

**Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de  
pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil**

**Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19  
pandemic: experience of a student assistance program**

**Salud mental y calidad del sueño entre estudiantes universitarios en tiempos de  
pandemia COVID-19: experiencia de u programa de asistencia estudiantil**

Recebido: 31/08/2020 | Revisado: 10/09/2020 | Aceito: 12/09/2020 | Publicado: 14/09/2020

**Ana Paula Santos Coelho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0639-5467>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [paullaolhac@gmail.com](mailto:paullaolhac@gmail.com)

**Daniela Sousa Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6957-0074>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [oliverdany@gmail.com](mailto:oliverdany@gmail.com)

**Elionara Teixeira Boa Sorte Fernandes**

ORCID: <https://orcid.org/000-0001-8302-6887>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [eboasorte@uneb.br](mailto:eboasorte@uneb.br)

**Alana Libania de Souza Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6503-8742>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [ana\\_libania@hotmail.com](mailto:ana_libania@hotmail.com)

**Mônica Oliveira Rios**

ORCID: <https://orcid.org/000-0003-1806-9105>

Universidade do Estadual de Feira de Santana, Brasil

E-mail: [mony\\_fsa@yahoo.com.br](mailto:mony_fsa@yahoo.com.br)

**Emanuella Soares Fraga Fernandes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5046-3121>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [manusff@yahoo.com.br](mailto:manusff@yahoo.com.br)

**Cristiane Pereira Novaes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5563-1852>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [crinoes2@gmail.com](mailto:crinoes2@gmail.com)

**Tatiana Barreto Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/000-0001-5167-0993>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [tviana@uneb.br](mailto:tviana@uneb.br)

**Talitha Sonally Soares Fernandes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5868-8651>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [talithasonally@yahoo.com.br](mailto:talithasonally@yahoo.com.br)

## **Resumo**

Trata-se de um relato de experiência acerca de atividades do projeto de extensão “Promoção da saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários, em tempo de pandemia da COVID-19” realizado por um grupo de professoras e uma monitora do curso de enfermagem de uma universidade pública da região sudoeste da Bahia, Brasil. O objetivo deste relato é apresentar a experiência de um grupo de professores universitários e uma monitora na construção, implementação e consolidação de um projeto de extensão sobre a saúde mental e qualidade do sono, em tempos de pandemia da COVID-19, entre alunos de graduação. Os temas abordados foram o distanciamento físico e o padrão de sono no período da pandemia. Nesse sentido, os alunos relataram suas vivências e seus sentimentos diante de tal situação que assolou o Brasil e o mundo, como mudança de rotina, alterações do sono, desânimo para realizar atividades, falta do ambiente acadêmico e dos colegas, questões relacionadas ao produtivismo, receio pelos familiares grupo de risco, dentre outros. Por meio das falas e escuta cuidadosa, percebeu-se que é fundamental tais atividades para o cuidado relacionado à saúde mental dos estudantes universitários, o que repercute positivamente também para saúde física.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Sono; Estilo de vida; Estudantes; Pandemia; Covid-19.

## **Abstract**

This is an experience report about activities of an extension project "Promoting mental health and sleep quality among college students during the pandemic time of COVID-19" performed

by a group teacher of the and monitors of the nursing course at a public university of the southwestern region of Bahia, Brazil. The purpose of this report is to present the experience of a group of university professors and a monitor in the construction, implementation and consolidation of an extension project on mental health and sleep quality, in times of the COVID-19 pandemic, among undergraduate students. The topics covered were physical distance and sleep patterns during the pandemic period. In this sense, students reported their experiences and feelings in the face of such a situation that plagued Brazil and the world, as a routine change, changes in sleep, willing to carry out activities, lack of academic environment and colleagues, questions related to productivism, reaction by family members at risk, among others. Through speeches and careful listening, it was realized that such activities are essential for care related to the mental health of university students, which also has a positive impact on physical health.

**Keywords:** Mental health; Sleep; Style of life; Students; Pandemic; Covid-19.

### **Resumen**

Es la experiencia en el informe sobre las actividades del proyecto de extensión "promoción de la salud mental, y calidad del sueño entre los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia de COVID-19" realizado por un grupo de profesores de la y monitores del curso de enfermería en una universidad pública de la región suroeste de Bahía, Brasil. El propósito de este informe es presentar la experiencia de un grupo de profesores universitarios y un monitor en la construcción, implementación y consolidación de un proyecto de extensión sobre salud mental y calidad del sueño, en tiempos de la pandemia COVID-19, entre estudiantes de pregrado. Los temas tratados fueron la distancia física y los patrones de sueño durante el período pandémico. En este sentido, los estudiantes informaron de sus experiencias y sentimientos en la cara de esta situación que afectó a Brasil y el mundo, como un cambio de rutina, cambios en el sueño, deseo de llevar a cabo actividades, carecen del medio ambiente y colegas académicos, cuestiones relacionadas con el productivismo, la reflexión de familiares en riesgo, entre otros. A través de los discursos y la escucha atenta, se percató que este tipo de actividades son fundamentales para el cuidado relacionado con la salud mental de los estudiantes universitarios, lo que también tiene un impacto positivo en la salud física.

**Palabras clave:** Salud mental; Dormir; Estilo de vida; Estudiantes; Pandemia; Covid-19.

## 1. Introdução

A pandemia da COVID-19 provocou várias alterações na vida das pessoas e, conseqüentemente, no seu cotidiano. O distanciamento físico e afastamento de atividades comuns realizadas diariamente podem ser citadas como as maiores mudanças constatadas neste período, por grande parcela da população mundial. Com os estudantes universitários não foi diferente, pois eles repentinamente passaram a viver afastados de suas atividades acadêmicas presenciais, bem como do convívio diário com colegas, professores, comunidade universitária e externa a ela, em que mantinham o convívio por meio de seus projetos de extensão, pesquisa de campo, estágio, dentre outras atividades. Acrescido a esses fatores, os estudantes tiveram um aspecto significativo dos seus projetos de vida pausado: a formação acadêmica/profissional.

Destarte, entende-se que o ensino nunca mais voltará a ser o que era antes, pois docentes e discentes estão descobrindo um novo mundo de possibilidades, libertando-se assim, das paredes da sala de aula. Os professores estão vivenciando novas formas de ensinar, novas ferramentas de avaliação, e os discentes entendendo que precisam de organização, dedicação e planejamento para aprender no mundo digital, que é um universo já conhecido por eles, mas ainda não tão utilizado para esse fim. A crise da pandemia por coronavírus terá efeitos perenes sobre a forma de ensinar e aprender. O isolamento está criando novos hábitos e comportamentos, tanto nas famílias, quanto nas instituições de ensino, que estão revendo uma série de processos, estruturas e metodologias. A sociedade acadêmica está aprendendo a lidar com a imprevisibilidade exigida por novas formas de trabalho em que as pessoas, mesmo distantes, podem unir esforços em prol de um bem maior (Cunha, 2020).

Os esforços para conter a disseminação da COVID-19 impuseram o distanciamento físico imprevisível e comumente mandatório em vários países, fazendo com que as pessoas evitassem seus grupos de contato social. Essas medidas fundamentais e necessárias, provavelmente terão um efeito substancial, não apenas na economia e na sociedade, mas também na saúde mental, no estilo de vida e no bem-estar dos indivíduos. Nesse sentido, é possível que os efeitos dessa privação da aproximação física entre as pessoas, estenda-se para além do período de pandemia da doença, podendo afetar a população futuramente (Orben, Tomova & Blakemore, 2020).

O afastamento social pode trazer danos à saúde mental e física, ocasionando efeitos significantes ao estilo de vida, pois a interação com outras pessoas é indispensável ao ser humano, comparada ao consumo de alimentos e ao sono, que são necessidades básicas para a

sua sobrevivência. A falta de contato com outras pessoas está associada a profundas consequências negativas relacionadas à saúde e, a longo prazo, pode levar até a mortalidade (Baumeister & Leary, 1995). O isolamento social possui impactos que vão além do estresse, pois as consequências da privação do contato com outras pessoas podem suprimir os estímulos fundamentais do desenvolvimento cerebral (Hall, 1998).

Assim, os efeitos negativos do distanciamento físico e a privação social podem ser mais intensos entre os estudantes universitários, considerando que a maioria deles encontra-se na fase da adolescência e juventude (Trópia *et al.*, 2019). A adolescência, particularmente, representa um período delicado para o desenvolvimento, e a interação social é fundamental nesta fase (Blakemore & Mills, 2014).

Contudo, evidencia-se várias formas de contato social, como, por exemplo, o virtual, através da internet, que é uma alternativa de aproximação entre as pessoas. Nesta perspectiva, pensou-se em desenvolver um projeto de intervenção dedicado à saúde mental e qualidade do sono entre acadêmicos de graduação, que proporcionasse o reencontro entre colegas de curso e professores da universidade, por meio de plataformas digitais. Assim, o objetivo deste relato é apresentar a experiência de um grupo de professores universitários e uma monitora na construção, implementação e consolidação de um projeto de intervenção sobre a saúde mental e qualidade do sono, em tempos de pandemia da COVID-19, entre alunos de graduação de uma universidade pública do Estado da Bahia.

## **2. Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa que descreve a experiência de professores universitários e uma aluna de graduação do curso de enfermagem em um projeto de extensão, realizado no período entre maio e agosto do ano de 2020. O projeto de extensão teve como objetivo promover a saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários de uma universidade pública na Bahia. A natureza qualitativa deste estudo diz respeito a impressões de pesquisadores sobre relatos coletados em um dado momento, pois segundo Pereira, Shitsuka, Parreira & Shitsuka (2018, p.67) “o significado que as pessoas dão as coisas e a sua vida são focos de atenção para o pesquisador e, a análise de dados e informações tende a seguir um processo indutivo”.

Os participantes das atividades de extensão foram alunos de graduação de uma universidade pública do estado da Bahia que faziam parte dos cursos de Enfermagem, Pedagogia, Educação física ou Administração. O projeto seguiu as recomendações da

Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde (MS) e Secretaria de Saúde do Estado da Bahia (SESAB), obedecendo o distanciamento social com a promoção de suas atividades por meio de plataformas digitais. É importante ressaltar que a universidade em que foi desenvolvido o presente projeto, no período de realização deste, ainda não havia iniciado às aulas de forma remota/*online*. Assim, nesse período, os alunos não tinham momentos de reuniões com professores.

Com a popularização do acesso à internet, as plataformas digitais, tornaram-se as principais ferramentas com grande número de usuários. Com a ocorrência da pandemia o acesso a esses meios, tornaram-se ainda mais frequentes em tempos de isolamento social (Xavier, 2020). Sabendo-se da popularização ao acesso à internet entre os acadêmicos, as plataformas digitais foram os principais meios que subsidiaram a realização das atividades do projeto de forma remota. A plataforma *Microsoft Teams* foi a utilizada para os encontros virtuais do projeto, com os estudantes e, em cada encontro, participaram uma média de 15 alunos.

As “rodas” de conversas *online* somaram um total de 7 encontros, realizados com quatro turmas do curso de Enfermagem, uma turma do curso de Pedagogia, uma do curso Educação Física e outra do curso de Administração. Os encontros ocorreram quinzenalmente no horário das 20 horas, e tinha uma média de duração de uma hora e meia, cada encontro. As turmas eram convidadas antecipadamente a participarem. O *link* de acesso a essas “rodas” de conversas era enviado para os estudantes através de *e-mail*. Além dos convites serem encaminhados individualmente a cada aluno pelo endereço eletrônico, esses também eram amplamente divulgados em uma rede social do projeto. Ao chegar o dia do encontro marcado o *link* de acesso era novamente encaminhado ao grupo de *WhatsApp* da turma, com o objetivo de facilitar o acesso e garantir que todos tivessem conhecimento desse encontro, pois é perceptível que esse é o meio mais frequente de comunicação utilizados pelos estudantes.

O referido projeto de extensão faz parte de um programa na universidade que desenvolve, inclusive, projetos de pesquisa. Nesse sentido, este estudo também faz parte de um projeto de pesquisa sobre estilo de vida de universitários em tempos de COVID-19, o qual foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da universidade e recebeu parecer favorável ao seu desenvolvimento cujo número de Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) é: 65345717.6.0000.0057 e número de parecer: 4.141.524. No entanto, por se tratar de um relato de experiência, não houve a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Além disso, não será divulgado nenhum dado que possibilite identificar os alunos participantes, respeitando o preconizado pela Resolução 466/1212 do Conselho

Nacional de Ética em Pesquisa (Brasil, 2012).

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Descrição da experiência: momento de pandemia pela COVID-19

A proposta teve o intuito de ampliar os vínculos com o público discente, evitar um isolamento social ainda maior do que o existente, neste período e, assim, promover a saúde mental e qualidade do sono, reduzir o risco de sofrimento nessa área, bem como o agravamento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Tal projeto foi idealizado por professoras do curso de graduação em Enfermagem e concorreu a um edital interno da própria universidade, que tinha como finalidade financiar projetos de extensão que apresentassem propostas de ação relacionadas a COVID-19. Assim, o projeto foi aprovado sendo contemplado com uma bolsa de monitoria através da Pró Reitoria de Extensão (PROEX) da universidade, em que os alunos interessados deveriam passar por um processo seletivo, o qual se deu por meio de análise de currículo, carta de intenção e documentos pessoais.

A universidade preparou um barema para orientar a avaliação do processo seletivo. O ponto de corte era a nota cinco e o aluno aprovado seria o de maior pontuação. A monitora selecionada foi uma estudante de graduação do curso de enfermagem que, após a homologação do resultado final, foi orientada quanto aos encaminhamentos de assinatura de contrato e início do projeto.

As professoras responsáveis pelo projeto realizavam reuniões periódicas com a finalidade de avaliar e programar as próximas atividades a serem desenvolvidas. A coordenação do projeto promovia reuniões diárias com a monitora para programação das postagens nas redes sociais e as atividades com os alunos, que eram denominadas de “Roda” de conversa *online*. Para cada “roda”, após a escolha da turma participante, eram solicitados os e-mails dos alunos aos respectivos colegiados dos cursos para que fossem enviados os convites com o *link* da reunião, onde constava dia, data e a plataforma específica para a atividade. O convite tinha a seguinte descrição: “Você está sendo convidado para participar de uma "roda" de conversa *online* do projeto: *Promoção da Saúde mental e qualidade do sono entre acadêmicos da universidade, em tempos de pandemia*. Esperamos que seja um momento agradável de reencontro entre colegas, professores do campus, além de um bate-papo descontraído, no momento em que não podemos nos encontrar presencialmente. Aguardamos,

com carinho e cuidado, a sua participação”.

A “Roda” de conversa *online* seguia um roteiro específico e cada professora integrante do projeto se responsabilizava por um momento. Inicialmente, a monitora recebia os participantes da “roda” com uma música instrumental ao fundo e lhes dava as boas vindas. O primeiro momento era o de apresentação do projeto e de seus componentes. Em seguida era feita a leitura das regras da atividade, que consistiam em: respeitar quem está falando; fazer silêncio para escutá-lo; cuidar para não dar aconselhamento, discursar ou dar sermões e preservar o sigilo.

Após a leitura das regras da “roda”, seguia-se com uma dinâmica de apresentação, em que o participante falava o seu nome, cidade de residência, explicava como estava a situação da pandemia da COVID-19 em sua cidade e citava uma palavra que, para ele, representasse esse momento. Logo após a fala de cada um, a professora responsável pelo momento solicitava do aluno a indicação do próximo colega a falar. Esse momento de falas e escuta era muito importante para instrumentalizar a discussão posterior. Após esse momento, algumas professoras conduziam a etapa seguinte por meio de duas perguntas disparadoras, a saber: Como é estar em distanciamento físico em tempos de pandemia? Como está a qualidade do seu sono?

Considera-se essa parte do roteiro a principal da atividade, pois essa era a oportunidade de ouvir os alunos falarem como estavam vivenciando a pandemia da COVID-19, seus sentimentos em relação a situação e como tudo isso afetava ou não o sono. Nesse momento, era solicitada a fala de quem preferisse começar e depois indicava um colega a falar, caso o participante não se sentisse à vontade para conversar, era respeitada a sua decisão de apenas ouvir. Após a resposta de cada participante à pergunta desta etapa, a professora mediadora fazia comentários sobre a fala do aluno, respeitando as regras da atividade, como supracitado. As professoras responsáveis por esse momento ouviam os alunos atentamente, para assim poderem explicar a respeito. Dessa forma, acontecia um bate-papo entre o participante da vez e as professoras.

A partir das falas dos estudantes foi possível identificar alterações na rotina, fato que já era de se esperar devido às mudanças decorrentes da pandemia. Observou-se, sobretudo, um destaque para dificuldades em realizar tarefas do cotidiano, que estavam relacionadas ao desânimo em implementá-las. Foi notório também o saudosismo do ambiente universitário e dos colegas.

Entre os relatos que emergiram durante as “rodas” de conversa, o sono foi pontuado pela maioria dos participantes como algo prejudicado nesse período de pandemia. Observou-



se que os discentes relataram com uma maior frequência os impasses em vivenciar a quarentena devido a ausência da rotina que possuíam antes da pandemia, na qual incluía o contato frequente com familiares, amigos e colegas da universidade. Foi notório também a predominância de relatos relacionados ao surgimento de sentimentos como a ansiedade, o medo, a preocupação e a impotência devido o isolamento social apresentar-se como uma situação nova e desconhecida. No que tange a qualidade de sono a ausência de uma rotina diária e as muitas horas investidas nas mídias sociais/digitais foram referidas como causadoras de uma irregularidade significativa no sono/repouso.

Houve diferentes experiências relacionadas ao sono percebidas nas falas, de modo que enquanto alguns referiram dormir bem, com um bom padrão de sono, com o qual conseguiam descansar, outros relataram distúrbios como insônia, pesadelos, excessos do sono e, até mesmo, paralisias do sono. Outrossim, alguns relataram não perceber mudanças significativas na qualidade/quantidade do seu sono em relação ao que era antes da pandemia.

Foi perceptível que a interrupção do projeto de vida no âmbito da formação profissional desestruturou não só o cotidiano dos estudantes, como também suas expectativas profissionais. A sensação de tempo perdido associada à cobrança por uma rotina produtiva, por parte dos alunos, foi uma angústia bastante referida. Por outro lado, alguns estudantes revelaram estratégias de autocuidado durante a pandemia, buscando hábitos saudáveis que a dinâmica da vida acadêmica não permitia anteriormente, segundo eles, a exemplo da alimentação, contato familiar, atividade física e disposição de tempo para o lazer.

### **3.2 Contextualizando a experiência**

A quarentena costuma ser uma experiência não muito agradável para aqueles que a passam, pois, a separação de entes queridos, a perda de liberdade, a incerteza sobre o estado da doença e o tédio podem, às vezes, criar efeitos dramáticos (Broks *et al.*, 2020). A pandemia da COVID-19 assolou o Brasil e vários países do mundo no ano de 2020 e, os esforços na tentativa de controlá-la trazem impactos na saúde mental das pessoas, haja vista as recomendações consistentes para o afastamento físico. Sendo assim, fica notório o destaque para a relevância dos estudos que discutem questões de saúde mental na pandemia da doença (McElro, 2020; Woodley, 2020). Nesta perspectiva foi pensada a proposta deste projeto de intervenção.

Destaca-se que os jovens podem ser particularmente afetados pela privação social, visto que a diminuição do contato entre seus pares interfere em seu desenvolvimento pessoal.

Considerando, por exemplo, a faixa etária que compreende a adolescência, além de mudanças hormonais e biológicas, ocorre profunda transformação psicológica e social. A interação entre jovens é um processo importante, pois o contato com os amigos e colegas é fundamental de construção social. Neste período de graduação, normalmente os jovens passam mais tempo com os seus colegas do que mesmo com a família (Lam, McHale & Crouter, 2014).

Diante disso, questões relacionadas à saúde mental vêm sendo colocadas em pauta. As consequências resultantes do isolamento social são fatores que desencadeiam problemas relacionados à saúde mental. Sentimentos como o estresse, a ansiedade, a solidão e o medo, podem resultar em quadros propícios ao desenvolvimento da depressão. Os excessos de informações alarmantes sobre a pandemia global constituem outro fator ao surgimento de distúrbios que podem comprometer a saúde mental, por isso recomenda-se evitar essas informações.

Os manejos psicoterapêuticos como organizar e manter uma rotina, a boa alimentação, a prática do exercício físico e até a resiliência frente aos desafios contribuem para o desenvolvimento de uma boa saúde mental e o equilíbrio emocional durante os períodos de pandemia global. Conseqüentemente com o isolamento social, a interatividade com familiares, amigos e colegas de escola/trabalho/faculdade passou a ser feita na modalidade virtual por meio dos recursos tecnológicos, substituindo a interação social física. Visto que tudo em excesso traz algum prejuízo, a longa permanência no uso dessas tecnologias aumenta significativamente a dependência tecnológica. O isolamento/afastamento social potencializa ainda mais a utilização dos meios tecnológicos, certamente um agravante de vários fatores psicológicos (Ribeiro, Souza, Nogueira & Eler, 2020).

Dados de uma pesquisa revelam que situações de quarentena e algumas das vivências que se tem durante esse período foram significativamente associadas aos escores de estresse, ansiedade e depressão gerando um maior impacto psicológico durante a pandemia de COVID-19 (Wang *et al.*, 2020). Sendo assim, o isolamento ou distanciamento social pode trazer conseqüências graves à saúde mental e distúrbios relacionados ao sono.

Inúmeros são os benefícios proporcionados por um bom descanso durante o sono para o organismo das pessoas. As funções do sono, especialmente para o desenvolvimento cognitivo são bastante relatadas na literatura nacional e internacional. Nesse sentido, entende-se que especialmente em tempos de pandemia, o campo da saúde mental necessita de maior atenção e cuidado. O medo, a ansiedade, o risco de contaminação pelo coronavírus, o desemprego, o isolamento, dentre outros fatores, podem gerar estresse e ansiedade, possibilitando mudanças no estilo de vida dos estudantes. O sono, por exemplo, é

indispensável para o bom desempenho das funções biológicas, incluindo a saúde física e mental. A qualidade do sono pode interferir diretamente nas atividades realizadas no cotidiano das pessoas. Além disso, também são atribuídas ao sono funções como a manutenção do equilíbrio geral do organismo, a consolidação da memória e a regulação da temperatura corporal. Estudos na literatura abordam a importância do sono para o desenvolvimento cognitivo especialmente entre universitários (Becker & Gregory, 2020).

Por outro lado, o afastamento físico permitiu o uso mais frequente de redes sociais através da internet e, assim, entende-se que esse meio de comunicação, utilizado de forma controlada, contribui para o processo de interação social entre os jovens estudantes universitários. Os professores envolvidos no projeto de intervenção entenderam que utilizando as plataformas digitais para promover encontros entre os alunos e professores poderiam contribuir para o enfrentamento desta situação e, por meio da escuta sensível, diminuir o estresse e outros problemas relacionados ao estado de saúde que, por ventura possam surgir durante esse período.

#### **4. Considerações Finais**

Apesar do momento desafiador condicionado pela pandemia da COVID-19, que atingiu de uma forma ou de outra a maioria as pessoas, é possível que a sociedade tenha vivenciado novos fatos em sua vida cotidiana. Durante o período de isolamento social, na pandemia da COVID-19, percebe-se também a imersão da experiência coletiva no isolamento domiciliar de forma diversificada e criativa entre famílias, vizinhos e comunidades para manter o contato social. Acredita-se que essas estratégias são fundamentais para o enfrentamento da pandemia.

A experiência vivenciada pelos professores e monitora durante o projeto mostrou uma realidade de incerteza da volta da normalidade, com relação à volta as aulas presenciais e as diversas possibilidades de aulas *online*. Nesse sentido, os sentimentos no que diz respeito a realização da atividade foi gratificante, pois foram constatados muitos relatos de bem-estar após a realização das “rodas” de conversa tanto pelos universitários quanto pelos professores.

As “rodas” de conversa possibilitaram interação entre universitários, universitários e professores e entre professores, mostrando-se uma excelente oportunidade de convivência apesar do distanciamento físico, favorecendo o fortalecimento de vínculos preexistentes e criação de outros. Os espaços de bate-papo permitiram a reflexão do momento vivenciado e trocas de experiências em que emergiu relatos de sono prejudicado e modificações da rotina

diária por alguns e melhora no estilo de vida por outros. Com isso, percebeu-se válida a socialização utilizando plataformas *online* para melhor adaptação ao período de distanciamento físico imposto pela atual pandemia pela COVID-19.

Sugere-se a elaboração de outros espaços de assistência estudantil de forma que promova oportunidades de discussões, criação e fortalecimentos de laços sociais, elaborando estratégias de enfrentamento para professores e estudantes universitários não somente durante o contexto pandêmico, como também após esse período. A proposta do referido projeto de extensão é dar continuidade aos trabalhos com ações específicas de intervenção como elaboração de cartilhas de incentivos ao cuidado com a saúde mental e qualidade do sono, além de postagens em redes sociais e promoção de futuros encontros com as turmas. Nesse sentido, destaca-se a importância do desenvolvimento de ações direcionadas à saúde mental de alunos de graduação, pois acredita-se que também seja papel da universidade colaborar no incentivo ao cuidado e autocuidado à saúde do estudante universitário.

## Referências

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, (117) 497–529.

Becker, S. P., & Gregory, A. M. (2020). Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(7), 757-759.

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, (65) 187-207.

Brasil. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Recuperado de [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html).

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. (*Lancet*). Londres, Inglaterra, 395 (10227), 912–920.

Cunha, P. A. (2020). A pandemia e os impactos irreversíveis na educação. Recuperado de <https://revistaeducacao.com.br/2020/04/15/pandemia-educacao-impactos/>.

Hall, F. S. (1998). Social deprivation of neonatal, adolescent, and adult rats has distinct neurochemical and behavioral consequences. *Critical Reviews in Neurobiology*, (12) 129–62.

Lam, C. B., McHale, S. M., & Crouter, A.C. (2014). Time with peers from middle childhood to late adolescence: developmental course and adjustment correlates, (85) 1677-93.

McElroy, N. (2020). Pleas for Australians to take up mental health services amid coronavirus lockdown. Recuperado de [www.abc.net.au/news/2020-04-29/pleas-for-australiansto-take-up-covid-19-mental-health-support/12197246](http://www.abc.net.au/news/2020-04-29/pleas-for-australiansto-take-up-covid-19-mental-health-support/12197246) 2.

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. (p. 67). Santa Maria.

Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet*, 4(8),634-640.

Ribeiro, E. G., Souza E. L., Nogueira J. O., & Eler R. (2020). Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID -19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social. *Enfermagem e saúde coletiva*, 5 (1), 47-57.

Trópia, V. P., Silva, M. A. S., Mathias F. R., Maia, A. S., Gomes, D. C., Souza, D. C., Feres J.,J., Belisário, F., Soares, J., Ferreira, A. L., Reis F. M. G., Batista, L. G. R., Lima, S, S. (2019). V Pesquisa Nacional de Perfil dos Graduandos das IFES. Recuperado de <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>

Xavier, F., Olenski, J. R. W., Acosta, A. L., Sallum, M. A. M., & Saraiva, A. M. (2020). Análise de redes sociais como estratégia de apoio à vigilância em saúde durante a Covid-19. *Estudos Avançados*, 34(99), 261-281.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F.N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, (87) 40-47.

Woodley, M. (2020). Mental health issues the ‘second wave’ of pandemic. Melbourne: RACGP newsGP. Recuperado de [www1.racgp.org.au/newsGP/clinical/mental-health-issues-the-second-waveof-pandemic](http://www1.racgp.org.au/newsGP/clinical/mental-health-issues-the-second-waveof-pandemic).

### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Ana Paula Santos Coelho – 15%

Daniela Sousa Oliveira – 15%

Elionara Teixeira Boa Sorte Fernandes – 10%

Alana Libania de Souza Santos – 10%

Mônica Oliveira Rios – 10%

Emanuella Soares Fraga Fernandes – 10%

Cristiane Pereira Novaes – 10%

Tatiana Barreto Pereira – 10%

Talitha Sonally Soares Fernandes – 10%