

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES

BRUNA GARCIA KUBA

SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA:
UM OLHAR EDUCOMUNICATIVO

SÃO PAULO
2023

BRUNA GARCIA KUBA

Saúde mental dos Universitários na Pandemia: Um olhar Educomunicativo

Trabalho de conclusão de curso de graduação em
Educomunicação, apresentado ao Departamento de
Comunicações e Artes.

Orientação: Profa. Dra. Cláudia Lago

SÃO PAULO
2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo ou pesquisa, desde que citada a fonte.

Nome: KUBA, Bruna Garcia

Título: Saúde mental dos Universitários na Pandemia: Um olhar Educomunicativo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Licenciatura em Educomunicação, do Departamento de Comunicações e Artes da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educomunicação.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof(a).

Dr(a)._____

Instituição:

Julgamento:

Prof(a).

Dr(a)._____

Instituição:_____

-

Julgamento:

Prof(a).

Dr(a)._____

Instituição:

Julgamento:

Prof(a).

Me(a)._____

Instituição:

Julgamento:

À Lilian Garcia, Henrique Garcia Kuba e Ricardo Garcia Kuba,
minha família.

AGRADECIMENTOS

Depois de muita luta, essa conquista realmente chegou. Mais uma etapa concluída e desde o início foi só aprendizados acumulados durante os anos e sigo aprendendo cada parte de minha jornada. E também agradecer aos professores do Instituto de Psicologia onde fiz minhas optativas livres e aos funcionários de todas as faculdades da Cidade Universitária da USP.

Não posso deixar de exaltar todos os envolvidos que me ajudaram a chegar até aqui, sem vocês eu não teria chegado tão longe. Primeiramente, agradeço a cada um que já foi meu professor em alguma fase da minha vida, vocês fizeram parte de quem eu sou e tiveram um papel importantíssimo.

Por este ciclo está se finalizando, gostaria de enaltecer meus professores da Licenciatura em Educomunicação que me fizeram crescer e conhecer um universo de amor e luta que é a Educomunicação, vocês fazem diferença no mundo e isso muda como eu vejo a vida. Que vocês continuem me inspirando cada vez mais.

Em especial, agradecer minha Orientadora Cláudia Lago, por estar nessa jornada mesmo com altos e baixos. Me ensinou a ser uma aluna melhor, me ajudou a me acalmar e perceber que a graduação é mais um processo de aprendizado que temos que aproveitar ao máximo.

Tenho que enaltecer a todos os meus colegas e amigos da ECA-USP em especial Bianca Coelho, Pedro Castro, Nuria Nogueira e Catarina Couto. Você们都 fizeram muito mais divertido cada minuto do processo.

À minha amiga Luana, que me acompanha como uma irmã.

Agradeço à minha família, que me apoiou todo o caminho até aqui. Que acreditou em mim e fez essa formação acontecer.

E deixo para exaltar os mais importantes de todos: meu cachorros. Agradeço meus cachorros por me darem o suporte emocional que eu precisava, sempre.

*Educar é da natureza da comunicação, enquanto você se comunica você está se
educando e multiplicando esse trabalho.*

Ismar de Oliveira Soares

KUBA, Bruna Garcia. **Saúde mental dos Universitários na Pandemia: Um olhar Educomunicativo.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educomunicação) - Departamento de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

RESUMO

No momento da pandemia da COVID-19, com milhares de mortes, o isolamento social e uma reestruturação na vida e na cultura da população, a saúde mental e a rotina de estudantes universitários/as foram abaladas, assim as Universidades de todo o mundo tiveram que adaptar para um Ensino Remoto de Emergência para conseguir manter o ano letivo acontecendo. Este estudo teve como objetivo compilar pesquisas que visam medir e examinar a saúde mental de universitários/as diante da crise sanitária e analisar os resultados com base teórica e prática da Educomunicação. Tal análise tem o intuito de refletir sobre o papel da Educomunicação na educação da saúde psicológica de universitários/as e observar as medidas das universidades durante o momento pandêmico.

Palavras chave: Educomunicação, Saúde Mental, Universidades, COVID-19

ABSTRACT

At the time of the COVID-19 Pandemic, with thousands of deaths, social isolation and a restructuring in the life and culture of the population, the mental health and routine of university students were shaken, so Universities around the world had to adapt for Emergency Remote Teaching to keep the school year going. This study aimed to compile research that aims to measure and examine the mental health of university students in the face of the health crisis and analyze the results based on the theory and practice of Educommunication. Such an analysis is intended to reflect on the role of Educommunication in the education of the psychological health of university students and to observe the measures taken by universities during the pandemic moment.

Keywords: Educommunication, Mental Health, Universities, COVID-19

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	46
Tabela 2	49

LISTA DE SIGLAS

CDPD	Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência
CID-10	Classificação Internacional de Doenças versão 10
COE	Comitê Operativo de Emergência
COVID-19	Infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2
CRUESP	Conselho de Reitores das Universidades Estaduais Paulistas
DASS-21	Depression Anxiety & Stress Scales
ECA	Escola de Comunicações e Artes
EDUCOM	Educomunicação
EAD	Educação a distância
EADS-21	Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse
EEA	Escala de Estresse Acadêmico
EET	Escala de Estresse do Trabalho
ERE	Ensino Remoto Emergencial
IDH	Índice de Desenvolvimento Humano
LGBT	Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transexuais
MEC	Ministério da Educação e Cultura
NCE	Núcleo de Comunicação e Educação NEE Necessidades Educativas Especiais
OCDE	Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico
OMS	Organização Mundial da Saúde

SARS-CoV-2 Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2

SP São Paulo

TIC Tecnologias da Informação e Comunicação

UFAL Universidade Federal do Alagoas

UFT Universidade Federal do Tocantins

UNESCO Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

USP Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO 1: A EDUCOMUNICAÇÃO	17
1.1 Base conceitual da Educomunicação	17
1.2 Direitos Humanos e Educomunicação	20
CAPÍTULO 2: SAÚDE MENTAL	24
2.1 A conceitualização da Saúde Mental	24
2.2 A Saúde Mental hoje no mundo	28
2.3 A Saúde Mental na Pandemia da COVID-19	30
CAPÍTULO 3: METODOLOGIA	35
CAPÍTULO 4: A SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA	38
4.1 A saúde mental dos universitários	44
4.1.1 Pesquisa de Maia, B. R., & Dias, P. C	45
4.1.2 Pesquisa de Pereira, M. M., Soares, E. de M, Fonseca, J. G. A., Moreira, J. de O., & Santos, L. P. R	47
4.1.3 Pesquisa de Oliveira EN, Vasconcelos MIO, Almeida PC, Pereira PJA, Linhares MSC, Ximenes Neto FRG, Aragão JMN	48
4.1.4 Pesquisa de Radu, M.-C.; Schnakovszky, C.; Hergheliegiu, E.; Ciubotariu, V.-A.; Cristea, I.	51
4.1.5 Pesquisa de Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al.	53
4.1.6 Pesquisa de Zurlo, M.C. et al.	54
4.1.7 Pesquisa de Alves, E. J. ., de Jesus Castro, F., Vizolli, I. ., de Souza Arantes Neto, M., & Gilioli da Costa Nunes, S.	56
4.1.8 Pesquisa de Costa, J. C. A., Freires, L. A., Loureto, G. D. L., Chalco, G. C., & Silva, F. J. M. T.	58
4.1.9 Pesquisa de Son, C. Hegde, S. Smith, A. Wang, X. Sasangohar, F	59
4.1.10 Pesquisa de Browning MH, Larson LR, Sharaievskaya I, et al. I	61
CAPÍTULO 5: PARA FECHAR, A EDUCOMUNICAÇÃO	63
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66

INTRODUÇÃO

Ao considerar o momento de pandemia da COVID-19 de emergência, o mundo viveu uma crise sanitária, com milhares de mortes, o isolamento social e uma reestruturação na vida e na cultura da população. Em janeiro de 2020 a OMS (Organização Mundial de Saúde) declarou que a COVID-19 era um assunto internacional de emergência da saúde pública e que tinha um risco alto de se espalhar para outros países. Em março de 2020 a OMS comunicou também que a doença mencionada foi caracterizada como uma pandemia (OMS, 2020). Depois dos primeiros alertas sobre o novo vírus, o Brasil já tinha decretado emergência sanitária por conta do novo coronavírus (JORNAL NACIONAL, 2020) e mandado para o congresso o projeto de lei com as medidas preventivas indicadas pela OMS. A saúde mental da população foi bastante agravada por conta do distanciamento social, isolamento, quarentena e muito pela incerteza de quando será o final da crise (FARO, 2020), houve um aumento significativo na incidência de transtornos psíquicos, entre um terço e metade da população (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Pela gravidade da situação houve uma série de projetos em busca de analisar e encontrar melhores formas de lidar com a saúde mental da população. É visto isso em guias de recomendações para gestores (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020) , professores (COMITÊ ESTADUAL DE PROMOÇÃO DA VIDA E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL, 2020), profissionais de saúde (OMS, 2020) entre outros. Levando em conta muitos fatores que envolvem a saúde mental de uma pessoa, durante o momento de emergência, esses foram totalmente modificados apontando para uma versão não de vivência mas de sobrevivência. Gestão do ambiente doméstico, trabalho, saúde física, relações sociais foram algumas das coisas que mudaram a rotina da população mundial, além do agravamento da sobrevivência de pessoas em situação de vulnerabilidade.

No âmbito universitário, para estudantes houve uma série de dificuldades para se adaptar ao ensino à distância, somando com a pressão da rotina contínua, a exigência feita pela universidade e o momento de pânico da saúde pública mundial. Quando se trata de saúde mental em meio a uma crise de saúde pública como a pandemia da COVID-19 falamos de sentimentos muito comuns vividos como o medo e o pânico, junto com a estigmatização e exclusão social dos pacientes confirmados que podem escalar a uma reação psicologicamente negativa como por exemplo depressão (ZHANG et al. 2020) e (SAHU, 2020). Dizer que a saúde mental das pessoas foi afetada na pandemia é praticamente dizer o óbvio, mas a

questão aqui é pensar a relação entre educomunicação e as ações e posturas adotadas pelas universidades em questão de saúde mental dos/as alunos/as.

A Educomunicação como área de conhecimento que conecta e estuda a relação entre comunicação e educação tem em sua essência o processo de ensino-aprendizagem dialógica, aberta, empática e democrática. Nela, estuda-se a atuação da comunicação e educação juntas em variados ambientes e formatos. Como disse Paulo Freire (1985, p. 46), "Educação é comunicação, é diálogo", uma das grandes bases da educomunicação é uma educação dialógica e horizontal, isto é, uma relação entre instituição e aluno/a em que exista uma comunicação clara, respeitosa e empática, onde o diálogo - a interação entre dois indivíduos - ocorra de maneira harmônica. "Educomunicação é essencialmente práxis social, originando um paradigma orientador da gestão de ações em sociedade." (SOARES, 2012). De acordo com Ismar de Oliveira Soares, a Educomunicação é um campo de intervenção social que atua em espaços educativos e comunicativos como escolas, universidades, ONGs, internet, rádio, televisão, entre outros.

Seu objetivo é formar pessoas e coletivos humanitários, críticos, empáticos, ativos socialmente, capacitados para produzir, avaliar, compartilhar, ensinar e analisar trabalhos por meio de uma perspectiva interdisciplinar dialógica. Ela tem como um de seus grandes objetivos preparar o/a aluno/a para ser um profissional. Com isso, para formar um profissional, a faculdade precisa se preparar tanto para ensinar, quanto para criticar e distinguir processos, além de incorporar tecnologias e comunicações que fazem parte do ecossistema comunicativo de estudantes (BARBERO, 2000). Portanto, analisar os processos que relacionam a saúde mental dos estudantes nas universidades no período pandêmico diante de uma perspectiva educomunicativa é de extrema importância pois, assim como a educomunicação se manifesta em toda interação educacional, estudantes hoje vivem em um ecossistema midiático (SOARES, 2016) onde a comunicação e a educação andam juntas.

A deterioração da saúde mental foi conhecida como um dos maiores aspectos dos efeitos da pandemia da COVID-19 (OMS, 2022). A OMS lançou em 17 de junho de 2022 sua maior revisão mundial sobre Saúde Mental desde a virada do século. Na revisão são apresentadas as taxas de depressão e ansiedade, que aumentaram mais de 25% no primeiro ano da pandemia, adicionando aproximadamente um bilhão de pessoas que já viviam com algum transtorno psicológico.

A saúde mental é muito mais do que a ausência de doença, é uma parte intrínseca do nosso bem estar e saúde individual e coletiva (OMS, 2022). Com isso partimos da quebra de conceito que a saúde mental significa a ideia de uma pessoa sem doença psicológica e sim do

entendimento de que é uma parte da nossa saúde geral, de um direito humano e que é presente por um todo pois atua na vida geral de uma pessoa. A manutenção da saúde mental não se faz apenas clinicamente, mas na maioria dos setores da vida, pois pode afetar o rendimento, a comunicação, a habilidade social e emocional da pessoa em relacionamentos, trabalhos e estudos entre outros. Neste sentido, no ambiente universitário, é essencial a atuação ativa das instituições para a melhoria da saúde mental tanto de estudantes quanto de docentes e funcionários/as.

Como objeto de pesquisa, a partir da análise de pesquisas sobre saúde mental de estudantes universitários, busca-se refletir sobre as abordagens com um olhar educomunicativo. São estudados quais aspectos educomunicativos estão presentes nas relações entre estudantes e instituição diante de uma crise sanitária mundial e a transformação da educação. A pesquisa tem como finalidade compilar dados sobre a saúde mental nas universidades em um momento de estresse e pânico que foi a pandemia da COVID-19 por meio de estudos acadêmicos, analisando as respostas emocionais que os estudantes tiveram durante esse período e pensar como a Educomunicação pode ser relacionada às questões levantadas por estes estudos, observando atitudes e medidas tomadas pelas instituições para melhorar a saúde mental dos/as alunos/as. A pesquisa é bibliográfica, ela analisa estudos feitos sobre a saúde mental da população durante a pandemia da COVID-19, ancorados em pesquisas de campo e análises teóricas e estudos científicos.

Diante deste grande tema, há muitos estudos como o de Gudim et al. (2021) que apresenta uma pesquisa bibliográfica sobre a saúde mental de estudantes de vários países, comparando os resultados das pesquisas obtidas. Ela se baseia em pesquisas como Zurlo et al. (2020), Oliveira et al. (2022), e Cao et al. (2020) em que se analisa, a partir de questionário para avaliar os estressores dos discentes participantes relacionados à pandemia. As pesquisas utilizam questionários para medir o grau da saúde psicológica no momento da pandemia, como o questionário de Zurlo et al. (2020) que avalia quantitativamente o grau de ansiedade, depressão e estresse em relação à universidade e outras áreas da vida do estudante. Assim visto em Radu et al. (2020), Maia (2020) e Alves et al. (2020) que tem como intuito coletar informações quali/qualitativas, por exemplo: com perguntas dissertativas além das objetivas para os estudantes; também há dados em relação à um panorama geral, com respostas mais objetivas, por exemplo no estudo de Mirahmadizadeh et al. (2020) e Pereira et al. (2020) entre outros mencionados posteriormente. Neste trabalho, objetivo enfatizar sobre a importância da saúde mental no ambiente acadêmico, analisar os aspectos educomunicativos na sua prática, isto é, encontrar atitudes que possam estar em concordância com os

fundamentos educomunicativos e então entender a relevância da relação entre a educomunicação e o impacto da pandemia na saúde mental dos estudantes universitários.

No primeiro capítulo, vou conceituar a Educomunicação. A área de conhecimento que interliga a comunicação e a educação, tomando forma com todos os grandes autores que são os fundamentos da área como Paulo Freire, Ismar Soares de Oliveira, Jesús Martín-Barbero, Mário Kaplún, Maria Aparecida Baccega, Maria Cristina Castilho Costa, Claudia Lago, Claudemir Edson Viana entre outros. Na segunda parte do capítulo, relaciono os Direitos Humanos com a Educomunicação, para assimilar a importância da educação em relação aos Direitos Humanos e como a Educomunicação atua nesse ambiente, já que a saúde mental se relaciona também a estes direitos.

No segundo capítulo passo a contextualizar a saúde mental como conceito e entender o que ela significa, quais são os fatores protetores e de risco da saúde mental e como se relaciona com a vida de uma pessoa. Para atualizar o estado psicológico da população, passo a analisar as condições de saúde mental mundial nos dias atuais, contando com dados antes da pandemia para poder entender a saúde mental nos momentos atuais e então relacionar com as consequências da pandemia na saúde mental e quais foram os fatores que mais afetaram a população.

No terceiro capítulo, falo sobre a metodologia utilizada neste estudo. Neste momento, explico que a pesquisa bibliográfica conta com uma explicação teórica sobre a metodologia escolhida e uma descrição de características que fizeram parte da seleção das pesquisas, envolvendo ferramentas de pesquisa de fonte, palavras chave e o motivo da seleção.

O quarto capítulo conta com a discussão das mudanças da educação em meio a pandemia da COVID-19, como e quando houve a transição das aulas presenciais para o *on-line* e quais foram as diretrizes para as instituições partindo da instalação do Ensino Remoto Emergencial durante a pandemia. Com isso, passo a dar atenção para o objeto de pesquisa que é a saúde mental de universitários/as durante o período pandêmico, nesse momento, analiso os dados e reflexões de dez pesquisas de campo de vários países individualmente, estudando aspectos da relação das instituições com os alunos com um olhar educomunicativo.

O quinto e último capítulo resume o objetivo da pesquisa, discute resultados destacados dos estudos e reflete sobre a relação que as universidades tiveram com seus estudantes, ligando a uma perspectiva educomunicativa, observando então como os aspectos podem mudar a saúde mental dos estudantes.

CAPÍTULO 1: A EDUCOMUNICAÇÃO

1.1 Base conceitual da Educomunicação

Em consequência, por Educomunicador, entendemos o facilitador que aplica intencionalidade educativa ao uso dos processos, recursos e tecnologias da informação a partir da perspectiva de uma mediação participativa e democrática da comunicação (SOARES, 1999, p.41)

De início e base conceitual da pesquisa, apresenta a Educomunicação, que fundamentalmente trata da relação entre a comunicação e a educação. Essa relação vem sendo construída desde 1970, quando já havia a preocupação de disseminar cultura e a educação pelos meios comunicativos. Ismar de Oliveira Soares, um dos precursores da educomunicação no Brasil, destaca dos primórdios da área no artigo "A emergência de um novo campo e o perfil de seus profissionais" (1999) que aos poucos ganhou visibilidade conforme os meios de comunicação foram evoluindo. Com a pesquisa do NCE/USP em 1999 e o documento do encontro "Mídia e Educação" os profissionais das áreas da Educação e Comunicação Social reconhecem a "inter-relação entre Comunicação e Educação como um novo campo de intervenção social e de atuação profissional, considerando que a informação é um fator fundamental para a Educação" (MEC, 2000, pag. 31) Em 2000, pela primeira vez o Ministério da Educação adotou publicamente o conceito, após analisar esses documentos::

Flexibilizar os currículos de Comunicação, inserindo conhecimentos e práticas da área educacional para que o profissional de Comunicação tenha possibilidade de ampliar sua atuação como “educomunicador” (o novo profissional, que atua ao mesmo tempo no campo da Educação e da Comunicação, motivado pela formação de cidadãos críticos, participativos e inseridos em seu meio social). (MEC, 2000, p.31)

Com o documento do MEC recomenda as áreas de comunicação e educação para que aderissem e flexibilizassem suas políticas incluindo conhecimentos e práticas educomunicativas, o que deu uma grande abertura para o profissional da área atuar em diferentes ambientes. Ismar Soares, no livro Gestão da Comunicação: Epistemologia e pesquisa teórica (BACCEGA e COSTA, 2012) afirma que o termo Educomunicação foi

ressignificado ao final de uma pesquisa do NCE (Núcleo de Comunicação e Educação) da USP em 1999 - passou a referir a uma coleção de processos, incluindo, entre estes, a própria educação para a comunicação, a partir de uma perspectiva dialética. Ele menciona também que a Educomunicação se apresenta em todo tipo de ambiente educativo, entendendo que são todos os ambientes em que o humano se encontra aprendendo de um modo geral e se formando um cidadão, isto é, está presente na família, nas escolas, na internet, nas relações sociais, incluindo também todas as modalidades educacionais. Levando em conta a abrangência e a importância da área, conforme as ferramentas da comunicação foram crescendo, o conceito se consolidou com o grande objetivo de mudar o espaço educativo social e culturalmente, atuando não só na educação formal como na informal e na não formal, assim como pontua Soares:

“Conceitos como democracia, dialogicidade, expressão comunicativa, gestão compartilhada dos recursos da informação fazem parte de seu vocabulário. Está presente onde práticas de comunicação se manifestam com consequências para a vida em sociedade: na família, na escola, na empresa, na própria mídia”. (SOARES, 2011, p.14)

No trecho mostrado acima, vários conceitos são apresentados como base da prática educomunicativa, tendo como pilares a igualdade, a empatia e a transformação. Sendo assim, um dos propósitos desse campo de estudo é fazer a educação e a comunicação produzirem conteúdo de qualidade que possa ser direcionado para qualquer esfera possivelmente estudada independente da faixa etária, gênero ou classe social. Segundo Soares, jornalista e doutor em comunicação pela ECA/USP, o trabalho docente voltado para as práticas de utilização de recursos da mídia, torna os/as alunos/as críticos diante dos fatos sociais e dos meios de comunicação.

Não há, por outro lado, diálogo, se não há humildade. A pronúncia do mundo, com que os homens o recriam permanentemente, não pode ser um ato arrogante. O diálogo, como encontro dos homens para a tarefa comum de saber agir, se rompe, se seus pólos (ou um deles) perdem a humildade. (FREIRE, 1987, p.51)

No trecho de Paulo Freire, ele mostra como um dos grandes fundamentos da Educação e também da Educomunicação, o diálogo. Nele, ele complementa que há uma interação entre pessoas de uma maneira horizontal, humilde e com amor. Se não há alguma dessas características, não há diálogo, por isso a importância do trabalho e da luta, pois assim

como o sistema tradicional da Educação brasileira, a antidialogicidade ainda é bem presente. Mario Kaplún (1923-1998), jornalista, radialista e professor, atuando com jornalismo comunitário de sua fase, pensou uma comunicação educativa diferente e critica o sistema de educação tradicional em que a educação se baseia até hoje. Em seu livro "Una Pedagogía de La Comunicación"(1998) ele diz sobre como é pobre esse tipo de sistema, pois não é valorizado o diálogo e nem participação do/a aluno/a, há apenas uma verdade: a do/a professor/a, a retórica de estudantes é irrelevante (p.23). Por isso que a Educomunicação, como área de intervenção, prega uma relação educativa dialógica e horizontal. Além disso, o autor mencionado foi um dos primeiros pesquisadores a usar o conceito de Educomunicação em seu livro, no intuito de falar sobre a prática da educação diante dos impactos da mídia.

"Essa desejada aula virtual não é senão o ápice previsível de uma matriz que já estava se instaurando e vitalizando-se faz bastante tempo, e que se identifica como um de seus traços mais salientes, por seu caráter individualizado, isto é, por estar dirigida a indivíduos isolados, considerados como mônadas unitárias (em sentido figurado, aqueles indivíduos que vagam perdidos de seu grupo social), receptoras de instrução. " (KAPLÚN, 1999, p.69)

Diante do momento histórico da pandemia, em relação à educação, passamos por um processo de transformação para um mundo mais virtual. De acordo com texto de Mário Kaplún, o mundo remoto já estava se acomodando há tempos, permitindo e estimulando uma vida cada vez mais individual e privativa, fazendo com que o coletivo seja deixado de lado. Mas percebemos que o mundo em que vivemos é plural, é de relações, por isso que o isolamento social causa tanto desconforto.

"É fundamental, contudo, partirmos de que o homem, ser de relações e não só de contatos, não apenas está *no* mundo, mas *com* o mundo. Estar com o mundo resulta de sua abertura à realidade, que o faz ser o ente de relações que é. "(FREIRE, 1967, p.39)

Assim como reflete Paulo Freire (1967), sobre a pluralidade do homem em suas relações e como interagem com o mundo, cada reação que as pessoas têm em relação aos desafios que são postos mostram como e quanto somos plurais, somos seres complexos que interagimos com o mundo de formas diferentes. Justamente por isso, com a pluralidade do ser humano e sua individualidade, temos que estar cientes das diferenças de cada um e entender

que mesmo pensando coletivamente, precisamos lembrar que cada pessoa tem seu jeito de interagir com o problema ou assunto.

1.2 Direitos Humanos e Educomunicação

Tendo em vista a ligação da educomunicação com os direitos humanos, Ismar Soares em uma entrevista feita por Vera Lucia Spacil Raddatz no livro "Educomunicação: Caminhos da sociedade midiática pelos direitos humanos" organizado por Cláudia Lago e Claudemir Edson Viana (2015) afirma que a Educomunicação insere-se na perspectiva de estimular novas gerações na produção de cultura visando novos caminhos e oferecendo uma metodologia com um foco no coletivo. Ele ressalta que no mundo em que estamos vivendo o individualismo cria força para que os trabalhos sejam cada vez mais individuais. No entanto, para entender melhor os direitos humanos, temos que partir de uma perspectiva que envolva um grupo social ou região. Portanto, a educomunicação é uma prática que incentiva a necessidade de se estimular um trabalho pensando no coletivo.

E nesse sentido, ainda que uma escola não tenha uma disciplina sobre direitos humanos, a prática educomunicativa traz a questão dos direitos humanos numa situação problema. Ao problematizar essa questão, essa prática ensina e as crianças acabam adotando princípios e perspectivas desse trabalho coletivista a partir do uso das novas ferramentas. (SOARES, 2015, p.31)

Nessa mesma entrevista, Soares diz qual a dificuldade que encontramos na hora de falarmos sobre direitos humanos. Principalmente no mundo em que vivemos, passamos por um processo de *fake news*¹ e descrédito dos direitos humanos com o crescimento de grupos extremistas intolerantes que defendem uma sociedade racista, LGBTQIA+fóbica², xenofóbica e machista. Num mundo onde grupos neonazistas estão se formando, passamos por uma crise social onde os direitos humanos são deslegitimados.

¹ Pelo dicionário Collins a definiu como informações falsas, na maioria das vezes sensacionalistas, que são compartilhadas em forma de notícias. Disponível em: <<https://www.collinsdictionary.com/pt/dictionary/english/fake-news>> Acesso em: 01 de outubro 2022.

² Sigla usada para apresentar o movimento do grupo de pessoas que não se identificam como heterossexuais e/ou cisgênero. L de lésbicas, G de gays, B de bissexuais, T de transexuais, transgêneros e travestis, Q de queer, I de interssexuais, A se assexuais ou arromânticos e o sinal de "+" representa todas as pessoas que não se sintam incluídas em nenhuma das outras identidades cobertas pela sigla. Disponível em: <<https://www.natgeo.pt/historia/2021/10/de-lgbt-a-lgbtqia-o-evoluir-de-um-reconhecimento-de-identidade>> Acesso em: 01 de outubro de 2022

Isso significa que o conceito de direitos humanos ainda não foi legitimado como um conceito de interesse coletivo e essencial para a ordem jurídica da população, essencial para a convivência humana. Então, o que nós estamos necessitando hoje é trazer o tema para o cotidiano das organizações, da escola, da sociedade e da família. Não se trata apenas de um arcabouço teórico, construído por filósofos juristas, porém se trata do exercício deste direito e no caso um dos capítulos essenciais é o próprio direito à informação (SOARES, 2015, p.34)

Dito isso, é importante lembrarmos da saúde mental como um direito humano, ou seja, saúde mental de direitos humanos estão entrelaçadas. Como diz Soares (2015) no seu texto sobre direitos humanos, é essencial para a convivência humana, é crucial para a conscientização em relação aos direitos humanos, a inserção do assunto no cotidiano das organizações. De acordo com a OMS (2022) a saúde mental é um direito humano e que precisa ser encarada enquanto tal. Nesse sentido, podemos associar a importância da conscientização da saúde mental como um direito humano trazendo esse assunto para o cotidiano das pessoas de modo educomunicativo, isto é, trazendo informações dignas, de modo comunicativo e explicativo para que atinja a maior parte da população possível.

Em 2008, entrou em vigor a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD). Composto por 50 artigos individuais, este tratado juridicamente vinculado marcou um marco importante nos esforços para promover, proteger e garantir o pleno e igual gozo de todos os direitos humanos para pessoas com deficiência, incluindo deficiências psicossociais. (OMS, 2022, p.80, tradução nossa)³

No documento a OMS (2022) informa sobre a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Decreto nº 6.949, de 25 de agosto de 2009), composto por 50 artigos individuais, o tratado que definiu um importante marco nos esforços para promover, proteger e assegurar a plena e igual prática dos direitos humanos para pessoas com deficiência, incluindo deficiências psicossociais. Este documento tem uma grande importância para simbolizar e esclarecer o reconhecimento dos direitos humanos para pessoas com deficiência, incluindo aí as pessoas com deficiência psicossociais, ajudando a enxergar suas trajetórias com mais cuidado. Em suma, a saúde mental é um direito humano e, portanto,

³ Texto original: "In 2008, the Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) came into force. Comprising 50 individual Articles, this legally binding treaty marked a major milestone in efforts to promote, protect and ensure the full and equal enjoyment of all human rights for people with disabilities, including psychosocial disabilities. "

é direito de todos ter acesso a um tratamento digno. Para que isso seja garantido de maneira efetiva, devemos inserir a pauta no cotidiano das pessoas e instituições.

No Brasil, o Ministério da Saúde em 2015 elaborou um kit de ferramentas "Direto é Qualidade" para o auxílio na avaliação e melhoria da qualidade e respeito aos direitos humanos em serviços de saúde mental e de assistência social (Brasil, 2015).

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD) constitui a base para padrões dos direitos humanos que precisam ser respeitados, protegidos e cumpridos nos serviços que atendem a essa população. (Brasil, 2015)

A CDPD é um marco para as pessoas com deficiência, ela solidifica a base de direitos a serem respeitados para todos, inclusos pessoas com deficiências psicossociais.

Por outro lado, a Educomunicação também tem grande papel na difusão dos direitos humanos, tanto na sala de aula como em qualquer ambiente em que um ser humano esteja vivendo e convivendo, incluindo aí na produção de conteúdo sobre saúde mental, bem como na leitura crítica destes quando divulgados pela mídia, como aponta Barboza:

Seguindo esse raciocínio, compreendemos que tornando os aprendentes mais criticamente aptos a ler as matérias e reportagens dos noticiários – tanto do meio impresso, televisivo ou na web – o indivíduo capacita-se a perceber de maneira mais nítida os discursos de saber-poder presentes no texto e no contexto da produção jornalística. A habilidade desenvolvida em perceber os modos de subjetivação presentes no noticiário midiático quando este traz questões ligadas à saúde mental torna-se, então, uma ferramenta para a educação emancipadora, a partir da discussão acerca da integralidade do sujeito e da pluralidade do outro com o qual convive. (BARBOZA, 2016, p.290)

A Educomunicação também conversa com a psicologia na questão de formar cidadãos críticos, bem-informados e conscientes para conseguir distinguir informações falsas, não reproduzir preconceitos enraizados, e saber não aceitar estigmas quando falamos de problemas psicológicos. A questão da saúde mental está presente perenemente nos dias de qualquer pessoa, e, portanto, a Educomunicação é fundamental para uma melhora no processo ensino-aprendizagem quando falamos sobre bem-estar, desenvolvendo uma educação dialógica e com amor, como diz Paulo Freire (1987) ainda mais sobre um tema delicado como este mencionado.

Em seu texto Barboza (2016, p. 290) ainda afirma: "Compreendemos que a aproximação da educomunicação com a saúde mental aponta para um currículo escolar e um ambiente educacional eliciadores de experiências que estimulam olhares multidimensionais acerca do sofrimento psíquico e da singularidade do sujeito.". Com isso entendemos que há uma necessidade de discutir sobre o tema não só por ser um direito humano, mas também pelo aumento do adoecimento psíquico. Este aumento acaba causando mais influência na vida das pessoas e como elas lidam com suas frustrações e com isso modifica o traquejo social, preconceitos, estigmas e relações pessoais da sociedade.

CAPÍTULO 2: SAÚDE MENTAL

2.1 A conceitualização da Saúde Mental

Os conceitos de saúde mental e saúde estão sempre sendo analisados e são atualizados com frequência e portanto é essencial entender o que o que saúde mental significa.

Na realidade, saúde mental existe numa linha contínua e complexa, que vai de um estado ótimo a estadia de grande sofrimento e dor emocional. Então saúde mental não é definida por presença ou ausência de distúrbio mental (OMS, 2022, p. 13, tradução nossa)⁴

No trecho acima, podemos entender que, na realidade, saúde mental existe numa linha contínua e complexa, que vai de um estado ótimo a um estado de grande sofrimento e dor emocional. Então a saúde mental não é definida por presença ou ausência de distúrbio mental. A Organização Mundial da Saúde se refere à saúde mental englobando uma boa qualidade de vida que seja respeitável e digna para um ser humano.

Objeto-modelo construído por meio de práticas trans-setoriais, a saúde mental significa um *socius* saudável; ela implica emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, eqüidade, enfim, qualidade de vida. Por mais que se decrete o fim das utopias e a crise dos valores, não se pode escapar: o conceito de saúde mental vincula-se a uma pauta emancipatória do sujeito, de natureza inapelavelmente política. (ALMEIDA FILHO et al., 1999, p. 123)

Por mais que o senso comum ainda associe a saúde mental com a ausência de doenças psicossociais, o conceito vai muito além disso. Assim como o termo "saúde" abrange uma série de fatores que são variáveis e em constante mudança, algumas perspectivas de bem-estar, medidas culturalmente, a partir de um bem estar reconhecido como "padrão", mas que é diferente a partir da OMS::

O termo ‘bem-estar’, presente na definição da OMS, é um componente tanto do conceito de saúde, quanto de saúde mental, é

⁴ Texto original: "Rather, mental health exists on a complex continuum with experiences ranging from an optimal state of well-being to debilitating states of great suffering and emotional pain. So mental health is not defined by the presence or absence of mental disorder"

entendido como um constructo de natureza subjetiva, fortemente influenciado pela cultura. (GAINO et al., 2018, p. 110)

O texto acima aponta para a complexidade do conceito de bem-estar e da influência da cultura diante do termo, que torna o conceito de saúde mental plural em sua definição, mas relacionado à possibilidade do ser humano de conquistar um bem-estar cognitivo, comportamental e emocional, capaz de aproveitar a vida e alcançar um equilíbrio entre as atividades de sua vida e suas emoções. A OMS, quando destaca sobre saúde mental, traz sempre o conceito de bem-estar caracterizando a pessoa que "percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade" (OMS, 2014).

A OMS também indica quais são alguns dos fatores que enriquecem ou enfraquecem a saúde mental da população. Ela também indica três tipos de fatores envolvidos que são individuais, família e comunidade e estruturais. Os fatores que enriquecem a saúde mental são denominados fatores protetores e os que enfraquecem são denominados de riscos.

Sobre os fatores protetores individuais, a OMS destaca dos fatores genéticos, habilidades sociais e emocionais, sentimento de valor próprio e maestria, boa saúde física e atividade física. Já os que se relacionam com família e comunidade, incluem boa nutrição durante o período perinatal, boa estrutura familiar, proteção e segurança física, relações sociais positivas, capital social, suporte social e espaços verdes. E em relação aos protetores estruturais, ela comenta sobre segurança econômica, infraestrutura de boa qualidade, igualdade no acesso à serviços, ambiente natural de qualidade, justiça social e integração, proteção social e de renda e igualdade de gênero e social.

Em relação aos riscos individuais, a OMS menciona os fatores genéticos, pouca educação, uso de drogas e álcool, alimentação não saudável, obesidade e outros riscos metabólicos, doenças crônicas, deficiência de vitamina D, insatisfação com o corpo, distúrbio do sono, complicações obstétricas ao nascimento. Já os riscos relacionados à família e comunidade, ela comenta sobre Violência e abuso sexual, negligência e abuso físico e emocional, abuso de substâncias da mãe durante a gravidez, bullying, violência doméstica, ser um veterano de guerra, perda repentina de um ente querido, estresse no trabalho, perda de emprego ou desemprego, vivência urbana, pertencer a uma etnia minoritária. E os fatores estruturais que enfraquecem a saúde mental da população são Crise climática, poluição ou degradação ambiental, infraestrutura de pouca qualidade, pouco acesso à serviços, injustiça,

discriminação e exclusão social, desigualdade social, econômica e de gênero, conflitos e deslocamento forçado e emergência de saúde.

Partindo dos fatores mencionados acima, podemos observar que a OMS aponta três bases da vida de uma pessoa que separa aspectos de riscos e aspectos de proteção da saúde mental, que enriquecem e asseguram uma qualidade de vida melhor. Notamos que os riscos que causam problemas na saúde mental podem ter fatores biológicos, como genética; experiências na vida, como trauma; e herança familiar de problemas mentais. Por isso temos que reconhecer que em alguns casos, os riscos não são fatores externos ou momentâneos

Dentre a população que têm algum problema de saúde psicológica, 60% das pessoas sofrem com ansiedade e depressão, considerando as duas grandes doenças que atingem a maior parte da população. (OMS, 2022). A ansiedade e a depressão são indicadas como doenças na Classificação Internacional de Doenças (CID) a partir de códigos e características. O Transtorno de Ansiedade Generalizada apresenta, de acordo com a CID-10:

F41.1 Ansiedade generalizada: Ansiedade generalizada e persistente que não ocorre exclusivamente nem mesmo de modo preferencial numa situação determinada (a ansiedade é “flutuante”). Os sintomas essenciais são variáveis, mas compreendem nervosismo persistente, tremores, tensão muscular, transpiração, sensação de vazio na cabeça, palpitações, tonturas e desconforto epigástrico. Medos de que o paciente ou um de seus próximos irá brevemente ficar doente ou sofrer um acidente são freqüentemente expressos." (CID-10)⁵

Já a depressão caracteriza-se por:

F32 Episódios depressivos: Nos episódios típicos de cada um dos três graus de depressão: leve, moderado ou grave, o paciente apresenta um rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição da atividade. Existe alteração da capacidade de experimentar o prazer, perda de interesse, diminuição da capacidade de concentração, associadas em geral à fadiga importante, mesmo após um esforço mínimo. Observam-se em geral problemas do sono e diminuição do apetite. Existe quase sempre uma diminuição da auto-estima e da autoconfiança e freqüentemente idéias de culpabilidade e ou de indignidade, mesmo nas formas leves. O humor depressivo varia pouco de dia para dia ou segundo as circunstâncias e pode se acompanhar de sintomas ditos “somáticos”, por exemplo perda de interesse ou prazer, despertar matinal precoce, várias horas antes da hora habitual de despertar, agravamento matinal da depressão,

⁵ Disponível em:
<<https://www.saude.sc.gov.br/index.php/documentos/atencao-basica/saude-mental/protocolos-da-raps/9217-ansiedade-generalizada/file>> Acesso em: 10 junho 2022.

lentidão psicomotora importante, agitação, perda de apetite, perda de peso e perda da libido. O número e a gravidade dos sintomas permitem determinar três graus de um episódio depressivo: leve, moderado e grave. (CID-10)⁶

Relembrando como foi a rotina de uma pessoa em quarentena na pandemia da COVID-19, chegamos à reflexão de que vários fatores das listas se agravaram durante a pandemia, como por exemplo o contexto de crise de saúde, falta de exercício físico, falta de vitaminas, falta de sono, falta de acesso ao sistema de saúde. Muitas pessoas pararam de estudar, ficaram desempregadas, sofreram com o aumento do nível de abuso doméstico, estresse familiar, exclusão social entre outros (ONU, 2020, p.2). Dessa lista podemos notar que muitos do que se considera riscos aconteceram durante a pandemia, foram estressores e com isso houve um enfraquecimento altíssimo na saúde mental da população mundial em termos gerais (BROWNING et al., 2021)

Seguindo essa linha de raciocínio, percebemos que os fatores que ajudam em uma melhoria da vida mais saudável, estão associados a uma capacidade social, profissional, emocional estável, assim como a Organização Mundial de Saúde considera importante quando nos referimos sobre o valor e função social do tema em discussão. Com isso, a OMS menciona como a saúde mental tem um valor essencial e instrumental, ajudando a nos conectar, como por exemplo ter relacionamentos saudáveis, contribuir para a comunidade, ter uma sensação de pertencimento, ter empatia por outros; melhorando nas questões de trabalho como aplicar habilidades cognitivas, ter uma educação, se sustentar, fazer escolhas saudáveis, e aprender novas habilidades; ajudando em relação à cooperação como lidar com estresse, adaptar a mudanças, adotar novas ideias, fazer escolhas complexas, entender e controlar emoções; e também auxiliando a crescer como ser consciente sobre nossas habilidades, se sentir bem, ter propósito na vida, pensar sobre nosso bem estar e de outros.

Além de destacar as consequências de uma boa saúde mental em vários campos da vida de uma pessoa como mencionado acima, encontra-se uma grande oportunidade para desenvolver esses quesitos em todos os ambientes em que ela frequenta, como os ambientes de estudo, de trabalho, familiares e comunitários. Estimular esse assunto em vários momentos da vida é muito importante para aumentar sua discussão. Isso estimula o desenvolvimento de soluções em relação à métodos de cuidados e tratamentos, pois isso ajuda a quebrar o preconceito e a disseminar a importância e consciência de ser um direito humano.

⁶ Disponível em: <http://www2.datasus.gov.br/cid10/V2008/WebHelp/f30_f39.htm> Acesso em: 10 junho 2022

Fomentar discussões sobre o conceito de saúde mental e implementar estratégias para aproximar os profissionais dos diferentes serviços numa perspectiva de rede pode ser essencial para ampliar tal discussão e consolidar uma perspectiva mais ampliada de saúde nos diferentes *settings* de cuidado e na própria comunidade. (Gaino LV, Souza J, Cirineu CT, Tulimosky TD, 2018, p. 115)

No trecho destacado, podemos ver a relevância de trazer o conceito de saúde mental para outras áreas, amplificar sua conscientização e assim construir maneiras para melhorar a intervenção desse aspecto na área profissional, familiar e estudantil. A saúde mental está em todos os nossos relacionamentos, inclusive com nós mesmos, em questão de pertencimento, rendimento, autoestima entre outros. Dito isso, sabemos que para refletirmos sobre o pertencimento de uma pessoa em uma sociedade, a saúde mental atua em vários pontos da vida. Diante de uma crise, o estresse e ansiedade aumentam, isso faz com que a saúde mental da população fique em uma situação de risco , como acontece na pandemia da COVID-19. Vale relembrar que o estresse de passar por uma crise sanitária de tamanha importância afetou a vida da população mundial e teve grande impacto social, econômico e cultural, efeitos que são duradouros e abruptos.

2.2 A Saúde Mental hoje no mundo

A OMS (2017) fez um relatório sobre transtornos de ansiedade e depressão mundial em 2017 que apontou que 9,3% da população, isto é, 18,6 milhões de pessoas no Brasil sofriam de transtorno de ansiedade, com a maior taxa entre os países. Além disso, 5,8% dos brasileiros, ou 11,5 milhões de pessoas, sofriam com transtornos depressivos. Se considerarmos esses dados divulgados, o Brasil é o país mais ansioso do mundo, além de estar entre os cinco povos das Américas mais deprimidos. No relatório da OMS de 2022, que apresenta dados de 2019 sobre a saúde mental mundial, podemos observar que 13% da população mundial vive com problemas de saúde mental, especialmente transtornos de ansiedade e depressão (OMS, 2022, p.40).

Entre 2000 e 2019, estima-se que 25% mais pessoas viviam com transtornos mentais, mas como a população mundial cresceu

aproximadamente na mesma taxa, a prevalência de transtornos mentais permaneceu estável, em torno de 13%. (OMS, 2022, p.39, tradução nossa)⁷

A citação acima mostra que entre 2000 e 2019, estima-se que 25% a mais da população vivem com algum tipo de problema de saúde mental. Como a população cresceu mais ou menos essa mesma taxa, a porcentagem de transtornos psicossociais se manteve na faixa de 13%.

De acordo com a OMS (2017) as taxas mais altas de depressão no mundo são a Região Africana e a Região Americana, tendo quase 6% de mulheres com transtorno depressivo e homens com entre 4% e 5%. A região com menor impacto da doença é a Região do Pacífico Ocidental, onde aproximadamente 4% das mulheres e menos de 3% dos homens prevalecem com depressão. No mundo todo, um pouco mais de 5% das mulheres sofrem com a doença, já os homens mais de 3%, portanto, a média mundial para transtorno depressivo conta com aproximadamente 4,5% da população.

Sobre os transtornos de ansiedade, a Região das Américas ainda permanece como destaque junto com a Região do Mediterrâneo. A primeira mencionada aparece destoando do resto das regiões com quase 8% de mulheres e quase 4% dos homens apresentando transtornos de ansiedade, na segunda região de destaque encontramos um pouco mais de 5% das mulheres e menos de 3% dos homens ansiosos. A região com menor taxa de pessoas ansiosas é a Região do Pacífico Ocidental - que é a mesma das taxas de transtorno de depressão - contando com um pouco mais de 3% de mulheres e um pouco mais de 2% de homens com a prevalência de transtornos de ansiedade. No contexto mundial, mais de 4% das mulheres e mais de 2% dos homens, contando com uma média de aproximadamente 3,5% da população, têm ansiedade.

Devemos enfatizar a atenção para um grupo que sofre em todos os países: as mulheres. Em todo o mundo as mulheres sofrem mais de ansiedade e depressão do que os homens, independente da idade, isso traz um grande alerta na cultura mundial que afeta negativamente as mulheres.

Em outros dados, em uma versão mais generalizada, a OMS (2022) mostra um estudo realizado em 2019. Há então a continuidade da alta taxa na região das Américas, tendo 15,6% da população com prevalência de transtornos mentais, a maior entre as regiões do mundo, logo em seguida a região do Mediterrâneo conta com 14,7%. Além disso, a revisão da OMS

⁷Texto original: "Between 2000 and 2019, an estimated 25% more people were living with mental disorders, but since the world's population has grown at approximately the same rate the (point) prevalence of mental disorders has remained steady, at around 13%."

(2022) mostra que problemas de saúde mental estão mundialmente difundidos, considerando que 1 em 8 indivíduos vivem com problemas, sem contar com a grande preocupação da falta de tratamento: menos de 2% do orçamento da saúde dos países vai para saúde mental (OMS, 2022, p.37). Partindo desses dados, podemos entender que o Brasil é um país que precisa de cuidados intensificados em relação à saúde mental de sua população, situação agravada com a pandemia da COVID-19 e sua péssima gestão por parte do governo.

2.3 A Saúde Mental na Pandemia da COVID-19

Desde dezembro de 2019, o mundo passa por uma crise de saúde pública que atinge a maioria dos países do mundo. Primeiramente conhecida como uma epidemia, a COVID-19 passa a ser uma pandemia, em 11 de março de 2020, anunciado pelo diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghenreyesus, uma vez que o vírus já tinha causado, até aquela data, mais de 118 mil infectados em 114 países e 4.291 mortes. (MAIA, 2020, p.1).

Conforme a OMS, a COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2, que se espalha por meio de gotículas de saliva ou líquido do infectado quando ele tosse, espirra, fala, canta ou respira. Por isso que, para proteger outras pessoas de se contaminarem, é importante ficar pelo menos um metro de distância das pessoas, usando máscara apropriada, lavando as mãos ou usando álcool. (OMS, 2022, p.912). Durante essas grandes epidemias, as consequências em relação ao bem-estar psicológico principalmente em comunidades em risco são muitas vezes ignoradas. (ZHANG et al., 2020)

Após a descoberta do vírus, uma alternativa de diminuir o número de casos na urgência foi a quarentena, pois a transmissão, números de infectados e mortos disparou em 2020. Outras medidas usadas para diminuir a propagação do vírus foi colocar a restrição de ambiente para pessoas que pudessem ter contato com pessoas infectadas, não transmitirem para outras pessoas e isolamento social para pessoas contagiadas. (BROOKS et al., 2020).

De acordo com a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020 aplicada pelo Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios considera que, no Art.2º, a quarentena é:

"restrição de atividades ou separação de pessoas suspeitas de contaminação das pessoas que não estejam doentes, ou de bagagens, contêineres, animais, meios de transporte ou mercadorias suspeitos de contaminação, de maneira a evitar a possível contaminação ou a propagação do coronavírus" (TJDFT, 2020)

E o isolamento social é:

"separação de pessoas doentes ou contaminadas, ou de bagagens, meios de transporte, mercadorias ou encomendas postais afetadas, de outros, de maneira a evitar a contaminação ou a propagação do coronavírus." (TJDFT, 2020).

Entendendo melhor o conceito de quarentena e isolamento social, partimos para a discussão de como essa mudança total de rotina afetou a sociedade em termos psicológicos. A quarentena é uma experiência extremamente difícil e desconfortável para quem passa por ela, assim como visto em Faro et al. (2020). Perder sua liberdade, não ter entendimento sobre a doença e suas consequências, o medo da morte, ficar distante dos seus entes queridos pode criar efeitos negativos sobre o equilíbrio psicológico de uma pessoa (BROOKS et al., 2020, p. 912).

A Organização Mundial de saúde aponta sobre os estressores de curto e longo prazo da saúde mental que a pandemia da COVID-19 criou, são eles: o estresse do potencial impacto que o vírus poderia causar na saúde das pessoas em relação com o medo de se contaminar e de morrer, principalmente no início da pandemia, o que gerou grande instabilidade na saúde mental da população; o estresse da saúde pública e medidas sociais como a quarentena, isolamento social, fez com que um grande suporte da saúde mental - que é a vida social ativa - fosse reduzida drasticamente e fez com que as pessoas ficassem entediadas, sozinhas, isoladas e desamparadas; o estresse de desemprego e insegurança financeira, assim como vimos anteriormente é considerado um risco para a saúde mental; estresse por falsa informação e incerteza, durante toda a pandemia houve uma onda de *fake news* que atrapalhou o curso do compartilhamento das informações verídicas sobre o vírus e as vacinas, isso fez com que a desconfiança e o medo preocupassem mais a população (CAO et al., 2020; SAHU, 2020 e ZURLO et al., 2020)

Mas, assim como houve grande resiliência, um grande número de pessoas relatou problemas de saúde mental desde o início da pandemia, incluindo sofrimento psicológico e sintomas de depressão, ansiedade ou estresse pós-traumático. As pessoas podem recorrer a medidas de como lidar negativamente, incluindo o uso de álcool, drogas, tabaco e passar mais tempo em comportamentos viciantes, como jogos de apostas ou jogos online. (OMS, 2022, p.30, tradução nossa)⁸

⁸ Texto original: "But just as there has been extensive resilience, a great number of people have reported mental health problems since the pandemic began, including psychological distress and symptoms of depression, anxiety or post-traumatic stress. People may resort to negative coping measures, including using alcohol, drugs, tobacco, and spending more time on addictive behaviours, such as gambling or online gaming."

Mesmo com muito esforço para a melhora da saúde mental, como terapia online, curso online de atividade física, tecnologias que ajudaram a diminuir o impacto negativo da quarentena, um grande número de pessoas reportou problemas na saúde mental desde que a Pandemia começou, incluindo estresse psicológico e sintomas de depressão, ansiedade e estresse pós traumático. Segundo o trecho acima, muitas pessoas usaram estratégias de sobrevivência de cunho negativo como, por exemplo, uso de drogas, álcool, tabaco e passando mais tempo em atividades viciantes como apostas ou jogando *online*.

Podemos observar que de um modo geral, a saúde mental do mundo todo foi afetada, mas temos que estar cientes de que desvantagens econômicas e sociais agravaram a situação. Populações carentes, sem privilégios, sofreram impactos bem mais destrutivos do que outras populações e com certeza sofreram como nenhum ser humano deveria sofrer.

Segundo uma pesquisa do instituto Ipsos cedida à BBC News Brasil (BBC, 2021) 53% dos brasileiros declararam que sua saúde mental, em 2020, piorou um pouco ou muito. O Brasil aparece em quinto na lista, com um número superior estão os países: Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%). Outro estudo feito pela Fiocruz (BARROS, 2020, p.5) afirma que "sentimento frequente de tristeza/depressão atingiu 40% dos adultos brasileiros, e a frequente sensação de ansiedade e nervosismo foi reportada por mais de 50% deles." por volta do ano de 2020.

De acordo com o Ministério da Saúde, a baixa na qualidade da saúde mental está relacionada com a soma de preocupações que a pandemia trouxe, considerando as diferenças de cada um e como cada pessoa reage em um momento de estresse. Diante de várias situações problemáticas que a pandemia trouxe, encontramos pessoas que são expostas a várias dessas situações no mesmo momento, o que faz com que o risco de desenvolver ou piorar transtornos mentais aumente.⁹

A pandemia da COVID-19 é um fator de risco de curto e longo prazo sobre a saúde mental da população. (BROOKS et al., 2020, p. 919). A pandemia tem sido um grande impacto e com repercussão para a sociedade, principalmente na área de saúde e na economia. Muitas pessoas perderam suas vidas por conta da alta taxa de mortalidade que o vírus tem. Famílias e comunidades foram separadas e perderam seu sustento. Crianças e adolescentes de todo o mundo perderam momentos de socialização e aprendizado. (OMS, 2022, p. 50).

⁹ Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>> Acesso em: 12 Dez 2022

Sabemos que quando um momento de crise afeta a vida das pessoas e da comunidade, é esperado um alto nível de estresse. É inegável que a taxa de ansiedade e depressão cresceu durante a pandemia, com tantos fatores de risco sendo cada vez mais presentes e intensos na vida da população, houve um aumento significativo da piora da saúde mental mundial. Sua atuação severa na vida das pessoas fez com que a estrutura cultural e o padrão de vida fossem completamente transformados em uma vida baseada em medo, ansiedade e isolamento.

Segundo a OMS, houve um aumento de 28% nos casos de depressão e 26% nos casos de ansiedade em um intervalo de um ano, entre antes da pandemia e durante. Nesse estudo de caso, notou-se que a saúde mental da mulher foi mais afetada do que a do homem por motivos sociais e econômicos que favorecem estes resultados e, mundialmente, a saúde dos jovens foi mais afetada do que de pessoas mais velhas dado o impacto do fechamento de escolas e no isolamento social. (OMS, 2022, p.42)

Os principais motivos de sofrimento incluíram preocupações com a saúde da família, fechamento de escolas e universidades, perda de rotina e perda de conexão social. A oferta de serviços de saúde mental deve incluir ações específicas para essa população. (ONU, 2020, p.13, tradução nossa)¹⁰

Documento lançado pela Organização das Nações Unidas (ONU, 2020, p. 13) sobre o resumo de políticas sobre a saúde mental na pandemia da COVID-19 indica ações recomendadas para a administração do problema e minimização das consequências que a pandemia trouxe para a saúde mental da população. O documento declara que as principais fontes de preocupação que causaram muito estresse durante o período foram a saúde de suas famílias, fechamento de escolas e universidades, perda de rotina e perda de contato social. Os serviços de tratamento de saúde mental devem ser fornecidos com intervenções específicas para esse grupo social, para que seja útil e eficaz para a população em questão.

Seguindo a ideia de que a cada população precisa de um auxílio específico em questão da saúde mental, e que essa crise afetou toda a sociedade, olhamos para os/as universitários/as. Partindo do pressuposto de que o tema saúde mental deveria estar presente no cotidiano das pessoas pela conscientização de ser um direito humano, vamos olhar para um ambiente específico: as universidades durante o período da pandemia. O estado de saúde mental de universitários/as foi muito afetado, pelo cancelamento do ano letivo, fechamento

¹⁰ Texto original: : "The main sources of distress included concerns about their family's health, school and university closures, loss of routine and loss of social connection. Provision of mental health services must include specific actions tailored for this population. "

de universidades, pressão acadêmica em meio ao caos sanitário, isolamento social, incerteza do futuro, entre outros. (OLIVEIRA et al., 2022 e SAHU, 2020). Temos então uma população afetada que sofreu grandes mudanças e que também tinha a preocupação e pressão acadêmica. A esta relação nos deteremos em seguida.

CAPÍTULO 3: METODOLOGIA

Os procedimentos que foram seguidos na realização do estudo foram considerados do tipo de uma pesquisa bibliográfica de natureza descritiva. Partindo dos conceitos utilizados por (GIL, 2002) e (SEVERINO, 2013) isto é, um trabalho que visa analisar estudos e materiais já produzidos pela sociedade acadêmica que traga informações e reflexões sobre o assunto específico:

"A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos." (SEVERINO, 2013)

Conforme Leonardo dos Santos Batista e Kate Mamhy Oliveira Kumada que fizeram uma pesquisa sobre a "Análise Metodológica Sobre as Diferentes Configurações da Pesquisa Bibliográfica" afirmam que Pesquisa Bibliográfica é o conceito mais comum encontrado nas produções e o primeiro a ser achado.

"[...] a pesquisa bibliográfica envolve dados passados, ou seja, registros realizados por estudos anteriores que servem como base para o pesquisador compreender determinado tema ou problema. Segundo os autores, esses estudos podem ser decorrentes de conteúdos publicados em formato de livros, artigos científicos, teses, dissertações. (BATISTA, 2021, p.8)

Pelo tema escolhido ser atual, os estudos feitos são todos recentes e encontrados on-line, tornando-se as principais fontes desta pesquisa. Para chegar no corpus analisado realizei pesquisa no *google scholar* com as palavras-chave: estresse acadêmico; saúde mental; pandemia; universidade; universitários; COVID-19. Partindo da pesquisa feita, foram levantados 20 artigos com o mesmo tema: saúde mental nas universidades na pandemia da COVID-19 e destes, selecionei 10 porque eram pesquisas de campo, portanto tinham entrevistas e formulários como metodologia para captar dados sobre a saúde mental dos estudantes e com isso poderia analisar as respostas que foram levantadas pelas pesquisas com um olhar educomunicativo. Selecionei as pesquisas que mais conversavam com o tema escolhido e tinham o mesmo propósito: analisar a saúde mental dos estudantes. Os textos

separados e analisados têm como objeto de pesquisa a saúde mental de universitários de vários países, como Portugal, Itália, Brasil, China, Romênia durante a pandemia da COVID-19 (2020-2022). São estudos de revisão bibliográfica, pesquisa de campo, entre outros, que englobam dados sobre a saúde mental dos estudantes no momento da pandemia, analisando os efeitos negativos e positivos da atuação das medidas de proteção e das ações feitas pelas instituições de ensino. Os estudos achados vão de 2020, início da pandemia da COVID-19 até fim de 2022, fim da pesquisa de fontes. A abrangência do tema aumenta o leque do número de estudos realizados neste período. Portanto, foram escolhidos 10 trabalhos acadêmicos com o tema sobre saúde mental de estudantes na pandemia da COVID-19 para serem analisadas com um olhar educomunicativo, isto é, observando especialmente a relação de estudantes com as instituições e os cuidados que as instituições tiveram (ou não) na pandemia.

As pesquisas analisadas foram realizadas a partir de formulários que medem o nível de estresse, ansiedade e depressão, relacionando e comparando as respostas com os níveis pré-pandemia. Os formulários são diversos e diferentes conforme o estudo, mas feitos com base em formulários aprovados e utilizados pela sociedade acadêmica de psicologia, como por exemplo "Depression, Anxiety and Stress Scales" (DASS-21)¹¹ e "Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress" (EADS-21)¹² (MAIA, 2020), o Inventário de Saúde Mental (MHI-38)¹³ visto em Oliveira et al. (2022) e também o "*Generalized Anxiety Disorder Scale*"¹⁴ (GAD-7) visto em Cao et al. (2020). Um outro exemplo de desenvolvimento de questionário para medir estressores é do trabalho de Zurlo et al. (2020)¹⁵, o qual desenvolve e valida um

¹¹ Disponível em:

<https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/45493280/Dass21-libre.pdf?1462841918=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DA_Guide_to_the_Depression_Anxiety_and_St.pdf&Expires=1674341991&Signature=ePENys2RA0kwApplSvlATypwErWFZgfgP5YFb1HG~UzFmbebHdnVnzbQNr-TJw7flh1GosatAxD8OT4chJaOd1Q6OQDeaDSJY8fGYFIYTtMcNjtpiJa0SZCElebj7XdlTR8t11H6Z5ZrjuCr-E95L~FLvhkS-k3X-GpdHfp6YJlvpMTGZ9ARgR05J8IZYlpaxavB~sdgX982rNwi-d9ui-zqpN~wswZw-QNFIKvm83vm~FDCRUIhAGSdqjTxbyjpFBKFHduJ5lbD9Kig5qqFjIG47AQKcHWiGCCcUxEUGnTQCZI0niZmWKYjI~u09v10R~tuCra9uIFWIBpu5zThgA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA> Acesso em: 20 out 2022

¹² Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/M4KWHBgLPJ3wKdTgmhNZbSy/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 20 out 2022

¹³ Disponível em

<https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/61197198/117_c_120191112-96078-vkhmmc-libre.pdf?1573604501=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DINVENTARIO_DE_SAUDE_MENTAL_C6.pdf&Expires=1674341886&Signature=QRysJFl~I5Y0XkBHZTqYyHoR-Z8S78KHc895FOgf4rmSY8QUHig~BDiaLdkyRB-aiRIfScRIVeffrXnyWoZLlnTxewcHiJ5B1dRFzAOQYiUBz7ZAnS71GnH8twSJ-SKwNwkpmBJcqAb~XGrd5iFkWIC3VyZj5UeJR2gbkaBq09450T4TKN3OPXSuTSL0apZ9axzSWteMWprRw5zqF2h843VKG~~caN4ycEL4DLL1Bsgeuz5lbCTIMK7gC5uDk~JxeOv-ENIUj89AIUQqs8GSh49IJyggZ2CzvxGJXSsYfw5UIEIgI8AqJtGHeO3tI2-cL-GfJ56VbhBh~fowVqA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA> Acesso em: 20 out 2022)

¹⁴ Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/generalized-anxiety-disorder>> Acesso em 16 junho 2022

¹⁵ Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7642604/>> Acesso em: 20 out 2022

formulário com perguntas sobre a vida de estudantes em relação ao nível de estresse de variados aspectos durante a pandemia. A maioria dos estudos tem uma natureza de pesquisa quantitativa para compilar o máximo dos resultados em relação aos estudantes universitários e foram divulgados por meio da internet para os/as alunos/as responderem.

Durante o processo de pesquisa, há uma seleção de dados a serem estudados com o intuito de perceber a relação entre instituições e estudante buscando, com base no conhecimento da Educomunicação, refletir sobre as atitudes feitas e propor alternativas mais educomunicativas para o cenário, observando a melhora na qualidade de tratamento da saúde mental nas universidades, pensando no bem-estar de todos/as os/as funcionários/as, docentes e discentes. Perguntas e respostas que tem como objetivo analisar a relação entre instituição e estudantes vão ser os principais dados a serem comentados e avaliados. Durante a pesquisa foi levado em consideração as diferenças culturais dos países estudados e como a diversidade dos costumes e políticas influenciam nos resultados das pesquisas.

CAPÍTULO 4: A SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA

Quando a Covid-19 chega ao Brasil, assim como em outros países, as atividades que envolvessem qualquer tipo de aglomeração de pessoas foram suspensas pelas autoridades, em vários níveis de intensidade. Com isso, tal medida fez com que, partindo das organizações, houvesse uma reestruturação dos processos de preparação das relações de comunicação, além da conscientização quanto às medidas de segurança para salvar vidas. Em resposta a tal preocupação, as instituições educacionais buscaram ferramentas para ajudar na transformação das aulas presenciais para o online em caráter excepcional, mesmo com muitos obstáculos e dificuldades, instituições e profissionais da área se desdobraram para que essa mudança pudesse acontecer. No Brasil, houve muita dificuldade e obstáculos para que o ano letivo pudesse acontecer em meio à pandemia, muitos casos necessitou o fechamento de escolas e cancelamento do semestre letivo.

O ensino remoto foi possibilitado a partir da Portaria nº 343 de 17 de março de 2020 e uma Medida Provisória (n. 934/2020), feita pelo Ministério da Educação e Cultura (MEC) a partir do Comitê Operativo de Emergência do Ministério da Educação (COE-MEC) (Brasil, 2020) para autorizar a substituição das aulas presenciais em instituições de ensino superior do país. Nesse momento, assim como outras faculdades do mundo todo, a Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo seguiu as orientações da Universidade, suspendendo todas as atividades presenciais, passando a maioria das atividades para o ambiente *on-line*. Além das suspensão de aulas, a Cidade Universitária da Universidade de São Paulo também foi fechada para evitar aglomerações no dia 23 de março de 2020 (Jornal da USP, 2020). No comunicado há uma explicação do Prefeito do campus da capital Hermes Fajersztajn "O nosso objetivo com a medida é justamente evitar a aglomeração de pessoas, já que a Cidade Universitária costuma ser uma área muito frequentada". Essas e outras medidas tiveram um grande impacto em todas as pessoas relacionadas às universidades do mundo.

"Durante a pandemia, todas as instituições de ensino superior decidiram suspender as aulas presenciais regulares e afastar os estudantes devido às crescentes preocupações. Para alguns especialistas, esta ação pode gerar consequências psicológicas negativas entre os estudantes universitários. Além disso, o fechamento de escolas pode trazer emoções negativas, já que para muitos estudantes o campus universitário é um lugar acolhedor para encontrar amigos" (OLIVEIRA et al. 2022, p. 207)

Durante o processo de adaptação para as aulas a distância houve, além do estresse causado pelo perigo do vírus, a dificuldade do processo da utilização da internet como meio de comunicação quase único, o qual dificultou para muitos da população, principalmente no Brasil, com um fortalecimento significativa da desigualdade social. Nessa perspectiva, a educação sofreu uma série de adaptações em suas práticas pedagógicas, ao se encontrar com as chances e dificuldades de uso de novas tecnologias. Estudantes se depararam imersos na utilização das tecnologias normalmente usadas fora da sala de aula, numa perspectiva integralmente educativa.

Acostumados à sala de aula presencial, os docentes tiveram que deixar seu universo familiar e se reinventar, pois a grande maioria não estava preparada e nem capacitada para isso. Podemos, portanto, dizer que o Ensino Remoto Emergencial (ERE) é uma modalidade de ensino que pressupõe o distanciamento geográfico de professores e alunos e foi adotada de forma temporária nos diferentes níveis de ensino por instituições educacionais do mundo inteiro para que as atividades escolares não sejam interrompidas. (BEHAR, 2020)

Durante muito tempo em 2020, no início da pandemia da COVID-19, as instituições tiveram que adiar ou pausar as atividades para que pudessem se adaptar minimamente ao universo totalmente digital. De acordo com a UNESCO, a pandemia suspendeu as atividades presenciais de 91% dos estudantes do mundo, é estimado que o fechamento de escolas aconteceu em 114 países atingindo 890 milhões de estudantes (UNESCO, 2020). Com tantas plataformas de ensino online, redes sociais e a infinidades de outros aplicativos que a internet oferece, as universidades ficaram desestabilizadas. Ainda mais com a sociedade em um momento delicado, a dificuldade de ter concentração com os estudos era muito alta. Além do medo de sua instituição fechar, o perigo do vírus e o isolamento social fez com que a saúde mental dos estudantes fosse extremamente abalada.

Universidades, departamentos acadêmicos e cursos universitários precisarão se adequar para reduzir danos pedagógicos e riscos à saúde pública, garantindo a manutenção de uma educação em nível superior de qualidade e segura. Compete às instâncias deliberativas das IES decisões fundamentais que subsidiarão as decisões de professores quanto à forma de conduzir suas disciplinas. Ajustes precisarão ser feitos nos planos de desenvolvimento institucional, nos projetos pedagógicos de cursos e no gerenciamento departamental, a fim de lidar com a situação de emergência. (GUSSO et al., 2020, p.3)

Diante essa grande mudança, muitos documentos com o intuito de auxiliar essa transição foram elaborados, para que houvesse um padrão e estrutura na educação. Um deles é o artigo "Ensino Superior em Tempos de Pandemia: Diretrizes à Gestão Universitária" feito por Gusso et al (2020). O estudo traz algumas diretrizes propostas com o objetivo de guiar o trabalho de gestão observando as dificuldades vistas pelo momento de crise imposta pela pandemia. Nele apresenta também ferramentas para lidar com o processo de situação emergencial e conseguir viabilizar condições de trabalho e educação possíveis para os profissionais da área e alunos/as. Nesse mesmo estudo, os autores apontam que a certificação do processo ensino-aprendizagem tem que ser feita com cuidado, pois a avaliação, que seria a certificação, não pode ser apenas um processo burocrático, que em muitas escolas, normalmente, é feita com esse intuito.

Uma estratégia nesse sentido é a criação de atividades que precisem ser realizadas pelo estudante em relação a textos, imagens e vídeos enviados pelo professor – atividades que precisem ser devolvidas ao professor e examinadas por ele. Atividades ou recursos que minimizem as oportunidades de plágio, cópia e transcrição são de fundamental importância. O volume de atividades avaliativas não pode ser excessivo, pois, sob essa hipótese, os professores poderão não ter condições para realizar um trabalho de qualidade e, ao fim do exame, fornecer feedbacks sobre a aprendizagem de cada estudante, além de criar condições de ensino adicionais que se façam necessárias. (GUSSO et al, 2020, p. 17)

Neste trecho notamos a semente educomunicativa aparecendo nos guias educacionais propostos. Uma das alternativas de avaliação seria a criação de atividades com textos, imagens e vídeos, nessa menção já podemos analisar com um olhar educomunicativo que sai da estrutura tradicional e inclui uma perspectiva mais diversificada, tendo a possibilidade de diversificação nas tarefas propostas para os discentes. Deixo meu adendo que nessa estratégia poderia ser incluído um diálogo entre aluno e professor para garantir um melhor desempenho nas atividades, fazendo com que o aluno participe tanto no exercício proposto mas também na execução da criação da atividade. Mais um destaque seria a quantidade de atividades, pois mostra uma conscientização do momento de crise que o mundo vive, onde nem o professor nem o aluno estão bem a ponto de conseguir performar tão bem quanto gostariam.

Outro grande exemplo é o documento da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico). O relatório tem como objetivo dar suporte às decisões educacionais para melhorar e guiar as instituições no processo de implementação de novas diretrizes durante a pandemia da COVID-19, levando em consideração a grande perda de

aprendizado desse momento. Neste sentido, traz um *checklist* de 25 tópicos para ajudar no desenvolvimento de estratégias de educação específicas do contexto. Dentre esses 25 tópicos, ressalto aqueles que tocam a questão de saúde mental:

19. Quando a escola oferece outros serviços sociais, tais como apoio à saúde mental, desenvolva formas alternativas de atendimento.
20. As escolas devem desenvolver um sistema de comunicação com cada aluno, e uma forma de checagem diária com cada aluno. Talvez na forma de textos dos professores, se os pais tiverem acesso a celulares.
21. As escolas devem desenvolver mecanismos de checagem diária com professores e funcionários da escola.
22. As escolas devem fornecer orientação aos alunos e famílias sobre o uso seguro do tempo de tela e ferramentas online para preservar o bem-estar e a saúde mental dos alunos, bem como oferecer proteção contra ameaças online a menores. (OCDE, 2020, p.06)

Refletindo sobre os tópicos acima, percebemos que diante o tema da saúde mental, há instruções de grande importância para uma boa estruturação na escola por meio de alternativas que possibilitam a continuidade das atividades virtualmente. O item 19 enfatiza o desenvolvimento de alternativas de atendimento de serviços sociais e usa como exemplo o apoio à saúde mental quando a escola oferece esses tipos de serviços. O ponto 20 é interessante pois traz a diretriz de checagem diária com cada aluno por meio de um sistema de comunicação, e acrescenta ser na forma de texto o que além de ser uma maneira muito frequente na vida comunicativa da população - a mensagem de texto - , isso abre um canal mais horizontal com estudantes e também estimula-os a se expressarem com mais facilidade, já que é um canal mais familiar para eles/as. O tópico 21 é também muito importante pois sem o apoio da escola, os professores e funcionários ficariam sobrecarregados de muitas funções e sentiriam falta de diretrizes em relação aos estudantes. Portanto, o suporte diário tanto para os/as alunos/as quanto para professores e funcionários é de extrema importância em um momento de crise mundial. Outra coisa de grande impacto hoje em dia é a instrução 22 que cita em oferecer orientação a estudantes e famílias sobre o uso seguro da internet e do tempo de tela para preservar a saúde mental, ainda mais em um mundo onde se usa ferramentas eletrônicas para tudo e o tempo todo mesmo fora da pandemia. Nesse momento aumentou drasticamente o tempo de uso de tela e tudo passou a ser *on-line*.

O documento apresenta uma pesquisa que foi enviada a vários profissionais da área da educação do mundo todo como por exemplo professores/as, técnicos/as e orientadores/as escolares, diretores/as escolares, secretários/as de educação, professores/as universitários/as e

consultores/as educacionais, entre outros. Uma das questões levantadas foi "Quais necessidades os/as entrevistados/as identificam como mais críticas neste momento?" e a resposta foi:

Os domínios identificados como de maior prioridade são: garantir o aprendizado acadêmico para os alunos, apoiar os alunos que não possuem habilidades para estudo independente, garantir o bem-estar dos alunos, fornecer suporte profissional aos professores e garantir o bem-estar dos professores, assim como assistência médica. No entanto, um número significativo de entrevistados vê também outras prioridades muito críticas, ou um pouco críticas, como a revisão das políticas de conclusão, garantia da integridade do processo de avaliação, definição de novas prioridades curriculares e garantia dos serviços de apoio social e de alimentação aos estudantes. (OCDE, 2020, p. 16)

Uma resposta que vale o destaque é "garantir o bem-estar dos alunos" pois está diretamente ligado à saúde mental dos estudantes e certificar uma boa qualidade de vida que seja digna é um direito humano e muito significativo para um bom desenvolvimento como pessoa e cidadão. De acordo com o estudo, aproximadamente 50% de respondentes classificaram o bem estar dos/as alunos/as como muito crítico em relação às prioridades educacionais em meio à crise e, pelo mesmo estudo, 40% consideraram o bem estar dos professores/as e funcionários/as como muito crítico. Partindo desse estudo, podemos ver que a saúde mental das pessoas relacionadas à escola - foi considerada importante em meio à outras dificuldades e desafios, pois sabemos que com a saúde mental em risco, o processo de ensino-aprendizagem é afetado negativamente. Desse modo, entendemos que é necessário um apoio estrutural da saúde mental em todos os lugares, incluindo as instituições educacionais.

Ajustar os objetivos curriculares e priorizar o cuidado social humanitário: as pandemias causam trauma, estresse psicológico e reação emocional negativa. Antes da oferta de estudos acadêmicos, mobilizar as ferramentas disponíveis para garantir a interação humana e melhorar a conexão humana para lidar com os sentimentos de solidão e fornecer assistência social para lidar com possíveis desafios psicossociais que os alunos podem enfrentar quando estão isolados ou abandonados. Organize discussões com as partes interessadas para examinar a possível duração do fechamento das escolas e decidir se o programa de ensino à distância deve se concentrar no ensino de novos

conhecimentos ou aprimorar o conhecimento dos alunos sobre as aulas anteriores. [...] (UNESCO, 2020, p.5, tradução nossa)¹⁶

O documento lançado pela UNESCO sobre estratégias do ensino remoto durante o período de fechamento das escolas por conta da pandemia da COVID-19 traz também uma série de diretrizes para guiar instituições e profissionais da área de educação e um dos tópicos destaca sobre ajustar objetivos curriculares e priorizar o apoio e cuidado social. Uma pandemia - principalmente como foi a da COVID-19 - causa trauma e estresse psicológico e por isso a Unesco recomendou que, antes de fornecer conteúdo acadêmico é necessário assegurar interações humanas e enriquecer a conexão entre pessoas para falar sobre o sentimento de solidão e fornecer assistência e cuidado social para atuar para facilitar possíveis desafios psicológicos que estudantes podem ter quando isolados.

O texto também afirma sobre organizar discussões com colaboradores/as para examinar a duração do fechamento das escolas e decidir se o programa do ensino remoto deve focar em ensinar conteúdo novo ou enriquecer o conhecimento já apresentado para estudantes. Entende-se que recomendação da UNESCO em relação às prioridades educacionais em meio à crise sanitária da Covid-19 é certificar um ambiente seguro para relacionamentos entre humanos e proporcionar cuidado psicológico, apontando para uma grande preocupação com a atenção da saúde mental dos estudantes antes da organização curricular acadêmica da instituição. Assim, podemos ver que as diretrizes para as instituições de ensino convergem entre si, são bem parecidas e todas priorizam o bem estar e a saúde psicológica de docentes, discentes/as e funcionários. Partindo desse conhecimento, analisaremos então como as universidades, no momento da Pandemia da COVID-19 e da transição para o ensino remoto emergencial, conseguiram administrar também os cuidados psicológicos de seus estudantes, a partir da análise de pesquisas sobre o tema.

¹⁶ Texto original: "Adjust curricular objectives and prioritize humanitarian social caring: Pandemics cause trauma, psychological stress, and negative emotional reaction. Before the provision of academic studies, mobilize available tools to ensure regular human interaction and enhance human connection to address the senses of loneliness, and provide social care assistance to address possible psychosocial challenges that students may face when they are isolated or bereaved. Organize discussions with stakeholders to examine the possible duration of school closures and decide whether the distance learning programme should focus on teaching new knowledge or enhance students' knowledge of prior lessons. [...]"

4.1 A saúde mental entre universitários

A Organização Mundial de Saúde menciona sobre um componente chave de uma escola que promove a saúde: uma escola que protege e apoia um ambiente social e emocional, nutrido por educadores:

Um componente chave de uma escola que promove a saúde é um ambiente social e emocional escolar seguro e solidário. Isso pode ser nutrido por educadores. (OMS, 2022, p. 175, tradução nossa)¹⁷

Com este trecho começamos o capítulo em que examinamos as pesquisas encontradas sobre a saúde mental de universitários. Lembrando que para uma escola conseguir trazer um ambiente saudável para alunos/as, é necessário criar e nutrir uma atmosfera segura emocionalmente para que isso seja possível. Observamos então, como estudantes se sentiram nesse período, diante de uma perspectiva educomunicativa, qual impacto das medidas das instituições e se, a partir de uma perspectiva educomunicativa, houve atitudes de acolhimento e cuidado dentro dos protocolos estabelecidos, coletados a partir da pesquisa bibliográfica.

A pandemia gerou e intensificou o estresse da população (OMS, 2020), e em um contexto universitário, estudantes foram afastados das escolas e das aulas presenciais, e se adaptaram ao ensino remoto emergencial. No Brasil, por exemplo, com o *lockdown* no Estado de São Paulo, o Conselho de Reitores das Universidades Estaduais Paulistas (Cruesp) suspendeu as aulas presenciais a partir do dia 17 de março de 2020 (Jornal USP, 2020). Nesse processo houve uma série de discussões sobre o que seria da educação nesse momento de sensibilização da saúde pública mundial, como visto em Faro et al. (2020). A produção de pesquisas sobre a saúde mental dos estudantes durante o período de pandemia cresce (MAIA, 2020) e se torna cada vez mais importante para entender qual foi o impacto da pandemia na saúde mental de estudantes (GUNDIM et al., 2021). É importante saber como as Universidades souberam lidar com esse momento, na perspectiva da Educomunicação, pois na maioria dos estudos realizados, como resultado houve a indicação de acréscimo de piora na saúde mental da população e sintomas à longo prazo como estresse pós-traumático, raiva e confusão. (BROOKS et al., 2020).

¹⁷ Texto original: "A key component of a health-promoting school is a safe and supportive school social and emotional environment. This can be nurtured by training educators"

4.1.1 Pesquisa de Maia, B. R., & Dias, P. C

Um dos primeiros estudos achados foi Maia (2020) que analisou os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários portugueses, comparando duas amostras: uma de 2018/2019 e outra entre 10 de março de 2020, momento de suspensão das aulas nas universidades e 17 de março de 2020, quando se instituiu o estado de emergência em Portugal, portanto, durante oito dias. A primeira amostra teve um número de resposta bem maior que a segunda, contando com 460 participantes. Na segunda pesquisa obtiveram respostas de apenas 159 estudantes de variados cursos incluindo Ciências da Comunicação. Toda a amostra conta com jovens adultos/as com a idade média de 20 anos.

Essa pesquisa teve como metodologia aplicar o formulário EADS-21: Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress, que conta com 21 perguntas sobre respostas emocionais. Sendo um trabalho feito no início da pandemia, muitas respostas ainda eram inconclusivas, mesmo com o estudo de caso. Os resultados da pesquisa mostraram que houve uma diferença significativa no bem-estar geral do estudante universitário diante da crise sanitária.

Analizando perguntas sobre o futuro e sobre motivação para realizar alguma tarefa como nas questões de números 5 e 10 podemos verificar um aumento significativo nas dificuldades diárias e falta de ânimo, o que prejudica a saúde mental, fazendo com que o rendimento e vontade de realizar trabalhos e participar de aulas da universidade também perca seu incentivo. A pergunta 5 se refere à "Tive dificuldades em tomar a iniciativa para fazer coisas" e conta com um aumento de aproximadamente 10% no nível 3 e 4% no nível 4 entre o período normal e o período pandêmico. O item 10 se refere à "Senti que não tinha nada a esperar do futuro" que conta com um aumento de aproximadamente 5% no nível 3 e 10% no nível 4 entre os mesmos períodos.

Tabela 1

 Tabela 2 Pontuações médias na EADS-2. Período normal (Norte e Centro de Portugal, 2018/2019) e Período pandêmico (Portugal, 2020)

Subescalas EADS-21	Período normal				Período pandêmico			
	Mulheres		Homens		Mulheres		Homens	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Ansiedade	3,31	(3,67)	2,74	(2,94)	12,41	(4,91)	11,92	(4,09)
Depressão	3,39	(3,75)	3,49	(3,46)	12,67	(5,20)	12,61	(5,05)
Estresse	6,11	(4,50)	5,22	(4,13)	14,20	(4,92)	13,78	(5,14)

Nota: EADS-21: Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress; M: Média; DP : Desvio Padrão.

Fonte: Scielo¹⁸

Com a tabela acima, podemos perceber que os níveis de estresse, ansiedade e depressão aumentam no momento pandêmico, podemos observar que na coluna do "período normal" a média de ansiedade das mulheres está em $M=3,31$ e no período pandêmico cresceu para $M=12,41$, assim como a depressão que cresceu de $M=3,39$ para $M=12,67$ e em relação ao estresse, que cresceu de $M=6,11$ a $M=14,20$ de média. Também aparece com um crescimento significativo para os homens em relação à ansiedade, depressão e estresse.

Neste estudo, não há informações sobre a relação direta da universidade e aluno, mas vale ressaltar que foi um estudo mencionado por muitos outros analisados e com muita relevância.

Com o aumento do estresse, ansiedade e depressão da população, as interações entre pessoas acabam sendo mais tensas em comparação com o período normal, pois há um aumento na irritabilidade, impaciência e maior sensibilidade dos indivíduos. Com isso, podemos relacionar que, o diálogo entre pessoas, neste período foi dificultado por esse aumento de estresse e para que o diálogo ocorra de maneira efetiva, como diz Paulo Freire, (1987), os indivíduos precisam pensar criticamente, com humildade e confiança, pois assim,

¹⁸

Disponível

em:<

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt&format=pdf> > Acesso em: 20 março 2021

cria-se uma relação horizontal e podemos observar que neste momento, houve falta destes quesitos.

4.1.2 Pesquisa de Pereira, M. M., Soares, E. de M, Fonseca, J. G. A., Moreira, J. de O., & Santos, L. P. R.

Este é outro estudo que analisa os efeitos dos afetos positivos e negativos, da ansiedade e dos pensamentos e comportamentos obsessivos e compulsivos por meio de relatos no formato *on-line* nos estudantes universitários brasileiros.

Com resultados de todas as regiões, contando mais com estado de Minas Gerais (55,5%), estados do Rio de Janeiro (20,3%) e de São Paulo (9,6%) corroboram a pesquisa de Maia (2020), percebendo uma taxa significativa de estudantes com níveis de ansiedade entre mediano e alto. Ao todo 492 estudantes de todas as regiões do país e com idades a partir de 18 anos participaram do estudo, que foi realizada entre os meses abril e maio de 2020. O formulário utilizado foi uma adaptação do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), traduzido e validado para o português brasileiro por Biaggio e Natálio (1979)¹⁹. Para avaliar os pensamentos e comportamentos obsessivos e compulsivos, foi utilizada a Escala Yale-Brown para Transtorno Obsessivo-Compulsivo (Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale – Y-BOCS)²⁰

Os afetos positivos e negativos que o estudo menciona, se relaciona com sentimentos positivos e negativos em um determinado contexto, como por exemplo: "irritado, com medo, culpado, inquieto" faz parte dos afetos negativos e "inspirado, ativo, empolgado, interessado" está relacionado aos afetos positivos. Essa escala de afetos positivos e negativos é baseada na Escala de Afetos Positivos e Negativos (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS), adaptada ao contexto brasileiro por Pires et al. (2013)²¹.

A pesquisa encontrou dados que mostram que a maioria dos estudantes apresenta níveis de ansiedade entre mediano e alto. Dos respondentes, 37% apresentaram alto nível de ansiedade, enquanto 63% apresentaram níveis medianos e não foram registrados níveis baixos de ansiedade. A parte da pesquisa que conversa sobre os pensamentos e comportamentos obsessivos e compulsivos nos estudantes universitários mostram resultados

¹⁹ Disponível em: <<https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abpa/article/download/17827/16571/0>> Acesso em: 04 fevereiro 2022

²⁰ Disponível em: <https://www.ufrgs.br/toc/_files/view.php/download/pasta/19/6183e1f54aeab.pdf> Acesso em: 05 fevereiro 2022

²¹ Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24230921/>> Acesso em: 15 dezembro 2022

que podem corresponder ao surgimento dos primeiros sintomas durante o período do início da pandemia ou a uma piora nos que já apresentavam sintomas para o TOC, lembrando que os resultados do formulário aplicado não tem função de diagnóstico para o transtorno, mas ajudam a validar o estudo apresentado. Para o TOC, os achados indicaram que 52,4% dos estudantes apresentaram sintomas fracos; 46,1% com sintomas moderados; e 1,4% com sintomas graves.

Partindo dos dados apresentados pela pesquisa, podemos observar que os afetos positivos (sentimentos positivos) durante a pandemia fizeram com que os resultados fossem negativos em relação aos pensamentos e comportamentos obsessivos compulsivos e à ansiedade e os afetos negativos (sentimentos negativos) tinham resultados positivos, isto é, houve um aumento na presença em relação aos transtornos em discussão, o que comprova as hipóteses feita pelos autores. Portanto, os afetos positivos diminuíram a presença de sintomas dos transtornos e os afetos negativos intensificaram os sintomas. Conclui-se que os sintomas também foram intensificados durante o período pandêmico, entrando em convergência com o estudo de Maia (2020). Partindo dos dados destacados da pesquisa, podemos analisar que houve a falta de atenção e cuidado em relação à saúde mental durante a pandemia, pois os sentimentos negativos que fortaleceram os sintomas foram predominantes. Podendo então analisar que a falta de cuidado mostra pouca atuação dos fundamentos da Educomunicação nas instituições.

4.1.3 Pesquisa de Oliveira EN, Vasconcelos MIO, Almeida PC, Pereira PJA, Linhares MSC, Ximenes Neto FRG, Aragão JMN

Esta pesquisa, sobre as repercuções na saúde mental de estudantes do ensino superior durante a pandemia, usa um formulário com questões sobre as respostas emocionais para um total de 3.691 estudantes universitários durante o período, em faculdades do Ceará, Brasil. Foi utilizada a adaptação do Inventário de Saúde Mental (MHI-38). Dentre as perguntas do questionário, duas são de notória importância para a pesquisa:

Tabela 2:

Tabela 2. Condições de aprendizagem e percepções do isolamento social

Questões sobre condições de aprendizagem e isolamento social		N	%
Na sua instituição, que abordagem pedagógica foi implementada durante o isolamento social?	Ensino a distância - com atividades e avaliações on-line	1305	35,4
	Ensino acadêmico a distância - com atividades e avaliações parcialmente on-line	1492	40,4
	Todas as atividades foram canceladas, sem previsão de retorno	784	21,2
	Não se aplica	110	3,0
Em uma escala de 0 a 10 qual o nível de satisfação com sua participação nas atividades pedagógicas estabelecidas por sua instituição durante o período de isolamento? M=5,27 SD=2,97 Min=0 Max=10	Muito insatisfeito(a)	386	10,5
	1	191	5,2
	2	187	5,1
	3	265	7,2
	4	278	7,5
	5	536	14,5
	6	382	10,3
	7	478	13,0
	8	493	13,4
	9	235	6,4
	Muito satisfeito	260	7,0

Fonte: Saúde Debate

Na tabela acima podemos observar que aproximadamente 75% dos respondentes passaram a ter atividades acadêmicas a distância e 21,2% tiveram o cancelamento delas, sem previsão de retorno e um isso acaba se tornando um fator de agravamento da saúde mental, pois sem a continuidade acaba prevalecendo a incerteza do retorno de atividades. A segunda questão cita sobre o nível de satisfação com a participação de estudantes nas atividades estabelecidas pela instituição e a maioria dos respondentes ficou entre 5 e 10 (muito satisfeito) o que podemos considerar uma boa resposta das atividades proporcionadas pelas instituições. Os maiores estressores, de acordo com essa pesquisa foi a preocupação com a continuidade das aulas presenciais (48,8%), o medo de ser infectado/a pelo vírus (76,7%).

Assim como muitos outros estudos mencionados, a maior parte da população que sofre com uma piora na saúde mental são as mulheres, como é visto em (PEREIRA, M et al., 2021).

Algumas dificuldades relatadas em estudos sobre educação remota durante a pandemia incluem: falta de contato físico com colegas, problemas de acesso à internet, excesso de atividades, aspectos pessoais que afetam o monitoramento integral dos estudantes, falta de conhecimento tecnológico de alguns professores, dificuldade para oferecer materiais facilmente acessíveis aos estudantes, dificuldade de acesso às plataformas virtuais ou de localizar links e e-mails, falta de acesso a computadores/smartphones com memória suficiente para evitar falhas, dificuldade de ajustar horários para conciliar as aulas (devido ao aumento da demanda), distanciamento físico das pessoas e comprometimento das relações interpessoais. (OLIVEIRA, E.N. et al, 2022, p.213)

De acordo com as recomendações dos autores para as instituições, houve uma falta de assistência à saúde mental de estudantes, mesmo considerando que a mudança da dinâmica educacional não teve um impacto negativo entre estes. A suspensão de atividades e o ajuste de novas ferramentas e métodos de ensino podem causar mais instabilidade e desencadear ou piorar a saúde mental. Podemos então ver que a importância da atuação das instituições em vários momentos de ensino-aprendizagem de estudantes é crucial para uma melhora e/ou uma estabilidade na saúde mental destes, dando suporte e guiando para uma interação mais saudável.

Algumas recomendações para instituições de ensino superior incluem: criar uma comissão técnica para monitorar indicadores de saúde mental, planejar e implementar ações para responder às necessidades institucionais, realizar estudos para avaliar a saúde mental de estudantes, professores e trabalhadores, realizar projetos para acolher estudantes durante e após a pandemia e a implementação de um serviço permanente de apoio psicossocial na universidade (OLIVEIRA, E.N. et al, 2022, p.217)

Pela perspectiva educomunicativa, junto com as recomendações podemos ver que o planejamento e implementação de políticas e medidas voltadas para suprir a necessidade apresentada pelo estudo fazem parte dos fundamentos educomunicativos. A atitude de acolhimento e preocupação em medir e cuidar da saúde mental dos estudantes, mostra uma postura mais educomunicativa, pensando no bem estar e na saúde das pessoas envolvidas no ambiente universitário.

4.1.4 Pesquisa de Radu, M.-C.; Schnakovszky, C.; Herghelegiu, E.; Ciubotariu, V.-A.; Cristea, I.

Um estudo feito com universitários da Universidade de Bacau, na Romênia, sobre a qualidade do processo educacional na pandemia da COVID-19, entrevistou 135 estudantes (99 da Faculdade de Engenharia e 36 estudantes da Faculdade de Movimento, Esporte e Ciência da Saúde). As questões versaram a percepção da qualidade do processo educacional em plataformas online durante a pandemia. O formulário consta com 12 questões, contendo 9 questões fechadas, ou seja, de múltipla escolha, e 3 abertas dando a oportunidade de estudantes aprofundarem as questões. Esse estudo, por ser voltado mais para a parte educacional, não houve tantas respostas relacionadas à saúde mental.

Segundo a pesquisa, a maioria dos estudantes indicou que tinham boa infraestrutura para o ensino remoto contando com acesso à internet, disponibilidade de equipamentos digitais e eficiência das plataformas online (aproximadamente 90%). Mas mesmo assim, as indicações mostraram que a comunicação entre docentes e discentes não foi tão eficaz, contando com aproximadamente 17% dos/as alunos/as avaliando como neutro a muito ruim a interação e comunicação com professores. Os autores informam que acreditam que as respostas neutras acabam escondendo uma falta de comunicação. Além disso, acreditam que seja por conta da falta de motivação dos estudantes (11% avaliaram de ruim a muito ruim), que foi o pior resultado mostrado e também por conta da dificuldade que os professores apresentaram com as plataformas *on-line* muito por conta da rapidez de todo o processo da transição para o virtual.

Podemos então observar que a falta de motivação está ligada com a saúde mental dos estudantes. Assim como a falta de motivação, também ficaram decepcionados com a avaliação. Os autores afirmam que por mais que só 12,59% tenham se mostrado neutros sobre esta questão, pode significar uma certa insatisfação com suas notas ou reflete em uma análise sobre sua performance e falta de envolvimento, 17% dos/as alunos/as avaliaram a questão de avaliação de neutro a muito ruim.

Podemos associar os resultados obtidos até agora que corroboram com a pesquisa de Oliveira (2022), pois a adaptação para o processo educacional on-line foi bem avaliada, mas a motivação e a falta de comunicação entre estudantes e professores foi significativa, portanto, a saúde mental dos estudantes ficou de lado. E também com Maia (2020) e Pereira et al. (2020) pois mostra uma certa instabilidade na saúde mental dos discentes pela falta de motivação.

De acordo com os pesquisadores, os resultados revelaram uma série de aspectos negativos em relação ao processo educativo da Universidade de Bacau. Os principais relatos foram: Alguns estudantes não tinham a infraestrutura necessária para facilitar o processo de ensino-aprendizagem (internet, equipamento eletrônico, etc.); mesmo a maioria tendo infraestrutura, a comunicação entre docentes e discentes não foi muito eficaz; a falta de possibilidade de ter aulas práticas ou laboratoriais; falta de motivação de estudantes para estudar; falta de socialização e interação com colegas e professores/as; alguns potenciais que podem afetar a saúde mental (sedentarismo, um problema reportado por vários/as estudantes)

Com base nesse estudo, podemos observar que alguns dados, por mais que seja um estudo restrito à Romênia, as percepções e respostas emocionais são similares aos estudos de outros países, incluindo o Brasil. Podemos identificar uma falta de comunicação entre estudantes e professores, apontando, a partir do paradigma educomunicativo, que o diálogo e a relação horizontal é precária dentro de instituições de ensino superior. Ainda mais falando sobre saúde mental em uma época tão turbulenta, há recomendações de mais cautela do que o normal, mesmo assim a atenção com a comunicação e com a saúde mental dos indivíduos foi deixada de lado.

Depois do resultado da pesquisa, a Universidade tomou uma série de medidas para melhorar o desempenho e respostas dos/das estudantes no início do ano acadêmico 2020/2021, como providenciar acesso à equipamentos digitais para estudantes que não tinham. Dentre as medidas, observa-se medidas para melhorar a comunicação entre docentes e discentes.

Algumas medidas podem ser consideradas interessantes do ponto de vista educomunicativo, abrangendo a educação para outras áreas e abrindo espaço para estudantes se expressarem, como por exemplo professores/as trabalharem mais de perto com alunos/as. A responsabilidade foi passada para os chefes de departamento, com o intuito de ajudar seus colegas de trabalho para que sejam mais conscientes e responsáveis na melhoria da comunicação com os/as alunos/as (por exemplo, fornecendo feedback rápido e apropriado, oferecendo orientação, etc.).

Em outras palavras, quanto mais você realiza, mais motivado se sente. Portanto, para ter sucesso na abordagem de ensino-aprendizagem online, os elementos cruciais são: (1) garantir que os alunos sejam aprendizes ativos e não passivos diante das telas e (2) estabelecer uma relação próxima professor-aluno, baseada na disponibilidade, simpatia

e prestatividade, pois influencia a motivação dos alunos para aprender de maneira positiva (RADU et al. 2020, p.11, tradução nossa)²²

Para melhorar a motivação desenvolveram diversas atividades pedagógicas incentivando os/as estudantes, prestando atenção no engajamento comportamental e emocional. Em relação aos professores são pré-requisitos para envolver os estudantes: o engajamento, a sensibilidade e interesse no desenvolvimento dos/as alunos/as, expectativas claramente comunicadas, respeitando os estudantes. Diante da perspectiva educomunicativa, os autores conversam com os ideias da Educomunicação, enfatizando a necessidade da sensibilidade, respeito, diálogo e engajamento quando falamos sobre a relação entre discente e docente.

4.1.5 Pesquisa de Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al.

Este artigo avalia o impacto psicológico que a pandemia da COVID-19 causou nos estudantes universitários da Faculdade de Medicina Changzhi, da China. A amostra contou com respostas de 7143 estudantes e usou o formulário "Generalized Anxiety Disorder Scale"²³ (GAD-7) um dos instrumentos mais utilizados para descoberta e avaliação de transtornos de ansiedade. Segundo os autores, o estudo foi feito para avaliar a situação mental dos estudantes universitários durante o momento pandêmico, para proporcionar base teórica para intervenções psicológicas em discentes e proporcionar subsídios para a promulgação de políticas nacionais e governamentais.

Diante dos resultados, destacamos que 24,9% dos estudantes experienciaram ansiedade por conta do surto da COVID-19, o qual converge com os resultados de Maia (2020) e Pereira et al. (2020). Dentre esses estudantes, 0,9% apresentaram ansiedade severa e 21,3% apresentaram ansiedade moderada. Uma das grandes diferenças significativas foi em relação às pessoas que moravam sozinhas e às pessoas que moravam com os pais. Os estudantes que ainda moravam com os pais tiveram menos efeito da ansiedade em comparação com os que moravam sozinhos. Portanto, morar com os pais foi fator favorável na luta contra os sintomas de ansiedade. Pessoas que vivem na área rural sofreram mais do que pessoas que vivem na área urbana, os autores justificam a diferença pela falta de recurso

²² Texto original: "Hence, to succeed in the online teaching-learning approach, the crucial elements are: (1) to make sure that students are active not passive learners in front of the screens, and (2) to establish a close teacher-student relationship, based on availability, friendliness and helpfulness, as it influences students' motivation to learn in a positive way."

²³ Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/generalized-anxiety-disorder>> Acesso em 16 junho 2022

e infraestrutura que ajuda na proteção e cuidado contra a COVID-19, mais desenvolvidas nas áreas urbanas.

Contudo, os autores concluem que estressores relacionados à COVID-19 como questões econômicas, efeito na rotina e atrasos acadêmicos foram associados positivamente com os sintomas de ansiedade, isto é, aumentaram a frequência dos sintomas em universitários/as durante a pandemia, visto também em Oliveira et al. (2022). Diferentemente dos estressores, o suporte social teve efeito negativo nos sintomas, isto é, reduziram a pressão psicológica durante a pandemia, mudando também a atitude relacionada ao suporte social e métodos de procura de ajuda. Esse resultado mostra a importância do suporte social principalmente em um momento de crise sanitária, mas também como algo a ser implementado integralmente que conversa diretamente com os fundamentos da Educomunicação, tendo em vista a base do suporte social que é o cuidado.

4.1.6 Pesquisa de Zurlo, M.C. et al.

A pesquisa de Zurlo et al. foi o desenvolvimento e validação de um formulário para avaliar estresse relacionado ao COVID-19 de estudantes: COVID-19 Student Stress Questionnaire (CSSQ)²⁴, que tem como objetivo medir condições de saúde psicológicas de estudantes. O estudo foi realizado com 514 estudantes da Universidade de Nápoles Federico II, na Itália. A maioria dos respondentes eram mulheres. Os dados foram recolhidos entre 15 de abril de 2020 a 15 de maio de 2020. Estudantes faziam parte de cursos da área de humanas, como por exemplo Língua Moderna e Literatura, Filosofia e Psicologia.

Com o resultado da pesquisa, os autores puderam separar três importantes fatores de acordo com a validação do formulário: Vida acadêmica e relacionamentos, Isolamento e Medo de contágio.

O primeiro fator mencionado, denominado Relacionamentos e Vida Acadêmica, foi resultado do nível de estresse em relação aos relacionamentos com familiares, colegas , professores e estudos acadêmicos. Tendo em conta que as rotinas dos discentes estavam sujeitas a alterações específicas, como é visto em Cao et al. (2020). Os autores dão ênfase neste primeiro fator pois a intensidade de convivência dentro do momento da pandemia com estudantes voltando para a casa dos pais por conta de fechamento de universidades e

²⁴ Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7642604/>> Acesso em: 17 junho 2022.

convivendo por tempo integral faz com que as interações sejam muito mais propícias a atritos e estresses.

No mesmo contexto, a pandemia impossibilitou estudantes de viverem uma vida acadêmica de verdade, ampliando a piora da saúde mental de estudantes, já que os relacionamentos acadêmicos só se deram de forma online. Também houve um crescimento no sofrimento relacionado ao estresse acadêmico, ligado à medo de atrasos, dificuldade em se concentrar, o que é corroborado por Alves et al. (2020).

O segundo fator foi Isolamento, composto por dois itens que exploram as medições de estresse na vida sexual devido às medidas da quarentena e relacionado ao isolamento social. O Isolamento implicou em piora na saúde psicológica e bem estar de estudantes, agravando o quadro de sensação de solidão muitas vezes pelo fato de morarem longe de seus/ suas parceiros/as.

Nesta perspectiva, tendo em conta a especificidade da público-alvo, (estudantes universitários) não é de estranhar que o confinamento e a vida sexual pertençam ao mesmo fator. A pesquisa analisa as condições de relacionamentos amorosos que os estudantes acabam tendo nesse período. Como os discentes provavelmente ainda moram com suas famílias ou voltaram para casa devido à pandemia, é mais provável que o relacionamento, a intimidade e a vida sexual de um casal jovem tenham sofrido restrições significativas devido à quarentena. Os autores relatam que esse resultado pode sofrer alterações de acordo com o país, pois em alguns casos, os jovens saem de casa por volta dos 18 anos, em contrapartida, no contexto europeu, a idade média dos jovens que saem da casa dos pais é de 25,9.

O terceiro fator é o Medo de Contágio relacionado com o estresse do risco de infecção. A atenção deste último fator está em convergência com estudos anteriores sobre a consequência do medo de ser infectado, o medo de que familiares e amigos adoeçam e também o medo de transmitir para alguém como em Brooks et al. (2020) e Oliveira et al. (2020)

Em suma, o estudo traz a identificação desses três fatores que podem influenciar e ter efeitos negativos em relação à saúde mental de estudantes universitários/as. De acordo com os autores, os resultados sugerem a importância de ferramentas para propor intervenções, dando suporte para os estudantes. Partindo de um olhar educomunicativo, os formulários desenvolvidos como este estudo, enfatizam a importância de medir as respostas emocionais dos discentes para acessar a saúde mental para, posteriormente, propor medidas para melhorar e ajustar a saúde física e psicológica durante e depois da pandemia da COVID-19

conforme as necessidades deles, isso mostra cuidado e preocupação da instituição em relação à melhora da saúde psicológica dos discentes.

4.1.7 Pesquisa de Alves, E. J. , de Jesus Castro, F., Vizolli, I. , de Souza Arantes Neto, M., & Gilioli da Costa Nunes, S.

Este estudo aponta os Impactos da pandemia da COVID-19 na vida acadêmica dos estudantes da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Dos 907 estudantes matriculados nos cursos de graduação EaD/UFT, 26,57% responderam o questionário desenvolvido no Google Forms com 20 questões, sendo 17 de múltipla escolha e 3 abertas para dissertar. Segundo autores, trata-se de uma pesquisa qualitativa e quantitativa com ênfase nos aspectos quantitativos. Diante dos problemas apresentados, Tocantins conta com dificuldades relacionadas ao acesso e falta de conexão de internet, principalmente em cidades do interior.

Com isso, os autores declaram que o obstáculo da UFT não é só proporcionar cursos de graduação no ensino remoto, mas também lidar com os impedimentos da infraestrutura e acesso à internet que há na região. Além disso, o estudo informa que metade dos estudantes apresentam vulnerabilidade socioeconômica, que, logo, dificulta o acesso de qualidade à internet e aparelhos eletrônicos que em época de ensino remoto emergencial são necessários.

Em relação ao desempenho acadêmico e saúde mental, a pesquisa mostra que ansiedade e depressão foram relatadas por muitos participantes como motivo de falta de motivação e concentração em relação aos estudos. Em relação ao isolamento social, 52,8% relataram que foram afetados de alguma forma, com pouco acesso à falta de internet, sem acompanhamento presencial, falta de concentração devido problemas financeiros, paralisação dos estágios e dificuldades em realizar o Trabalho de Conclusão de Curso. Além disso 70% afirmaram ter maior carga de trabalho dentro de casa por precisar cuidar de pessoas que necessitam cuidados especiais, o que aumenta o medo de contágio, estresse por estar sobrecarregado e incerteza em relação ao futuro, o que corrobora com Zurlo et al. (2020), Maia (2020), Pereira et al. (2020) e Oliveira et al. (2022).

Em relação a realização de atividades acadêmicas, podemos observar que a maioria efetuou dentro do prazo, mas há uma parte significativa que atrasaram a entrega (24%) e 3% que nem entregaram. Estudantes foram questionados sobre como avaliavam o acompanhamento dos tutores e metade dos respondentes consideravam excelente (51%), 33% avaliaram como um bom desempenho. 13% consideraram razoável, 2% ruim e 1% péssimo. Partindo desses dados, houve uma questão aberta sobre o que poderia melhorar nos cursos

EAD da UFT e os estudantes declararam: maior compreensão de docentes em relação ao volume de atividades; mais tempo para realizar as atividades e um feedback dos testes realizados; maior comunicação e acompanhamento por meio de lives e conferências entre os tutores; maior atenção da coordenação dos cursos e professores; disponibilidade de mais aulas em vídeo.

E por fim, houve o questionamento quanto à necessidade de ajuda pedagógica ou psicológica e 74,7% recusaram a ajuda. É curioso perceber que, mesmo com relatos de dificuldades acadêmicas, sintomas de ansiedade e depressão, a maior parte da população respondente dispensou a necessidade de ajuda pedagógica ou psicológica. Podemos, talvez, associar essa alta taxa com o medo e vergonha de pedir ajuda, que está enraizada na nossa sociedade, pela falta de informação e inclusão desse assunto no cotidiano.

Diante deste quadro, a coordenação pedagógica da DTE junto com os coordenadores de cursos levantaram estratégias a curto, médio e longo prazo que possam atender aos estudantes neste momento crítico. Dentre elas citam-se: Coordenadores: Orientados a acompanhar periodicamente as salas virtuais dos seus cursos, observando o engajamento dos tutores e professores nas aulas e também monitorar a evasão.Tutores: orientados a dar feedback em no máximo 24 horas e permanecerem disponíveis na rede web para serem contatados pelos estudantes. Precisam fazer um mapeamento dos alunos que estão ausentes no AVA ou que não estão fazendo as atividades.Professores orientados a ter maior medida de “presença social” nas suas respectivas disciplinas. Isso inclui se apresentar aos estudantes por vídeo ou web conferência, participar dos fóruns de discussão e disponibilizar tempo para interagir com os mesmos.

Na situação de pandemia, os professores necessitam ser mais flexíveis com o número de atividades (redução) e os prazos de entrega (extensão). Além destas ações foi proposta a formação de um grupo de estudos com participação dos professores da coordenação pedagógica (DTE), coordenadores de cursos, professores EAD e tutores para pesquisa e discussão sobre os novos formatos que a educação a distância vem se moldando diante da situação de pandemia. (ALVES, 2020, p.16)

Como bom exemplo de medidas pós pesquisa exploratória, podemos ver que a instituição escutou os problemas apontados por estudantes. Mesmo com dificuldades em meio à crise sanitária, houve uma resposta e medidas foram adotas a partir da demanda, com melhor comunicação entre instituição e estudantes, em uma relação mais horizontal e mais dialógica, o que mostra a presença dos fundamentos educomunicativos na relação.

4.1.8 Pesquisa de Costa, J. C. A., Freires, L. A., Loureto, G. D. L., Challco, G. C., & Silva, F. J. M. T.

A oitava pesquisa analisada é uma comparação entre duas amostras de estudantes universitários/as, investigando os resultados obtidos por meio da Escala de Estresse Acadêmico (EEA). A primeira amostra, chamada de "pré-pandemia", era composta por 306 estudantes exclusivamente matriculados em um curso da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) e foi coletada em 2018. Já a segunda amostra foi coletada entre novembro de 2020 e fevereiro de 2021 e contou com 337 estudantes universitários/as no contexto denominado "in-pandemia" que se refere ao momento durante a pandemia. O estudo passou a analisar duas pesquisas independentes, e mesmo assim, a maioria dos respondentes era do sexo feminino. A ferramenta utilizada foi a Escala de Estresse Acadêmico (EEA)²⁵, instrumento que veio da adaptação da Escala de Estresse do Trabalho (EET) ao contexto acadêmico, realizada por Freires (2018).

Como resultado, as pesquisas mostram um aumento da escala de estresse na segunda amostra (in pandemia): apresentou discriminação moderada na amostra pré-pandemia ($M=1,20$, $DP=0,317$)²⁶ e alta na amostra in-pandemia ($M=1,38$, $DP= 0,384$). Segundo os dados apresentados pelos autores, o parâmetro de discriminação tem média maior no momento da pandemia, isto é, os maiores níveis de estresse acadêmico foram mostrados no período pandêmico do que em momentos pré-pandemia. Expondo o resultado das alterações no cotidiano que afetam a saúde mental e consequentemente a performance acadêmica durante uma crise de saúde pública que transformou a vida das pessoas.

Partindo dos princípios da Educomunicação, a falta de saúde mental dos estudantes acabou sendo abalada e consequentemente a performance acadêmica também. Podemos então associar que se houve estresse acadêmico, houve pouca comunicação entre instituição e discente.

²⁵ Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-12472018000300003&lng=pt&nrm=iso >
Acesso em: 15 maio 2022.

²⁶ M (Média) e DP (Desvio Padrão)

4.1.9 Pesquisa de Son, C. Hegde, S. Smith, A. Wang, X. Sasangohar, F.

Um estudo com 195 estudantes de universidade pública no Texas, Estados Unidos da América foi feito para entender os efeitos da pandemia no bem estar e na saúde psicológica dos estudantes. Nele foram feitas entrevistas por meio da ferramenta de videoconferência (Zoom) com estudantes, com uma análise de natureza qualitativa e quantitativa. A maioria das entrevistas foram feitas aproximadamente em maio de 2020.

O estudo revelou um aumento de estresse e ansiedade em 138 estudantes (71%) devido à pandemia de Covid-19. Segundo a pesquisa, vários fatores de risco relacionados ao agravamento do estresse, ansiedade e pensamentos depressivos foram identificados e tiveram um impacto significativo entre estudantes, como medo e preocupação com a própria saúde e a de seus familiares e amigos (91%), dificuldade de concentração (89%), distúrbios do padrão de sono (86%), diminuição das interações sociais (86%), e aumento da preocupação com o desempenho acadêmico (82%).

Dentro da última categoria mencionada podemos analisar com mais atenção que 38% sofreram para se adaptar com a transição para o ensino remoto. Os autores exemplificam que tipo de resposta eles tiveram sobre essa pergunta:

"RMP10: Logo após a COVID-19 ter sido declarada uma pandemia, tudo se tornou online. Perdemos uma semana de aula. Tive 4 exames seguidos, porém como não fiz uma boa transição para o online, acabei não passando em 3 deles, com notas bastante baixas. Isto me levou a questionar minha vida inteira além da minha graduação."(SON et al. 2020, p.6. Tradução nossa)²⁷

"ERP04: (Professores) ainda querem que eu compareça às aulas via Zoom. Alguns deles gravam estas reuniões via Zoom e as disponibilizam, de modo que você possa assisti-las novamente no seu próprio tempo. Deste modo, eu acabo basicamente dobrando o tempo que tenho de dedicar a cada semana para estas aulas." (SON et al. 2020, p.7. Tradução nossa)²⁸

²⁷ Texto original: "RMP10: Shortly after COVID-19 was declared a pandemic, everything went online. We missed a week of class. So, I had four exams back to back but I didn't transition to online very well. I failed three out of four exams pretty badly. That also got me questioning my entire life and my major."

²⁸ Texto original: "ERP04: [Professors] still want me to go to a Zoom class. Some of them still record those Zoom meetings and then you can watch it on your own time. It basically doubles the time I have to dedicate each week for that class."

Outro ponto a ser notado é o efeito da pandemia em relação à carga de trabalho exigido pela instituição, o resultado foi inconclusivo pois um pouco mais da metade dos estudantes (54%) relataram um aumento na quantidade de atividades por conta da COVID-19. Para aqueles que estavam sentindo um aumento no número de atividades, 48% pensaram que precisavam aumentar o seu próprio esforço para dar conta das aulas on-line e projetos, dada a falta de apoio de instrutores ou assistentes de ensino. Outro exemplo dos relatos segundo o estudo:

"ERP02: De quatro a cinco dos meus seis professores deram mais trabalho do que eu teria caso as aulas fossem presenciais. Alguns deles apenas por exigir participação, cobrando provas de que você de fato assistiu à aula ou tomou notas." (SON et al. 2020, p.7. Tradução nossa)²⁹

Nota-se que o suporte da instituição não foi dado e não houve comunicação alguma para entender o processo do aluno durante o período pandêmico, fazendo com que os sintomas de estresse, ansiedade e depressão piorassem. Conforme os relatos apresentados pelos autores, há uma carência de suporte pedagógico e psicológico para os estudantes respondentes.

Além disso, para lidar com estresse e ansiedade imposto pela COVID-19, 76% dos estudantes reportaram que procuram suporte de outras pessoas, mas normalmente acabam usando métodos de auto cooperação. Alguns lidavam usando métodos negativos (23%) como por exemplo: ignorar notícias da COVID-19, dormir mais, distrair com outras tarefas, beber ou fumar. Outros usaram métodos positivos (29%) como por exemplo: meditação e exercícios de respiração, medidas espirituais e manter a rotina. A maioria dos participantes (70%) que usava algum método para lidar mencionaram exercício físico, aproveitaram serviços de streaming e redes sociais, brincar com seus pets, ouvir música, escrever um diário, ler e desenhar.

Mesmo com o acesso à ajuda profissional pela faculdade e atendimento on-line, a maior parte dos estudantes que reportaram um aumento no estresse e ansiedade (93%) não foi procurar ajuda que era oferecida pela universidade, as poucas justificativas foram: não achavam que os sintomas eram tão severos para procurar ajuda (3%), desconfortável em

²⁹Texto original: "ERP02: Four or five out of my six professors have given more work than I would have had if I was there in person. Some of them have to do with participation, just proving that you actually watch the lecture or take notes for the class."

interagir com pessoas estranhas (0,8%), desconfortável para falar sobre problemas de saúde mental pelo telefone (0,8%) e falta de confiança no serviço de terapia oferecida (0,8%).

A partir dos dados apresentados, podemos ver a falta de educação e informação que estudantes têm sobre a importância da saúde mental e seus cuidados. Parte disso foi vista na dificuldade que apresentaram academicamente e o agravamento na saúde mental da maioria dos estudantes.

A falta de consciência sobre a saúde psicológica pode estar associada com a carência de diálogo entre instituição e estudantes, a uma comunicação falha quando falamos das necessidades dos discentes e um preconceito contra a saúde mental e seu cuidado. Por isso é relevante trazer esse tema para as escolas e para o cotidiano, assim como diz Soares no livro "Educomunicação: Caminhos da sociedade midiática pelos direitos humanos" (2015). Nesse contexto, o autor enfatiza a importância da presença do tema no cotidiano das pessoas, pois com a abordagem do assunto das universidades e na vida do estudante de maneira leve, dialógica e com respeito, a atitude faz com que enfraqueça o preconceito em relação ao cuidado da saúde psicológica, trazendo mais abertura para desenvolver os cuidados e conscientização da saúde psicológica não só dos/as estudantes mas também de outras pessoas envolvidas na universidade.

4.1.10 Pesquisa de Browning MH, Larson LR, Sharaievska I, et al. I

A pesquisa foi realizada nos Estados Unidos com 2.534 respondentes de sete universidades, entre final de fevereiro e meados de maio de 2020, por meio de um formulário para medir a variedade dos impactos psicológicos que a COVID-19 tem em estudantes. Além disso, buscou desenvolver perfis para caracterizar níveis antecipados de impacto psicológico e avaliar potenciais fatores de risco sociodemográficos, relacionados ao estilo de vida e conscientização de pessoas infectadas com COVID-19, que podem tornar estudantes mais propensos a experimentar esses impactos.

Os dados mostraram que estudantes sofreram grandes impactos negativos em sua saúde mental e estilo de vida. Entre as mudanças mais comuns relatadas estão a falta de motivação, ansiedade, estresse e isolamento, bem como distanciamento social, mudanças na educação e menos saídas de casa, em congruência com os estudos de Son (2020) e Alves (2020).

As medidas quantitativas da pesquisa registraram a maioria das informações que os discentes inseriram nas respostas abertas, isto é, medo, estresse, preocupação, e relataram e desenvolvimento dos perfis. Os estudantes foram atribuídos a um dos três perfis - baixo (14% da amostra), moderado (40%) e alto (45%) - se baseando nos impactos psicológicos que relataram ter sofrido em resposta ao COVID-19.

Entre os riscos quanto aos fatores sociodemográficos, as mulheres estavam mais sujeitas aos riscos do que os homens. Estudantes mulheres, asiáticas não hispânicas, com saúde regular para ruim, de renda familiar relativa menor que a média ou alguém que conhecia um membro da família/comunidade infectados com COVID-19 estavam em risco de níveis mais altos de impacto psicológico.

Assim como mencionado pela OMS (2022) as descobertas de que a saúde geral razoável/ruim é um fator de risco foram documentadas em várias outras populações durante a COVID-19. Além da comorbidade de pessoas com problemas de saúde pré-existentes, com o estado de saúde física enfraquecido e aquelas com problemas de saúde mental e/ou transtornos mentais apresentam menor preparação para desastres e sofrem desproporcionalmente mais com resultados relacionados a desastres.

Assim como outras pesquisas apresentadas (OLIVEIRA et al., 2020) os autores recomendam proporcionar tratamento e cuidado para a saúde mental de estudantes. Tais recomendações são de extrema importância para que a instituição implemente. Uma melhora na comunicação e cuidado com os estudantes é essencial para um melhor entendimento do direito à saúde mental que todos merecem.

CAPÍTULO 5: PARA FECHAR, A EDUCOMUNICAÇÃO

A Educomunicação é uma área do conhecimento que tem como seus fundamentos o dialogismo, a horizontalidade, respeito às diferenças, empatia, inclusão, cuidado entre outros. Sabendo que as principais bases desta área são a comunicação e a educação, percebemos que esses princípios estão entrelaçados com o que se defende em relação a preocupação da saúde mental pois é um direito humano, e com isso é direito fundamental, para o exercício da cidadania.

A defesa do direito humano à saúde mental se entrelaça aos princípios da Educomunicação pois são conceitos que trabalham com a inclusão, o cuidado, a horizontalidade, o dialogismo. Falamos sobre a importância do diálogo nas questões de saúde psicológica e de cuidado. Para conscientizar a saúde mental, é necessário utilizar como base a Educomunicação, pois além de ser um assunto delicado, o que necessita de mais cuidado nas abordagens, é de extrema importância a utilização dos princípios da Educomunicação na hora de criar os processos da comunicação e da educação. Os processos devem ser feitos com respeito, inclusão, empatia e dialogismo para ter efetividade em seu objetivo: conscientizar.

A Educomunicação, como área de conhecimento e interlocução entre comunicação e educação (SOARES, 2011) traz em grande peso com carga teórica e prática abrangente para um bom desenvolvimento de trabalhos para a promoção da educação da saúde psicológica. Como aponta Barbosa (2016) é importante o papel que a Educomunicação tem dentro da educação sobre a saúde psicológica.

O trabalho desenvolvido teve como objetivo analisar pesquisas sobre a saúde mental de universitários/as e refletir sobre as abordagens com um olhar educomunicativo. Analisando as atitudes das universidades em meio à pandemia em relação à saúde mental dos estudantes. Se houve, portanto, aspectos educomunicativos em reações e comunicações das universidades.

De acordo com o estudo realizado, houve um aumento significativo na piora da saúde mental de universitários pelo mundo todo e inicialmente as ações das instituições também acabaram agravando o quadro, pelo fechamento de universidades e imprevisibilidade da volta às atividades. Percebe-se que todos os estudos avaliados entram em concordância em quase todos os pontos analisados. Conforme mostram os resultados, a saúde mental de universitários/as pelo mundo todo foi afetada significativamente, houve um aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em todas as pesquisas e contando com mudanças drásticas entre um momento pré- pandêmico e durante a pandemia (MAIA, 2020 e COSTA,

2022) o que comprova que o assunto é uma preocupação mundial e a OMS reitera a necessidade de investimento para uma melhor qualidade de tratamento da saúde mental, enquadrando esta como um direito humano.

Perante os dados das pesquisas destacados neste trabalho, podemos ver que há uma falta de comunicação e atividades educativas sobre a saúde psicológica. A maioria dos/as alunos/as não procuram ajuda (ALVES et al., 2020) acabam lidando do seu jeito sem um acompanhamento profissional, o que pode implicar em piora do quadro da saúde mental. Por isso a relevância do assunto para um projeto educomunicativo voltado para as universidades.

Sobre as Universidades pelo mundo, podemos ver uma variação nos resultados. Os dados obtidos pela pesquisa de Son et al. (2020) mostraram uma grande falha na comunicação da universidade, e também uma falta de desenvolvimento na postura como instituição diante da pandemia, pois todos os documentos de recomendação educacional mundial instruirão para maior flexibilização da agenda de conteúdo e uma maior atenção no bem-estar de estudantes, professores/as e funcionários/as.

Instituições como os estudos de Alves et al. (2020) e Radu et al. (2020) tiveram problemas mencionados pelos respondentes como a falta de comunicação entre instituição e estudantes e apontaram também a falta de motivação destes. Sabemos que a maioria das instituições educacionais aplica um modelo de comunicação que se baseia em uma interação hierárquica e autoritária e com isso enxergamos uma ausência de motivação. Podemos associar com a ideia de Jesús Martínez-Barbero (2000), que destaca sobre onde acontece o modelo vertical, autoritário na relação professor-aluno, podemos enxergar uma relação linear no aprendizado, isso resume a falta de comunicação.

Em contraponto, depois dos resultados que apontaram para os problemas enfrentados por estudantes na pandemia, muitas das universidades tomaram medidas para mitigar as consequências do período na saúde mental dos estudantes. Na perspectiva educomunicativa isso mostra uma relação bem mais dialógica (FREIRE, 1987) e horizontal entre estudantes e instituições, o que faz com que exista uma melhora na comunicação e relação entre as duas partes.

Pudemos observar que as medidas que dialogam com o campo educomunicativo como por exemplo: maior interação em relação a professores e alunos/as para melhorar a comunicação; acesso à cuidado psicológico; maior cuidado para melhorar a motivação de estudantes; melhor desenvolvimento de atividades e métodos de avaliação; foram as que mais serviram para proteger a saúde mental das pessoas no ambiente universitário. Essas medidas mostram uma comunicação em desenvolvimento, pois as instituições que se propuseram a

mudar à favor dos discentes mostram uma melhor dialogicidade com o estudante, maior respeito e promoção da horizontalidade na relação. Percebe-se então que as interações que tiveram mais princípios educomunicativos presentes foram as mais efetivas, trazendo retorno aos estudantes e maior conforto e cuidado com sua saúde mental.

Associamos então a frase de Mário Kaplún "Uma Comunicação Educativa concebida a partir dessa matriz pedagógica teria como uma de suas funções capitais a provisão de estratégias, meios e métodos destinados a promover o desenvolvimento da competência comunicativa dos sujeitos educandos". (KAPLÚN, 1999, p.74). Isso mostra que para um desenvolvimento da competência comunicativa há de ter uma comunicação educativa, portanto é de suma importância uma prática da comunicação educativa pelas pessoas que fazem parte das escolas, para que seus estudantes desenvolvam a habilidade de se comunicar, especialmente no processo relacionado às crises, como foi a pandemia.

Os princípios do campo da Educomunicação quando presentes nas interações no ambiente educacional são essenciais no melhoramento da comunicação entre instituições e estudantes, desenvolvimento de diálogo entre professor/a e aluno/a e na educação de pessoas com posicionamento crítico, analítico, democrático, entre muitos outros processos. Em uma instituição onde há os princípios da Educomunicação como base, com o intuito de conscientizar sobre a saúde mental, ela forma um/a educando/a com as competências para lidar com emoções e adversidades, munido/a de fatores protetivos para a sua saúde mental, como também a habilidade de saber identificar, lidar e comunicar em uma situação que seja de risco para a sua saúde mental ou de outra pessoa próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA FILHO, N. COELHO, M. T. A. e PERES, M. F. T. **O Conceito de Saúde Mental.** REVISTA USP, São Paulo, n.43, p. 100-125, setembro/novembro 1999.
- ALVES, E. J. CASTRO, F.J., VIZOLLI, I. . NETO, M. S. A., & NUNES, S.G.C. (2020). **Impactos da pandemia da COVID-19 na vida acadêmica dos estudantes do ensino a distância na Universidade Federal de Tocantins.** Aturá - Revista Pan-Amazônica De Comunicação, 4(2), 19–37. 2020 Disponível em: <<https://doi.org/10.20873/uft.2526-8031.2020v4n2p19>> Acesso em: 26 junho 2022
- BACCEGA, Maria Aparecida e COSTA, Maria Cristina Castilho Costa (orgs.) . **Gestão da Comunicação: Epistemologia e pesquisa teórica.** São Paulo. Paulinas, 2012
- BARBOZA, R.S, FELDENS, D.N. **Educação para a Mídia e Psicopatologias: Um Diálogo Possível.** Estudos Contemporâneos da Subjetividade. Volume 6. Número 2. 2016. Disponível em:<<http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/1725/1331>> Acesso em 20 nov. 2022
- BARROS, M. B. de A., LIMA, M. G., MALTA, D. C., SZWARCWALD, *et al.* **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** 2020 Epidemiologia E Serviços De Saúde, 29 (Epidemiol. Serv. Saúde, 2020 29(4)). <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018> Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/45457/Barros_Marilisa_etal_ICICT_2020_COVID-19.pdf?sequence=2> Acesso em: 15 nov 2022
- BATISTA, L. dos S. ; KUMADA, K. M. O. **Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica.** Revista Brasileira de Iniciação Científica, [S. l.], v. 8, p. e021029, 2021. Disponível em: <<https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113>> . Acesso em: 20 jan. 2023.
- BBC. **COVID: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa.** BBC NEWS BRASIL, 14 abril 2021. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>> Acesso em: 21 maio 2022
- BEHAR, Patricia Alejandra. **O Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância.** Rio Grande do Sul: UFRGS, 2020. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>> . Acesso em 10 jul. 2022.
- BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. **Institui o Comitê Operativo de Emergência do Ministério da Educação - COE/MEC, no âmbito do Ministério da Educação.** Portaria n. 329, de 11 de março de 2020. . Diário Oficial da União, ed. 49, seção 1, Brasília, DF, p.

165, 12 mar. 2020b. Disponível em:
<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-329-de-11-de-marco-de-2020-247539570> Acesso em: 05 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Direito é qualidade : kit de ferramentas de avaliação e melhoria da qualidade e dos direitos humanos em serviços de saúde mental e de assistência social**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direito_qualidade.pdf> Acesso em 20 dez 2022

BROOKS, S. K. et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**, 2020. In: The Lancet, 395(102227), 912-920. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)>. Acesso em: 16 Julho. 2021.

BROWNING, MH. LARSON, LR. SHARAIEVSKA, I. et al. **Impactos psicológicos do COVID-19 entre estudantes universitários: Fatores de risco em sete estados dos Estados Unidos**. PLoS ONE. 2021; 16(1):e0245327. Disponível em:

<<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245327>> Acesso em 15 jan 2023.

CAO, W. FANG, Z. HOU, G. HAN, M. XU, X. DONG, J. et al. **The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China**. Psychiatry Research. 2020; 287:112934. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120305400?via%3Dhub>> Acesso em 16 abril 2022.

CITELLI, Adilson Odair e COSTA, Maria Cristina Castilho (orgs). **Educomunicação: construindo uma nova área de conhecimento**. São Paulo: Paulinas, 2011.

COMITÊ ESTADUAL DE PROMOÇÃO DA VIDA E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. **Saúde Mental na Escola em Tempos de Pandemia Guia Prático para Professoras e Professores**, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.rs.gov.br/upload/arquivos/202103/08171456-volta-as-aulas-em-tempos-de-pandemia.pdf> Acesso em: 29 junho. 2021

COSTA, J. C. A., FREIRES, L. A., LOURETO, G. D. L., CHALLCO, G. C., & SILVA, F. J. M. T. **Escala de Estresse Acadêmico: Avaliando a Estabilidade dos Parâmetros Psicométricos na Pandemia da COVID-19**. 2022 Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 22 (1), 1867-1876. Disponível em:<<https://doi.org/10.5935/rpot/2022.1.23000>> Acesso em 17 setembro 2022

FARO, André et al. **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado**. Estudos de Psicologia (Campinas) [online], 2020, v. 37, e200074. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>>. Acesso em: 16 Julho. 2021.

FREIRE, Paulo (1967). **Educação Como Prática da Liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997. Disponível em: <

<https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/09/5.-Educa%C3%A7%C3%A3o-como-Pr%C3%A1tic-a-da-Liberdade.pdf> > Acesso em: 01 Novembro 2022

FREIRE, Paulo. **Extensão ou Comunicação?** São Paulo: Paz e Terra, 8^a edição (1985). Disponível em:

https://docs.google.com/file/d/0B17CBePMBxFWVXIDY1RnSTdvbk0/edit?resourcekey=0-fiCaTRO1mEiHM4l6rf_w2w

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido.** São Paulo: Paz e Terra, 1987. Disponível em: <<https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/10/Pedagogia-do-Oprimido-Paulo-Freire.pdf>> Acesso em 01 Novembro 2022

GAINO LV, SOUZA J, CIRINEU CT, TULIMOSKY TD. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo.** SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2018 Abr.-Jun.;14(2): 108-116 DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449/151279>>

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. Atlas, São Paulo, 2002.

GUNDIM, VA. ENCARNAÇÃO, JP. SANTOS, FC. SANTOS, JE. VASCONCELLOS, EA. SOUZA, RC. **Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19.** Rev baiana enferm. 2021;35:e37293. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293>> Acesso em: 10 outubro 2022.

GUSSO, HL. ARCHER, AB. LUIZ, FB. et al. **Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária.** Educ. Soc. 2020; 41:e238957. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/es.238957>. Acesso em: 22 Junho 2021

G1-GLOBO. **São Paulo suspende aulas gradualmente a partir de 16 de março após coronavírus; universidades já devem fechar,** 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2020/03/13/sao-paulo-suspende-aulas-gradualmente-partir-do-dia-16-de-marco.ghtml>>. Acesso em: 15 Julho. 2021

JORNAL NACIONAL. **Brasil decreta emergência sanitária por causa do novo coronavírus.** G1-GLOBO, 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/02/04/brasil-decreta-emergencia-sanitaria-por-causa-do-novo-coronavirus.ghtml>> Acesso em: 20 agosto. 2022.

KAPLÚN, Mário. **Processos Educativos e Canais de Comunicação.** 1999. In: Comunicação & Educação, São Paulo, 141: 68 a 75. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4584625/mod_resource/content/2/Processos%20educomunicativos%20e%20Canais%20de%20Comunica%C3%A7%C3%A3o.pdf> Acesso em: 12 de setembro 2022

KAPLÚN, Mário. **Una Pedagogía de La Comunicación.** Madri: Ediciones de La Torre (1998) Disponível

em:<<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxlbGh1cmFjYW5ib2xpdmFyaWFub3xneDo3ZDZmNzhjYTVjNWEyZDU2>>

KNOBEL, Marcelo, **Cruesp divulga comunicado sobre suspensão das aulas a partir de 17/03.** Jornal Usp [Online], São Paulo, 13/03/2020. Institucional. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/institucional/cruesp-divulga-comunicado-sobre-suspensao-das-aulas-nas-universidades-a-partir-de-17-03/>>. Acesso em: 28 Setembro 2022

LAGO, C. VIANA, C.E. (org.) **Educomunicação: Caminhos da Sociedade Midiática pelos Direitos Humanos.** São Paulo: ABPEducom/NCE-USP/Universidade Anhembi Morumbi. 2015. Disponível em: <<https://abpeducom.org.br/publicacoes/index.php/portal/catalog/download/18/13/611-1?inline=1>> Acesso em 26 junho 2022.

MEC - Ministério da Educação. **Mídia e educação: perspectivas para a qualidade da informação.** Brasília, 2000.

MAIA, B. R., & Dias, P. C.. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19,** 2020. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200067.

<<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>> Acesso em: 29 julho. 2021

MARTÍN-BARBERO, J. **Desafios culturais da comunicação à educação,** 2000. Comunicação & Educação, [S. l.], n. 18, p. 51-61. DOI: 10.11606/issn.2316-9125.v0i18p51-61. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/36920>. Acesso em: 15 Julho. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19: um guia para gestores** (2020) Fiocruz. Disponível em: <<http://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%cd%bad-e-Aten%cd%aa7%cd%aa3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%cd%aa7%cd%bb5es-para-gestores.pdf>> Acesso em: 29 junho. 2021.

MIRAHMADIZADEH, A., Ranjbar, K., Shahriarirad, R. et al. **Evaluation of students' attitude and emotions towards the sudden closure of schools during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study.** BMC Psychol 8, 134 (2020). <<https://doi.org/10.1186/s40359-020-00500-7>> Acesso em: 19 julho. 2021.

OCDE [Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico]. **Um roteiro para guiar a resposta educacional à Pandemia da COVID-19 de 2020,** [s. l.], 2020. Disponível em:<https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/da7015da-pt.pdf?expires=1672616371&id=id&accname=guest&checksum=43C23CEEA361281FD5EBD0BB92493E8A>. Acesso em: 16 abr. 2022.

OLIVEIRA, EN. VASCONCELOS, MIO. ALMEIDA, PC. PEREIRA, PJA. LINHARES, MSC. XIMENES. NETO, FRG. ARAGÃO, JMN. **Covid-19: repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior.** SAÚDE DEBATE | RIO DE JANEIRO, V. 46, N. Especial 1, P. 206-220, Mar 2022. DOI: 10.1590/0103-11042022E114P. Disponível em: <<https://scielosp.org/pdf/sdeb/2022.v46nspe1/206-220/pt>> Acesso em: 20 dez 2022

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em:

<<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>>
Acesso em: 17 setembro 2022

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**, 2020a Geneva: Author. Disponível em:
<<https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations.pdf>> Acesso em: 16 julho. 2021.

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Mental health: a state of well-being**. [Internet]. 2014 Aug. Disponível em: <http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/> Acesso em 10 nov 2022

OMS (Organização Mundial de Saúde). **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em:
<<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>>

ONU - Organização das Nações Unidas. **United Nations Policy Brief: COVID-19 and the need for action on mental health**, 2020. Disponível em:
<<https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf>>
Acesso em: 20 Julho. 2022

PEREIRA, M. M., SOARES, E. de M, FONSECA, J. G. A., MOREIRA, J. de O., & SANTOS, L. P. R. (2021). **Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19**. Psicologia: Teoria e Prática, 23(3), 1–20. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v23n3/pt_v23n3a10.pdf> Acesso em: 28 setembro 2022.

RADU, M.C.; Schnakovszky, C.; Herghelegiu, E.; Ciubotariu, V.A.; Cristea, I. **The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Quality of Educational Process: A Student Survey** (2020) . In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7770. MDPI AG. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17217770>> Acesso em: 15 junho. 2021.

SAHU, P. **Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff**. 2020. Cureus 12(4): e7541. doi:10.7759/cureus.7541. Disponível em:
<https://www.cureus.com/articles/30110-closure-of-universities-due-to-coronavirus-disease-2019-covid-19-impact-on-education-and-mental-health-of-students-and-academic-staff#references> . Acesso em: 01 Jan 2023

SEVERINO, Antônio Joaquim, 1941- . **Metodologia do trabalho científico** [livro eletrônico] / Antônio Joaquim Severino. -- 1. ed. -- São Paulo : Cortez, 2013.

SOARES, I. de O. **A educomunicação possível: uma análise da proposta curricular do MEC para o Ensino Básico**, 2016. In: Comunicação & Educação, 21(1), 13-25.
<https://doi.org/10.11606/issn.2316-9125.v21i1p13-25>

SOARES, I.O . **A emergência de um novo campo e o perfil de seus profissionais.** Contato : revista brasileira de comunicação, arte e educação. — Ano 1, n.2 (jan./mar. 1999)— . — Brasília : Senado Federal, Gabinete do Senador Artur da Távola, 1999

SOARES, I. O.. **Educomunicação: o conceito, o profissional, a aplicação.** 2. ed. São Paulo: Paulinas, 2011. v. 1. 102p. Disponível em: <https://play.google.com/books/reader?id=HCpaDwAAQBAJ&pg=GBS.PT13_223&hl=en> Acesso em: 20 Outubro 2022

SON, C HEDGE, S. SMITH, A. WANG, X. SASANGOHAR, F. **Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study.** 2020. J Med Internet Res 2020;22(9):e21279. doi: [10.2196/21279](https://doi.org/10.2196/21279). Disponível em: <<https://www.jmir.org/2020/9/e21279/>> Acesso em: 30 maio 2022.

TJDFT - Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. **Não submissão a medida contra coronavírus pode ser crime.** [Internet]. 2020 Fev. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/campanhas-e-produtos/direito-facil/edicao-semanal/nao-submissao-a-medida-contra-coronavirus-pode-ser-crime#:~:text=II%20D%20quarentena%3A%20restri%C3%A7%C3%A3o%20de%20atividades,ou%20a%20propaga%C3%A7%C3%A3o%20do%20coronav%C3%A3rus>.> Acesso em: 11 nov 2022

UNESCO, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. **Suspensão das aulas e resposta à Covid-19.** 2020. [access on 2021 Jun 22]. Available at: <https://pt.unesco.org/covid19/educationresponse>.

YAMAMOTO, Erika. **Cidade Universitária será fechada a partir do dia 23 de março.** Jornal da USP, 2020. Disponível em:< <https://jornal.usp.br/institucional/cidade-universitaria-restringira-acesso-ao-campus-aos-sabados/>> Acesso em: 20 Dez 2022

ZHANG, J. Wu, W. ZHAO, X. ZHANG, W. **Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital,** *Precision Clinical Medicine*, Volume 3, Issue 1, March 2020, Pages 3–8, <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>

ZURLO, M. C. et al. **COVID-19 Student Stress Questionnaire: Development and Validation of a Questionnaire to Evaluate Students' Stressors Related to the Coronavirus Pandemic Lockdown,** 2020 . In: *Frontiers in Psychology*, 11. Disponível em: doi:10.3389/fpsyg.2020.576758 Acesso em: 20 julho. 2021.