

Promoção de saúde mental no ensino superior no norte do Brasil na pandemia da COVID-19

Mental health promotion in higher education in northern Brazil in the COVID-19 pandemic

Marck de Souza Torres

Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas. <https://orcid.org/0000-0002-0717-982X>. E-mail: marcktorres@ufam.edu.br

Priscila Carmo Marinho

Psicóloga pela Universidade Federal do Amazonas. <http://lattes.cnpq.br/1142169497726038>. E-mail: priscilacm97@gmail.com

Rafaela Levinthal da Silva

Acadêmica de Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas. <http://lattes.cnpq.br/9559048158091390>. E-mail: rafaelalevinthal.s@gmail.com

Vitor Hugo Lobo Alves

Acadêmico de Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas. <https://orcid.org/0000-0003-3406-884X>. E-mail: kiura.live@gmail.com

Sophia Omidirê Sobreira Fernandes de Macedo

Acadêmica de Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas. <https://orcid.org/0000-0002-8120-6072>. E-mail: sophiasobreiraam@gmail.com

Gisele Cristina Resende

Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas. <https://orcid.org/0000-0002-6898-0995>. E-mail: giseleresende@ufam.edu.br

Resumo

A Pandemia da Covid-19 impactou a vida dos jovens universitários para mitigar o sofrimento psíquico, foi criado um projeto de extensão “Quarentena com o Futuro”. Este trabalho objetiva descrever a experiência de intervenção psicológica em grupo para promoção de saúde mental para acadêmicos dos diversos cursos de graduação. A metodologia foi a formação de grupos operativos com cinco encontros mediados por Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC). Os resultados da ação extensionista demonstraram a efetividade da intervenção psicológica como promotora de saúde mental aos estudantes universitários. Considerou-se que a intervenção trouxe benefícios para os universitários, particularmente para repensar a retomada dos projetos de vida durante a pandemia de Covid-19.

Descritores: Psicologia Clínica. Assistência à Saúde Mental. Pandemia COVID-19.

Abstract

The Covid-19 Pandemic impacted the lives of university students to mitigate psychological suffering, an extension project “Quarantine with the Future” was created. This work aims to describe the experience of group psychological intervention to promote mental health for academics from different undergraduate courses. The methodology was the formation of operative groups with five meetings mediated by Digital Information and Communication Technologies (TDIC). The results of the extension action demonstrated the effectiveness of psychological intervention as a promoter of mental health for university students. It was considered that the intervention brought benefits to university students, particularly to rethink the resumption of life projects during the Covid-19 pandemic.

Descritores: Clinical psychology. Mental Health Assistance. COVID-19 pandemic.

Introdução

A China foi o primeiro país afetado pelo novo coronavírus, causando uma síndrome respiratória aguda grave (Dong & Bouey, 2020). A infecção se espalhou rapidamente com um número crescente de pacientes infectados em todo o país, sendo considerada muito contagiosa, e com potencial pandêmico (Wang, Tang, & Wei, 2020). A partir dessa situação, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto como emergência de saúde pública internacional. Para evitar a propagação do novo coronavírus, os governos em todo o mundo implementaram diferentes medidas, que vão desde recomendações de distanciamento físico até ordens de ficar em casa, que perturbaram a vida cotidiana dos indivíduos (Benk, et al., 2020). A exposição à Covid-19 ocasiona graves consequências para a saúde, levando à sobrecarga do sistema de saúde, e afetando diferentes grupos populacionais.

No Amazonas, o primeiro caso registrado aconteceu no dia 13 de março de 2020 e em alguns dias o estado alcançaria níveis alarmantes de contaminação comunitária, avançando para o interior, comunidades indígenas e ribeirinhas. O estado de vulnerabilidade social da população e o desmantelamento do sistema de saúde contribuíram para agravar a situação (Dagnino & Freitas, 2020). Quase um ano depois, em janeiro de 2021, durante a segunda onda de transmissão comunitária da Covid-19, foi registrada falta de oxigênio medicinal nas diversas unidades hospitalares públicas e privadas, o que levou à morte de várias pessoas.

Dentre o grupo populacional, alunos das diferentes modalidades de ensino (e.g. anos iniciais do ensino fundamental, anos finais do ensino fundamental, ensino médio e universitários) experimentaram os efeitos dramáticos da primeira onda da pandemia de COVID-19 nos primeiros quatro ou cinco meses de 2020 e, portanto, grandes mudanças em suas vidas cotidianas e, talvez ainda mais alarmante, em suas perspectivas para o futuro imediato e distante. A maioria dos países afetados pela pandemia foi capaz de desacelerar a propagação do coronavírus com vários graus de sucesso, mas para isso uma das ações foi o fechamento das instituições educacionais (escolas, universidades), que demonstrou ser uma maneira eficiente de minimizar a propagação do vírus, ainda que tenha levado a muitos desafios para alunos e professores, e para suas famílias, amigos, empregadores e, portanto, a sociedade e a economia global (Aristovnik et al., 2020).

Devido ao rápido aumento de casos de COVID-19 em todo o mundo, as universidades estabeleceram uma força-tarefa para planejar e lidar com a crise impulsionada pela COVID-19. A força-tarefa deveria incluir membros de diferentes áreas dentro da universidade, com reuniões frequentes com vários subcomitês formados para o enfrentamento do surto e a tomada

de decisões conforme a situação evoluía (Sahu, 2020). Seguindo as recomendações mundiais para lidar com a COVID-19, a Universidade Federal do Amazonas (UFAM) estabeleceu normativa do cancelamento do calendário acadêmico até que a situação de pandemia melhorasse, porém, com o passar do tempo, percebeu-se que a situação só iria se resolver com propostas terapêuticas adequadas, como, por exemplo, medicamentos e vacinas. Em meados de 2020, o Conselho Superior Universitário tomou a decisão de aderir ao Ensino Remoto Emergencial como possibilidade de continuidade das atividades acadêmicas por meio da Resolução CONSEPE N° 003, de 12 de agosto de 2020 (Universidade Federal do Amazonas [UFAM], 2020).

A transição do ensino presencial para o ensino on-line não ocorreu sem prejuízos, pois os universitários se viram apanhados nesta situação (aprendizado on-line) sem nenhum planejamento. Um estudo de revisão apontou as principais dificuldades de universitários na situação do ensino on-line, tais como dificuldade de prontidão física, ambiental e psicológica, com algumas diferenças de acordo com seu gênero, idade e estado de residência. Em sua maioria, os entrevistados estavam preocupados com as implicações dessa modalidade de ensino no seu desempenho. Além disso, a mudança repentina para uma alternativa on-line criou desafios consideráveis, pois até aquele momento não havia na universidade nenhum tipo de atividade remota (Nassr et al., 2020).

Diante do cenário que se apresentava da continuidade da situação de pandemia e do quanto afetava a comunidade acadêmica, principalmente no que diz respeito à suspensão das atividades presenciais e à manutenção de atividades, aulas e reuniões remotas, que de certa forma também prejudicam a saúde mental, os estudantes em todo o mundo experimentaram estresse decorrente de aspectos acadêmicos e não acadêmicos, como fatores ambientais, socioculturais e psicológicos. Os principais aspectos psicológicos foram medo do fracasso, dificuldades de acesso ao ambiente on-line e falta de ambiente doméstico apropriado para os estudos (Chandra, 2020). Portanto, as universidades devem ter flexibilidade para garantir que alunos não tenham impacto negativo em seu desempenho acadêmico.

Ao avaliar a situação, notou-se que os acadêmicos tentavam lidar com os efeitos negativos decorrentes da situação de pandemia, e da abrupta mudança da modalidade de ensino presencial para o ensino remoto (on-line), com foco na continuidade da sua formação e, concomitante, nos seus projetos de vida e planos futuros. O planejamento de intervenções para promoção de bem-estar subjetivo são as possibilidades de diminuir ansiedade, medo, tédio e

pensamentos depressivos, além de proporcionar fatores de proteção como resiliência, vínculo positivo, e reconhecimento de habilidades sociais positivas.

Para o desenvolvimento do projeto, alguns questionamentos foram norteadores: a) Como estruturar um programa de cuidado com a saúde mental durante uma pandemia? b) Qual abordagem possibilitaria potencializar aspectos positivos do comportamento e favorecer resiliência e bem-estar subjetivo? Então, o programa utilizou como aporte teórico o constructo do bem-estar subjetivo (BES), um constructo que se refere ao modo no qual uma pessoa avalia ou sente que sua vida está indo bem, por meio de avaliações cognitivas e afetivas sobre em que medida experimentam emoções positivas e negativas durante seu curso de vida (Diener, et al., 2017, 2018). Com base nas avaliações pessoais, pode-se conduzir ações de promoção de saúde, pois as pessoas sozinhas tendem a não conseguir identificar as emoções e estados cognitivos positivos, e ao participarem de ações com profissionais da saúde avaliar a vida (sentimentos, e afetos em determinadas situações) para prosseguir com mais saúde e bem-estar.

Este estudo tem objetivo apresentar a experiência de um projeto de intervenção psicológica em grupo para promoção de saúde mental para acadêmicos dos diversos cursos de graduação da Universidade Federal do Amazonas com foco na mitigação do sofrimento psíquico ocasionado pela pandemia de COVID-19, possibilitando retomada de projetos e trajetórias de vida. Para melhor compreensão da intervenção, o texto será dividido em três partes: a) as bases de planejamento e desenvolvimento da ação; b) descrição das etapas de execução da intervenção; e c) resultados e discussões da proposta.

Estratégias Metodológicas para Desenvolvimento da Ação

O delineamento metodológico escolhido para a implementação da ação foi por meio de intervenções grupais mediadas por tecnologia da informação e comunicação (TICs). Optou-se pelo referencial teórico-metodológico de Pichon-Rivière (1983/2000), que concebe o homem como um ser social e relacional, pois a participação em grupos oferece a oportunidade de satisfação de necessidades psíquicas e motivacionais. O autor propõe como estratégia de intervenção os grupos operativos, definidos como aqueles que se reúnem em torno de uma tarefa que pode levar o grupo a se modificar e favorecer o crescimento dos participantes. O desempenho do movimento grupal é caracterizado como dinâmico e transformador, por isso é um grande recurso utilizado nas áreas de saúde e educação (Carniel, 2008; Pereira, 2013).

Dessa forma, o grupo operativo funcionou de dois modos, o síncrono (quando as pessoas se reuniam em horário marcado e ao vivo), por meio de reuniões por vídeo pelo aplicativo

Google Meet; e o assíncrono (quando as pessoas não se reúnem em horário marcado), por meio de trocas de mensagens no aplicativo *Telegram*.

A organização da intervenção foi coordenada por dois professores vinculados à Faculdade de Psicologia da Universidade Federal do Amazonas e os encontros foram mediados por 4 estudantes de psicologia de diferentes períodos da graduação. O projeto se caracterizou como um projeto de extensão universitária em período de emergência em edital específico na mitigação dos impactos da COVID-19 na UFAM, como defenderam Marinho-Araújo e Neves (2006) de que projetos de extensão universitária pressupõe escolhas éticas, expressam compromissos sócio-políticos e intencionalidade, para promover intervenções e aprendizagens a partir da realidade social.

A intervenção teve uma etapa inicial com inscrição por meio de um link no *Google Forms*, no formulário havia uma questão aberta para que escrevessem os sentimentos percebidos durante a Pandemia de COVID-19. Nessa etapa se inscreveram 30 universitários de diferentes cursos das áreas de Humanidades, Ciências Exatas, Biológicas/Saúde e Tecnológicas. A partir dessa etapa, foram criados dois grupos com 15 estudantes em cada grupo no aplicativo *Telegram* para compartilhar cards informativos, datas, horários e links das reuniões on-line.

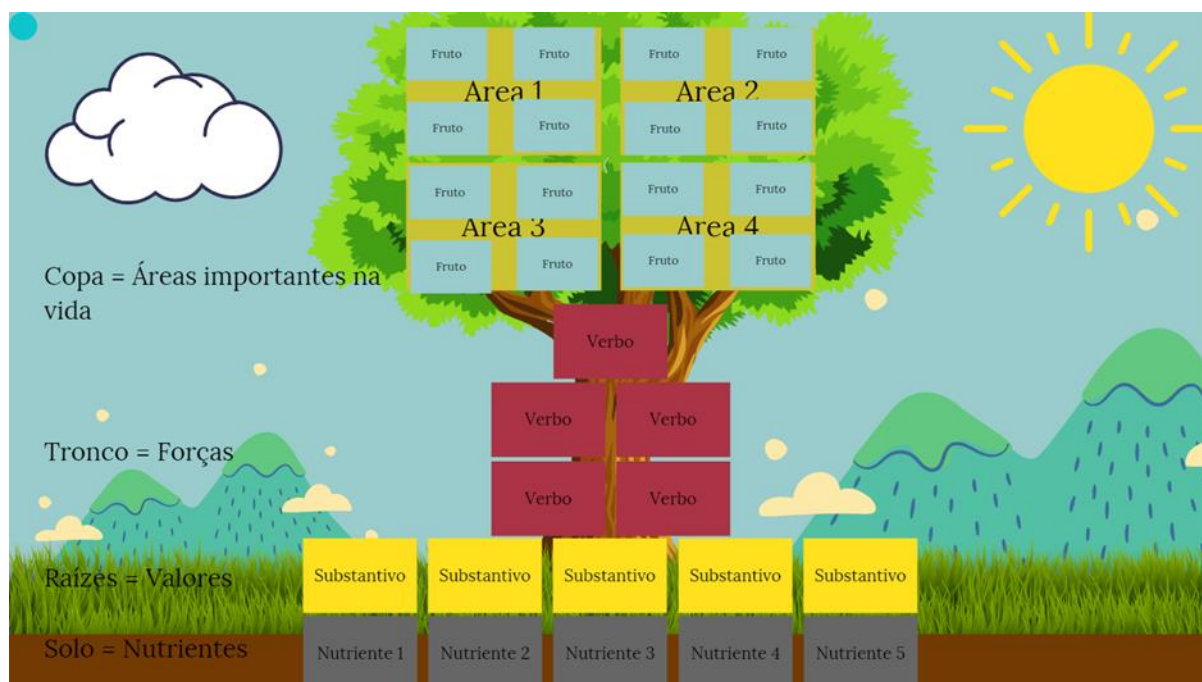
De Quarentena com o futuro – Relato da Experiência

As intervenções foram divididas em 5 encontros, com periodicidade semanal, utilizando as ferramentas digitais *Telegram* e a plataforma *Google Meet*. Inicialmente, a primeira interação com o grupo ocorreu com a criação de um grupo no *Telegram* com objetivo de organizar o início das atividades e dar boas-vindas aos participantes, explicando os detalhes do funcionamento dos encontros. Além disso, encaminhar vídeos para aprofundar a reflexão do tema daquele dia. Vale destacar que em todos os dias agendados para acontecer a intervenção por meio da plataforma *Google Meet* foi enviado um lembrete do encontro e o link para ingressar na reunião.

No primeiro encontro, teve início a discussão sobre o vídeo para reflexão denominado *Jout Jout na quarentena: Tentativa de focar no agora e os inevitáveis questionamentos sobre o futuro*, enviado no dia anterior no *Telegram*, que tratava de situações cotidianas da quarentena com temática e linguagem voltadas para o público jovem. Em seguida, iniciou-se a realização da “Dinâmica da Árvore” (Figura 1), adaptada para atender as necessidades percebidas. A dinâmica consiste em cinco etapas, sendo a primeira etapa a construção das “Raízes” que faz

uma alusão aos valores pessoais, que deveriam ser citados na árvore como substantivos. O segundo ponto foi remetido ao tronco, que infere metaforicamente as “forças”, ou seja, aquilo que os motiva, sendo citados em forma de verbos. Já a terceira etapa se refere à copa e aos frutos, referenciando acerca de áreas importantes da vida (copa) e os resultados desejados em cada área (frutos). A quarta e última etapa consiste na construção dos “nutrientes”, uma referência às motivações que formam toda a estrutura da árvore, sendo de livre expressão e entendimento do participante (Mello, 2012). Ao final, o que se pretendeu nesta oficina foi fazê-los visualizar os caminhos que precisam percorrer, as motivações e significados que possuem, onde querem chegar e o que estão dispostos a fazer para cumprir seus objetivos durante a situação pandêmica.

FIGURA 1. Modelo da dinâmica da árvore



Fonte: (Elaborado pelos autores, 2021).

No segundo encontro, realizado de forma síncrona, o encontro virtual em formato de rodas de conversa iniciou solicitando aos participantes reflexões e discussões sobre a temática “Projetos de vida e carreiras: escolhas profissionais”. Para tanto, iniciou com uma reflexão sobre como não se pode controlar algo que está alheio a nós e como a pandemia veio a frustrar planos e desmotivou muitos, posteriormente fez-se uma dinâmica de curtograma (Tabela 1) a fim de se trabalhar o autoconhecimento e a reflexão sobre o “gostar/não gostar x fazer/não fazer” (Andrade, 2010). Logo após, realizou-se reflexões sobre as falas dos participantes acerca

de suas percepções sobre a dinâmica e a relação com os projetos de vida neste momento adverso.

Durante a intervenção, o processo de planejamento de vida e carreira foi refletido a partir do questionamento: “como podemos saber do que gostamos e do que não gostamos se nunca experimentamos? Ou ainda, como podemos dizer que sabemos fazer ou não sabemos fazer se nunca nos arriscamos a tentar?”. Na ocasião, foi explicado sobre o processo e os fenômenos que envolvem o estabelecimento de projetos de vida e de carreira e sua dinâmica. Ao final do encontro, foi lido em conjunto um poema intitulado “Mude” da autoria de Edson Marques (2005) que reflete todas as problemáticas exploradas durante a intervenção, explicitando a importância da mudança em meio a tantos processos e planejamentos aos quais o universitário é submetido durante toda sua vida acadêmica, profissional e pessoal, e, particularmente, nessa situação delicada de saúde pública que interrompeu a continuidade da formação acadêmica.

Tabela 1. Quadro da dinâmica de curtograma

GOSTO E FAÇO	GOSTO E NÃO FAÇO
NÃO GOSTO E FAÇO	NÃO GOSTO E NÃO FAÇO

Fonte: (Elaborado pelos autores, 2021).

No terceiro encontro, o tema abordado foi a resiliência com objetivo de questionar sobre as representações que cada participante tem sobre o conceito de resiliência, sua importância e como desenvolver o enfrentamento. Diante disso, foi debatido e apresentado para os participantes como o indivíduo pode desenvolver formas de enfrentamentos mais saudáveis para lidar com o estresse da pandemia, abrangendo possibilidades que vão além dos afetos

negativos. Alguns tópicos foram abordados, tais como não se cobrar, buscar ouvir-se e compreender os próprios sentimentos e emoções; encontrar amigos e parentes, mesmo que de forma virtual por meio de aplicativos de videoconferência devido à quarentena, que permitem a proximidade e conversa de maneira segura e à distância; cultivar otimismo e risadas, dando atenção a momentos e sentimentos positivos; doar, não somente se limitando a doações com recursos financeiros, mas considerando a doação de atenção, cuidado e tempo, que se mostram ser de extrema importância durante o período de quarentena; ser ativo, realizar atividades físicas, fornecendo benefícios à saúde tanto física quanto psicológica; e, por fim, praticar a busca por diferentes perspectivas, olhando pontos positivos e não se focando somente em pontos negativos.

Para o quarto encontro, o tema para reflexão foi o “Bem-estar subjetivo e perspectiva de futuro na pandemia”, iniciado com uma dinâmica que tratou sobre o passado, o presente e o futuro, a fim de levantar expectativas em relação a si, considerando a sensibilização e a autopercepção, abrindo espaço de escuta e acolhimento para todos os participantes expressarem seus sentimentos, realidades e dificuldades sem quaisquer tipos de julgamentos. Ainda, levantando questões sobre o entendimento do “bem-estar subjetivo” e “qualidade de vida”, enfatizando o fato de ser um fenômeno interno e pessoal experienciado por cada indivíduo. Ao final do encontro, foram apresentados os seis componentes do bem-estar subjetivo, constituindo de: autoaceitação; relacionamento positivo com outras pessoas; autonomia; domínio do ambiente; propósito de vida; e crescimento pessoal. Assim como uma discussão e reflexão acerca destes componentes, encerrando o encontro.

E por fim, no quinto encontro, para avaliação do projeto foi criado um formulário por meio da plataforma *Google Forms*, enviado no aplicativo *Telegram*. Solicitou-se aos participantes o preenchimento do documento para os registros e posterior análise dos dados para aperfeiçoar o projeto. Em seguida, com o objetivo de autorreflexão, foi entregue a eles a letra da música “A lista”, composta e interpretada por Oswaldo Montenegro em 1999, com despedidas entre os participantes e a equipe organizadora.

AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

Durante os encontros síncronos (rodas de conversa em grupo operativo), observou-se inicialmente uma postura inibida dos participantes, devido ao uso das tecnologias, a maioria das interações foram realizadas por meio do *chat* no próprio aplicativo de videochamada, apesar

disso, houve bom engajamento nas dinâmicas realizadas. Enquanto os encontros assíncronos, realizados por meio do *Telegram*, não tiveram o mesmo êxito.

Nota-se que a virtualização do ensino retirou da possibilidade da convivência na sala de aula, para uma intensa individualização e solidão do ensino mediado pelas Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC), durante a pandemia foram poucas as oportunidades de interação e até mesmo o esgotamento físico e mental do excesso de exposição às mídias sociais (Osti, Freitas Pontes Júnior, & Almeida, 2021).

O questionário de satisfação e desempenho do projeto aplicado no quinto encontro obteve as seguintes informações: 75% dos participantes recomendariam o projeto para outro colega; 75% avaliaram o projeto como “muito bom”, enquanto os outros 25% como “bom”. Ao tratarmos da avaliação das plataformas utilizadas (*Telegram*, *Google Meet*), 75% consideraram como “bom”, enquanto 25% como “muito bom”. Tais resultados espelham a percepção do grupo acerca do melhor engajamento em encontros síncronos. Conforme estudo de Schimiguel, Fernandes e Okano (2020) as interações ao vivo permitem debates, por meio do bate papo das plataformas, aproximando de uma vivência presencial, dessa maneira pensar as TDIC como ferramentas de colaboração/aproximação tornam as atividades mais atrativas e ricas, pois possibilitam trocas entre os universitários.

No formulário de satisfação, através de relatos individuais, desejava-se que o tempo total do projeto fosse maior. De acordo com os dados, 50% dos participantes consideraram a intervenção “muito curta” e os outros 50% “na medida certa”. Sendo assim, teria sido possível iniciar o projeto um pouco antes a fim de garantir pelo menos mais uma ou duas semanas de encontros.

A extensão universitária se constitui como importante vetor de potencialidades e interface entre instituição universitária e sociedade, a integração entre ensino, pesquisa, mas é fato que os projetos de extensão se constituem como possibilidade de transformação social, pois identifica problemas e propõe intervenções para melhoria das condições sociais e de vida da comunidade (Costa Neto, Amparo, & Carvalho Júnior, 2020).

Foram coletados também breves depoimentos do antes e do depois das intervenções, com relação aos sentimentos relacionados ao isolamento e à perspectiva de vida. Inicialmente, na avaliação antes da intervenção foram relatados sentimentos de solidão, confusão e pessimismo foram comuns nos relatos. Estudo de Gundim, et al. (2020) e de Brooks et al. (2020) sobre sofrimento psíquico e ações de proteção e promoção da saúde mental em estudantes universitários, durante a pandemia de COVID-19 identificaram que reações emocionais

(estresse, ansiedade, luto, raiva e pânico) estavam associadas à preocupação com o atraso das atividades acadêmicas, informações inadequadas sobre a doença e medo de adoecer.

Posteriormente, na avaliação pós-intervenção, os relatos expressos foram de sentimentos de felicidade, esperança, alívio e acolhimento, o que demonstrou que a intervenção foi favorável e promoveu saúde mental. Estudos de Bao et al. (2020) e Duan & Zhu (2020) demonstraram que intervenções psicológicas voltadas para a população em geral e realizadas por meios de TIDC, em decorrência da pandemia de COVID-19, desempenharam um papel central para lidar com as implicações na saúde mental.

Os estudantes do curso de Psicologia, que participaram da coordenação dos grupos operativos da ação de extensão junto aos professores supervisores, manifestaram nas reuniões de supervisão satisfação, pois puderam planejar, criar e coordenar a atividade, sentindo-se autônomos e responsáveis. Os relatos foram de aprendizado num processo de ensino-aprendizagem dinâmico e participativo. Corroborando com Nunes, Aguiar, Pereira, Silva, Nascimento (2022) que consideram a intervenção grupal como instrumento importante para compartilhamento de vivências, com potência para o desenvolvimento de aprendizagem tanto individual quanto grupal, além de favorecer aprimoramento de competências com foco na resolução de problemas. Além disso, se aproximou do conceito de intervenção que busca uma horizontalidade nas tomadas de decisão, e não a hierarquização, possibilitando construção conjunta de significados, e de conhecimentos, com criatividade e baseados na ética do afeto (Finkler et al., 2021)

Os professores supervisores avaliaram que a experiência de reunir estudantes de diferentes períodos do curso de Psicologia e proporcionar a autonomia para a criação, elaboração e planejamento das atividades temáticas de cada encontro grupal facilitou o crescimento e o aprendizado na grande área da Psicologia, pois articularam conhecimento de diversas disciplinas e puderam integrar-se em uma atividade de atuação profissional. Oliveira, Santos e Dias (2016) defendem que atividades extracurriculares podem desenvolver autonomia, habilidades e competências da profissão para a qual o estudante está em formação, além da exploração de áreas de atuação profissional, o que contribui para o processo formativo no ensino superior. A extensão universitária configura-se como espaço para formação profissional, são ações que promovem educação, criatividade e fomentam discussões e reflexões, tendo a universidade o papel de contribuir com a construção de intervenções voltadas para a realidade, com uma visão crítica e dialógica (Jager et al., 2021).

No geral, o projeto obteve um *feedback* positivo, mostrando-se útil para 100% dos participantes (professores supervisores da ação de extensão, estudantes de psicologia e extensionistas - estudantes universitários), favoreceu reflexões, aprendizagens no momento formativo e para futuras ações de extensão universitária.

Considerações Finais

O projeto de “Quarentena com o Futuro” se propôs a ser um espaço de promoção de saúde mental para as demandas invisíveis da universidade, principalmente, no que tange cuidados com a saúde mental neste momento de pandemia de COVID-19. Contudo, percebe-se que a Universidade Federal do Amazonas precisa criar estratégias institucionais com foco na promoção e prevenção para a comunidade interna.

No geral, a pandemia de COVID-19 não representa apenas uma grande **crise sanitária** e econômica, mas uma crise psicológica. Embora a satisfação com a vida das pessoas, bem como o afeto positivo e negativo, tenha diminuído, em média, durante os estágios iniciais da pandemia, há várias diferenças individuais dignas de nota em relação ao nível geral em que essas mudanças ocorrem. Em termos de implicações práticas, parece aconselhável que os psicólogos abordem as mudanças potenciais no bem-estar subjetivo com as pessoas.

Além disso, é necessário melhorar a capacidade dos discentes de usar avaliações de estresse, visto que os participantes da intervenção mostraram interesse sobre o bem-estar subjetivo. Com relação às estratégias de enfrentamento, pode ser benéfico treinar e desenvolver certas estratégias focadas no problema, na emoção e socialmente apoiadas, já que essas estratégias também foram associadas a níveis gerais mais elevados de bem-estar subjetivo durante a pandemia.

Sabe-se das dificuldades na implementação de programas baseados em evidências para cuidados em saúde mental na Universidade. Os estudos futuros precisam planejar e avaliar a eficácia e a efetividade de programas de promoção de bem-estar subjetivo, pois são escassos no Brasil.

Referências

Andrade, S. (2010). *Teoria e Prática de Dinâmica de Grupo: Jogos e Exercícios*. (5ª ed.). Casa do Psicólogo.

- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38. <http://dx.doi.org/10.1016/S0140>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Carniel, I. C. (2008). Possíveis intervenções e avaliações em grupos operativos. *Revista da SPAGESP*, 9(2), 33-38. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702008000200006
- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10(2), 229-238. <http://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Costa Neto, A. A., Amparo, D. M., & Carvalho Júnior, A. C. N. (2020). A Extensão Universitária como Dispositivo para Formação do Psicólogo em Saúde Mental. *Psicologia Revista*, 29(2), 471-488. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2020v29i2p471-488>
- Dagnino, R., & Freitas, M. W. D. (2020). Casos de covid-19 nos municípios do estado do Amazonas, Brasil. *SocArXiv. r6gfa*, Center for Open Science. <https://ideas.repec.org/p/osf/socarx/r6gfa.html>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dong, L., & Bouey, J.(2020). Public mental health crisis during COVID-19 pandemic, China. *Emerging infectious diseases*, 26(7), 1616–1618. <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. [https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)3](https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)3)
- Finkler, L., Cunda, M. F., Giongo, C. D., Rosa, H. La R., & Obst, J. (2021). Intervisão: estratégia de formação profissional para o trabalho com famílias e comunidades. *Pensando*

famílias, 25(1), 112-126. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2021000100010&lng=pt&tlng=pt.

Jager, M. E., Bemgochea Junior, D. P., Torres, I. E., Alberti, T. F., & Santos, S. S. (2021). Formação em psicologia e práticas extensionistas: relato de uma experiência universitária. *Linhas Críticas*, 27. <https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/35340>

Marques, E. (2005). Mude. <http://www.edsonmarques.com/p/mude.html>

Marinho-Araújo, C. M., & Neves, M. M. B. J. (2006). Psicologia Escolar e o compromisso/responsabilidade social: uma experiência de Extensão Universitária. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 1 (6), 57-67. <https://www.redalyc.org/pdf/946/94626110.pdf>

Mello, R. D. V. (2012). *Árvore dos sonhos: uma metodologia de planejamento participativo* (Trabalho de Conclusão de curso). Universidade Estadual Paulista. Library. <https://1library.org/document/1y91rnlq-arvore-dos-sonhos-uma-metodologia-de-planejamento-participativo.html>

Montenegro, O. (1999). A lista. <https://www.letras.mus.br/oswaldo-montenegro/65521/>

Nassr, R. M., Aborujilah, A., Aldossary, D. A., & Aldossary, A. A. A. (2020). Understanding education difficulty during COVID-19 lockdown: Reports on malaysian university Students' experience. *IEEE access*, 8, 186939-18695. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3029967>

Nunes, M. A. P. D., Aguiar, R. N., Pereira, M. C. S., Silva, J. L., & Nascimento, L. C. G. (2022). Intervenção grupal em um contexto de vulnerabilidade social: promoção da saúde e habilidades sociais - relato de experiência. *Perspectivas em Psicologia*, 25(1). <https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/48211>

Oliveira, C. T., Santos, A. S., & Dias, A. C. G. (2016). Percepções de Estudantes Universitários sobre a Realização de Atividades Extracurriculares na Graduação. *Psicologia Ciência e Profissão*, 36(4), 864-876. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003052015>

Osti, A., Pontes Júnior, J. A. F. , & S. Almeida, L. (2021). O comprometimento acadêmico no contexto da pandemia da Covid-19 em estudantes brasileiros do ensino superior. *Revista Prâksis*, 3, 275–292. <https://doi.org/10.25112/rpr.v3.2676>

Pereira, T. T. S. O. (2013). Pichon-Rivière, a dialética e os grupos operativos implicações para pesquisa e intervenção. *Revista da SPAGESP*, 14(1), 21-29. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702013000100004

Pichon-Rivière E. (2000). *O processo grupal*. (Velloso, M. A. F, Gonçalves, M.S., Trad.) Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1983)

Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>

Schimiguel, J., Fernandes, M. E., & OKANO, M. T. (2020). Investigating Remote and Live Lessons through Collaborative Tools during Covid-19 Quarantine: Experience Report. *Research, Society and Development*, 9(9). <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7387>

Universidade Federal do Amazonas (2020). *Resolução nº 003 do Conselho Superior de Ensino e Extensão*. Manaus: Universidade Federal do Amazonas. https://edoc.ufam.edu.br/bitstream/123456789/3497/1/SEI_UFAM%20-%20200276638%20-%20Resoluc%cc%a7a%cc%83o_0032020_CONSEPE_ERE.pdf

Wang, W., Tang, T., & Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of Medical Virology*. 92(4), 441–447. <https://doi.org/10.1002/jmv.25689>