saúde mental, entendida como um estado dinâmico de bem estar entre corpo, mente, social e espírito.

AGRADECIMENTOS

Profissionais Voluntários e Voluntárias do Projeto Saúde e Bem Estar da FUP, Decanato de Ações Comunitárias, Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária, Instituto Bancorbrás de Responsabilidade Social.

REFERÊNCIAS

BOGGIO, P. S. A contribuição da ciência psicológica para a resposta à Pandemia de COVID-19. Apresentação Oral. Sessão Especial. 50ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia. Congresso on-line. Ribeirão Preto, 2020.

BRITO, T. Gerenciamento do Terror. Sessão coordenada: O impacto do Isolamento Social no bem estar. In: Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, 50, 2020, on-line, Anais..., on line, Sociedade Brasileira de Psicologia, p.1-1. 2020.

CARVALHO, T.F. de. Bem estar individual. Sessão coordenada: O impacto do Isolamento Social no bem estar. In: Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, 50, 2020, on-line, Anais..., on line, Sociedade Brasileira de Psicologia, p.1-1. 2020.

CUNHA, E.V. da; SOUSA, W.J. de. O bem viver no Brasil: uma análise da produção acadêmica nacional. Revista Katál., Florianópolis, v.26, n. 2, p. 321-332, maio/ago. 2023.

LIPP, M. E.N. O que eu tenho é stress? De onde vem? In: O stress está dentro de você (p. 9-18). 8ª Ed. São Paulo: Contexto, 2013.

MARTÍNEZ, A.M. La escuela: un espacio de promocion de la salud. Psicologia Escolar e Educacional, v. 1, n. 1, p. 19-24, 1996.

MÓL, Gerson de Souza. Pesquisa qualitativa em ensino de química. Revista Pesquisa Qualitativa, [S. l.], v. 5, n. 9, p. 495–513, 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/140>. Acesso em: 9 out. 2024.

NUNES, W.; BARBOSA, J.G. Estresse em alunos universitários de licenciatura em Ciências Naturais. Relatório de Pesquisa. Faculdade UnB Planaltina, Universidade de Brasília, Planaltina, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. Pandemia COVID-19. Folha Informativa COVID-19. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 11.11.2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. Chefe da Organização Mundial da Saúde declara o fim da COVID-19 como uma emergência de saúde global. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/230307-chefe-da-organiza%C3%A7%C3%A3o-mundial-da-sa%C3%BAde-declara-o-fim-da-covid-19-como-uma-emerg%C3%Aancia-de-sa%C3%BAde>. Acessado em 09/10/2024.

SANTOS, E.F. dos. Os impactos da saúde mental no desempenho acadêmico de estudantes universitários em tempos de pandemia. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/TBscbCdnTy6rjhbGqgfPfDB/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em 09.10.2024.

TAYLOR, S. Psicologia da Pandemia. Apresentação Oral. In: 50ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia. Cerimônia de Abertura. Congresso on-line. Ribeirão Preto, 2020.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Plano de contingência em saúde mental e apoio psicossocial para enfrentamento do novo coronavírus para a Universidade de Brasília (UnB). DAC. 2020.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. DASU. DAC. Edital 004/2021 DAC – Processo para Seleção de Projetos de Promoção da Saúde, Vigilância em Saúde e Saúde Mental. Universidade de Brasília, Decanato de Assuntos Comunitários, Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária. Brasília, 2021.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Educação e Psicologia: mediações possíveis em tempo de inclusão. Faculdade UnB Planaltina, Decanato de Extensão. Brasília: SIGAA, 2022.