



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO
PROFESSOR ALBERTO CARVALHO
DEPARTAMENTO DE QUÍMICA - DQCI**



MARIA VITÓRIA DA CONCEIÇÃO SANTOS

**SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA: UM *BLOG* COMO ESTRATÉGIA DE
PREVENÇÃO EM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS**

ITABAIANA – SE

2025

MARIA VITÓRIA DA CONCEIÇÃO SANTOS

**SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA: UM *BLOG* COMO ESTRATÉGIA DE
PREVENÇÃO EM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Química da Universidade Federal de Sergipe – *campus* Professor Alberto Carvalho, como requisito para aprovação na atividade de Trabalho de Conclusão de Curso, conforme anexo VII da Resolução n. 27/2020 do CONEPE.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Jane de Jesus Moreira

ITABAIANA – SE

2025

MARIA VITÓRIA DA CONCEIÇÃO SANTOS

**SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA: UM *BLOG* COMO ESTRATÉGIA DE
PREVENÇÃO EM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para cumprimento, conforme anexo VII da Resolução n. 27/2020 do CONEPE que aprova alterações no Projeto Pedagógico do Curso de Graduação em Química Licenciatura do *campus* Universitário Professor Alberto Carvalho.

Área de concentração: Ensino de Química

Data de Aprovação: 02/ 09 / 2025

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 JANE DE JESUS DA SILVEIRA MOREIRA
Data: 11/09/2025 15:10:09-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a. Dr^a. Jane de Jesus da Silveira Moreira (Orientador)
Universidade Federal de Sergipe

Documento assinado digitalmente
 IVY CALANDRELI NOBRE
Data: 15/09/2025 12:05:34-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a. Dr^a. Ivy Calandrelli Nobre (Examinadora)
Universidade Federal de Sergipe

Documento assinado digitalmente
 JOSE WILTON DA CRUZ SANTOS
Data: 12/09/2025 14:30:07-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

José Wilton da Cruz Santos (Examinador)
Universidade Federal de Sergipe

**ITABAIANA – SE
2025**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, Josefa e Edivaldo, que sempre se esforçaram para me dar aquilo que eles não tiveram oportunidade e condições de ter. Mesmo sem terem concluído os estudos, me ensinaram o valor e o poder da educação, e nunca mediram esforços para que eu chegasse até aqui. Aos meus irmãos Gildásio e Evandro, pelo apoio silencioso e pela compreensão ao longo dessa jornada: essa conquista também é de vocês.

AGRADECIMENTOS

Antes de qualquer coisa, preciso agradecer a mim mesma. Por ter resistido, por não ter desistido nas madrugadas difíceis, por ter continuado mesmo quando tudo parecia pesado demais. Por ter transformado dor em escrita, e angústia em cuidado. Esse trabalho é também sobre isso.

Agradeço a Deus, por estar comigo nos momentos em que nenhuma lógica científica dava conta da bagunça aqui dentro. Esse momento me aproxima de ti.

À minha família, que mesmo sem sempre entender esse turbilhão que é ser universitária, esteve comigo em todos os momentos. Em especial, agradeço aos meus pais, Edivaldo e Josefa e, que mesmo sem compreenderem completamente o que é estar na universidade, nunca deixaram de apoiar o meu sonho e de sonhar comigo. Obrigada por acreditarem em mim com tanto amor, por sempre me dar o melhor, por terem me ensinado que estudar é o melhor caminho.

Em especial agradeço a minha mãe, que é a minha rainha, a mulher que mais admiro no mundo este trabalho é para você. Por sua força, por sua luta diária, por ser meu exemplo de coragem e ternura. Mãe, saiba que você é minha inspiração constante e tudo isso só foi possível porque você esteve comigo o tempo inteiro, que sempre acreditou em mim e me apoiou mesmo quando eu decidi vir pra “longe” da senhora e a senhora colocou em prática aquilo que sempre me dizia, que a senhora tinha me criado para o mundo. Pois é mãe aqui estou e esse é só o começo.

Ao meu namorado Maycon, que está ao meu lado há anos, compartilhando comigo muito mais do que o tempo, mas também sonhos, desafios, vitórias e vulnerabilidades. Você foi, sem dúvida, a pessoa que mais me ouviu repetir o quanto essa jornada foi difícil, e ainda assim nunca deixou de estar ali, firme, presente e principalmente paciente. Foi você quem enxugou minhas lágrimas nos momentos mais duros, quem me lembrou do meu valor quando eu esqueci, quem me fez acreditar novamente e seguir em frente mesmo quando tudo parecia desmoronar. Obrigada por me apoiar incondicionalmente, por acreditar em mim mesma quando eu mesma duvidava, e por me lembrar, nos momentos mais tensos, que eu sou capaz. Ter você comigo fez tudo ser mais leve, mais possível e muito mais bonito.

Não poderia deixar de agradecer à minha melhor amiga Marcela, que literalmente esteve comigo desde o primeiro dia dessa jornada. Dividimos tanto ao longo desses anos cansaços, conquistas, crises e risadas, mas, principalmente, dividimos o peso de estar em um curso tão difícil. Fizemos tudo o que foi possível juntas, o tempo todo, e nos tornamos “a dupla” inseparáveis para os professores e colegas que nos conheciam. Me assusta saber que nossa vida, juntas, está se encerrando, até porque moramos juntas e dividimos muito mais do que uma casa, dividimos uma vida. Mas, assim como os professores, eu também não imagino mais a minha vida sem a sua amizade. Não teremos mais aquelas conversas sobre livros e sobre *nossos meninos* (BTS), onde nós ficávamos até altas horas da madrugada, mas eu sempre estarei aqui, amiga. Como você mesma sempre diz: “quem diria que um encontro na porta da secretaria daria nisso tudo?” e deu. Deu em uma amizade para a vida. Obrigada por tanto companheirismo, amor, amizade e irmandade. Você sempre será a “minha dupla fixa” ontem, hoje e sempre.

À minha orientadora, Jane de Jesus Moreira, por ter acreditado no meu projeto desde o início, por me guiar com paciência, sensibilidade e respeito, e por ter me dito algo que foi um verdadeiro divisor de águas para a minha pesquisa: “Este TCC não é apenas um requisito de curso, mas uma parte de você. Ele nasceu da sua dor.”

Essas palavras chegaram quando eu mais precisava, e foram o impulso que me fez continuar. Obrigada por me dizer exatamente o que meu coração precisava ouvir, por estar presente em cada etapa, por me orientar com tanto cuidado, mas também por me lembrar com firmeza e afeto que essa era a minha pesquisa, que eu tinha liberdade para conduzi-la e que era meu dever defender aquilo que fazia meus olhos brilharem. Esse trabalho nasceu de um momento em que eu estava perdida, e a senhora, com sua escuta atenta e incentivo constante, foi fundamental para que eu encontrasse o caminho.

Aos professores e professoras do curso de Licenciatura em Química em especial, que me ensinaram muito mais do que fórmulas e reações: obrigada por cada aula que me mostrou que o conhecimento também pode ser uma forma de transformação social.

Aos meus colegas de curso e amigos que me acolheram em tantos momentos de crise, que me incentivaram, revisaram textos, escutaram desabafos e dividiram comigo a vivência universitária, meu sincero carinho. Em especial agradeço a “diretoria” pois por muitas vezes foram durante as “reuniões” que eu esqueci um pouco dos problemas tanto acadêmicos quanto mentais.

Aos leitores e leitoras do meu blog, que me ensinaram que compartilhar experiências pode ser também um ato de resistência e de cuidado coletivo. Cada comentário, cada retorno, cada leitura me mostrou que não estou sozinha e que ninguém precisa estar.

E, claro, ao BTS, que foi minha trilha sonora emocional durante todo este processo, me ajudando a regular minhas emoções quando nem eu mesma sabia o que estava sentindo. Vocês me lembraram, em meio ao caos, como em "Magic Shop" (*“você não está sozinha”*) cantando com ternura por Jungkook, V e Jimin), que eu não preciso carregar tudo sozinha; como em "Go Go" (*“você trabalhou duro”*) entoado com leveza e brincadeira por todos, mas com a energia contagiante de J-Hope), que reconhecer o esforço é tão importante quanto conquistar; e como em "Epiphany" (*“está tudo bem não estar bem”* – na voz sincera e acolhedora de Jin), que aceitar minhas vulnerabilidades também é uma forma de força.

RM (Namjoon), pela forma como suas palavras me fizeram enxergar o mundo de outra maneira, me ensinando que vulnerabilidade e liderança podem caminhar juntas.

Jin (Seokjin), por me mostrar, com seu humor e leveza, que até nos dias mais pesados ainda há espaço para rir.

J-Hope (Hoseok), pela energia e pela luz que transborda, lembrando que a esperança também é combustível para seguir em frente.

Jimin, por seu cuidado e doçura, que me fizeram sentir acolhida mesmo à distância, como se dissesse: “estou aqui com você”.

V (Taehyung), por seu jeito único de ver a vida e pela sensibilidade que torna até os pequenos momentos especiais.

Jungkook, por sua determinação e entrega, que me motivaram a dar sempre o meu melhor, mesmo com medo.

E Suga (Yoongi)... a você, meu agradecimento mais especial. Sua franqueza, sensatez e capacidade de transformar dor em arte foram espelhos para mim. Em músicas como "Amygdala", senti a coragem de revisitar feridas e transformá-las em força. E em "Snooze", quando você repete tantas vezes que *“vai ficar tudo bem”*, eu acredito porque sua voz e suas palavras me fizeram realmente sentir isso. Nas noites em que pensei em parar, suas letras me lembraram que não há problema em ir devagar, que o importante é continuar. Obrigada por me inspirar a acreditar em mim mesma quando parecia impossível.

Este TCC nasceu da vivência, da escuta, da empatia e da dor transformada em cuidado. Que ele possa tocar outras pessoas assim como tantas me tocaram ao longo do caminho.

Com carinho, **Vitória Conceição** ☐

EPÍGRAFE

"Mesmo que hoje pareça impossível, dê um passo de cada vez. Não há problema em parar, respirar e começar de novo. O importante é continuar e acreditar que você merece chegar lá."

Vitória Conceição □

RESUMO:

Este Trabalho de Conclusão de Curso relata a experiência de criação e implementação de um *blog* como ferramenta de promoção da saúde mental e prevenção de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre estudantes universitários, com foco nos estudantes do curso de Licenciatura em Química do *Campus* Professor Alberto Carvalho da Universidade Federal de Sergipe. A proposta surgiu a partir da experiência pessoal da autora e da constatação da elevada prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse nesse público, intensificados pelo contexto pós-pandêmico e por fatores acadêmicos como sobrecarga, isolamento social e incertezas profissionais. A pesquisa, de abordagem qualiquantitativa, combinou a construção e gestão do blog “*Entre Saberes e Sentires*” com a análise de métricas de engajamento (visualizações, comentários e interações) e a interpretação de percepções qualitativas dos leitores. A fundamentação teórica foi construída a partir de revisão bibliográfica em bases como SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, estruturando os conteúdos do *blog* em três eixos: informativo, reflexivo e prático/afetivo. Os resultados indicam que o *blog* proporcionou um espaço de acolhimento simbólico, informação acessível e incentivo ao autocuidado, favorecendo a identificação dos estudantes com as temáticas abordadas e estimulando a reflexão sobre saúde mental no contexto acadêmico. Conclui-se que a utilização de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) como *blogs* representa uma estratégia viável, de baixo custo e com potencial de impacto positivo na conscientização e no enfrentamento dos TMC, embora não substitua o acompanhamento psicológico profissional e deva ser articulada a políticas institucionais de apoio.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental; Universitários; *Blog*.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas

BIREME – Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde

Blogger – Plataforma de criação e hospedagem de blogs

BVS – Biblioteca Virtual em Saúde

CID-10 – Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde
10ª Revisão

CNN – *Cable News Network*

CONPE – Conselho do Ensino, da Pesquisa e da Extensão

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde

OMS – Organização Mundial da Saúde

SCIELO – *Scientific Electronic Library Online*

SEO – *Search Engine Optimization*

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

TMC – Transtornos Mentais Comuns

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Layout inicial do blog “Entre Saberes e Sentires” com predominância da cor roxa.	15
Figura 2 – Gráfico de visualizações, comentários e taxa de comentários da publicação “Entre sonhos, crises e coragem”..	27
Figura 3 – Análise Quantitativa da Publicação “Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade”.	29
Figura 4 – Gráfico de visualizações, comentários e taxa de comentários da publicação “Falar ajuda... e o BTS já entendeu isso há muito tempo”.	32
Figura 5 – Gráfico de visualizações geral do blog.	33

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Quadro 1- Eixos Temáticos Principais de Organização do blog.	20
Quadro 2- Planejamento dos Conteúdos do Blog;	21

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJETIVOS	5
2.1 Objetivo Geral	5
2.2 Objetivos Específicos	5
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
3.1 Transtornos Mentais Comuns	5
3.2 Tecnologias de Informação e Comunicação-TIC	7
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	8
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	10
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
6.1 Criação do <i>blog</i> “Entre Saberes e Sentires”	14
6.2 Estrutura e Estilo do Conteúdo	17
6.2.1 Plano de Conteúdos/ <i>Posts</i>	21
6.3 Conteúdos Publicados: Aplicação Prática Da Proposta	24
6.3.1 Primeira Publicação: "Entre Sonhos, Crises e Coragem: Nasce um <i>Blog</i> "	24
6.3.2 Segunda Publicação: “Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade”	27
6.3.3 Terceira Publicação: “Falar ajuda... e o BTS já entendeu isso há muito tempo”	30
6.4 Análise Geral Do <i>Blog</i>	32
7. PERSPECTIVAS FUTURAS	34
8. CONCLUSÃO	35
9. REFERÊNCIAS	37
APÊNDICE I-Planejamento das Publicações para <i>Blog</i>	53
APÊNDICE II- Textos publicados no <i>Blog</i>	70

1. INTRODUÇÃO

Desde a infância, sempre fui considerada uma criança geniosa, com pouca variedade para interações sociais. Com o passar dos anos, essa característica foi interpretada como excesso de estresse. Hoje, com mais maturidade, percebo que sempre apresentei sintomas compatíveis com Transtornos Mentais Comuns (TMC).

Ao ingressar na graduação em Licenciatura em Química na Universidade Federal de Sergipe *Campus* Professor Alberto Carvalho, enfrentei desafios que agravam essa condição. As reprovações em disciplinas, a solidão do ensino remoto, e o isolamento social desencadearam em mim episódios recorrentes de ansiedade. Foi nesse momento que busquei ajuda por meio da terapia, atividades físicas e da escrita práticas que me ajudaram significativamente a lidar com minhas emoções.

Durante esse processo, percebi que muitos colegas também enfrentaram situações semelhantes, muitas vezes em silêncio, sem acesso a informações ou apoio adequado. Essa vivência pessoal despertou meu interesse em transformar a dor em ação, utilizando minha experiência como base para uma iniciativa que pudesse apoiar outros estudantes.

Nesse contexto, surgiu a ideia desta pesquisa, que usa Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) como ferramentas de apoio à saúde mental no ambiente universitário. Mais especificamente, propõe-se a criação de um *blog* como meio de divulgação de conteúdos informativos, acessíveis e acolhedores sobre saúde mental, promovendo a conscientização e a prevenção dos TMC entre estudantes universitários.

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2019), nos últimos anos no Brasil houve uma crescente preocupação com o tema saúde mental, tornando-se fundamental a realização de pesquisas voltadas para área, pois o tema vem sendo muito abordado socialmente, devido a crescente de casos de prevalência de transtornos na população brasileira, tornando o Brasil líder mundial em transtorno de ansiedade e depressão (Bernardes; Guimarães, 2019).

Dados recentes indicam que 26,8% dos brasileiros possuem diagnóstico de ansiedade, sendo que entre jovens de 18 a 24 anos essa taxa chega a 31,6% (CNN Brasil, 2023). No caso específico da Universidade Federal de Sergipe, a prevalência dos TMC entre estudantes do curso de Licenciatura em Química chega a 43,5% (Macena, 2021), o que fortalece a necessidade urgente de ações preventivas e estratégias de apoio emocional.

Consequência do sofrimento de perdas familiares, o sentimento de medo, a falta de socialização e a instabilidade no trabalho contribuíram para aumentar o nível de estresse dos brasileiros durante a pandemia COVID 19 (CNN Brasil, 2023).

Dentro desta perspectiva os principais estressores, presentes na universidade, podem ser citados como a carga horária elevada, o grande volume de disciplinas, a inseguranças em relação ao ingresso no mercado de trabalho, a cobrança da sociedade e da instituição de ensino, a autocobrança, o afastamento do núcleo familiar e o surgimento de novas adversidades (como mudança de domicílio) são fatores que podem contribuir para o surgimento de Transtornos Mentais Comuns (TMC) (Wang et. al., 2021).

Alguns autores destacam que ao ingressar no Ensino Superior, os estudantes enfrentam mudanças variadas no seu estilo de vida, com perdas nas suas relações sociais e nos seus momentos de lazer (Alzahrani et. al 2024). Assim sendo, a saúde mental dos estudantes universitários tem se tornado uma preocupação presente (Carvalho et al., 2023).

No entanto, muitas universidades ainda carecem de estratégias eficazes para a divulgação de ações de suporte e prevenção da saúde mental, incluindo serviços de atendimento, como terapia gratuita. Apesar da existência, muitos estudantes desconhecem esses recursos ou não se sentem à vontade para procurá-los. Isso leva à seguinte problemática: “como ampliar o acesso e a divulgação de informações sobre saúde mental de maneira eficaz, acessível e atrativa ao público universitário?”

Diante desse cenário e considerando a era digital em que estamos inseridos, somado às necessidades observadas tanto na experiência acadêmica da autora quanto nos dados estatísticos sobre o tema, percebe-se a importância de ampliar essa divulgação (Scheffer, 2022).

Como graduanda do curso de Licenciatura em Química no *Campus* Professor Alberto Carvalho da Universidade Federal de Sergipe (UFS), tive a oportunidade de vivenciar ambos os lados dessa realidade: observar colegas enfrentando transtornos mentais comuns e, também, passar por essa experiência.

Neste sentido, propõe-se o uso de uma TIC, que auxilie na disseminação de informações sobre a prevenção de tais transtornos. A plataforma ampliaria a divulgação de conteúdos voltados à promoção da saúde mental, por meio da conscientização, orientação e suporte aos estudantes.

Diante dessa perspectiva, a TIC que se propõe é um *blog*, visto que ela possibilitaria a acessibilidade, o que a difere de intervenções tradicionais que podem ser limitadas por tempo e custo. As TIC possibilitam o uso de uma linguagem informal e pessoal, o que pode trazer uma proximidade maior com os leitores (Benites et al. 2016).

Nesse sentido, os *blogs* são ferramentas que podem estar disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, o que permite que os estudantes acessem informações seguras e relevantes a qualquer momento. Ademais, os leitores não somente se limitam a absorver conteúdos; eles têm a possibilidade de participar, comentando e compartilhando suas próprias experiências (Benites et al. 2016; Silva e Ximenes, 2022). Essa troca de informações e experiências na comunidade virtual promove a solidariedade entre os estudantes universitários, evidenciando que eles não estão sozinhos em suas batalhas.

A escolha pelo uso de um *blog*, em vez de uma página no Instagram - que é a ferramenta mais utilizada pelos jovens atualmente - como estratégia de prevenção em saúde mental universitária, está atrelada a profundidade, flexibilidade e autonomia que essa plataforma oferece, permitindo a construção de conteúdos mais densos, reflexivos e permanentes, o que favorece uma abordagem educativa e formativa sobre os transtornos mentais comuns e estratégias de cuidado (Oliveira e Costa, 2021).

Além disso, embora o Instagram seja uma plataforma amplamente utilizada por jovens e estudantes universitários, seu uso frequente pode estar associado ao aumento da ansiedade e ao agravamento de sintomas de sofrimento psíquico. Isso se deve, em grande parte, à natureza visual e performática da rede, que favorece comparações sociais constantes, a busca por validação externa e a exposição a padrões idealizados de vida, corpo e sucesso (Meira et al., 2020).

Um outro ponto que deve ser destacado é a lógica do algoritmo, que prioriza conteúdos mais engajados e esteticamente atrativos, podendo intensificar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e sobrecarga emocional, especialmente em momentos de vulnerabilidade psicológica (Silva e Morais, 2021). Nesse sentido, o Instagram pode se tornar um ambiente ansioso, dificultando a construção de um espaço seguro e reflexivo voltado à prevenção e promoção da saúde mental.

Diferente do Instagram, que prioriza conteúdos rápidos e altamente visuais, o *blog* permite a organização temática dos textos, a inclusão de *links*, referências, imagens e recursos multimídia de forma integrada, permitindo ao leitor navegar com mais calma e profundidade (Rodrigues e Vieira, 2020). Além disso, trata-se de um espaço menos

suscetível às demandas performáticas, comparações sociais e distrações características das redes sociais, o que favorece um ambiente mais seguro, acolhedor e propício à escrita e leitura terapêutica, aspectos centrais da proposta deste trabalho (Santos e Lima, 2019).

Por isso, a escolha da referida plataforma se mostra mais coerente com os objetivos deste trabalho, ao oferecer um espaço livre de pressões sociais e mais favorável à introspecção e ao cuidado de si.

Diante disso, esta pesquisa busca responder à seguinte questão: “De que maneira a criação e o planejamento de publicações em um blog podem contribuir para a disseminação de informações de qualidade sobre saúde mental e para a conscientização de estudantes universitários acerca dos Transtornos Mentais Comuns?”

É importante destacar que este *blog* não será apenas uma forma de cumprir um componente curricular. Ele representa um projeto pessoal, construído a partir da minha história e das dores que enfrentei durante a graduação. Trata-se de um espaço pensado com sensibilidade e empatia, com o desejo genuíno de deixar uma marca positiva na universidade.

Por meio dele, quero contribuir para a construção de um ambiente mais acolhedor, onde falar sobre saúde mental seja natural, possível e encorajador. Esse *blog* é, portanto, uma extensão do meu compromisso com o bem-estar coletivo e uma forma de retribuir à comunidade acadêmica, criando algo que possa continuar ajudando, mesmo após o encerramento deste trabalho, visto que a realidade alarmante em relação à saúde mental no Brasil reforça a relevância dessa proposta.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Relatar a experiência de elaboração de um *blog* como ferramenta de educação em saúde mental como forma de prevenção aos transtornos mentais comuns.

2.2 Objetivos Específicos

- Desenvolver a ferramenta de tecnologia e comunicação: *blog*;
- Desenvolver/elaborar um planejamento de publicações para que possibilitem a divulgação e conscientização sobre saúde mental;
- Analisar as interações dos alunos com o *blog*.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Transtornos Mentais Comuns

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde-OPAS os transtornos mentais comuns (TMC) ou psíquicos menores são caracterizados por “fatores como a combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais que tendem a afetar a capacidade dos indivíduos de executar tarefas simples e cotidianas ou até mesmo afetar as suas relações pessoais” (OPAS, 2019).

Esses TMC são caracterizados por sintomas como: ansiedade, depressivos e somatoformes leves que, de acordo com CID10, não se caracteriza como doença. Segundo Goldberg e Huxley, 1992 et.al, abrange sintomas como: insônia, irritabilidade, fadiga, esquecimento, dificuldade de concentração, problemas somáticos e ainda incluem psicoses, dependência química ou distúrbios de personalidade.

Tais sintomas serão responsáveis por afetar diretamente a vida dos indivíduos de modo que ele terá dificuldade em realizar suas tarefas diárias, como por exemplo, estudar e trabalhar. Investigar o TMC se torna importante pois a partir da sua identificação precoce pode-se evitar que os sintomas se agravam e evoluam para um transtorno propriamente dito (Carlotto et al. 2015).

A OMS destaca a partir de novos dados publicados em 2022 que cerca de 86% da população brasileira sofre de algum transtorno mental, como depressão ou ansiedade, a entidade afirma que a pandemia da COVID-19 teve um impacto severo na saúde mental e no bem-estar das pessoas, o que aumentou esses transtornos em cerca de 25% (OMS, 2022).

Pesquisas revelaram que as os profissionais mais atingidos pela pandemia foram da saúde com cerca de 81% dos profissionais sofrendo com algum dos transtornos mentais comuns (TMC) consequência de estarem na linha de frente no combate a COVID-19. Ainda com relação aos profissionais mais atingidos, a pesquisa “Saúde Mental dos Educadores 2022” revelou que cerca de 20% dos educadores brasileiros consideraram sua saúde mental ruim ou muito ruim. Segundo o levantamento, a percepção do agravamento do quadro de saúde mental (21,5%) piorou em relação a 2021 (SBPC, 2023).

A transição do Ensino Médio para o Ensino Superior é um período de transição que coincide com um período de muitas mudanças e desafios para o estudante, sendo ele o distanciamento da família e amigos a individualização, desenvolvimento de novas conexões sociais e o aumento da autonomia e responsabilidades (Patton et al., 2016).

Alguns autores apontam que o ensino superior é um momento desafiador na vida dos jovens acadêmicos, considerando a adaptação ao novo ambiente, ritmo de estudo, metodologia de aprendizagem, exigência de autonomia, a inexperiência ao funcionamento do ambiente acadêmico, o que exige desses estudantes um choque com tarefas complexas (Zbuinovicz e Mariotti et.al.,2021).

Outros autores consideram as mudanças pessoais, cognitivas, afetivas e sociais vivenciadas no início da graduação um período desafiador para universitários (Padovani, 2014).

Alguns autores afirmam que tais transtornos podem afetar não somente a vida acadêmica dos estudantes, mas também a sua relação com as outras pessoas, além de dificultar a execução de tarefas diárias, visto que alguns dos principais sintomas destes transtornos são a insônia, fadiga, esquecimento e cansaço (Brasil, 2011).

Isto somado ao fato de alguns alunos apresentarem previamente algum tipo de transtorno como ansiedade e depressão, o que os tende a um mal desempenho acadêmico, ocasionando uma cascata de maus resultados, como: desistências em disciplinas, baixas frequências e até mesmo reprovações em série.

Em uma pesquisa desenvolvida com graduandos (N = 246) das diversas áreas do conhecimento, sendo estas, ciências exatas e da terra, ciências biológicas, engenharias, ciências da saúde, ciências agrárias, ciências sociais aplicadas e ciências humanas, em uma instituição de ensino superior privada na região Sul do Brasil a prevalência de TMC atingiu 40%. O TMC atingiu majoritariamente o sexo feminino e chegou a 70,0 % nos graduandos insatisfeitos com a escolha profissional (Perini; Delanogare e Souza, 2019).

Um estudo transversal quantitativo realizado com estudantes universitários brasileiros, durante o primeiro ano da pandemia de COVID-19, revelou dados alarmantes sobre a saúde mental desse grupo. A pesquisa, *I*, avaliou cerca de 1.800 estudantes e identificou que 45% apresentavam sintomas compatíveis com transtorno de ansiedade generalizada e 17% com depressão. Além disso, mais de 60% relataram crises de ansiedade e dificuldades para dormir, enquanto quase 80% apontaram falta de motivação e problemas de concentração (Corrêa, 2022).

3.2 Tecnologias de Informação e Comunicação-TIC

A comunicação é uma das principais necessidades do ser humano desde o surgimento da humanidade. No decorrer da história, existem relatos da evolução da

comunicação, na troca de informação, no registro de fatos, na apresentação de ideias e emoções. Esses fatores fizeram com que, as tecnologias de comunicação e meios de transmissão evoluíssem, passando das escrituras nas cavernas até os meios digitais. Deste modo o autor destaca que, “podemos conceituar tecnologia como tudo aquilo que leva alguém a evoluir, melhorando e simplificando a forma de o ser humano realizar suas tarefas” (Rodrigues, 2009 e Oliveira, 2020).

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) podem ser definidas como o conjunto total de tecnologias que permitem a produção, o acesso e a propagação de informações, assim como tecnologias que permitem a comunicação entre pessoas tendo como principal objetivo proporcionar o acesso à automação da informação e comunicação. No que tange ao conjunto de tecnologias emergentes em TIC, são incluídos softwares e hardwares, para garantir a operacionalização da comunicação. A grande popularização das TIC ocorreu com o surgimento e a difusão da internet (Rodrigues, 2009 e Pacievitch, et.,2014).

Dentre as diversas TIC uma das mais conhecida são os *Weblog* ou como são popularmente conhecidos os *blogs* são um meio eletrônico que permite comunicar informações ao grande público, logo eles se popularizaram por ser preciso só um computador conectado à internet para que qualquer um possa realizar uma comunicação em massa podendo atuar como um diário virtual, por ser hospedado na internet, oferece a possibilidade de ser acessado por milhões de pessoas em diversas regiões ou países (Silva, 2020).

Sendo o *blog* uma ferramenta do mundo virtual que permite aos usuários colocar conteúdo na rede e interagir com outros internautas, possibilitando a disseminação de ideias e informações (Gentile, 2004 e Martins, 2011).

De acordo com Klein (2021), o Brasil é o quarto país que mais publica em *blogs*. As informações que compõem um *blog* podem ser variadas, os *posts* são organizados de forma cronológica, onde sempre o mais recente se apresenta no topo da página, essas páginas são em sua maioria compostas por um sistema de comentários, que contribui na geração de engajamento por suas discussões nos *posts*.

Os *blogs* oferecem diversas possibilidades para a educação, funcionando como um espaço interativo onde alunos e professores podem compartilhar conhecimento, discutir ideias, desenvolver habilidades de escrita e reflexão. Eles podem ser usados para

a publicação de textos acadêmicos, diários de aprendizagem e debates sobre temas estudados (Carvalho, 2011).

Eles permitem um aprendizado mais dinâmico e colaborativo, estimulando a participação ativa dos alunos e tornando o processo educacional mais envolvente, acessível e interativo criando um espaço aberto para debates e *feedbacks*, o que conecta os alunos às novas formas de comunicação digital (Carvalho, (2011); Moram (2015)).

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A pesquisa bibliográfica deste estudo buscou criar uma base teórica sólida para a produção do blog, que tem como objetivo promover a saúde mental entre estudantes universitários. Para isso, utilizamos bases de dados científicas relevantes, como a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A SciELO é uma biblioteca digital de acesso aberto que reúne periódicos científicos revisados por pares, com ênfase na produção acadêmica da América Latina. Já a BVS, desenvolvida pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS), integra bases como LILACS e MEDLINE, facilitando a busca por temas de saúde com uso de descritores padronizados. Ambas as plataformas forneceram suporte teórico essencial, contribuindo para a seleção de aproximadamente 80 estudos relacionados à ansiedade, saúde mental e a população universitária.

As avaliações dos artigos foram organizadas por afinidade temática e permitiram identificar cinco grandes eixos de discussão, que orientaram a estrutura e os conteúdos do *blog*:

- (1) Fatores de risco e prevalência de transtornos mentais entre universitários;
- (2) Impactos da pandemia na saúde mental;
- (3) Recursos de enfrentamento e autocuidado;
- (4) O papel das mídias digitais no bem-estar emocional;
- (5) Importância de espaços de escuta, pertencimento e acolhimento.

Estudos analisados apontam para uma alta prevalência de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e ideação suicida entre estudantes universitários. Os principais fatores de risco identificados incluem sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, isolamento social, dificuldades financeiras, falta de apoio institucional e histórico de transtornos mentais. Segundo Calves e Tucci (2024), Abate e Marcolan (2025) e Ferreira

(2023), esse sofrimento psíquico não é um fenômeno pontual, mas estrutural e persistente no ambiente universitário.

A pandemia da COVID-19 agravou significativamente os quadros de sofrimento emocional. De acordo com Zambelli et al. (2025), Márquez-Álvarez e Jiménez Arberas (2023) e Silva Filho et al. (2023), ocorreu um efeito catalisador com a pandemia, o que potencializou fragilidades emocionais já existentes. Os sentimentos mais relatados foram: solidão, medo do contágio, insegurança acadêmica, falta de perspectiva e dificuldade de adaptação ao ensino remoto.

Parte importante da literatura analisada aponta para a necessidade de fortalecer estratégias de enfrentamento saudáveis. Os estudos de Franco et al. (2024), Arboleda-Serna et al. (2024) e Assis (2023) destacam práticas em grupos de apoio, atividade física e meditação como recursos efetivos na promoção da saúde mental. Além disso, o conceito de autoeficácia (Alves et al., 2024) aparece como fator protetivo importante.

A internet tem um papel ambíguo na saúde mental dos jovens: pode ser tanto espaço de acolhimento quanto de adoecimento. Duprat (2024), Betancur e Arias (2023) e Godoy et al. (2024) alertam sobre os riscos do uso excessivo das redes sociais, como nomofobia, comparações sociais e hiperconectividade ansiosa.

No entanto, os estudos de Chen e Tian (2024) demonstram que, se bem orientado, o uso das tecnologias pode ser um aliado na promoção da saúde mental. Nesse sentido, o *blog* proposto no TCC se diferencia por oferecer uma alternativa mais reflexiva, segura e intencional ao uso digital, com foco na escuta, informação e cuidado emocional.

A literatura aponta que ações coletivas como grupos de escuta e acolhimento psicológico, rodas de conversa temáticas, grupos de apoio entre pares, oficinas de expressão emocional (com arte, escrita ou música), ambientes *on line* seguros (*blogs*, *fóruns*), projetos de extensão voltados à saúde mental e espaços de convivência acolhedores têm potencial terapêutico e educativo no contexto universitário. Tais iniciativas fortalecem os vínculos sociais e emocionais entre os estudantes e contribuem significativamente para a redução da solidão, da ansiedade e da sensação de desamparo frequentemente vividas durante a graduação (Panúncio-Pinto e Colares, 2015).

Estudos como os de Miranda et al. (2024) apontam que o sentimento de pertencimento é um fator de proteção importante, enquanto Guzmán-Utreras et al. (2023) ressaltam a importância da escuta e do acolhimento simbólico. Além disso, Silva (2024)

evidencia que espaços de expressão coletiva e escuta compartilhada favorecem o enfrentamento emocional e a construção de redes de apoio entre estudantes.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

De acordo com Flick (2009), esta pesquisa se caracteriza como qualiquantitativa (mista), pois integra tanto a profundidade interpretativa da abordagem qualitativa quanto a precisão dos dados numéricos da abordagem quantitativa. Essa estratégia metodológica amplia a compreensão dos resultados e possibilita uma análise mais completa e detalhada do objeto investigado.

Neste estudo, a abordagem qualitativa foi utilizada principalmente por meio de uma pesquisa descritiva. Essa etapa tem como objetivo relatar a experiência de desenvolvimento de um blog voltado à saúde mental no contexto universitário, abordando aspectos como: definição e planejamento dos conteúdos publicados, escolha da plataforma digital (*Blogger*), estrutura e estilo de escrita, público-alvo, *layout* e identidade visual. Conforme Gill (2010) e Maxwell (2011), esse tipo de pesquisa visa descrever as características de um fenômeno ou população (no caso, o *blog*), bem como estabelecer relações entre variáveis dentro do contexto analisado.

Complementarmente, a abordagem quantitativa foi empregada para analisar o comportamento dos usuários diante das publicações. Essa análise foi realizada por meio da coleta e interpretação de métricas de engajamento, como: número de visualizações, tempo médio de permanência na página, taxa de cliques (CTR), compartilhamentos e comentários.

Segundo Sampieri, Collado e Lucio (2013), a pesquisa quantitativa permite mensurar e analisar variáveis de forma objetiva, facilitando a identificação de padrões e tendências. Assim, os dados coletados contribuirão para uma compreensão mais aprofundada sobre o envolvimento do público e suas preferências em relação ao conteúdo disponibilizado.

5.1. Contexto da Pesquisa

Esta pesquisa insere-se no contexto do ensino superior brasileiro, marcado pela crescente visibilidade das questões de saúde mental entre universitários, com ênfase nos estudantes de cursos de licenciatura, que apresentam vulnerabilidades específicas. Estudos evidenciam o aumento de casos de sofrimento psíquico entre estudantes do

ensino superior, refletindo o impacto de fatores como sobrecarga acadêmica, instabilidade emocional, pressões sociais e incertezas quanto ao futuro profissional (Fernandes et al., 2019; Santos et al., 2020).

O cenário se agravou no período pós-pandêmico, quando os impactos do isolamento social, do Ensino Remoto Emergencial (ERE) e das perdas afetivas intensificaram sintomas de ansiedade, estresse, depressão e exaustão emocional entre os estudantes, como evidenciam Zambelli et al. (2025) e Silva Filho et al. (2023). A literatura aponta que, mesmo com o retorno presencial, muitos desses efeitos permanecem, exigindo respostas institucionais mais adaptadas e sensíveis às novas demandas.

No contexto específico do *Campus* Professor Alberto Carvalho da Universidade Federal de Sergipe (UFS), em Itabaiana (SE), observa-se que o curso de Química Licenciatura reflete esse panorama com características comuns a outros cursos de formação docente: elevada carga teórica e prática, carga horária extensa de estágio supervisionado, e desafios como a baixa remuneração e o reconhecimento social limitado da carreira. Esses aspectos contribuem para o aumento da ansiedade, estresse e sintomas depressivos entre os discentes (Coutinho et al., 2019).

Esses dados são corroborados por uma pesquisa realizada com 53 graduandos do curso de Licenciatura em Química da Universidade Federal de Sergipe, que identificou prevalência de 43,5% de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre os participantes. O estudo, de abordagem mista e caráter transversal, associou essa alta prevalência a fatores como uso de psicofármacos, consumo de substâncias psicoativas lícitas, e aspectos acadêmicos como estar nos primeiros períodos do curso e ter vivenciado reprovações (Macena, 2021).

Além disso, a maioria dos estudantes relatou insatisfação com o próprio desempenho e com as estratégias de ensino, bem como dificuldade de acesso a apoio emocional. Os dados indicam a necessidade urgente de políticas de suporte à saúde mental dentro do contexto universitário, especialmente em cursos de alta complexidade e carga horária intensiva, como os de formação docente (Macena, 2021).

Embora a universidade disponha de serviços de apoio psicopedagógico e psicológico, muitos estudantes desconhecem ou não acessam essas iniciativas por preconceito, desinformação ou falta de tempo, como apontado por estudos recentes (Lima et al., 2022; Vivanzio et al., 2022). A ausência de estratégias de comunicação e prevenção

adaptadas à realidade digital dos jovens adultos contribui para a manutenção de um cenário de adoecimento silencioso e negligenciado.

Diante desse cenário de sofrimento silencioso e da limitada eficácia das ações institucionais, torna-se necessário propor alternativas inovadoras e acessíveis, como a criação de um blog como estratégia de promoção da saúde mental e prevenção de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre estudantes da Licenciatura em Química.

Considerando-se o amplo uso das mídias digitais por jovens universitários como fontes de informação, espaço de expressão e apoio emocional, o *blog* surge como ferramenta de intervenção com alto potencial de alcance e engajamento, somando-se a estratégias psicoeducativas que respeitam seu cotidiano, sua linguagem e suas formas de se relacionar com o sofrimento (Lima et al., 2022 e Silva Filho et al., 2023).

5.2. Participantes da Pesquisa

A pesquisa envolve estudantes regularmente matriculados nos cursos de graduação do Campus Professor Alberto Carvalho da Universidade Federal de Sergipe (UFS), localizado em Itabaiana (SE), com ênfase nos alunos do curso de Química Licenciatura .

5.3. Instrumento de Coleta de Dados

A plataforma que hospeda o *blog* disponibilizou relatório geral de engajamento, o que possibilitou a geração de relatório de desempenho. Esses relatórios serão utilizados como instrumentos de coleta de dados, uma vez que permite avaliar a interação dos usuários com o conteúdo, considerando métricas como número de acessos, tempo médio de permanência, taxa de cliques e nível de engajamento nas postagens. A adoção dessa estratégia justifica-se pelo fato do *blog* configurar-se não apenas um canal de comunicação, mas também um espaço dinâmico onde é possível captar o comportamento e as preferências do público-alvo.

5.4 Organização, Análise e Interpretação dos Resultados.

A extração dos dados da plataforma será realizada empregando a ferramenta *Google Analytics* e organizados em planilhas (*Google Sheets*) de acordo com a métrica coletada, de acordo com Araújo, (2012) e Hastang (2024).

Os dados serão avaliados de acordo com as seguintes abordagens:

- Tendências ao longo do tempo: serão comparados os acessos e interações semanalmente;
- Conteúdos mais populares: será realizada a identificação de quais as postagens que têm melhor desempenho.
- Correlação entre métricas: permite verificar a relação entre o tempo de permanência no *blog* e o número de curtidas/comentários.

Os resultados serão apresentados na forma de gráficos para melhor compreensão.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Flick (2009), a pesquisa de abordagem quali-quantitativa, ou mista, articula a interpretação aprofundada da análise qualitativa com a objetividade e mensuração da abordagem quantitativa, possibilitando uma compreensão mais ampla e significativa dos dados.

Neste estudo, essa combinação metodológica foi aplicada para investigar o potencial do blog como ferramenta de prevenção e conscientização sobre Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre universitários, tendo a dimensão qualitativa papel central ao contemplar a experiência de criação e desenvolvimento do blog, desde aspectos estéticos e estruturais até as escolhas comunicativas e temáticas.

A pesquisa apresenta um caráter descritivo, ao buscar detalhar as etapas e decisões que envolveram a construção do *blog*. Segundo Gill (2010) e Maxwell (2011), para quem a pesquisa qualitativa descritiva tem como foco a compreensão aprofundada das características de um fenômeno, neste caso, o *blog* enquanto canal de comunicação e intervenção sobre saúde mental.

6.1 Criação do *blog* “Entre Saberes e Sentires”

A criação do *blog* ocorreu por meio da plataforma gratuita denominada “*Blogger*”, a qual foi escolhida por sua acessibilidade de uso e recursos suficientes para a personalização do *layout* e organização do conteúdo de forma intuitiva, proporcionando

uma página visualmente agradável e funcional, mesmo para quem não dispõe de conhecimentos avançados em programação.

Após criar a conta, a estruturação do *blog* ocorreu partindo da definição das seções, escolhendo o modelo visual e ajustando elementos como fontes, ícones e disposição das postagens. Buscou-se equilibrar simplicidade com identidade pessoal, tornando o espaço convidativo para o público universitário e coerente com a proposta da pesquisa.

A escolha do nome "*Entre Saberes e Sentires*" reflete o propósito central do *blog*: compartilhar conhecimentos sobre saúde mental (saberes), construídos de forma acessível, sensível e significativa, ao lado das vivências emocionais que atravessam o cotidiano universitário (sentires). O *blog* "*Entre Saberes e Sentires*" pode ser acessado no endereço eletrônico: <https://entresaberesesentires.blogspot.com>.

O *layout* inicial (Figura 1) foi concebido com base em princípios estéticos e psicológicos que favorecessem o acolhimento e a aproximação com o público-alvo. A página inicial apresenta, de forma destacada, uma descrição do *blog* e uma apresentação pessoal da autora, o que contribui para estabelecer uma relação mais humanizada e empática com o leitor.

Figura 1 – Layout inicial do *blog* "*Entre Saberes e Sentires*" com predominância da cor roxa.



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

No topo da página, a descrição do *blog* apresenta sua proposta como um espaço de reflexão, escuta e partilha de experiências sobre saúde mental no contexto universitário, destacando-se como canal de apoio emocional e inspiração para estudantes. À esquerda, há uma breve biografia da autora, que se identifica como estudante de

Química Licenciatura, destacando sua vivência com os desafios emocionais da graduação e o compromisso em promover acolhimento por meio da escrita e da partilha de experiências.

A proposta é construir um espaço que una informação e acolhimento, promovendo o diálogo entre o que se aprende e o que se sente, valorizando tanto os conteúdos objetivos quanto às experiências subjetivas que fazem parte do cuidado com a saúde mental. O processo de criação envolveu decisões estéticas e comunicacionais baseadas na intenção de aproximação com o público-alvo estudantes universitários, especialmente aqueles que, como a autora, enfrentam os desafios emocionais da graduação.

A cor roxa (ou violeta) foi escolhida como predominante no layout do blog devido ao seu simbolismo. De acordo com a psicologia das cores, essa tonalidade está frequentemente associada à introspecção, à espiritualidade e à saúde mental. Para Lüscher (2003), o violeta é uma cor que simboliza transformação interior e busca por equilíbrio emocional, favorecendo estados de contemplação e calma.

Além disso, conforme Nóbrega (2015), o uso consciente das cores em espaços virtuais pode influenciar diretamente o estado emocional do usuário, funcionando como ferramenta de comunicação não verbal. Ao adotar o roxo como base estética, o *blog* transmite uma atmosfera de acolhimento e sensibilidade, reforçando a proposta de ser um espaço seguro para o diálogo sobre saúde mental.

Na capa a imagem reforça essa proposta simbólica. Ela apresenta duas figuras humanas de perfil, voltadas uma para a outra, com elementos ilustrativos dentro de suas cabeças: uma molécula com a letra “H”, remetendo à ciência e à racionalidade, e um coração com uma flor, representando a emoção e o cuidado. As figuras estão conectadas por uma linha sutil, sugerindo equilíbrio entre razão e emoção entre “*saberes*” e “*sentires*”.

Essa escolha visual expressa o propósito do *blog* de unir conhecimento e afeto, dialogando com os desafios emocionais da vida universitária por meio da linguagem da arte. A imagem foi criada pela própria autora utilizando a ferramenta online Canva, o que reforça a intencionalidade do *design* como estratégia comunicacional e estética, integrando forma e conteúdo de maneira sensível, acessível e intencional, favorecendo a identificação e o acolhimento desde o primeiro acesso à página (Canva, 2025). A Figura 1 ilustra a interface inicial do blog, com predominância da cor roxa no *layout*, escolhida

estrategicamente para promover acolhimento e introspecção, conforme discutido anteriormente.

A escolha da cor, portanto, não é apenas estética, mas estratégica. Ela contribui para a criação de um ambiente visualmente empático, capaz de promover conexão emocional e abertura ao conteúdo abordado. Trata-se de uma articulação entre teoria e prática, em que o *design* se torna parte do cuidado, promovendo acolhimento desde o primeiro contato com a página. Segundo Norman (2008), o *design* afetuoso é aquele que considera a experiência emocional do usuário podendo melhorar significativamente o engajamento, especialmente quando o objetivo é lidar com temas sensíveis como o sofrimento psíquico.

Apesar das potencialidades pedagógicas e comunicacionais do *blog* como ferramenta educativa, é importante reconhecer suas limitações. Por se tratar de um recurso digital, sua efetividade está condicionada tanto ao acesso à internet quanto ao interesse espontâneo dos estudantes em buscar esse tipo de conteúdo - o que pode restringir seu alcance, especialmente entre universitários que vivenciam sofrimento psíquico mais intenso e que, frequentemente, tendem ao isolamento (Panúncio-Pinto; Colares, 2015).

Além disso, por ser uma ferramenta predominantemente assíncrona e de leitura autônoma, o *blog* não permite o acompanhamento direto do processo de aprendizagem nem as mudanças comportamentais nos leitores. Conforme apontado por Martins et al. (2020), estratégias de acolhimento emocional exigem, idealmente, espaços de escuta ativa e interação contínua - aspectos que nem sempre são viáveis nesse formato.

Ademais, o *blog* depende do engajamento ativo do usuário e da sua capacidade de leitura crítica, o que reforça a importância de que iniciativas digitais como essa estejam articuladas a outras ações institucionais mais amplas de promoção da saúde mental no ambiente universitário.

6.2 Estrutura e Estilo do Conteúdo

O estilo de escrita adotado no *blog* leve, acessível, empático e com toques de humor e cultura *pop* é uma escolha intencional, fundamentada em estudos que apontam a importância de canais informais e identificáveis para o acolhimento de estudantes universitários. Segundo Martins et al. (2020), os jovens recorrem frequentemente a redes sociais e linguagens afetivas como estratégia de enfrentamento da ansiedade.

Nesse sentido, a linguagem descontraída e próxima do cotidiano contribui para reduzir barreiras comunicativas e ampliar o engajamento com temas sensíveis, como a saúde mental. Santos et al. (2020) também destacam que o acolhimento simbólico por meio de narrativas afetivas é essencial para a eficácia de ações educativas voltadas à promoção do bem-estar emocional.

Para o planejamento das publicações no *blog*, foi realizada uma revisão bibliográfica, com o objetivo de levantar evidências científicas sobre os principais fatores relacionados aos Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre estudantes universitários e estratégias possíveis de enfrentamento. Essa revisão orientou a definição dos temas abordados em cada post, a escolha do estilo textual e a abordagem empática e acessível adotada.

Com o intuito de garantir a qualidade e a relevância científica dos conteúdos planejados para o blog, foram selecionadas bases de dados especializadas na área da saúde, reconhecidas pela credibilidade acadêmica. Entre elas, destaca-se a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), coordenada pela BIREME/OPAS/OMS, que reúne publicações técnico-científicas produzidas por instituições da América Latina e Caribe, amplamente utilizada por profissionais e pesquisadores da área (Bireme, 2023).

Também foi utilizada a SciELO, biblioteca digital de acesso aberto que disponibiliza periódicos científicos revisados por pares, com ênfase na produção acadêmica da América Latina, Caribe, Portugal, Espanha e África do Sul (SCIELO, 2024). A escolha dessas bases assegurou que as informações divulgadas no blog estivessem fundamentadas em evidências confiáveis, contribuindo de forma ética e responsável para a promoção da saúde mental no contexto universitário.

Os artigos selecionados na base SciELO apontaram que a ansiedade e a exaustão emocional foram prevalentes entre estudantes do ensino superior, especialmente após o período pandêmico (Almeida et al., 2021 e Fernandes et al., 2019).

Além disso, os estudos destacaram a importância de ferramentas informais e digitais como redes sociais e espaços de escuta virtual para a promoção do acolhimento e da informação em saúde mental, especialmente entre jovens (Martins et al., 2020 e Santos et al., 2020). Dessa forma, a revisão bibliográfica fundamentou tanto os conteúdos quanto a linguagem do *blog*, considerando a necessidade de um ambiente online acessível, afetivo e relevante para o público universitário.

A pesquisa realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) revelou achados coerentes com os estudos identificados na base SciELO, reforçando a alta prevalência de sintomas ansiosos, dificuldades de sono e sobrecarga emocional entre estudantes universitários. Um estudo disponível na BVS, com 3.337 participantes da área da saúde, apontou que 46,6 % apresentaram níveis moderados a graves de ansiedade, e 41 % relataram distúrbios do sono, indicadores importantes de sofrimento psíquico no contexto acadêmico (Birene, 2023).

Esses dados dialogam com os resultados de Almeida et al. (2021), que destacam o impacto da pandemia na intensificação de quadros ansiosos em estudantes. Além disso, a literatura da BVS aponta que fatores como sobrecarga acadêmica, ausência de políticas institucionais e falta de acolhimento estão diretamente associados ao surgimento de Transtornos Mentais Comuns (TMC), como reforçam também Fernandes et al. (2019) e Santos et al. (2020). Tais achados fortalecem a proposta deste trabalho, que utiliza um blog como estratégia de prevenção, acolhimento e disseminação de informações confiáveis, com linguagem acessível e sensível às vivências estudantis.

Cumprе ressaltar que, contudo, o uso de uma linguagem leve, afetiva e informal também apresenta desafios e limitações. Embora esse estilo favoreça a aproximação com o público jovem, ele pode ser visto com certo ceticismo por membros da comunidade acadêmica e por leitores que valorizam abordagens mais técnicas e formais em temas relacionados à saúde mental. Essa tensão entre cientificidade e acessibilidade exige um equilíbrio delicado, pois a simplificação da linguagem não pode comprometer a qualidade da informação transmitida. Para Martins et al. (2020), estratégias comunicativas eficazes entre universitários envolvem não apenas empatia e conexão emocional, mas também clareza e confiabilidade.

Não obstante, há o risco de que o conteúdo não seja levado a sério por leitores mais críticos, o que reforça a necessidade de manter rigor metodológico na seleção das fontes e na fundamentação dos temas abordados, como foi feito neste trabalho por meio da revisão bibliográfica e uso de bases científicas voltadas à saúde. A valorização da narrativa e do tom empático, portanto, deve caminhar lado a lado com a responsabilidade informativa, garantindo que a leveza da abordagem não dilua sua profundidade e importância do tema (Fernandes et al., 2019; Almeida et al., 2021).

A partir da análise dos estudos encontrados nas bases SciELO e BVS, foram traçadas as linhas temáticas que nortearam a construção do blog, com foco nos principais

fatores de risco, sintomas e estratégias de enfrentamento dos Transtornos Mentais Comuns (TMC) em universitários.

As publicações foram planejadas considerando tanto os achados quantitativos, que apontam alta prevalência de ansiedade, distúrbios do sono e sobrecarga acadêmica (Almeida et al., 2021; Bireme, 2023), quanto os aspectos qualitativos, como a importância de ambientes acolhedores, estratégias informais de apoio e narrativas empáticas (Martins et al., 2020; Santos et al., 2020).

Assim, os conteúdos foram organizados em três eixos principais:

1. informativos, que explicam o que são os TMC e seus impactos;
2. reflexivos, que abordam vivências pessoais, desafios cotidianos e o papel da universidade;
3. práticos/afetivos, que apresentam estratégias de cuidado, canais de apoio e relatos que humanizam a saúde mental.

A definição de três eixos informativos, reflexivos e práticos/afetivos foi uma escolha metodológica intencional para estruturar o *blog* de forma clara, acessível e funcional, respeitando tanto os achados da revisão bibliográfica quanto os princípios da educação em saúde. Segundo Moraes et al. (2022), ações educativas mais eficazes em saúde mental são aquelas que integram informação científica com abordagens sensíveis às vivências dos sujeitos, possibilitando a reflexão crítica e o fortalecimento do autocuidado.

Assim, os conteúdos do *blog* foram organizados em três eixos temáticos principais. Cada eixo cumpre uma função específica na promoção da saúde mental, como mostra o Quadro 1.

Quadro 1- Eixos Temáticos Principais de Organização do *blog*.

Eixo	Descrição e Finalidade
Informativo	Garante a base conceitual e científica dos conteúdos. Explica o que são os Transtornos Mentais Comuns (TMC), quais seus sintomas, causas e impactos na vida acadêmica dos estudantes.

Reflexivo	Oferece espaço para a elaboração subjetiva das vivências. Estimula a identificação do leitor com experiências como burnout, solidão, frustrações acadêmicas, promovendo empatia e reflexão.
Prático/Afetivo	Propõe ações concretas de autocuidado e apoio emocional. Apresenta estratégias de enfrentamento, sugestões de canais de ajuda, práticas cotidianas e referências da cultura jovem que aproximam o conhecimento da realidade estudantil.

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

6.2.1 Plano de Conteúdos/Posts

Os textos do *blog* foram planejados com base na revisão bibliográfica realizada, respeitando os três eixos temáticos definidos anteriormente: informativo, reflexivo e prático/afetivo. A definição de cada título, bem como seus respectivos objetivos e justificativas, não ocorreu de forma aleatória. Pelo contrário, cada publicação foi pensada estrategicamente a partir dos achados da literatura sobre saúde mental no contexto universitário, com o objetivo de promover acolhimento, informação acessível e incentivo ao cuidado.

Essa escolha demonstra a coerência metodológica entre teoria e prática, alinhando-se à proposta deste trabalho de utilizar um *blog* como ferramenta de prevenção em Transtornos Mentais Comuns (TMC) em universitários. A linguagem empática e acessível adotada nas postagens também dialoga com as recomendações de estudos recentes (Martins et al., 2020; Santos et al., 2020), que destacam a importância de recursos comunicacionais sensíveis e próximos da realidade dos jovens.

O Quadro 2 sistematiza os títulos das publicações previstas, seus respectivos objetivos, justificativas baseadas em evidências científicas e a classificação temática em

um dos três eixos definidos. Essa organização visa demonstrar, de maneira clara e objetiva, como cada postagem foi pensada a partir da revisão bibliográfica realizada e articulada aos propósitos metodológicos da pesquisa. Além de servir como instrumento de planejamento, o quadro também evidencia a intencionalidade pedagógica e comunicativa de cada conteúdo, alinhando forma e conteúdo à proposta de promoção da saúde mental entre estudantes universitários.

Ressalta-se que os objetivos e justificativas completos encontram-se descritos no Apêndice 1, assegurando maior detalhamento e transparência no processo de elaboração das postagens.

Quadro 2- Planejamento dos Conteúdos do Blog;

Título da Publicação	Objetivo	Justificativa (com base teórica)	Eixo Temático
"Entre sonhos, crises e coragem: nasce um <i>blog</i> "	Apresentar o <i>blog</i> , seu propósito e criar um vínculo afetivo com o leitor.	Acolhimento simbólico favorece o engajamento com temas sensíveis (Santos et al., 2020).	Afetivo
"Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade"	Explicar, de forma acessível, o que são os TMC e sua relevância no meio universitário.	Informação científica contribui para conscientização e desestigmatização (Almeida et al., 2021).	Informativo
"Falar ajuda... e o BTS já entendeu isso há muito tempo"	Usar a cultura <i>pop</i> para conectar o leitor com temas de saúde mental.	Referências culturais favorecem identificação e acesso emocional (Martins et al., 2020).	Afetivo + Reflexivo

‘Burnout universitário: quando tudo pesa’	Refletir sobre exaustão acadêmica e promover estratégias de enfrentamento.	Altos níveis de esgotamento foram relatados entre universitários (Martins et al., 2020).	Altos níveis de esgotamento foram relatados entre universitários (Martins et al., 2020).
Terapia é pra todo mundo?	Desmistificar a terapia e apresentar alternativas acessíveis.	Estudantes evitam terapia por estigma e barreiras institucionais (Santos et al., 2020).	Informativo + Afetivo
A pandemia acabou, mas os efeitos ficaram	Analisar os impactos emocionais deixados pela pandemia.	A pandemia intensificou quadros de ansiedade e solidão (Almeida et al., 2021).	Reflexivo
Coisas que me ajudam a sobreviver à universidade	Compartilhar estratégias pessoais de cuidado emocional.	Ações práticas e afetivas são fundamentais na prevenção de TMC (Santos et al., 2020).	Afetivo + Prático
Saúde mental também é assunto de sala de aula	Refletir sobre o papel institucional na promoção da saúde mental.	Ambientes educativos devem ser espaços de cuidado integral (Morais et al., 2022).	Reflexivo + Crítico

Cartas que nunca envie	Oferecer acolhimento aos leitores por meio de uma carta empática.	Narrativas afetivas favorecem o sentimento de pertencimento (Martins et al., 2020).	Afetivo + Motivacional
Você não está sozinho(a)	Apresentar canais de apoio psicológico dentro e fora da universidade.	Serviço integral universitário é essencial para ampliar o acesso ao cuidado (Fernandes et al., 2019).	Informativo + Prático

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Como parte do processo de validação prática da proposta desenvolvida neste trabalho, algumas publicações do *blog “Entre Saberes e Sentires”* foram efetivamente produzidas e publicadas na plataforma *Blogger*. Antes de sua disponibilização ao público, os conteúdos foram submetidos à leitura crítica e validação de um profissional da área da Psicologia, com o objetivo de garantir a adequação temática, a coerência com os princípios da promoção da saúde mental e o alinhamento ético da abordagem.

6.3 Conteúdos Publicados: Aplicação Prática Da Proposta

Nesta subseção, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos a partir das três primeiras publicações realizadas no *blog “Entre Saberes e Sentires”*, considerando os objetivos estabelecidos na proposta do trabalho.

Cada publicação será analisada individualmente em subseções próprias, de forma a contemplar aspectos quantitativos como métricas de visualizações, curtidas, compartilhamentos e interações e qualitativos como comentários, percepções dos leitores e diálogos estabelecidos nas redes. Essa abordagem busca não apenas mensurar o alcance das postagens, mas também interpretar de que maneira os conteúdos publicados contribuíram para a reflexão e sensibilização do público sobre saúde mental de universitários.

6.3.1 Primeira Publicação: "Entre Sonhos, Crises e Coragem: Nasce um Blog"

A primeira publicação do blog “*Entre Saberes e Sentires*”, intitulada “Entre sonhos, crises e coragem: nasce um blog”, foi planejada para criar vínculo afetivo com os leitores e apresentar, de forma leve e acolhedora, o propósito do projeto. A recepção desta postagem, registrada por meio dos comentários na plataforma *Blogger*, revelou alto nível de identificação, reconhecimento e apoio ao espaço criado.

Entre os comentários, destacam-se mensagens que reforçam o caráter acolhedor e necessário do blog, como, o relato:

"Acho necessário um espaço para conversas e diálogos que auxiliem estudantes da graduação, é uma jornada difícil e desafiadora e existe a necessidade de um apoio emocional" (*Leitor 1*).

Esse relato corrobora a literatura analisada, como em Santos et al. (2020) e Martins et al. (2020), que apontam a importância das narrativas afetivas e simbólicas como ferramenta para reduzir barreiras de acesso à informação sobre saúde mental entre universitários. O uso de uma linguagem próxima e sensível se mostrou efetivo na criação de um ambiente de pertencimento, tal como sugerido por Moraes et al. (2022).

Outro leitor comentou:

"As dores criadas e silenciadas pelos desafios da vida universitária podem ser ouvidas, ou melhor, lidas" (*Leitor 2*).

O que dialoga diretamente com Miranda et al. (2024) e Guzmán-Utreras et al. (2023), ao enfatizarem a importância de espaços de escuta e pertencimento como rede de apoio emocional entre universitários.

Também houve reconhecimento do propósito educativo e empático:

"Você conseguiu unir empatia, conhecimento e sensibilidade em um projeto que, sem dúvida, vai impactar positivamente a vida de muita gente" (*Leitor 3*).

Esse *feedback* confirma o potencial das mídias digitais como ferramentas de prevenção e acolhimento, especialmente quando estruturadas com fundamento teórico (Duprat, 2024; Godoy et al., 2024).

Por fim, a validação profissional dos conteúdos, realizada por um psicólogo, conferiu maior credibilidade à proposta: "Seu blog nasce nesse cenário: como farol, como respiro, como abraço. Ele nos lembra que não estamos sozinhos tentando sobreviver à universidade — e a nós mesmos — ao mesmo tempo" (*Psicólogo convidado*).

Esse testemunho reforça a credibilidade e relevância do conteúdo publicado. O depoimento destaca a potência terapêutica e educativa do *blog*, alinhando-se à perspectiva de que ações digitais bem orientadas podem funcionar como pontes entre o saber técnico e as vivências subjetivas, como relatado por Fernandes et al. (2019) e Martins et al. (2020), que defendem intervenções afetivas e informativas como ferramentas eficazes no cuidado com a saúde mental universitária.

Há presença de comentários que ressaltam a coragem da autora em abordar um tema ainda pouco discutido dentro da universidade, evidenciando o impacto social do projeto, que se insere como uma estratégia de intervenção informal, mas legitimada por sua escuta ativa e empatia, conforme propõem Miranda et al. (2024) e Guzmán-Utreras et al. (2023).

Os comentários recebidos não apenas validam o conteúdo e a linguagem utilizados, como também confirmam a aderência da proposta à realidade e às necessidades emocionais dos estudantes, fortalecendo o blog como instrumento de prevenção, apoio e transformação.

Apesar da recepção positiva da primeira publicação, do reconhecimento por parte de leitores e de um profissional da psicologia, é importante refletir criticamente sobre os limites da proposta.

A interação espontânea, ainda que qualitativamente significativa, se restringiu a um grupo pequeno de leitores, o que pode indicar a necessidade de estratégias mais amplas de divulgação e engajamento digital. Além disso, por mais que o *blog* se proponha a ser um espaço de acolhimento, ele não substitui o suporte psicológico profissional, como alertam Santos et al. (2020) e Fernandes et al. (2019).

O risco de romantizar a ideia de “autoajuda digital” sem oferecer mediação qualificada deve ser cuidadosamente evitado. Nesse sentido, a experiência com a primeira publicação demonstra tanto o potencial transformador da proposta quanto seus desafios metodológicos e éticos, reforçando a importância de ações interdisciplinares, integradas e sustentadas por políticas institucionais de saúde mental no ensino superior.

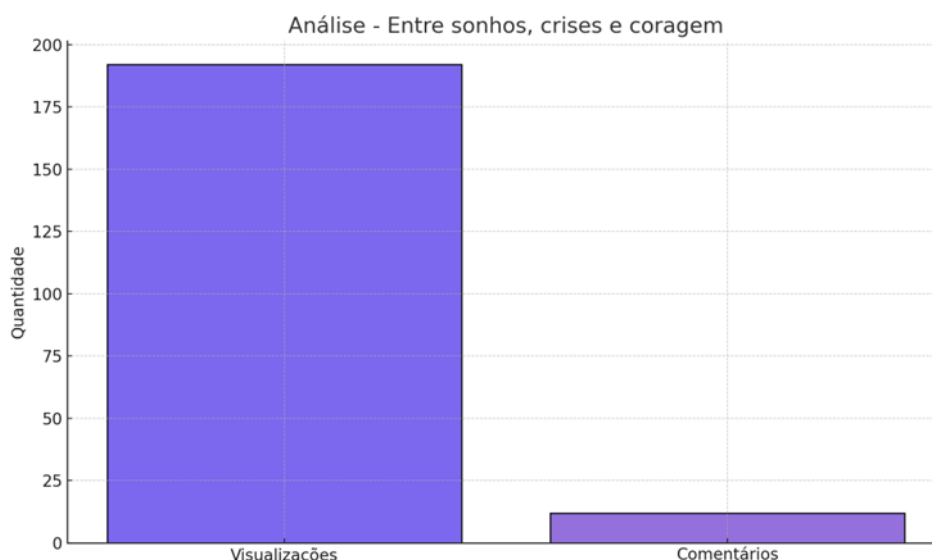
Ao analisar os dados quantitativos referentes à primeira publicação, representados na Figura 1, observa-se que o *post* de abertura do *blog* apresentou 192 visualizações e 12 comentários, correspondendo a uma taxa de comentários de 6,25%¹. Pode ser observado na análise do engajamento da publicação que ela teve um pico de

¹ A taxa de engajamento por comentário foi calculada: $(12/192 \times 100) = 6,25\%$

acessos concentrado no mês de julho, correspondente ao momento de lançamento da plataforma e da publicação, seguido por queda significativa.

A predominância de visualizações em um curto período sugere que a divulgação inicial foi eficaz, mas ela também indica que há necessidade de estratégias para manter o fluxo de visitas, como publicações e otimização de SEO².

Figura 2 – Gráfico de visualizações, comentários e taxa de comentários da publicação “Entre sonhos, crises e coragem”.



Fonte:

Elaborado pela autora, 2025.

Desse modo, os dados quantitativos corroboram os resultados qualitativos ao indicar que o conteúdo despertou interesse imediato, especialmente pelo caráter de apresentação do projeto. Esse *post*, em particular, registrou o maior tráfego orgânico tenha apresentado redução após o pico inicial.

6.3.2 Segunda Publicação: “Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade”

A segunda publicação do blog *Saberes e Sentires*, intitulada “Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade”, teve como objetivo explicar, de forma acessível, o que são os Transtornos Mentais Comuns (TMC) e discutir sua relevância no contexto universitário. Buscou-se, por meio da proposta, apresentar informações científicas de maneira clara e empática, de modo a promover a

² SEO (Search Engine Optimization) ou Otimização para Motores de Busca, é o processo de melhorar a visibilidade de um site ou página nos resultados de pesquisa orgânica de mecanismos como o Google.

conscientização e a redução do estigma que permeia o sofrimento psíquico, conforme destacam Almeida et al. (2021) e Fernandes et al. (2019).

A recepção desta postagem evidenciou que os leitores não apenas absorveram as informações, mas também se sentiram motivados a compartilhar suas próprias experiências e reflexões, como relatado pelo Leitor 2:

“O assédio de alguns docentes impacta significativamente em nossa trajetória acadêmica. Tenho a sensação que fui vítima de uma violência simbólica, caracterizada por deboche e cobranças inexplicáveis de alguns docentes” (*Leitor 2*).

E destacado pelo Leitor 3:

“Todo mundo necessita de uma rede de apoio e, sem dúvidas, ter amizades verdadeiras impactam positivamente nas experiências cotidianas” (*Leitor 3*).

A recepção desta postagem evidenciou que os leitores não apenas assimilaram as informações, mas também se sentiram motivados a compartilhar suas próprias experiências e reflexões. Comentários como o do Leitor 2, que relatou vivências de violência simbólica por parte de alguns docentes, reforçam os achados de Fernandes et al. (2019) acerca da influência das relações de poder e práticas pedagógicas na saúde mental dos estudantes. Outros, como o do Leitor 3, ressaltaram a importância das redes de apoio, confirmando as conclusões de Miranda et al. (2024) sobre seu papel protetivo.

O Leitor 6, profissional de psicologia, trouxe uma análise crítica:

“O texto de Vitória é necessário, mas a reflexão que ele provoca precisa ir além da identificação emocional. [...] O acolhimento psicológico é importante, sim. Mas vamos ser honestos: isso não é suficiente quando o ambiente acadêmico continua adoecendo silenciosamente.” (*psicólogo convidado*)

A contribuição do Leitor 6 trouxe uma perspectiva crítica, salientando que o acolhimento psicológico, apesar de fundamental, não é suficiente sem mudanças estruturais no ambiente acadêmico, uma observação que converge com Coutinho et al. (2019) e Santos et al. (2020).

Dessa forma, a análise dessas falas evidencia que a publicação não apenas veicula informações científicas sobre Transtornos Mentais Comuns (TMC), mas também estimula a expressão de experiências pessoais e reflexões críticas sobre a estrutura acadêmica. O relato do Leitor 2 valida os achados de Fernandes et al. (2019) sobre o impacto das relações de poder e práticas pedagógicas abusivas na saúde mental.

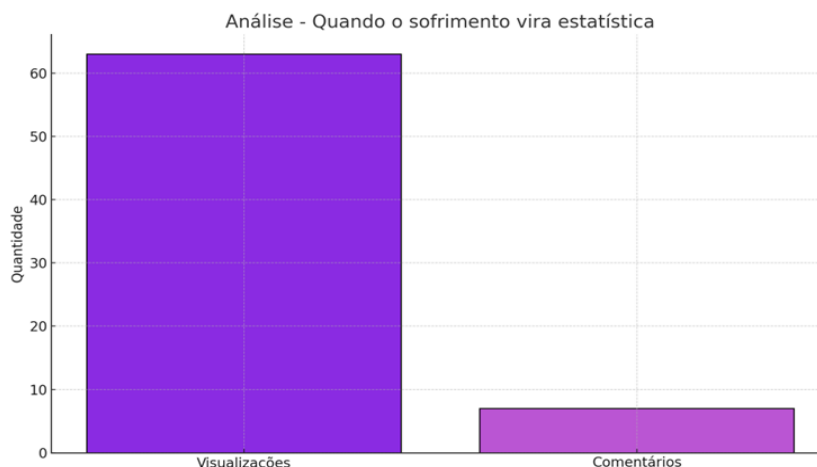
A fala do Leitor 3 converge com Miranda et al. (2024), que destacam as redes de apoio como fator protetivo fundamental contra o sofrimento psíquico. Por sua vez, a contribuição do Leitor 6 reforça a análise de Coutinho et al. (2019) e Santos et al. (2020), ao evidenciar que intervenções individuais são insuficientes se não acompanhadas de mudanças estruturais no ambiente acadêmico.

Questões como assédio moral, sobrecarga acadêmica e relações de poder adoecidas, relatadas por leitores, revelam que o cuidado com a saúde mental universitária exige uma abordagem sistêmica, que vá além de campanhas eventuais como o “Setembro Amarelo”. Nesse sentido, a publicação funcionou não apenas como informação, mas também como espaço de escuta e denúncia simbólica, abrindo caminho para debates mais amplos sobre direitos estudantis, condições de estudo e políticas institucionais de bem-estar.

Ao analisar os dados quantitativos referentes à segunda publicação, representados na Figura 2, observa-se que o *post* que esteve disponível por 55 dias até a análise de dados alcançou 63 visualizações e gerou 7 comentários, representando taxa de comentários de 11,11%. Embora com alcance menor que o da publicação inicial, proporcionalmente o engajamento foi o mais efetivo do conjunto.

Esse resultado pode estar relacionado à natureza mais informativa e específica do texto, que aborda diretamente os Transtornos Mentais Comuns (TMC), despertando maior envolvimento qualitativo de um público segmentado. Semelhante a primeira publicação, está também apresentou um pico seguido de uma queda acentuada o que reforça o padrão de concentração de acessos logo após a divulgação, evidenciando a necessidade de estratégias para a manutenção do alcance.

Figura 3— Análise Quantitativa da Publicação “Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade”.



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

6.3.3 Terceira Publicação: “Falar ajuda... e o BTS já entendeu isso há muito tempo”

Esta publicação utilizou elementos da cultura pop, especificamente o grupo musical BTS³, como ponto de partida para dialogar sobre saúde mental, enfatizando a importância da escuta, da expressão emocional e do acolhimento. Conforme apontam Martins et al. (2020), referências culturais próximas ao público-alvo favorecem identificação e facilitam o acesso emocional às mensagens preventivas. A escolha por abordar a temática por meio da música e de narrativas pessoais está alinhado ao conceito descrito por Alves et al. (2024) como “estratégias de aproximação afetiva”, capazes de reduzir barreiras no engajamento com conteúdo sobre saúde mental.

Sobre a temática o Leitor 1 escreveu:

“O BTS esteve comigo no momento em que eu mais precisava e continua ao meu lado até hoje. Eles me salvaram, assim como salvaram tantas outras pessoas ao redor do mundo com suas mensagens” (*Leitor 1*).

Outro relato destacou o papel do grupo como fonte de motivação e resiliência:

³ O BTS ou *Bangtan Sonyeondan* é um grupo musical Sul Coreano do chamado k-pop, formado em 2013, composto por 7 integrantes: RM, Jin, SUGA, J-Hope, Jimin, V e Jungkook. A sigla que dá nome a banda em português significa “garotos à prova de balas”. O grupo é conhecido por promover a saúde mental através de suas músicas, mensagens e ações ao abordarem temas como: amor-próprio, aceitação, resiliência e recuperação de dificuldades.

“Foi onde encontrei uma casa, um lugar seguro, minha *Magic Shop*. Foi onde encontrei um motivo de vida, de continuar, de sair da tristeza [...]” (*Leitor 2*).

Ambos os relatos evidenciam o elevado nível de envolvimento emocional e identificação dos leitores com a proposta, reforçando o potencial de integração entre arte e cuidado. Observa-se, a partir desses relatos, que há um efeito protetivo semelhante ao descrito por Franco (2024), que aponta que a conexão com músicas cujas letras expressam emoções profundas favorece a reorganização cognitiva de eventos dolorosos e na reconstrução da esperança (Franco et al., 2024; Arboleda-Serna et al., 2024).

A fala do Leitor 2, que descreve ter encontrado “*uma casa, um lugar seguro, minha Magic Shop*”, remete à noção de espaços simbólicos de pertencimento, nos quais o indivíduo sente-se validado e compreendido. Esse fenômeno é abordado por Arboleda-Serna et al. (2024), que reconhecem que a identificação com artistas e comunidades musicais cria vínculos afetivos capazes de reduzir sentimentos de isolamento e solidão, especialmente entre jovens em contextos acadêmicos estressantes.

Além disso, um leitor destacou que pertencer ao fandom ARMY⁴ funciona como um fator de suporte à permanência acadêmica:

“ser army é algo extremamente importante para mim, e até como resistência e motivação para continuar na graduação...” (*Leitor 3*).

Tal relato corrobora o que Guzmán-Utreras (2023) descreve sobre o papel de comunidades afetivas na promoção do bem-estar e na redução da solidão entre jovens adultos, uma vez que tais redes, formadas a partir de interesses culturais comuns, funcionam como refúgios emocionais e fontes de encorajamento para lidar com desafios cotidianos, inclusive acadêmicos.

Em consequência, essa publicação não apenas cumpriu seu papel informativo, mas evidenciou a potência das redes de apoio formadas por afinidades culturais, constituindo-se como espaço simbólico de cuidado e de reforço à autoestima e à esperança.

A escolha de relacionar a temática da saúde mental com o grupo musical BTS mostrou-se acertada por estabelecer um elo afetivo imediato com parte significativa do público-alvo, que compartilha referências culturais e emocionais semelhantes. Os

⁴ “ARMY “ refere-se ao nome do fã-club oficial do grupo Sul-Coreano BTS (Bangtan Sonyeondan). A palavra “ARMY” é um acrônimo para “Adorable Representative M.C for Youth”, que em português significa “Representante Adorável de MCs para a Juventude” ou a sigla ‘ARMY’ em inglês significa exército pois o fandom considera-se um símbolo de apoio e defesa do grupo.

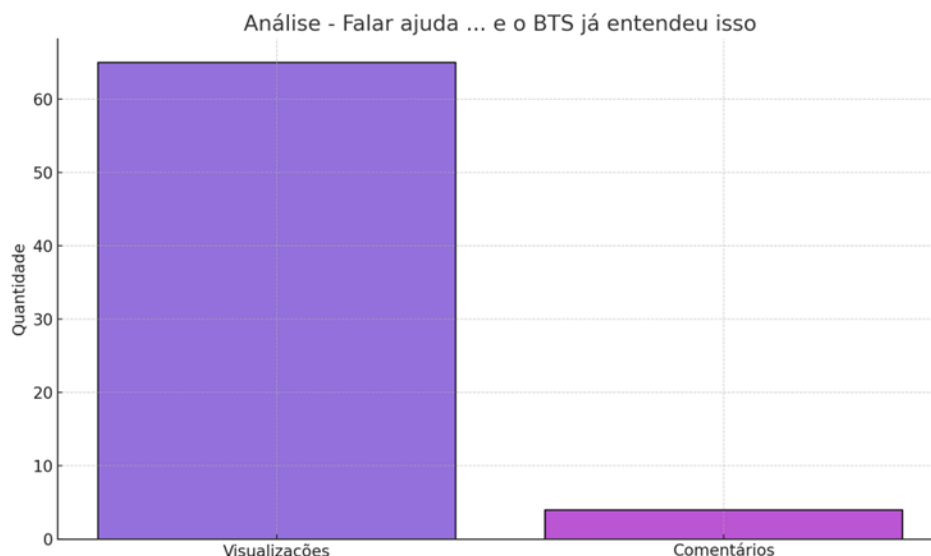
comentários recebidos evidenciam elevado grau de identificação, não apenas com o conteúdo informativo, mas também com o aspecto sensível e subjetivo da proposta.

Essa interação reforça o que Almeida et al. (2021) e Moraes et al. (2022) atestam sobre a importância de adotar estratégias comunicacionais que considerem a linguagem e os referenciais culturais do público, tornando as mensagens de prevenção e promoção da saúde mental mais acessíveis e eficazes. Além disso, evidencia o papel da cultura *pop* na desestigmatização do cuidado psicológico, uma vez que, ao associar o discurso de apoio à narrativa de artistas admirados, o tema deixa de ser percebido como distante ou exclusivamente clínico, aproximando-se do cotidiano do leitor.

Por outro lado, a análise crítica também exige reconhecer que, embora o uso de ícones culturais amplie o engajamento, há o risco de restrição do alcance a nichos específicos de interesse. Assim, é fundamental que essa estratégia seja equilibrada com conteúdo que contemplem outros repertórios e experiências, garantindo que o *blog* se mantenha inclusivo e relevante para um público universitário diverso. Nesse sentido, a terceira publicação cumpriu seu objetivo criando identificação e estimulando conversas sobre saúde mental, ao mesmo tempo em que abriu espaço para reflexões sobre a ampliação das referências utilizadas nas próximas postagens.

Para a terceira publicação, a análise quantitativa representada pelo gráfico da figura 3, observa-se que esse *post* obteve 65 visualizações e 4 comentários, com tendência de crescimento contínuo no período analisado, diferentemente das demais que apresentaram queda abrupta após o pico. A taxa de comentários foi de 6,15%.

Figura 4– Gráfico de visualizações, comentários e taxa de comentários da publicação “Falar ajuda... e o BTS já entendeu isso há muito tempo”.



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

A mudança de perfil comportamental dos leitores do *blog*, observado a partir da terceira publicação, pode ser explicado pelo formato e a temática, que mescla cultura *pop* com saúde mental, o que pode ter favorecido uma expansão gradual do alcance, atraindo novos públicos, além da comunidade acadêmica direta.

6.4 Análise Geral Do Blog

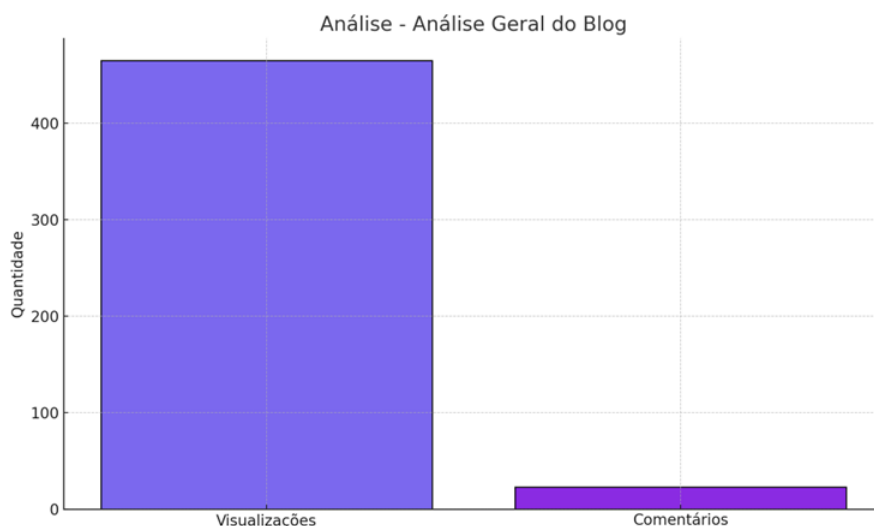
O blog foi avaliado no período entre 21 de julho de 2025 a 14 de agosto de 2025 e os dados estão representados na Figura 4. Foram registradas 465 visualizações e 23 comentários, apresentando um pico expressivo de acessos em julho de 2025, mês em que ocorreram as duas primeiras publicações e a divulgação inicial da proposta.

Esse pico concentrou aproximadamente 66,88% do total de acessos (≈ 311 visualizações), evidenciando a força da novidade e o impacto da divulgação nas redes e círculos acadêmicos.

A taxa média geral de comentários foi de 4,94%, o que é considerada relevante para conteúdos voltados a temas sensíveis como a saúde mental que exigem delicadeza e responsabilidade, sobretudo quando tratados em um espaço que ainda está em construção e em busca do seu público. Essa preocupação não é aleatória: estudos apontam que a eficácia de ações de comunicação em saúde mental depende justamente da criação de

canais acessíveis, empáticos e culturalmente próximos aos jovens, capazes de reduzir estigmas e promover acolhimento (Martins Et Al., 2020; Santos et al., 2020 e Moraes et al., 2022).

Figura 5 – Gráfico de visualizações geral do blog.



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Após o pico inicial, houve queda no volume de visualizações, mas mantendo patamar superior a zero, o que demonstra alguma retenção de leitores.

O padrão de tráfego indica que a divulgação concentrada no momento do lançamento foi fundamental para atrair acessos, porém, falta ainda uma estratégia contínua de engajamento, que poderia incluir publicações mais frequentes, interação ativa com leitores e presença em redes sociais para atrair tráfego orgânico. O volume de comentários demonstra nível qualitativo relevante de interação, com feedbacks densos, relatos pessoais e validação profissional, reforçando a credibilidade da proposta.

7. PERSPECTIVAS FUTURAS

Como destacado anteriormente, o *blog “Entre Saberes e Sentires”* não foi concebido apenas como um requisito para a conclusão de um componente curricular, mas como uma iniciativa com propósito real de promover acolhimento, conscientização e prevenção em saúde mental entre universitários. Esse caráter intencional e comprometido com a continuidade do projeto justifica a adoção de medidas futuras voltadas à ampliação do alcance, à diversificação dos formatos e ao fortalecimento do engajamento com o público.

As ações planejadas visam não apenas manter a relevância do *blog* como ferramenta de intervenção, mas também consolidá-lo como um espaço de referência e apoio para estudantes que vivenciam os desafios emocionais da vida acadêmica. A análise das interações e dos comentários recebidos revela que a plataforma conseguiu atingir seu objetivo inicial de estabelecer diálogo, sensibilizar sobre os Transtornos Mentais Comuns (TMC) e oferecer conteúdo fundamentado em literatura científica, validados por um profissional da área da psicologia (Lima et al., 2022; Martins et al., 2020).

Para o futuro, pretende-se ampliar o alcance do *blog* por meio de estratégias de divulgação em redes sociais e parcerias com instituições de ensino, coletivos estudantis e grupos de apoio, considerando que a literatura reforça a importância de ações coletivas e de redes de suporte para reduzir o sofrimento psíquico (Santos et al., 2020; Moraes et al., 2022). Além disso, está prevista a diversificação dos formatos de conteúdo, incluindo vídeos, *podcasts* e lives com especialistas, de modo a fortalecer a interação com o público e atender a diferentes estilos de aprendizagem e consumo de informação (Almeida et al., 2021).

Outra perspectiva importante é a criação de uma seção colaborativa, onde estudantes possam enviar relatos, dúvidas e sugestões de temas, garantindo que a construção do conteúdo seja cada vez mais participativa e representativa das necessidades reais do público-alvo. Também se pretende investir em materiais voltados para professores e gestores acadêmicos, estimulando uma abordagem institucional mais ampla e integrada para a prevenção e o cuidado em saúde mental, como apontado por Fernandes et al. (2019) e Coutinho et al. (2019).

Por fim, destaca-se a relevância de realizar estudos longitudinais que avaliem os efeitos do *blog* a médio e longo prazo, considerando indicadores como engajamento, mudanças de percepção sobre saúde mental e busca por atendimento especializado. Essas ações poderão contribuir não apenas para o fortalecimento do projeto, mas também para a consolidação de práticas educativas digitais como recurso complementar às políticas institucionais de apoio psicossocial no ensino superior (Lima et al., 2022 e Martins et al., 2020).

8. CONCLUSÃO

Como foi dito ao longo deste trabalho, o *Saberes e Sentires* não nasceu apenas para cumprir um componente curricular. Ele nasceu de uma necessidade real - minha e

diversos universitários - de dispor de um espaço onde o sofrimento pudesse ser manifestado sem receios e onde informações confiáveis pudessem ser acessadas sem barreiras.

O desenvolvimento do *blog* demonstrou que é viável integrar conhecimento científico e linguagem acessível, criando um ambiente digital acolhedor e informativo voltado à promoção da saúde mental entre estudantes universitários.

A fundamentação teórica, construída a partir de revisão bibliográfica nas bases SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), possibilitou a definição de eixos temáticos e conteúdos alinhados às necessidades concretas desse público, reforçando a coerência metodológica entre teoria e prática.

Nesse sentido, as publicações foram realizadas em intervalos regulares de sete dias, favorecendo a construção de uma rotina de leitura e acompanhamento. Para ampliar o alcance do blog, foram confeccionados panfletos de divulgação, que além de serem compartilhados nos principais grupos de redes sociais do curso, também foram afixados em pontos estratégicos da universidade e entregues diretamente à comunidade acadêmica. Dessa forma, buscou-se garantir maior visibilidade ao projeto e estimular a participação ativa do público-alvo, integrando os espaços digitais e presenciais de convivência universitária.

Esse embasamento permitiu não apenas a elaboração de publicações específicas planejadas a partir dos achados da literatura e validadas por um profissional da área da Psicologia, mas também a definição de sua frequência e das estratégias de divulgação adotadas.

Assim, o blog foi estruturado para alcançar maior engajamento, utilizando linguagem acessível, referências culturais próximas ao público universitário e postagens sequenciais que garantem a continuidade do diálogo.

A revisão bibliográfica deu o suporte científico necessário, mas foram as vozes dos leitores, nos comentários, que evidenciaram a potência do encontro entre teoria e vivência. Cada retorno recebido - seja um agradecimento tímido ou um relato profundo - confirmou que, quando a escuta é genuína, ela se transforma em cuidado.

A análise das interações dos leitores demonstrou que o *blog* cumpriu seu papel inicial de provocar reflexão, promover identificação e oferecer informações confiáveis sobre Transtornos Mentais Comuns (TMC). Os comentários, validados e discutidos à luz

da literatura, evidenciaram não apenas a relevância dos temas abordados, mas também a urgência de ampliar espaços de escuta e diálogo no contexto acadêmico.

Embora o blog não resolva, sozinho, problemas estruturais da universidade, demonstrou ser um espaço de conexão, pertencimento e informação, contribuindo para tornar visíveis essas questões criando possibilidades de enfrentamento.

O percurso até aqui evidencia que falar sobre saúde mental não consiste só em apresentar dados e diagnósticos, mas também em reconhecer histórias, sentimentos e silêncios.

Por fim, encerrar este TCC não significa o término do *Saberes e Sentires*. Pelo contrário, este trabalho representa o início de um projeto em contínuo crescimento, aberto à novas formas de acolher, informar e inspirar. Que o *blog* continue sendo um espaço em que cada leitor se sinta menos sozinho e mais capaz de cuidar de si e do outro, pois, em última análise, é isso que define sua essência: “sentir e saber, juntos”.

9. REFERÊNCIAS

ABATE, Evandro; MARCOLAN, João Fernando. Fatores associados a comportamento suicida em universitários de campus de humanas de instituição federal. *Revista Pesquisa (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)*, v. 17, p. e13540, 2025.

ALBUQUERQUE, Roberto Nascimento de et al. Prevalência da nomofobia entre acadêmicos de Enfermagem. *HU Revista (Online)*, v. 49, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

ALMEIDA, Daniel Vieira et al. Saúde mental de estudantes universitários: um panorama durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 34, p. 1–9, 2021.

ALMEIDA, Raimundo Bittencourt de et al. ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ensaio clínico randomizado. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 42, e235684, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

ALVARENGA, Patrícia et al. Orientação a pais por chamadas de áudio durante a pandemia de covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, e241608, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1448958>. Acesso em: 13 jul. 2025.

ALVES FREIRES, Leogildo et al. Efeitos da COVID-19 no bem e mal-estar psicológico de estudantes universitários(as) migrantes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, v. 41, n. 3, p. 1–18, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1512781>. Acesso em: 13 jul. 2025.

ALVES FREIRES, Leogildo; DA SILVA NETO, Ulisses Izidorio; CÉSAR COSTA, Gabriela Letícia; DA SILVA CRISPIM, Roberta Caroline; ALBUQUERQUE DA COSTA, Julio Cezar; SILVA SOARES, Ana Karla. Efeitos da COVID-19 no bem e mal-estar psicológico de estudantes universitários(as) migrantes. *Av. Psicol. Latinoam.*, 41(3): 1-18, 05 set. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1512781>. Acesso em: 30 jun. 2025.

ALVES, Bruna de Oliveira; LOURENÇO, Bárbara Guimarães; ARAÚJO, Bianca Bacelar Assis; TOLEDO, Luana Vieira; CHAVES, Rafael Lopes; CHAVES, Érika de Cássia Lopes; CHIANCA, Tânia Couto Machado; MOURA, Caroline de Castro. Negative affectivity in university students and its relationship with academic performance and professional outlook after COVID-19. *Rev. Bras. Enferm.*, 77(supl.1):

e20240040, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1569688>. Acesso em: 10 jun. 2025.

ALVES, Danilo de Miranda; POMPEO, Daniele Alcalá; SACARDO, Yuri; EID, Letícia Palota; LOURENÇÃO, Luciano Garcia; ANDRÉ, Júlio César. Influence of self-efficiency beliefs on the health and well-being of university students in COVID-19. *Rev. Gaúcha Enferm.*, 45: e20230117, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1536385>. Acesso em: 15 jul. 2025.

ALZHRANI, B. S.; ALGHAMDI, R. A.; ALHARBI, S. S. Impact of lifestyle changes on university students' mental health and well-being. *BMC Psychology*, v. 12, n. 38, p. 1-10, 2024. DOI: 10.1186/s40359-024-01745-2. Acesso em: 10 jun. 2025.

AQUINO, Gabriel Angelo de et al. Prevalência e Fatores Associados a Transtornos Mentais Entre Universitários da Área da Saúde: Revisão de Literatura. *Saúde e Redes*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

ARAÚJO, R.; VIEIRA, R. Blogosfera como rede social: análise da interatividade dos blogs de Alagoas. *Informe: Estudos em Biblioteconomia e Gestão da Informação*, Recife, v. 1, n. 1, p. 65-77, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/INF/article/download/44/82>. Acesso em: 12 jun. 2025.

ARBOLEDA-SERNA, Víctor Hugo; VARGAS-ROMERO, Astrid Viviana; GUTIÉRREZ MACÍAS, Liliana. Actividad física y su relación con el consumo de alcohol, tabaco, y con variables asociadas a la salud mental en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *MHSalud*, v. 21, n. 2, p. 82-101, jul./dez. 2024.

ARGÜELLO CAÑETE, Andrea; MENDOZA ESPÍNDOLA, Lourdes; MIÑO PORTILLO, Ramona; RUIZ DÍAZ, Fátima; RODRÍGUEZ VALIENTE, Leonardo. Estrés Académico en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería ante el Examen Clínico Objetivo Estructurado. *Notas de Enfermería (Córdoba)*, v. 25, n. 44, p. 43-50, nov. 2024.

ARNTZ, Jenny et al. Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, Santiago, v. 60, n. 2, p. 156–166, jun. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

ASSIS, Alan da Silva Menezes de. Benefícios da meditação para a saúde mental de universitários: uma revisão sistemática. São Paulo: s.n., 2023. 80 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1519256>. Acesso em: 13 jul. 2025.

BAPTISTA, Cremildo João; MARTINS, Alberto MESAQUE; ESCALDA, Patrícia Maria Fonseca. Fatores associados a altos escores de saúde mental de professores universitários durante a pandemia de COVID-19. *Saúde em Pesquisa (Online)*, v. 16, n.

1, e11419, jan./mar. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

BAPTISTA, Makilim Nunes; OLIVEIRA, Katya Luciane de; PEIXOTO, Evandro Morais; BELUCE, Andrea Carvalho. Child and Adolescent Psychological Distress Scale (EDISTRESS-IJ): Proposal for a Reduced Assessment Instrument. *Paidéia*, 34: e3422, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1582868>. Acesso em: 10 jun. 2025

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, e255410, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1529230>. Acesso em: 13 jul. 2025.

BENITES, D.; GAUER, G.; GOMES, W. B. Blogs pessoais: um empreendimento promissor para a saúde mental. *Estudos de Psicologia (Campina)*, v. 33, n. 3, p. 431-442, 2016. Disponível em: <https://humanas.blog.scielo.org/blog/2016/08/17/blogs-pessoais-um-empreendimento-promissor-para-a-saude-mental/>. Acesso em: 8 jul. 2025.

BERNARDES, M. P.; GUIMARÃES, R. B. Saúde mental de estudantes de graduação da Universidade Estadual Paulista - câmpus Presidente Prudente (SP): apontamentos para políticas públicas. In: SIMPÓSIO NACIONAL DE GEOGRAFIA DA SAÚDE, 9., 2019, Blumenau. Anais [...]. Blumenau: [s. n.], 2019.

BETANCUR, Heber Nehemias Chui; ARIAS, Máximo Valdivia. O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem. *Mundo Saúde (Online)*, v. 47, e15122023, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1518446>. Acesso em: 13 jul. 2025.

BIREME – Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS, [2025]. Disponível em: <https://bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. The role of social skills in social anxiety of university students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, v. 24, n. 58, p. 223–232, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-43272458201410>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_atendimento_transtornos_mentais.pdf. Acesso em: 15 jun. 2025.

CALVES, Mariana G. R.; TUCCI, Adriana M. Fatores de risco para ansiedade entre estudantes universitários na pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003265461>.

CALVES, Mariana Gonçalves Rodrigues; TUCCI, Adriana Marcassa. Fatores de risco para ansiedade entre estudantes universitários na pandemia de covid-19. *Psicol. Ciênc.*

Prof., 44: e265461, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1601107>. Acesso em: 12 jun. 2025.

CANEVER, Lara et al. Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes de diferentes áreas de uma Universidade do sul catarinense. REVISA (Online), v. 12, n. 3, p. 538–546, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1509668>. Acesso em: 13 jul. 2025.

CANVA. Canva – Crie designs incríveis com seu time. Disponível em: <https://www.canva.com>. Acesso em: 25 jul. 2025.

CARLOTTO, M. S.; BARCINSKI, M.; FONSECA, R. Transtornos mentais comuns e associação com variáveis sociodemográficas e estressores ocupacionais: uma análise de gênero. Estud. Pesqui. Psicol., Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 1006-1026, nov. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812015000300013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 7 jul. 2025.

CARRIÓN-BÓSQUEZ, Nelson Geovany et al. Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. Revista de Información Científica, Guayaquil, v. 101, n. 2, e3778, abr. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

CARVALHO, Ana Clara Moura de et al. Saúde mental e o impacto da pandemia de covid-19 nos estudantes de uma universidade pública de Manaus-AM. Arquivos de Ciências da Saúde UNIPAR, v. 27, n. 7, p. 3523–3546, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1442962>. Acesso em: 13 jul. 2025.

CARVALHO, J. S. Redes e comunidades: ensino-aprendizagem pela Internet. São Paulo: Editora e Livraria Instituto Paulo Freire, 2011. Disponível em: https://ticpe.files.wordpress.com/2015/12/edl_redes_e_comunidades_jaciara_de_sa_carvalho_v4.pdf. Acesso em: 5 jun. 2025.

CARVALHO, M. M. et al. Sofrimento psíquico em estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 57, e20220196, 2023. DOI: 10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0196.

CASTRO, Simone Aparecida de et al. Escuta do Sofrimento Mental Estudantil: Relato de Experiência do Atendimento Psicológico aos Estudantes da UFRJ. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 380–396, abr. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

CHEN, Jie; TIAN, Hua. Associations between health anxiety, eHealth literacy and self-reported health: A cross-sectional study. Rev. Esc. Enferm. USP, 58: e20240160, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1583192>. Acesso em: 10 jun. 2025.

CNN BRASIL. Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/>. Acesso em: 9 jun. 2025.

CORREIA, R. et al. Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes de pós-graduação: um estudo transversal. International Journal of Educational Research Open, 2022. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-identifica-o-impacto-da-pandemia-em-estudantes>. Acesso em: 14 jul. 2025.

CORREIA, Karla Carneiro Romero et al. Saúde mental na universidade: atendimento psicológico online na pandemia da covid-19. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 43, e245664, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1422406>. Acesso em: 13 jul. 2025.

COUTINHO, Maria das Graças et al. Prevalência de sofrimento psíquico em estudantes do ensino superior: estudo multicêntrico. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 68, n. 3, p. 143-149, jul./set. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/KWMZn5PMbTghZm9Mw9qqvNN>. Acesso em: 25 jul. 2025.

CRISTO, Fábio de. Estresse, ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no Nordeste, Brasil. Psicologia (Universidade Presbiteriana Mackenzie. Online), v. 25, n. 3, art. 14901, 10 jul. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

CUNHA, Gicele de Oliveira Karini da; HARTWIG, Tiago Wally; BERGMANN, Gabriel Gustavo. Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: estudo de protocolo. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 28, p. 1-9, mar. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

DUPRAT, Irena Penha. O papel da Internet na saúde mental de jovens universitários e sua relação com ideação suicida. São Paulo: s.n., 2024. 164 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1537133>. Acesso em: 15 ago. 2025.

ERINI, J. P.; DELANOGARE, E.; SOUZA, S. A. de. Transtornos mentais comuns e aspectos psicossociais em universitários do sul do Brasil. Vittalé – Revista de Ciências da Saúde, v. 31, n. 1, p. 25-34, 2019. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalé/article/view/8678>. Acesso em: 11 jun. 2025.

ESTRADA-ARAOZ, Edwin Gustavo; GALLEGOS-RAMOS, Néstor Antonio; VELÁSQUEZ-GIERSCH, Libertad. Salud mental de los docentes de educación básica durante el retorno a la educación presencial. Rev. Cuba. Med. Mil., 52(3), set. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1559834>. Acesso em: 10 jul. 2025.

ESTRADA-ARAOZ, Edwin Gustavo; GALLEGOS-RAMOS, Néstor Antonio; VELÁSQUEZ-GIERSCH, Libertad. Salud mental de los docentes de educación básica durante el retorno a la educación presencial. Revista Cubana de Medicina Militar, v. 52, n. 3, set. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1559834>. Acesso em: 13 jul. 2025.

FAGUNDES, C. V. Transição Ensino Médio–Educação Superior: Qualidade No Processo Educativo. Revista Brasileira de Educação, v. 21, n. 66, p. 717-736, 2016. Disponível em: https://www.academia.edu/36632643/Transi%C3%A7%C3%A3o_Ensino_M%C3%A9dio_Educa%C3%A7%C3%A3o_Superior_Qualidade_No_Processo_Educativo. Acesso em: 15 jun. 2025.

FERNANDES, Letícia Patrícia et al. Ansiedade em estudantes de graduação: fatores associados e prevalência. Revista Psicologia e Saúde, v. 12, n. 3, p. 45–56, 2019.

FERNANDES, Michele Costa et al. Transtornos mentais comuns em universitários da área da saúde: um estudo multicêntrico. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, DF, v. 72, n. 6, p. 1536-1542, nov./dez. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/F6hRw8xbLBg6wBhMxyFvJct>. Acesso em: 25 jul. 2025.

FERREIRA, Luana Vieira Coelho. Risco de suicídio, sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de graduação. Ribeirão Preto: s.n., 2023. 107 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1562165>. Acesso em: 13 jul. 2025.

FLICK, U. Introdução à pesquisa qualitativa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FRANCO, Renato Soleiman; SABINO, Evellyn de Souza José; BARROS, Alice Cioni de Toledo; MESADRI, Isadora Roberto; SANTOS, Maiara Raíssa dos; BORBA, Nahuana Alves. Vivência de grupo de apoio em saúde mental na atenção primária: um relato de experiência. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (Online), v. 19, n. 46, p. e-3901, 2024.

FREITAS, Pedro Henrique Batista de et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. Revista Latino-Americana de Enfermagem (Online), v. 31, e3884, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1431826>. Acesso em: 13 jul. 2025.

FREITAS, Pedro Henrique Batista de; MEIRELES, Adriana Lúcia; RIBEIRO, Isabely Karoline da Silva; ABREU, Mery Natali Silva; PAULA, Waléria de; CARDOSO, Clareci Silva. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. Rev. Latinoam. Enferm. (Online), 31: e3884,

ene.-dic. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1431826>. Acesso em: 15 jun. 2025.

FULQUEZ CASTRO, Sandra Carina et al. Gestión del talento humano, calidad, competencias socioemocionales y bienestar psicológico: el reto profesionalizador de las universidades. RIDE: Rev. iberoam. investig. desarro. educ., [s.l.], v. 13, n. 25, e026, jul./dez. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1601315>. Acesso em: 13 jul. 2025.

GAMA, Liasse Monique de Pinho et al. Distanciamento social na pandemia da COVID-19 e estado emocional de estudantes universitários: estudo descritivo-exploratório. Online Brazilian Journal of Nursing, Brasília, v. 21, supl. 2, e20226577, jan. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

GARCÍA-MUÑOZ, Madeleidis; TRUJILLO-CAMACHO, Angie. Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano. Rev. psicogente, Barranquilla, v. 25, n. 47, p. 1-22, jan./jun. 2022.

GENTILE, P. Blog: uma nova ferramenta de comunicação. 2004. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/2858/Martins_Jussana_Dalcin.pdf?isAllo wed=y&sequence=1. Acesso em: 13 jun. 2025.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo-SP: Atlas, 2010.

GODOY, Patrícia Pasquali; SCHMITT, Marina; SCHINDLER, Eduardo; SILVA, Myllena Diessy da; ANDRETTA, Ilana. Mídias sociais e sintomas emocionais de estudantes de uma universidade privada. Psicol. Ciênc. Prof., 44: e260371, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1564966>. Acesso em: 15 jun. 2025.

GOLDBERG, D.; HUXLEY, P. Common Mental Disorders: A Bio-social Model. London: Routledge, 1992.

GOMES JÚNIOR, Djalma Alves Magalhães; ROCINHOLI, Luciene de Fátima. A invenção de um setting on-line para atendimento psicológico remoto. Psicol. ciênc. prof., Brasília, v. 43, e255712, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1529208>. Acesso em: 13 jul. 2025.

GOVEIA, Jean Carlos de; VARGAS, Thaiane Moleta; CANTORANI, José Roberto Herrera; PEDROSO, Bruno; VARGAS, Leandro Martinez. Atividade física e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em universitários brasileiros: revisão de escopo. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 29, p. 1-10, abr. 2024. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15206>. Acesso em: 15 jun. 2025. doi: 10.12820/rbafs.29e0332.

GRAÇA, José Mateus Bezerra da; SILVA FILHO, José Adelmo da; COSTA, Tarciana Sampaio; CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias; RIVERA, Giovani Amado; OLIVEIRA, Silvia Ximenes. Ansiedade, qualidade do sono e sonolência diurna em

estudantes de enfermagem de uma instituição privada. Revista Ciência Plural, 10(1), p. 34483, 30 abr. 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1553344>. Acesso em: 15 ago. 2025.

GUIMARÃES, Michelle Firmino et al. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, João Pessoa, v. 11, n. 1, jan. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

GUZMÁN-UTRERAS, Eduardo; BAEZA-UGARTE, Carmen Gloria; MORALES-NAVARRO, Mario. Vivencias académicas y salud mental en tres cohortes universitarias bajo emergencia covid-19. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, v. 21, n. 2, ago. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

GUZMÁN-UTRERAS, Eduardo; BAEZA-UGARTE, Carmen Gloria; MORALES-NAVARRO, Mario. Vivencias académicas y salud mental en tres cohortes universitarias bajo emergencia covid-19. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, v. 21, n. 2, ago. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1536539>. Acesso em: 13 jul. 2025.

HÄFELE, César Augusto; FETER, Natan; KREMER, Marina Marques; BACCHIERI, Giancarlo; BORGES, Thiago Terra. Prevalence of depression and anxiety and associated factors among students in southern Brazil: results from Respire study. ABCS Health Sci., v. 49, p. e024210, 11 jun. 2025.

HASHTAG T. Análise Exploratória de Dados: o que é e como fazer na prática. 2024. Disponível em: <https://www.hashtagtreinamentos.com/analise-exploratoria-de-dados>. Acesso em: 8 jul. 2025.

HERNÁNDEZ-HUARIPAUCAR, Edgar Martín et al. Impacto psicológico de la cuarta ola pandémica en estudiantes de ciencias de la salud. Revista Cubana de Medicina Militar, v. 52, n. 4, dez. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1559853>. Acesso em: 13 jul. 2025.

HERNÁNDEZ-HUARIPAUCAR, Edgar Martín; BECERRA-CANALES, Bladimir; BECERRA-HUAMÁN, Domizbeth; CHAUCA, Carmen; SOLANO-GARCÍA, Cecilia Giuliana; HUAMÁN-ESPINOZA, Rosario. Impacto psicológico de la cuarta ola pandémica en estudiantes de ciencias de la salud. Rev. Cuba. Med. Mil., 52(4), dez. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1559853>. Acesso em: 22 jun. 2025.

HUNT, J.; EISENBERG, D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. Journal of Adolescent Health, v. 46, n. 1, p. 3-10, 2010. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008.

LADINO, Giulia Latgé Mangeli et al. Intervenções psicológicas necessárias: a prática como residente no serviço de medicina fetal. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, e244244, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1448957>. Acesso em: 13 jul. 2025.

LIMA JUNIOR, Armando Macena de; FRANÇA, Gabriel Henrique Bomfim de; OLTRAMARI, Gabriela; ANDRADE, Andre Luiz Monezi; LOPES, Fernanda Machado. Mental Health of Psychology Professionals and Students in Brazil: A Comparative Analysis. *Paidéia (Ribeirão Preto, Online)*, 34: e3433, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1600826>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LIMA, Vivian Daniele de et al. Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 26, n. 3, p. 312-321, ago./dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/psi.v26i3.90454>. Acesso em: 25 jul. 2025.

LIMA, Vivian Daniele de et al. Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura. *Interaç. psicol.*, Londrina, v. 26, n. 3, p. 312-321, ago./dez. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1512578>. Acesso em: 13 jul. 2025.

LÓPEZ GUERRA, Víctor; AGUIRRE MEJIA, Álvaro Javier; GUERRERO ALCEDO, Jesús Manuel. Propiedades psicométricas y estructura factorial del cuestionario de salud del paciente PHQ-4 en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Rev. cuba. enferm.*, [s.l.], v. 38, n. 3, set. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1441561>. Acesso em: 13 jul. 2025.

LÓPEZ HERRERA, Rosa; LINARES GUTIÉRREZ, Fernanda; PÉREZ GUERRERO, Roció; GAONA ESCOBAR, Brayanth; CERVERA BAAS, María Eugenia. Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. *Rev. Chil. Enferm.*, 6: 74661, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1584820>. Acesso em: 10 jun. 2025.

LÜSCHER, Max. A nova psicologia das cores: como as cores determinam a vida afetiva e a razão. 4. ed. São Paulo: Cultrix, 2003.

MACENA, S. F. Transtornos mentais comuns em graduandos de química licenciatura de uma universidade pública do Nordeste do Brasil. 2021. Departamento de Química-DQCI; Trabalho de Conclusão de Curso-TCC. Acesso em: 7 jul. 2025.

MÁRQUEZ-ÁLVAREZ, Luis-Javier; JIMÉNEZ ARBERAS, Estíbaliz. Influencias del confinamiento por COVID-19 sobre la salud mental en estudiantes de grado de terapia ocupacional. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 31, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao257333633>.

MARTÍNEZ-ESQUIVEL, Daniel; QUESADA-CARBALLO, Patsy; QUESADA-RODRÍGUEZ, Yerlin; SOLANO-LÓPEZ, Ana Laura; MUÑOZ-ROJAS, Derby. Mental Health Conditions and Suicide Risk Among Costa Rican University Students. *Rev. Cuid.*, 15(1), p. 1-12, 01 jan. 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1562267>. Acesso em: 5 jun. 2025.

MARTINS, Alberto Mesaque et al. Association between religion, mental health and social distancing during the Covid-19 pandemic. *Psico USF*, v. 28, n. 1, p. 79-90, jan./mar. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

MARTINS, Aline Barbosa et al. Saúde mental e estratégias de enfrentamento adotadas por estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 21, n. 3, p. 67–75, 2020.

MARTINS, J. D. A utilização do blog a fim de promover a aprendizagem. 2011. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/2858/Martins_Jussana_Dalcin.pdf?isAllo wed=y&sequence=1. Acesso em: 12 jun. 2025.

MATOS, Mariana Santiago de. Voando para longe do ninho: as experiências de estudantes de Medicina morando sozinhos no Rio de Janeiro. *Interaç. psicol.*, Londrina, v. 26, n. 1, p. 1-10, jan./abr. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1512303>. Acesso em: 13 jul. 2025.

MEJIA, Christian R. et al. Prevalence and associations between anxiety, depression, and stress among Peruvian university students during the covid-19 pandemic. *Rev. cienc. salud (Bogotá)*, Bogotá, v. 20, n. 3, p. 1-14, set./dez. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1427732>. Acesso em: 13 jul. 2025.

MIRANDA, Luciana Lobo; LAVOR FILHO, Tadeu Lucas de; SOUZA FILHO, José Alves de; SOARES, Mayara Ruth Nishiyama; GONÇALVES, Lara Thayse de Lima; FONTENELE, Luciana Queiroz; SILVA, Paulo Francis Jorge da; MIRANDA, Luisa Maria Freire. Cenas e fabulações da psicologia em pesquisa-intervenção com secundaristas e universitários. *Psicol. Ciênc. Prof.*, 44: e265760, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1601092>. Acesso em: 10 jun. 2025.

MORAN, J. Mudando a educação com metodologias ativas. Disponível em: https://moran.eca.usp.br/wp-content/uploads/2013/12/mudando_moran.pdf. Acesso em: 5 jun. 2025.

MOTA, Márcia Maria Peruzzi Elia da; SOUSA, Rafael Rossi de; ALBUQUERQUE, Laudelina Pontes; ZARONI, Mariana Haido de Carvalho; SOUZA, Andreia Pereira de; VALENTINI, Felipe. Avaliação psicométrica da escala de histórico de dificuldade de leitura para adultos. *Psicol. Ciênc. Prof.*, 44: e265395, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1601108>. Acesso em: 20 jun. 2025.

MUÑOZ-ALBARRACÍN, Macarena; MAYORGA-MUÑOZ, Cecilia; JIMÉNEZ-FIGUEROA, Andrés. Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, v. 21, n. 2, ago. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

MUÑOZ-ALBARRACÍN, Macarena; MAYORGA-MUÑOZ, Cecilia; JIMÉNEZ-FIGUEROA, Andrés. Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, v. 21, n. 2, ago. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1536542>. Acesso em: 13 jul. 2025.

MURAKAMI, Karolina; SANTOS, Jair Licio Ferreira dos; TRONCON, Luiz Ernesto de Almeida; PANÚNCIO-PINTO, Maria Paula. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. Psicol. Ciênc. Prof., 44: e258748, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1558748>. Acesso em: 15 jun. 2025.

NARVÁEZ MARTÍNEZ, Mario Andrés; HENAO CASTAÑO, Ángela María. Validation into Spanish of a Scale to Detect the Post-intensive Care Syndrome. Investigación y Educación en Enfermería, v. 41, n. 1, p. 27-39, fev. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

NÓBREGA, Kênia Cristina. A psicologia das cores no design: o uso emocional das cores na comunicação visual. Curitiba: Appris, 2015.

NORMAN, Donald A. Design emocional: por que adoramos (ou detestamos) os objetos do dia-a-dia. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.

OLIVEIRA, A. Educação digital: conceitos, tipologias e tecnologias digitais educacionais. Formação Tecnológica, 2020. Disponível em: <https://revistaft.com.br/educacao-digital-conceitos-tipologias-e-tecnologias-digitais-educacionais/>. Acesso em: 10 jul. 2025.

OLIVEIRA, Aline Regiane Coscrato de Lima. Fatores associados ao uso de psicofármacos e aos sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Ribeirão Preto: s.n., 2023. 112 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1555066>. Acesso em: 13 jul. 2025.

OLIVEIRA, Júlia Couto de; NEVES, Vanessa Ribeiro; CÉSPEDES, Juliana Garcia; D'ALMEIDA, Vânia; OKUNO, Meiry Fernanda Pinto; FIGUEIREDO, Laís Lira; CERQUEIRA, Ana Rafaela de Brito; ROSA, Anderson da Silva. Predisposing factors for symptoms of anxiety, depression, and insomnia in university students. Rev. Bras. Enferm., 77(6): e20230387, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1583462>. Acesso em: 10 jun. 2025.

OLIVEIRA, M. F. de. Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração. Catalão: UFG, 2011. 72 p.: il. Acesso em: 14 jul. 2025.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Organização Mundial da Saúde. Transtornos mentais: folha informativa. 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839. Acesso em: 8 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde mental e COVID-19: impacto e recomendações. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Acesso em: 13 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Transtornos Mentais Comuns: fatores e impactos. Brasília, DF: OPAS, 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php>. Acesso em: 11 jul. 2025.

ORTIZ-BARRERO, Melissa Judith; MATAR-KHALIL, Shadye Rocío; GONZÁLEZ CAMPOS, José Alejandro. Calidad de vida y factores de influencia en universitarios chilenos para el retorno a clases presenciales por la pandemia de Covid-19. Av. Psicol. Latinoam., 41(3): 1-17, 05 set. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1530708>. Acesso em: 15 jul. 2025.

ORTIZ-BARRERO, Melissa Judith; MATAR-KHALIL, Shadye Rocío; GONZÁLEZ CAMPOS, José Alejandro. Calidad de vida y factores de influencia en universitarios chilenos para el retorno a clases presenciales por la pandemia de Covid-19. Avances en Psicología Latinoamericana, v. 41, n. 3, p. 1–17, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1530708>. Acesso em: 13 jul. 2025.

PACIEVITCH, T. Tecnologia da Informação e Comunicação. InfoEscola, 2014. Disponível em: <https://www.infoescola.com/informatica/tecnologia-da-informacao-e-comunicacao/>. Acesso em: 5 jul. 2025.

PADOVANI, R. C. et al. Vulnerabilidade e saúde mental em estudantes universitários. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, v. 22, n. 2, p. 231-238, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/CJqT6BqFdHCVQgwWQwwDnjC/?lang=pt>. Acesso em: 9 jul. 2025.

PEIXOTO, Evandro Morais et al. The state mindfulness scale for physical activity: further psychometrics properties. Psicol. ciênc. prof., Brasília, v. 43, e257372, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1529207>. Acesso em: 13 jul. 2025.

PEREIRA, Reginete Cavalcanti; CHAGAS, Danilo Lucena; SIMEÃO, Shirley de Souza Silva. Transtornos mentais comuns (TMC): um estudo com estudantes de cursos técnicos. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 12, n. 1, p. 1-9, fev. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

REIS, Maria Emanuelle de França Antunes et al. Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em Estudantes de uma Universidade Pública. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 50–66, abr. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

RODRIGUES, A. Tecnologia: buscando uma definição para o conceito Technology. Prisma.com, n. 8, 2009. Disponível em: <https://ojs.letras.up.pt/index.php/prisma.com/article/download/2078/1913>. Acesso em: 15 jun. 2025.

RODRIGUES, Yara Martins; ALVES, Bruna de Oliveira; SANTANA, Maria Clara Vidigal; LOURENÇO, Bárbara Guimarães; CHAVES, Érika de Cássia Lopes; CHIANCA, Tânia Couto Machado; MOURA, Caroline de Castro. Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19. Cogitare Enferm. (Online), v. 30, p. e96208, 2025.

ROLLA, Roberto Guimarães. Prática de Mindfulness como ferramenta para a melhora da qualidade de vida de educadores infantis e suas consequências para os alunos. Belo Horizonte: [s.n.], 2025. 83 p. Tese (Doutorado) – [Instituição], 2025. Disponível em: LILACS, ID: biblio-1594220.

ROSADO, S. R. et al. Uso do blog como ferramenta de educação em saúde para pais e familiares de crianças. Enfermagem Brasil, v. 20, n. 6, p. 750-763, 31 jan. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/eb.v20i6.4740>. Acesso em: 7 jun. 2025.

SALES, Wesley Barbosa et al. Efeitos da pandemia da COVID-19 sobre os aspectos biopsicossociais de universitários paraibanos: estudo transversal. Saúde Pesqui. (Online), Maringá, v. 15, n. 3, p. e10649, jul./set. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1411426>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SANTANA, Suely de Melo et al. Comportamentos autolesivos, percepção de suporte familiar e sintomas ansiosos e depressivos em adolescentes pernambucanos. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 23, n. 2, p. 647-666, jul. 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 30 jun. 2025.

SANTANNA, Raíssa Wellen Celestino de; BARBIRATO, Vanessa Cristina Ament; AVILA, Julya Helena Araújo de; SILVA, Tafnes Pereira da; VEDOVELLO, Silvia Amélia Scudeler; VALDRIGHI, Heloísa Cristina. Prevalência de bruxismo do sono e aspectos psicológicos do período pós-pandemia em estudantes universitários da área da saúde. Revista ABENO, 24(1): 2178, 20 fev. 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1578533>. Acesso em: 5 jun. 2025.

SANTOS, Pedro Henrique et al. Sofrimento psíquico em estudantes universitários: fatores associados e implicações. Revista Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 1-14, 2020. Disponível em:

<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/14721>. Acesso em: 25 jul. 2025.

SBPC – SOCIEDADE BRASILEIRA PARA O PROGRESSO DA CIÊNCIA. Saúde mental pós-pandemia. 2023. Disponível em: <https://portal.sbpcnet.org.br/noticias/saude-mental-pos-pandemia/>. Acesso em: 6 jul. 2025.

SCHAAB, Bruno Luis; CALVETTI, Prislá Ücker; HOFFMANN, Sofia; DIAZ, Gabriela Bertolotti; RECH, Maurício; CAZELLA, Sílvia César; STEIN, Ailton Tetelbom; BARROS, Helena Maria Tannhauser; SILVA, Pamela Carvalho da; REPPOLD, Caroline Tozzi. How do machine learning models perform in the detection of depression, anxiety, and stress among undergraduate students? A systematic review. *Cad. Saúde Pública* (Online), 40(11): e00029323, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1597712>. Acesso em: 5 jul. 2025.

SCHEFFER, R. M. et al. Psicólogos e o uso de mídias sociais: estratégias para divulgação e promoção da saúde mental. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 42, e232424, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/rL6PvjJcqyhgWn3hgMtPZZx/>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SCIELO – Scientific Electronic Library Online. Sobre a biblioteca. [S.l.]: SciELO, [2024?]. Disponível em: <https://scielo.org>. Acesso em: 2 jul. 2025.

SHEN, Yang. Effect of exercise intervention and rehabilitation on patients with depression. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, p. e2022_0157, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1394817>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SHEN, Yang. Effect of exercise intervention and rehabilitation on patients with depression. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, p. e2022_0157, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1394817>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SILVA FILHO, José Damião da; SILVA, Francisco Wanderlei de Lima; MELO, Anielle Torres de; PINHO, Lucimary Leite de; SOUSA, Rosângela Lima; RAMALHO, Ane Kelly Lima; LEITE, Ana Caroline Rocha de Melo; ELIAS, Darcielle Bruna Dias; NUNES, Rodolfo de Melo. O impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. *Arq. Ciências Saúde UNIPAR*, 27(2): 574-592, maio-ago. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1419211>. Acesso em: 8 jun. 2025

SILVA, A. M. S.; XIMENES, V. M. Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários. *Revista Ciências Humanas*, v. 15, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/850>. Acesso em: 12 jul. 2025.

SILVA, Camila Ribeiro da; SILVA, Iolete Ribeiro da; NEVES, André Luiz Machado das. Trajetórias turbinadas no ensino superior: aprimoramento cognitivo e desempenho

acadêmico de estudantes de Medicina. Rev. Bras. Educ. Méd., 48(4): e122, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1583411>. Acesso em: 15 jun. 2025.

SILVA, Grasielle Cristina Lucietto da. Condições emocionais e intervenções grupais para a promoção de saúde mental entre estudantes da Universidade do Estado de Mato Grosso. Ribeirão Preto: s.n., jan. 2024. 202 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1561685>. Acesso em: 15 jun. 2025.

SILVA, João Vitor Martins Bernal da; SILVA, Rafael Francklin da; RODRIGUES, Karine Pereira; SÁNCHEZ-DELAGADO, Juan Carlos; COUTO, Noemi Marchini de Souza. Qualidade de sono e saúde mental de universitários da área da saúde durante a COVID-19. Revista Baiana de Saúde Pública, 48(1), p. 234-250, 26 abr. 2024. Disponível em: <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/vatu5>. Acesso em: 15 jun. 2025.

SILVA, Talita Cristina Marques Franco; MARCOLAN, João Fernando. Comportamento suicida em estudantes da área de saúde de universidade privada. Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online), 16: 13405, jan.-dez. 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1580621>. Acesso em: 10 jun. 2025.

SOUZA, José Pilla de Azevedo e et al. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro, v. 71, n. 3, p. 193-203, jul./set. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1405462>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SUNDE, Rosário Martinho; GIQUIRA, Sónia; AUSSENE, Manuel Marcos. Efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos universitários: caso de estudantes da Universidade Rovuma, Moçambique. Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário, Brasília, v. 11, n. 2, p. 88–102, abr./jun. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

TAKEMOTO, Marcos Massaro; DO AMARAL JÚNIOR, Orlando Luiz; BONOTTO, Danielle Medeiros Veiga. Prevalência da Disfunção Temporomandibular (DTM) associada à níveis de ansiedade em acadêmicos de Odontologia. RFO UPF, 29(1), 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1566098>. Acesso em: 15 jun. 2025.

TAVARES, Thaynná Rodrigues et al. Avaliação do uso de psicofármacos por universitários. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, Salvador, v. 20, n. 4, p. 560–567, fev. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 13 jul. 2025.

TIGA-LOZA, Diana Carolina; ARBOLEDA DE PÉREZ, Ligia Betty; RAMÍREZ-CRUZ, María Ángela; CORDERO, Rocío de Diego. Factors related to mental health problems in nursing students: a multicenter study. Revista Cuidarte, v. 15, n. 2, p. 1-13, 2024.

URRUTIA-MEDINA, Juan I.; VERA-SAGREDO, Angélica; RODAS-KÜRTEN, Viviana; PAVEZ-ADASME, Gustavo; PALOU-SAMPOL, Pere; POBLETE-VALDERRAMA, Felipe. Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. *Ciencia de la Actividad Física* (Talca, En línea), v. 25, n. 1, jun. 2024.

VIVENZIO, Rafaella Andrade et al. Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. *Revista de Psicologia* (Fortaleza, Online), Fortaleza, v. 13, n. 2, p. 71-79, jul./dez. 2022. Disponível em: [https://revistapsicologia.ufc.br/13\(2\)](https://revistapsicologia.ufc.br/13(2)) . Acesso em: 25 jul. 2025.

VIVENZIO, Rafaella Andrade et al. Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. *Rev. psicol.* (Fortaleza, Online), Fortaleza, v. 13, n. 2, p. 71-79, jul./dez. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1378961>. Acesso em: 13 jul. 2025.

WANG, X. et al. Perceived academic stress and its association with mental health among university students. *Scientific Reports*, v. 11, n. 1, p. 1-9, 2021. DOI: 10.1038/s41598-021-81769-5. Acesso em: 10 jun. 2025.

ZAMBELLI, Janaína da Câmara; ALMEIDA, Luiz Eduardo de; SILVA, Pedro Henrique Brito da; MIALHE, Fábio Luiz; POSSOBON, Rosana de Fátima. Tecendo fragilidades: uma revisão de escopo sobre o cenário pandêmico da Covid-19 como fator de risco para ansiedade e depressão entre universitários. *Physis* (Rio J.), v. 35, n. 1, p. e350107, 2025.

ZBUINOVICZ, K. F.; MARIOTTI, M. C. As Vulnerabilidades do Estudante Universitário: Uma Revisão Integrativa. **SciELO Preprints**, 2021. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/3011>. Acesso em: 14 jun. 2025.

APÊNDICE I-Planejamento das Publicações para Blog

1ª Publicação

“Entre sonhos, crises e coragem: nasce um blog”

Justificativa :

Essa publicação introdutória se justifica por sua função de acolhimento, aproximação e contextualização. Ao apresentar o blog, cria-se um espaço simbólico de escuta e partilha, aspectos fundamentais em ações de promoção da saúde mental, conforme apontam diversas pesquisas recentes. Estudos como os de Barros & Peixoto (2023) e Correia et al. (2023) mostram que espaços virtuais com linguagem empática e acessível são eficazes na prevenção e no enfrentamento de transtornos mentais comuns entre universitários.

A abordagem pessoal e afetiva dialoga com a concepção freiriana de educação como prática de liberdade (FREIRE, 1996), onde o conhecimento nasce da escuta e da vivência concreta. O blog, assim, funciona como um dispositivo de cuidado coletivo e comunicação emocional, reforçando o protagonismo estudantil (SANTOS et al., 2020) e a construção de saberes compartilhados.

Além disso, pesquisas como a de Martins et al. (2020) indicam que muitos estudantes buscam suporte emocional em redes informais e canais digitais, o que válida criação de um espaço digital acolhedor e comprometido com a promoção da saúde mental.

2ª Publicação

“Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade”

Justificativa:

A falta de informação sobre os Transtornos Mentais Comuns (TMC) é uma barreira crítica à prevenção e ao cuidado. Como demonstra Almeida et al. (2021), há alta prevalência de sintomas como ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitários, intensificada pelo contexto pandêmico.

Falar de TMC com linguagem acessível e sem julgamento promove a literacia em saúde mental (MORAIS et al., 2022) e contribui para reduzir o estigma associado ao sofrimento psíquico, como recomendado por Fernandes et al. (2019). Além disso,

Coutinho et al. (2019) evidenciam que os momentos de avaliação, adaptação ao ensino remoto e as exigências acadêmicas impactam fortemente o bem-estar dos estudantes.

Essa publicação, portanto, atende à demanda identificada por diversos autores por ações educativas em saúde mental, que aproximem os estudantes de informações claras e afetivamente significativas.

3ª Publicação

“Falar ajuda ... e o BTS já entendeu isso há muito tempo”

Justificativa:

A identificação com figuras públicas e elementos da cultura pop pode ser uma poderosa ferramenta de educação emocional e engajamento em saúde mental. Segundo Fernandes et al. (2019) e Martins (2019), narrativas de apoio entre pares e representações positivas na mídia ampliam o sentimento de pertencimento e legitimam o sofrimento psíquico.

O BTS, com sua campanha *Love Myself* e discursos sobre ansiedade, perda e autoconhecimento, se torna uma ponte emocional com o público jovem, como também defendem Jenkins (2009) e Silva & Rocha (2020). Além disso, o uso da cultura participativa favorece a autonomia e o protagonismo do estudante no processo de cuidado.

Esse post justifica-se como uma estratégia criativa, sensível e educativa para ampliar o alcance e a empatia, reduzindo o estigma e fortalecendo a auto expressão e o autocuidado.

4ª Publicação

“Burnout universitário: quando tudo pesa e nada dá conta”

Justificativa :

A Síndrome de Burnout tem sido cada vez mais documentada entre estudantes universitários, caracterizando-se por exaustão emocional, desmotivação e sentimento de incapacidade (PEREIRA et al., 2019). No contexto das licenciaturas, como no campus Professor Alberto Carvalho, esse esgotamento é potencializado pela pressão institucional e pela sobrecarga acadêmica, como afirmam Santos et al. (2020).

Autores como Maslach & Leiter (2017) apontam que o Burnout decorre de ambientes desumanizados, falta de reconhecimento e excesso de demandas. Postagens que abordam esse tema contribuem para nomear o sofrimento, promover o autocuidado e

orientar estratégias de enfrentamento, como a busca por apoio institucional e o equilíbrio entre produtividade e saúde emocional.

A publicação é, portanto, uma forma de reconhecer coletivamente os impactos da vida universitária na saúde mental e ampliar os espaços de escuta e acolhimento.

5ª Publicação

“Terapia é pra todo mundo? E se eu não me sentir à vontade para procurar ajuda?”

Justificativa:

O estigma associado à terapia é apontado em diversos estudos como um dos principais obstáculos ao cuidado em saúde mental (SARACENO, 2001; FERNANDES et al., 2019). Muitos estudantes evitam buscar ajuda por medo de julgamento, desconhecimento ou por não se sentirem acolhidos pelas instituições, como mostram Souza et al. (2018) e Vivenzio et al. (2022).

Essa publicação visa desmistificar a psicoterapia, validar o sofrimento e apresentar alternativas acessíveis e seguras, como rodas de escuta, grupos terapêuticos e canais institucionais gratuitos recursos muitas vezes desconhecidos ou subutilizados pelos estudantes, conforme constatado por Betancur & Arias (2023).

Promover o acesso à informação e à escuta acolhedora cumpre uma função preventiva e educativa, alinhando-se às diretrizes da promoção de saúde mental no ensino superior.

6ª Publicação

“A pandemia acabou, mas os efeitos ficaram”

Objetivo:

Refletir sobre os impactos emocionais do ensino remoto, a solidão, as perdas e como isso ainda afeta os estudantes.

Justificativa:

Apesar do encerramento do período mais crítico da pandemia da COVID-19, seus efeitos emocionais permanecem presentes na vida de muitos estudantes universitários. Estudos demonstram que o isolamento social, a perda de vínculos e o ensino remoto emergencial impactaram negativamente a saúde mental dos discentes. Segundo Carvalho et al. (2023),

a pandemia agrava quadros de ansiedade e depressão entre universitários de instituições públicas.

Além disso, Sales et al. (2022) evidenciam que os aspectos biopsicossociais dos estudantes foram profundamente afetados, especialmente nos estados do Norte e Nordeste, regiões já marcadas por desigualdades estruturais. Essa publicação se justifica, portanto, pela importância de reconhecer os impactos persistentes da pandemia, validar as emoções dos estudantes e propor reflexões que acolham experiências ainda dolorosas, mesmo em um “novo normal”.

7ª Publicação

“Coisas que me ajudam a sobreviver à universidade (e à vida)”

Objetivo: Compartilhar pequenas práticas que ajudam emocionalmente (músicas, filmes, hobbies, escrever, descansar, pedir ajuda, etc.).

Justificativa:

Diante dos desafios emocionais da vida universitária, práticas simples e cotidianas podem se tornar verdadeiros mecanismos de enfrentamento e proteção psíquica. Estudos apontam que o autocuidado, o lazer e o cultivo de interesses pessoais contribuem significativamente para o bem-estar subjetivo. De acordo com Reis et al. (2022), hábitos de sono, alimentação e práticas saudáveis estão diretamente associados à qualidade de vida e à saúde mental entre universitários. Além disso, Rosendo et al. (2022) mostram que os hábitos cotidianos e o suporte entre colegas influenciam positivamente a resiliência acadêmica. Compartilhar essas estratégias de forma leve e afetiva ajuda a construir uma cultura de cuidado mais acessível e humana, estimulando a troca de experiências e a validação emocional entre pares.

8ª Publicação:

“Saúde mental também é assunto de sala de aula”

Objetivo: Propor uma reflexão sobre o papel das instituições, professores e currículos na construção de um ambiente mais saudável emocionalmente.

Justificativa

A promoção da saúde mental no ambiente universitário não pode se restringir apenas aos serviços de apoio psicológico. É fundamental que as instituições de ensino, por meio de seus currículos, metodologias e relações pedagógicas, também assumam um compromisso com o bem-estar emocional dos estudantes. Segundo Correia et al. (2023) iniciativas como o atendimento psicológico online durante a pandemia, mostraram que a universidade pode ser espaço de cuidado, desde que haja intencionalidade.

Para Pereira et al. (2019) a pressão institucional, aliada à ausência de diálogo entre professores e alunos, contribui para o sofrimento mental no contexto universitário. Portanto, essa publicação visa provocar a reflexão crítica sobre os papéis institucionais, estimular práticas pedagógicas mais humanizadas e reivindicar ambientes acadêmicos emocionalmente mais saudáveis.

9ª Publicação

“Cartas que nunca enviei: o que eu queria ter ouvido no começo da faculdade”

Objetivo: Texto em formato de carta para calouros (ou para você mesma do passado), com conselhos sinceros sobre saúde mental e acolhimento.

Justificativa:

Falar com os calouros é um gesto de cuidado e acolhimento essencial. O início da graduação é um período de intensas transformações, que frequentemente vêm acompanhadas de medo, insegurança e solidão. Estudos como o de Coutinho et al. (2019) revelam que os primeiros semestres são marcados por alta incidência de sintomas depressivos e ansiosos. Além disso, Castro et al. (2022) descrevem a importância da escuta afetiva e do apoio psicológico institucional no enfrentamento desse sofrimento silencioso.

Uma publicação em formato de carta pessoal é uma forma empática de compartilhar

vivências, oferecer acolhimento e mostrar que há caminhos possíveis mesmo diante das dificuldades. A carta funciona como abraço simbólico, promovendo conexão e pertencimento entre quem escreve e quem lê.

10ª Publicação

“Você não está sozinho(a): onde buscar ajuda dentro e fora da universidade”

Objetivo: Listar canais de apoio psicológico (gratuitos e pagos), como funcionam os serviços da universidade, e incentivar o cuidado.

Justificativa:

Muitos estudantes não sabem onde ou como buscar ajuda em momentos de crise emocional. A desinformação, o estigma e o medo do julgamento dificultam o acesso aos serviços de saúde mental. Segundo Souza et al. (2018) , grande parte dos universitários desconhece os serviços psicológicos gratuitos oferecidos pelas instituições de ensino.

Além disso, Gama et al. (2022) identificaram que o distanciamento social intensificou quadros de sofrimento mental, e os canais de apoio remoto foram essenciais para muitos estudantes.

Essa publicação tem um papel prático e preventivo, pois centraliza informações, incentiva o cuidado e reforça que buscar ajuda é um ato de coragem e não de fraqueza. Mostrar que há recursos disponíveis é parte do compromisso de construir uma universidade mais humana e acolhedora.

APÊNDICE II- Textos publicados no *blog*

1ª Publicação

TÍTULO: "Entre sonhos, crises e coragem: nasce um blog"

Querido leitor, vamos conversar?

Quem escreve aqui é Vitória Conceição, estudante de Licenciatura em Química, sonhadora profissional, pesquisadora da vida acadêmica de primeira viagem e, agora, blogueira também (nem que seja nas horas vagas... ou nas horas do TCC mesmo).

Mas olha... não sou qualquer blogueira! Desde pequena, lá na minha cidadezinha do interior, sempre me encantei com a ideia de ensinar, escrever e transformar palavras em pontes. Sempre sonhei em ser professora e achava o máximo quem tinha um blog, porque escrever sempre foi meu jeito favorito de conversar comigo mesma, especialmente quando eu não sabia lidar com o que estava sentindo.

Esse hábito só se fortaleceu depois da pandemia. O ensino remoto bagunçou não só a minha rotina, mas também minha cabeça. Foi nesse período que percebi: sentimentos como ansiedade, medo, insegurança e solidão não eram só meus, eles também afetam muitos colegas. A universidade, que é um desafio por si só, ficou ainda mais difícil emocionalmente.

E foi aí que surgiu a pergunta que me trouxe até aqui: Como ampliar o acesso e a divulgação de informações sobre saúde mental de forma eficaz, acessível e, por que não, atrativa para nós, universitários?

Apesar de existirem serviços gratuitos de apoio psicológico nas universidades, como a tão falada terapia, muitos estudantes nem sabem que esses recursos existem. E, quando sabem, nem sempre se sentem à vontade para buscá-los.

Foi vivendo esse dilema na prática entre crises, dúvidas e correria acadêmica que encontrei motivação para minha pesquisa. E dela nasceu a seguinte questão: “Um blog pode contribuir para a disseminação de informações sobre saúde mental, promovendo a conscientização sobre Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre universitários?

Eis o ponto de partida da minha investigação... e deste blog também!

Vale reforçar: este blog não é só uma tarefa do curso. É um projeto pessoal, construído a partir da minha história e das dores que enfrentei durante a graduação. É um espaço pensado com sensibilidade, empatia e com o desejo genuíno de deixar uma marca positiva na universidade.

Por meio dele, quero ajudar a construir um ambiente mais acolhedor, onde falar sobre saúde mental seja algo natural, possível e encorajador. Este blog é, acima de tudo, um compromisso com o bem-estar coletivo. Algo que eu quero que continue ajudando, mesmo depois que o TCC acabar.

Quero que este seja um espaço leve, sincero e útil para você, para mim e para todo mundo que está tentando sobreviver à universidade e a si mesmo ao mesmo tempo.

Então, querido leitor, seja muito bem-vindo! A casa é sua. Fique à vontade para comentar, compartilhar, mandar aquela indireta reflexiva para um amigo (ou pra você mesmo) e, acima de tudo: volte sempre. A gente ainda tem muito o que conversar. ·

Com carinho, Vitória Conceição ·

2ª Publicação

TÍTULO: “Quando o sofrimento vira estatística: o lado invisível da universidade”

Você já se sentiu exausto(a) mentalmente, como se nada fizesse sentido, mas mesmo assim precisasse continuar fingindo que está tudo bem? Eu também. E você não está sozinho(a).

A vida universitária, com toda a sua intensidade, descobertas e correria, pode ser também um espaço de muito silêncio emocional. Um lugar onde a dor costuma ser escondida atrás de sorrisos rápidos, trabalhos entregues no último minuto e memes sobre estar à beira do colapso.

Hoje, quero te contar um pouco sobre algo que muitas pessoas vivem (inclusive eu), mas nem sempre sabem nomear: os Transtornos Mentais Comuns ou, como são conhecidos, TMC.

TMC é a sigla usada para se referir a transtornos psicológicos frequentes, como ansiedade, depressão e estresse crônico.

Eles são chamados de “comuns” não porque sejam simples ou banais, mas porque afetam um número enorme de pessoas, principalmente jovens adultos(ou seja, NÓS). Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), cerca de 30% dos estudantes universitários apresentam sintomas relacionados à TMC.

E se você acha que isso não é uma realidade próxima, deixa eu te contar: **em uma pesquisa realizada com estudantes do curso de Licenciatura em Química do nosso próprio campus, os dados foram ainda mais alarmantes. Cerca de 69,6% dos estudantes afirmaram ter enfrentado problemas emocionais ou psicológicos durante a graduação. Além disso, 67,4% disseram que esses problemas**

interferem diretamente na vida acadêmica, impactando o rendimento e até mesmo a permanência no curso .

Esses números mostram que o sofrimento psíquico não é exceção **é uma realidade concreta entre nós, estudantes de Química**.

Mas como saber se estamos passando por isso? Nem sempre é fácil perceber. Às vezes, a gente acha que é só “preguiça” ou “drama”, quando na verdade estamos enfrentando algo muito maior.

Os sintomas mais comuns de **ansiedade** incluem preocupação constante (mesmo sem motivo claro), dificuldade de concentração, insônia e até sensações físicas como coração acelerado ou falta de ar. A **depressão** pode se manifestar como tristeza prolongada, falta de motivação para fazer atividades que antes eram prazerosas, cansaço intenso, sentimento de inutilidade e até pensamentos autodepreciativos. O **estresse crônico**, por sua vez, pode provocar irritabilidade constante, sensação de esgotamento físico e mental, queda no rendimento e a clássica sensação de que “não dá mais conta de nada”.

Se você se reconheceu em alguns desses sinais, saiba que você não está exagerando. Você está sentindo. E sentir é legítimo. Negar o que sentimos só faz com que tudo fique mais difícil.

Por que precisamos falar sobre isso? Porque o silêncio adoece. Porque a vergonha paralisa. Porque fingir que está tudo bem pode te afastar da ajuda que você merece receber. A universidade é um ambiente que, apesar de formativo, também pode ser altamente estressante, competitivo e emocionalmente exigente. Segundo Coutinho et al. (2019), os estudantes enfrentam não só a pressão acadêmica, mas também questões sociais, emocionais e econômicas que impactam diretamente sua saúde mental.

Falar sobre TMC é uma forma de quebrar o tabu, acolher a si mesmo e aos outros, e promover o cuidado coletivo. Como diz o sociólogo Saraceno (2001), o sofrimento psíquico precisa ser reconhecido como parte da vida e enfrentado com empatia e não com julgamento.

E se eu estiver passando por isso, o que fazer? Primeiro, lembre-se: você não precisa enfrentar tudo sozinho(a). Há caminhos possíveis e pedir ajuda é um ato de coragem, não de fraqueza. Você pode procurar o serviço de apoio psicológico da sua universidade (muitas

instituições oferecem atendimento gratuito); conversar com alguém de confiança; ligar para o CVV (Centro de Valorização da Vida) no número 188, que funciona 24 horas por dia; ou ainda buscar CAPS e clínicas-escola na sua cidade.

A gente vive tempos em que todo mundo parece estar “dando conta”, mas nem sempre é verdade. Cuidar da saúde mental é parte do processo de formação, sim tanto quanto estudar fórmulas, fazer relatórios ou apresentar seminários.

Se em algum momento você se identificou com esse texto, saiba que ele foi escrito pensando em você. Aqui não tem julgamentos, só espaço seguro para respirar e existir.

Se quiser, compartilhe comigo nos comentários: como você tem se sentido ultimamente? Fale aqui. Divida comigo a sua dor.

Às vezes, só colocar pra fora já alivia o peso que a gente carrega sozinho há tempo demais.

Lembre-se sempre que você não está só. Aqui, a gente fala. Porque falar também cura.

Com carinho, **Vitória Conceição** •

3ª Postagem-BTS e saúde mental

Título: “Falar ajuda ... e o BTS já entendeu isso há muito tempo”

Antes de qualquer coisa, preciso confessar: sou ARMY e estudante universitária (combo explosivo de emoções!). E, assim como grande parte dos ARMYs, conheci o BTS em um dos momentos mais emocionalmente instáveis da minha vida. Foi durante a pandemia, em meio ao ensino remoto emergencial, quando tudo parecia confuso, pesado e sem direção, que eles chegaram e, de algum modo, fizeram tudo parecer menos solitário.

Nesse meio tempo entre provas, crises existenciais e álbuns do BTS, percebi que algumas das falas mais sinceras sobre saúde mental que eu já ouvi... vieram deles. Às vezes através de suas letras, que pareciam me entender mais do que qualquer conversa, e outras vezes em momentos tão potentes que se tornaram inesquecíveis. Como o discurso do RM na ONU, por exemplo algo que eu, sinceramente, nunca vou superar.

Foi ali que percebi a força de alguém dizer, em rede mundial: “fale por você mesmo”. Uma frase tão simples, mas que naquele momento me atravessou como um grito silencioso de resistência e existência.

Em dias difíceis, era a voz do RM dizendo “fale por você mesmo” que me fazia lembrar que eu não precisava me esconder.

Em momentos de solidão, era a melodia de "Blue & Grey" que colocava em palavras o que nem eu sabia explicar.

Em dias em que tudo desmoronava, era "Magic Shop" que me acolhia como uma espécie de refúgio emocional minha música de conforto, aquela que me lembra que posso entrar em mim mesma, respirar e me reencontrar.

Ouvi-los dizer que não me diriam o que todos dizem como: seja forte. E me contarem a sua história, me fez acreditar que eu venceria assim como eles me avisaram. e no final eles me deram o melhor deles para que eu dê o melhor de mim.

Nos momentos em que eu tentava fugir da realidade, era com um sorriso no rosto que ouvia "Pied Piper" me dizendo, com ironia e carinho: “pare de nos assistir e vá estudar” como se eles soubessem exatamente que, às vezes, eu esquecia meus deveres e precisava/ preciso ouvi-los me falar para esquecê-los um pouco e viver e estudar.

Foi assim que entendi: às vezes, é a arte que consegue tocar onde nem a gente alcança. Consegue nomear o que estamos sentindo sem que ao menos saibamos o que é.

Mais calma aí, pausa dramática: percebi agora que posso estar há vários parágrafos falando do BTS e você aí do outro lado talvez nem saiba o que é. Pois bem, hora da apresentação formal (ou quase).

O BTS é um grupo sul-coreano formado por sete integrantes – RM, Jin, SUGA, j-hope, Jimin, V e Jungkook – que conquistou o mundo não apenas com sua música, carisma e coreografias impecáveis, mas com sua sinceridade ao falar sobre sentimentos profundos. Em uma indústria que muitas vezes valoriza a perfeição e esconde a dor, o BTS fez justamente o contrário: falou sobre vulnerabilidade, inseguranças, traumas, depressão, ansiedade e amor-próprio.

figura 1: Membros do BTS em discurso na Casa Branca



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/60376451248641867/>

Essa sinceridade (NÃO TÃO COMUM PARA O PADRÃO SUL COREANO) tem sido objeto de estudo em várias pesquisas acadêmicas. Um exemplo é o projeto "BTS and the Self", que usou músicas dos integrantes como ponto de partida para sessões de psicoeducação sobre temas como autoestima, identidade e emoções. Outro estudo investigou a forma como as interações na plataforma Weverse, durante a pandemia, contribuíram para o bem-estar psicológico dos fãs, mostrando que o sentimento de pertencimento e acolhimento comunitário também é uma forma de cuidado emocional.

Além disso, uma análise publicada na *GMCR Journal* mostrou que jovens que escutam BTS relatam diminuição dos sintomas de ansiedade e tristeza, graças às letras que tratam de autoconhecimento, sofrimento e superação. Já uma pesquisa fenomenológica publicada no *ResearchGate* explorou como a música e o fandom podem ser ferramentas de regulação emocional e enfrentamento do estresse, especialmente em fãs que passam por contextos adversos.

Eu poderia, com facilidade e brilho nos olhos, passar horas falando sobre as músicas inspiradoras e acolhedoras do BTS e olha que vontade não falta!

Mas calma, foco! Esse texto *não* é (só) sobre o BTS por mais que pareça.

O que eu quero mesmo destacar aqui é que, por trás de todo o sucesso (da maior banda de Kpop do mundo), os membros do BTS mostram algo extremamente importante: é possível ser sensível e vulnerável sem deixar de ser forte. Que a coragem também mora

em quem chora, em quem fala de suas dores, em quem insiste em continuar, mesmo quando tudo pesa demais.

Ao longo da carreira, eles mostraram que são muito mais do que ídolos.

São vozes que ecoam o que muitos de nós sentimos, mas não conseguimos dizer em voz alta (eu sei que estou falando como uma fã apaixonada).

Em 2018, o RM fez um discurso marcante na ONU, em parceria com a UNICEF, durante a campanha Love Myself(foi uma iniciativa conjunta entre o BTS e a UNICEF, lançada em 2017. Seu principal objetivo era promover o amor próprio, a autoestima e combater a violência contra crianças e adolescentes em todo o mundo. Naquele momento, ele incentivou jovens do mundo inteiro a “falarem por si mesmos”, assumindo suas histórias, suas lutas, suas identidades. Foi um momento histórico e extremamente necessário.

E não parou por aí. O SUGA, por exemplo, já falou abertamente sobre ter enfrentado depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Em entrevistas e documentários, ele compartilha seu processo de cura, sem romantizar o sofrimento, mas mostrando que é possível atravessar a dor com coragem e arte. Uma pesquisa recente feita no Paquistão mostra justamente isso: fãs que escutam as músicas do BTS relatam sentimentos de otimismo, acolhimento e redução dos sintomas de ansiedade e tristeza.

Uma das músicas mais intensas que o SUGA lançou nesse contexto é "Amygdala", de seu álbum solo como Agust D, "D-DAY" (2023). Nela, ele revisita memórias traumáticas da própria vida: a cirurgia da mãe, o acidente de moto que sofreu enquanto ainda era trainee, a cirurgia dele e o tumor do pai. É um mergulho profundo nas feridas que ele carrega, mas também um convite à aceitação do próprio passado. Um trecho que me marcou muito foi:

"Eu abro a porta da minha memória / Abro a gaveta que estava trancada / Minha amígdala... vamos colocar uma a uma pra fora... vai, vamos apagar uma por uma, sim uma por uma... MINHA AMYDALA..."

A amígdala que ele cita, é uma região no cérebro, que processa o medo, a dor emocional, as memórias mais difíceis. Dessa forma ele pega as suas dores mais profundas e a transforma em arte. Em vulnerabilidade crua. Em coragem real.

Muitas das músicas do grupo funcionam quase como um abraço.

"Zero O'Clock" lembra que todo dia é uma chance de recomeçar.

"Epiphany" fala sobre a descoberta de que amar a si mesmo é tão necessário quanto difícil. E "Magic Shop"... bem, Magic Shop é meu lugar de cura. Sempre que preciso fechar os olhos e encontrar paz, é nela que eu entro e lhe convido a conhecê-la também.

Mas o que isso tudo tem a ver com a universidade? Muito mais do que parece.

Quantas vezes a gente engole o choro pra continuar estudando?

Quantas vezes a gente se sente sobrecarregado, mas continua dizendo que está tudo bem?

Ver o BTS, mesmo com todo o sucesso que tem, assumindo suas fragilidades, me ensinou que a gente não precisa ser forte o tempo todo.

Que sentir medo, tristeza ou insegurança faz parte. Que não é fraqueza dizer: "hoje, eu não estou bem". E, principalmente, que não é fraqueza dar uma pausa para respirar em meio ao caos da vida universitária.

Bom a música ou outros tipos de arte pode ser uma terapia pra você assim como foi pra mim(e eu posso provar). Estudos mostram que músicas que abordam emoções difíceis, como as do BTS, ajudam na regulação emocional, no enfrentamento do estresse e na construção de identidade, especialmente entre jovens. A música se torna, assim, uma forma de cuidado.

Falar sobre saúde mental é um ato de coragem. E se até os nossos ídolos têm dias ruins, por que a gente ainda se cobra tanto pra estar sempre "bem"?

Se você chegou até aqui e não entendeu que esse texto *não* é (só) sobre o BTS por mais que pareça. e não entendeu que ele é, acima de tudo, sobre cuidado. Sobre como a arte, a música, e até um grupo de sete sul-coreanos podem nos lembrar que não estamos sozinhos, que é importante olhar para dentro e se acolher de verdade (eu muito provavelmente cometi um erro).

Que esse texto, assim como o blog inteiro, seja um espaço onde possamos respirar fundo e dizer: "eu também estou sentindo". Que a arte nos ajude a atravessar. Que a gente se ouça e se cuide.

Se alguma música do BTS já te ajudou a passar por um momento difícil, me conta ou se algum outro artista te ajudou e é um exemplo pra você me fale também. Se alguma letra parecia falar por você quando você não conseguia dizer nada, compartilha aqui. Fale comigo. Divida comigo a sua dor. Às vezes, só colocar pra fora já alivia um peso enorme.

E se você também já encontrou sua Magic Shop, como eu encontrei a minha, espero que nunca precise sair de lá. Porque eu encontrei essa entrada e nunca mais quis sair.

Lá dentro, tudo faz mais sentido. Lá, eu me sinto inteira.

Ah! E se você chegou até aqui, saiba que quero compartilhar mais com você, vou disponibilizar o discurso completo do RM na ONU (aquele que me mudou!) e uma playlist feita com carinho, com as músicas que mais me ajudaram nos dias difíceis. Quem sabe elas também não te inspirem?

· Clique aqui para acessar a playlist “Minha Magic Shop” ·

<https://open.spotify.com/playlist/0JAziOOW46MCtc4bkr0j8P?si=8w4w6FbSO2tIPuPcCYvrw&pi=0kcrXCptRFKoY&pt=43b7ca3ffb91293f74d0d950c6292a64>

· Assista ao discurso do RM na ONU – com legendas em português

<https://youtu.be/X9WuUooL-OA?si=PLLSeOnTwtbFjOMj>

Com carinho...

Vitória Conceição ·

4ª Publicação:

TÍTULO:

“Burnout universitário: quando tudo pesa e nada dá conta”

Sabe aquele momento em que você está com três trabalhos atrasados, duas provas na mesma semana, um relatório para entregar, a pia cheia de louça, e ainda lembra que não respondeu às mensagens da sua mãe? Pois é... o nome disso é: caos acadêmico. E, se junto disso vem aquela vontade de deitar no chão e não levantar mais, pode ser que você esteja passando pelo que a internet apelidou carinhosamente de “*bernoutinho*”. Só que, brincadeiras à parte, esse “inho” não significa que é pequeno na vida real, o Burnout é grande, sério e merece atenção.



No mundo dos memes, a gente vê de tudo: estudante dizendo “*estou tendo um bernoutinho de leves*” enquanto toma o quinto café do dia, ou aquela imagem clássica

“eu tentando estudar 8 horas por dia, dormir 8 horas, socializar, comer saudável, fazer exercícios e ainda manter a sanidade mental” (spoiler: não dá). E não é só na internet na vida real, a gente também ouve coisas como “ficar uma semana ou um mês sem dormir não dá nada” ou “vamos criar um evento para os alunos apresentarem todas as atividades de extensão desenvolvidas nas disciplinas e ainda apresentar os relatórios de estágio e defender o TCC no mesmo evento... eles dão conta”.

É só estudar, eles disseram...



Tá bom, talvez isso tenha soado como um leve desabafo (porque foi), mas é justamente por isso que a gente precisa conversar sobre o que está por trás dessas frases e piadas.

O Burnout é classificado pela **Organização Mundial da Saúde (OMS)** como um fenômeno ocupacional, resultado de estresse crônico no trabalho (ou nos estudos) que não foi adequadamente gerenciado. O diagnóstico geralmente é feito por profissionais de saúde mental, psicólogos ou psiquiatras a partir de entrevistas clínicas e, em alguns casos, aplicação de questionários específicos, como o *Maslach Burnout Inventory (MBI)*. Entre os sintomas mais comuns estão: exaustão física e emocional persistente, dificuldade de concentração, irritabilidade, sentimento de ineficácia, desmotivação, distanciamento ou isolamento social, alterações no sono e no apetite, além de dores físicas como tensão muscular e cefaléia.

Calma eu sei que temos mania de nos identificarmos com todos esses sintomas... por isso ressalto busque ajuda profissional

O Burnout, traduzindo para o *universitarians*, é quando o seu corpo, sua mente e sua paciência resolvem entrar de greve ao mesmo tempo. Você se sente exausto o tempo todo, a motivação some como se tivesse sido sequestrada, as tarefas se acumulam e,

mesmo quando você tenta descansar, não sente que descansou. No Campus Professor Alberto Carvalho, e especialmente no curso de Licenciatura em Química, isso não é raro. Com cargas horárias pesadas, estágios, prazos apertados e ainda a pressão de pensar no futuro, muita gente chega no limite sem nem perceber.

Mas vale lembrar: o Burnout não acontece só dentro da universidade. Ele pode atingir qualquer pessoa em situação de estresse crônico e sobrecarga prolongada: professores, profissionais da saúde, trabalhadores do comércio, mães, cuidadores e até artistas. É um esgotamento emocional, físico e mental que não respeita profissão ou idade. A diferença é que, fora da vida acadêmica, ele costuma estar mais ligado ao excesso de demandas no trabalho, à falta de reconhecimento e a ambientes desgastantes. Ou seja: não importa onde você esteja, se o peso for grande demais e constante, o Burnout pode aparecer.

O problema é que a gente foi ensinando uns aos outros que viver cansado é normal. Frases como *“todo universitário vive exausto”* ou *“descansar é só nas férias”* viraram quase bordões. E aí entra a importância de dizer: não, isso não é normal. Reconhecer que você precisa de uma pausa não é fraqueza, é sobrevivência. Inclusive, dar uma respirada em meio ao caos da vida universitária pode ser justamente o que salva seu semestre e sua saúde mental.

E, já que estamos falando com leveza, mas com verdade: memes ajudam a gente a rir da própria tragédia acadêmica, mas eles não podem ser a nossa única estratégia de enfrentamento. Conversar sobre o que está acontecendo, buscar apoio psicológico na universidade, ajustar o ritmo e, principalmente, lembrar que você não é uma máquina são passos que fazem toda a diferença.

No fim das contas, rir do *bernoutinho* até pode aliviar o peso por uns minutos, mas o cuidado real vem de reconhecer que não dá para viver assim sempre. Então, se o seu corpo ou sua mente estão gritando “preciso de pausa!”, escute. Não espere virar um *burnoutão* para se cuidar.

Com carinho e um pouquinho de humor (porque sem ele a gente não aguenta),
Vitória Conceição •