

2022



PROJETO DE PROTAGONISMO ESTUDANTIL PARA PROMOÇÃO DE QUALIDADE E VIDA E SAÚDE MENTAL NA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Joel Marcos Martins, UTFPR, Joel.1995@alunos.utfpr.edu.br

Sérgio Paes de Barros, UTFPR, sergiobarros@utfpr.edu.br

Eliane Terezinha Farias Domingues, UTFPR, farias@utfpr.edu.br

Resumo.

O período acadêmico vivenciado pelos estudantes durante o curso superior é conhecido como sendo estressante e exigente, com alto índice de abandono e evasão, principalmente em universidades públicas federais. A partir disso, as Instituições de Ensino Superior têm buscado intervir não apenas para aumentar a permanência de estudantes, mas, também para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental do corpo discente. Neste trabalho apresentaremos como o Edital de Protagonismo Estudantil, que visa contemplar estudantes com bolsas para projetos de desenvolvimento das condições discentes, é realizado e como tem gerado bons resultados para a comunidade acadêmica de uma Instituição de Ensino Superior. Para tanto, descreveremos o projeto de protagonismo estudantil desenvolvido durante a pandemia COVID-19, cujo edital exigia que fosse realizado de forma online, pela internet, no qual foi desenvolvido um perfil de comunidade em uma rede social digital de larga utilização pelos estudantes. Neste perfil foram articuladas informações sobre saúde mental de estudantes, práticas para melhoria de qualidade de vida, conteúdos debatidos em Live's por profissionais de saúde mental e, enquanto comunidade digital, o perfil pôde levantar questões de estudantes e criar conteúdos a partir da colaboração da comunidade discente, bem como apresentar profissionais de saúde para esclarecer dúvidas de acadêmicos. A equipe deste trabalho foi composta pelo discente proponente orientado por um profissional da área de psicologia social e acompanhado por uma funcionária técnica da área de pedagogia. O projeto, após ter sido aprovado, teve duração de quatro meses e foi desenvolvido durante o segundo semestre de 2021. Foi realizado levantamento de materiais sobre intervenções em Instituições de Ensino Superior e fatores de risco na comunidade universitária nos temas de qualidade de vida e saúde mental. Projetos semelhantes, em universidades brasileiras, foram analisados e, após levantamento interno sobre redes sociais utilizadas por estudantes de graduação, a rede social escolhida foi o Facebook, por conter inclusive grupos oficiais da Universidade para cursos e projetos internos. Um perfil de comunidade desta rede social, criado previamente em projeto anterior, foi aproveitado e divulgado pelos canais oficiais da universidade, inclusive por e-mail e coordenadores de cursos. Foram realizadas enquetes com estudantes sobre suas dificuldades, anseios, dúvidas em geral e, a partir disso, conteúdos inéditos foram elaborados, bem como divulgação de materiais existentes na rede de internet sobre os temas tratados, bem como a apresentação de profissionais escolhidos. As estratégias adotadas no gerenciamento das atividades, publicação de conteúdo e melhoramento contaram com o auxílio de softwares dentro dos limites da gratuidade, também é importante ressaltar que o andamento do projeto aconteceu de maneira dialógica, isto é, necessitou-se discutir e repensar as maneiras de alcançar o engajamento dos internautas. Como



resultado, houve desenvolvimento positivo do estudante contemplado com a bolsa de protagonismo estudantil e foi notado um bom retorno da comunidade acadêmica frente às informações e encontros articulados pelo site comunitário dentro da rede Facebook. Concluimos que tanto o edital institucional Estudante Protagonista, quanto o conteúdo desta ação de integração específica, contribuem para a melhoria da qualidade de vida acadêmica, melhoria da saúde mental relacionada ao ambiente educacional e, portanto, atuam no sentido de reduzir índices de evasão nos cursos superiores de graduação.

Palavras-chave: Redes Sociais, Saúde Mental, Qualidade de vida, Evasão, Discentes.

1. Introdução

Para as instituições de ensino superior, a evasão de estudantes, em suas diversas formas como abandono, trancamento, desistência etc implicam em prejuízos para a instituição em termos pedagógicos e financeiros, dificultando sua sustentabilidade econômica e sociopolítica (Barroso et al, 2022).

A evasão é um fenômeno de múltiplos fatores que pode afetar estudantes de diversos contextos diferentes e, para uma intervenção eficaz, deve-se criar alternativas de retenção, apoiando os estudantes na permanência e êxito em seus cursos (Silva et al, 2022).

Para Gambirage et al (2021), os motivos que levam à evasão são complexos e mudam conforme o contexto. Para estes autores, as abordagens da temática permeiam três eixos principais: questões psicológicas dos estudantes, fatores endógenos a questões acadêmicas como currículos desatualizados e/ou rígidos e fatores exógenos ao curso escolhido, como situação da profissão no mercado de trabalho.

Os fatores psicológicos dos estudantes de cursos de graduação no Brasil constituem importante fator no contexto geral da formação. Estudantes que possam adoecer ou entrar em esgotamento por estresse durante o período dos vários anos em que estão atrelados a uma instituição de ensino superior tendem a estar mais susceptíveis à evasão. Para Wynaden & Murray (2013), o excesso de cobranças torna a população universitária vulnerável a desenvolver problemas psicológicos.

O estresse, resposta psicossomática desencadeada pela alta demanda de responsabilidades e tarefas a entregar (Lipp, 2003), comum no mundo do trabalho, acaba por ser tão ou mais frequente no cotidiano de estudantes, principalmente naqueles em que há dupla jornada, ou seja, não apenas há dedicação aos estudos, mas, também concilia-se o trabalho nos turnos em que não se está na universidade.

Somando-se às demandas já extenuantes dos estudantes das instituições de ensino superior do Brasil, os discentes precisaram lidar nos últimos anos com o surto de infecções de coronavírus, caracterizando-se a COVID-19 como uma pandemia desde o dia 11 de março de 2020 (OPAS/OMS, 2020).

Considerando o exposto, dada a alta taxa de evasão no ensino superior no Brasil, a importância dos fatores psicológicos associados ao estresse, altas demandas acadêmicas e o agravamento do contexto educacional em tempos de pandemia, as universidades federais buscaram fomentar políticas institucionais para aumentar a permanência de estudantes, bem como melhorar a qualidade de vida destes acadêmicos, tanto em termos físicos quanto mentais.



Em uma tentativa de envolver estudantes na criação de ações para a comunidade acadêmica, apresentaremos neste artigo uma ação desenvolvida por uma equipe em uma Universidade Federal, a partir do Edital de Protagonismo Estudantil criado por esta IES.

Executada durante o segundo semestre de 2021, durante a pandemia, por normas do edital, a ação precisou ser desenvolvida integralmente em ambiente online e direcionada para o corpo estudantil da universidade. Para tanto, foi feito um levantamento de uso de redes sociais pelos estudantes da instituição e, após escolhida a rede social mais utilizada, foi criada nesta uma página para interação de acadêmicos, compartilhamento de orientações profissionais, divulgação de encontros sobre saúde mental, estratégias de estudos e estratégias para descanso e qualidade de vida.

A Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR, de tempos em tempos oportuniza aos alunos concessão de bolsas de protagonismo estudantil. Este meio de apoio aos jovens estudantes universitários é conduzido pela ASSAE e nos campi da instituição pelo Núcleo de Acompanhamento Psicopedagógico e Assistência Estudantil - NUAPE que “está diretamente voltado ao atendimento, orientação e acompanhamento do estudante, visando a sua permanência e êxito na UTFPR” (UTFPR, 2017).

Em julho de 2021 foi publicado o EDITAL Nº 15/2021 – PROGRAD/ASSAE com as regras para estudantes interessados em participar. Em termos gerais, os estudantes podem participar sob a orientação de um servidor público da instituição, submeter uma proposta para avaliação de uma banca e, caso contemplado, poderia executar o projeto como bolsista recebendo uma bolsa por quatro meses. Essa oportunidade acontece para todos os campi da Universidade distribuídos pelo estado.

O ato de estudar não deve ser interrompido por questões de adoecimento, por isso existem muitos aspectos na vida do discente que devem receber orientação para que o ambiente onde eles estão submetidos seja o melhor e mais produtivo possível. Nesses quesitos, para tratar sobre saúde mental para estudantes, é necessário abordar assuntos como: prática de esporte, exercícios físicos, dicas de como melhorar a produtividade nos estudos, cuidados com a saúde, a importância do descanso e demais atividades que influenciam sua qualidade de vida. Neste sentido, a evasão de estudantes apresenta-se como uma realidade que prejudica as instituições de ensino (Barroso et al, 2022) e que precisa ser enfrentada. Dentre as condições que tendem a somar dificuldades à vida acadêmica, como dificuldades financeira, distância da família, entre outras, optamos por desenvolver conteúdos e orientações no que tange à qualidade de vida física e mental dada a importância desta dimensão para os discentes (Wynaden & Murray, 2013).

As orientações do edital de protagonismo estudantil para a elaboração da proposta apontam que o objetivo principal é promover o empenho e diligência dos estudantes nas atividades acadêmicas, sendo que essa finalidade deve ser alcançada estimulando o bem-estar, a boa convivência ou atendendo problemas observados entre os discentes. O edital foi disponibilizado em meio à pandemia e, por este motivo, era obrigatório que as atividades acontecessem por meio online.

Diante dessa oportunidade, um estudante orientado por um professor da área de psicologia social e uma pedagoga preparou e planejou uma proposta contemplando o tema saúde mental de estudantes durante e pós-pandemia. Na proposta, uma página seria criada em uma das redes sociais, o Facebook, para organizar e postar conteúdos de maneira que ficariam disponíveis para os discentes e que posteriormente à vigência do edital permaneceria acessível para consulta. O projeto elaborado foi contemplado com bolsa e a proposta executada.



2. Metodologia

A primeira ação da equipe foi planejar e criar a página na rede social digital, porém, após análises, verificou-se que o ideal seria utilizar uma página institucional que já estava elaborada, iniciada em projeto de extensão anterior, chamada Grupo de Boas, pois, esta página possuía finalidades similares ao projeto. Dessa maneira decidiu-se revitalizar a página e foram atualizadas as imagens de perfil, capa e as descrições.

Para a consolidação da página, foi fundamental a pesquisa e estudo de páginas com conteúdos semelhantes, bem como a busca e organização de fontes de publicações tais como artigos, textos, artes, conteúdos audiovisuais do YouTube, enfim, conteúdos considerados benéficos para saúde mental e diminuição da evasão de estudantes da instituição. Após definições de fontes de conteúdos relevantes para serem utilizadas na página, estabeleceu-se uma meta de duas publicações diárias durante a semana letiva. A página foi alimentada com publicações referentes à saúde mental discente, atividades de organização do cotidiano e preparação de estudos. Após alguns dias, com a página repleta de informações relevantes para a comunidade acadêmica, a equipe buscou a assessoria de comunicação da universidade para divulgação do link para acesso e a página também passou a ser compartilhada em outras páginas e grupos institucionais na mesma rede social.

A equipe realizou reuniões para discutir oportunidades que haviam surgidas, bem como melhorias que poderiam ser adotadas, uma vez que as redes sociais exigem grande esforço para organizar e dispor os assuntos e despertar o interesse e engajamento dos estudantes para os quais a atividade era orientada.

Para administrar as ações e organizar conteúdos, armazenar informações, guardar links importantes, anotar demandas etc, decidiu-se utilizar um software chamado Trello.

Diante de todo esse trabalho foi importante analisar os índices de alcance e engajamentos que o próprio software do Facebook disponibiliza. Com isso, a cada mês, foi útil e significativo usar esses dados que ficam disponíveis e analisá-los mensalmente para que outras informações e ideias pudessem surgir. Desse modo, o método dialético adotado ganhou mais sustento para proporcionar o melhoramento do trabalho, visto que ficava visível para a administração do site quais conteúdos refletiam maior engajamento dos discentes.

Os insights oferecidos pela ferramenta do Facebook disponibilizavam as informações de: alcance da página, visita a página, novas curtidas e o conteúdo publicado. Respectivamente essas devolutivas correspondiam ao número de pessoas que viram qualquer conteúdo da página ou sobre ela, a quantidade de vezes em que foi acessada, a quantidade de novas curtidas e, por fim, a toda a apuração de alcances e engajamento obtidos por meio das publicações.

O compartilhamento de informações sobre saúde mental demandou cuidado com o assunto e o cálculo de como este poderia impactar os estudantes, levando-se em conta o momento em que eles estavam. De uma maneira geral, em período de férias optou-se que seria ideal adotar assuntos que falassem sobre distanciamento de atividades acadêmicas e ênfase em descanso e entretenimento. Para o período de voltas às aulas, foi desenvolvido conteúdo sobre organização e adoção de métodos de estudos. Durante temporadas de provas e entrega de trabalhos, optou-se por temas que pudessem ajudar a melhor conduzir os pensamentos e as energias em ambientes propícios ao estresse.



Em tempos como os dias próximos ao final de semana, foi prudente a apresentação de assuntos relacionados ao descanso, lazer e diversão, uma vez que se entende que respeitar o momento de cessar as atividades acadêmicas é importante para a eficiência e o bem estar durante a temporada de estudos, de forma a disponibilizar estratégias que diminuíssem a possibilidade de evasão neste período. Do mesmo modo, para o início da semana letiva, eram escolhidos temas como dicas de estudos, organização, nutrição, hábitos saudáveis, orientações médicas e até mesmo assuntos próprios da psicologia como depressão, estresse e ansiedade.

Primeiro, um formulário foi preparado no GoogleForms e fixado no página para aqueles que sentissem ser propício contribuir com alguma devolutiva sobre a página. Segundo, começou-se a pensar em maneiras de produzir conteúdo idealizando layouts para dispor conteúdos ou criar templates para encapsular trechos, considerados chaves, de lives gravadas e disponibilizadas de maneira aberta ao público (algo que estava ocorrendo com veemência no sistema de ensino remoto adotado na pandemia).

Durante a vigência deste trabalho, ocorreu a Semana da Saúde Mental e Qualidade de Vida da Universidade e o discente protagonista participou do evento para obter novas informações que poderiam ser úteis para o projeto, bem como compartilhou material do evento para os demais estudantes que não puderam estar nas atividades.

Chegado ao último mês, isto é, novembro de 2021, foi separado material disponível no Youtube, fruto dos registros das atividades online da Semana da Saúde Mental e Qualidade de Vida da Universidade. Esse conteúdo foi explorado de maneira que suas partes classificadas com maior significância foram cortados, inseridos no template criado e organizados para serem semanalmente compartilhados na página.

3. Resultados

Ao realizar a atividade de colher os dados e informações pelos meios apresentados nesse trabalho elaborou-se a Tabela 01 - Tabulação de dados e informações fornecidos pelos insights da página no Facebook, que será analisada conforme se discute as ocorrências observadas de cada mês.

Tabela 01 - Tabulação de dados e informações fornecidos pelos *insights* da página no Facebook.

Mês	Alcance da Página	Visitas à Página	Novas curtidas	Todo o conteúdo
Agosto	2	4	0	0
Setembro	247	273	234	37
Outubro	144	74	30	46
Novembro	122	25	16	44
Total		376	280	127

Fonte: autoria própria.

2022



No mês de agosto todos os esforços foram direcionados a fim de obter estratégias para atualizar as informações da página, buscar conteúdos considerados relevantes para publicar e entender como conseguir o engajamento dos internautas da melhor forma possível.

Para remodelar as partes mais visuais como capa e foto de perfil procurou-se utilizar meios gratuitos disponíveis na internet. Neste caso, optou-se por elaborar ilustrações gráficas feitas por ferramentas computador de mesa para esses campos, também houve esforços para fazer vídeos que pudessem demonstrar no início do feed de notícias as finalidades da página.

Ainda refletindo em relação aos recursos visuais, na época o Facebook adotou uma série de ações para levar a informação segura para a população a respeito das medidas de proteção contra a COVID-19 como também dispôs de uma nova forma de reagir às publicações que deveriam expressar “força” a todas as vítimas da doença (Fernandes, 2020). Do mesmo modo procurou-se um meio de “mapear” as expressões animadas desse emoji e o reproduzir de alguma forma. A UTFPR, ao fazer seus 110 anos, adotou no seu logotipo a representação gráfica que remete ao coração, como forma de articular a relação dos servidores com a instituição e o afeto que sentem por ela. Desta forma, durante o desenvolvimento de animações para a página, optou-se por aproveitar que a nova reação adotada pelo Facebook tratava-se de um emoji abraçando um coração, determinou-se que seria interessante elaborar a mesma animação abraçando o coração na marca da instituição. Por fim, isso deveria expressar que as intenções do projeto são bem semelhantes às adotadas pela rede social, porém mais voltadas ao público de estudantes acadêmicos. O estudante com bolsa de protagonismo estudantil participante do projeto desenvolveu, a partir disso, uma arte gráfica que unia esses elementos.

Em relação a busca de fontes para compartilhar com seguidores, conforme era encontrado algum material na internet como blogs, sites, artigos, vídeos ou qualquer arte gráfica que pudesse ser aproveitado eram guardadas as suas informações e endereço eletrônico no Trello para poder ser rastreado e utilizado.

Quanto à interação do público com a página, a equipe percebeu que isso dependia muito dos algoritmos que os desenvolvedores do Facebook constroem para entregar conteúdo aos usuários, pois, apenas uma parte dos seguidores da página na rede social recebiam as novas publicações. A equipe gestora da página na rede social recebeu muita oferta para impulsionar conteúdo perante pagamentos, estratégia oficial do Facebook para aumentar a entrega de conteúdo e essas condições não eram economicamente favoráveis ou mesmo viáveis para a equipe, porém, buscou-se seguir a sugestão de sites que orientam desenvolvedores para redes sociais, como o mLabs (2019): “apesar de hoje o usuário disputar espaço com os muitos anúncios que aparecem em meio ao feed, o algoritmo ainda dá prioridade às relações entre pessoas”. Diante disso procurou-se apostar apenas nos esforços que seriam demandados alimentando a página.

Como consta na Tabela 01, o primeiro mês do projeto não acompanhou registros relevantes em números de acessos, pois, a página ainda estava sendo criada e a equipe elaborava as estratégias que seriam adotadas.

Durante o segundo mês de trabalho, a página em geral estava atualizada, logo começou-se o processo de envio de convites para os perfis universitários, bem como a divulgação na conta pessoal do aluno protagonista na rede social. A cada dia o feed ganhava mais conteúdo, pois, a ideia era realizar a postagem diária de dois compartilhamentos.

2022



Conforme visto pela Tabela 01 é notável o grande salto na quantidade de alcances, visitas e novas curtidas obtidas na página no segundo mês de trabalho da equipe, que corresponde ao mês de setembro na Tabela. Entretanto, é importante ressaltar que houve um esforço grande ao procurar o público universitário e enviar convites, bem como articular as informações para a assessoria de comunicação interna da universidade.

No mês de outubro a equipe pôde contar com a comunicação interna da universidade na divulgação da disponibilidade deste novo espaço na rede social. Algumas atividades se tornaram contínuas, como publicações diárias, busca de perfis para o envio de convites e pesquisa de conteúdos que poderiam ser aproveitados para disponibilizar para os seguidores. Destaca-se que essas tarefas seriam contínuas até o final do projeto. Outras ações foram discutidas e idealizadas para proporcionar a melhoria contínua do projeto.

4. Conclusões

De maneira geral, o espaço virtual disponibilizado para a promoção de saúde mental de estudantes universitários, melhoria da qualidade de vida e diminuição da evasão foi criado e acessado por acadêmicos, que puderam interagir com os criadores para refletir e sugerir conteúdos relevantes acerca dessa temática.

O material desenvolvido aproveitou muitos conteúdos já existentes na internet, selecionados e organizados de forma a fornecer aos estudantes o que fosse mais apropriado ao mundo universitário em tempos de pandemia.

Saúde Mental é um tema que articula muitas outras questões importantes ou vários aspectos corriqueiros da vida, como: nutrição, esporte, lazer, estudos, descanso, relacionamentos, trabalho, enfim. Pode-se dizer que os estudantes universitários estão constantemente aprendendo informações relacionadas à sua formação e é indispensável aprender a viver e cuidar de sua qualidade de vida.

A disponibilização da informação, principalmente quando elas estão alicerçadas a estudos comprovados ou pautadas pela experiência de profissionais, têm ajudado a construir um ambiente acadêmico mais saudável e espera-se que promova ações aos estudantes internautas que possam prevenir adoecimento mental e físico. A criação deste canal de comunicação com a comunidade acadêmica pôde realizar a divulgação de estratégias que visavam a ampliar o repertório dos estudantes em como lidar com as adversidades e dificuldades corriqueiras da vida acadêmica e que, com o passar do tempo e acúmulo de dificuldades, acabam por aumentar a evasão no ensino superior. Desta maneira, ao criar editais internos de protagonismo estudantil, a Instituição de Ensino Superior busca fortalecer a permanência de seu corpo discente até a conclusão do curso, visto que nesse edital os estudantes recebem recursos financeiros via bolsa de estudos para desenvolver projetos para os próprios colegas discentes.

Não apenas o conteúdo do projeto de Protagonismo Estudantil foi bem-sucedido, na medida em que criou uma ferramenta de comunicação eficaz e relevante, como o próprio estudante protagonista envolvido pôde ser positivamente impactado pelo trabalho relatado, visto que este edital tem como proposta desenvolver também o estudante responsável pela ação. No caso deste trabalho de protagonismo relatado, o estudante responsável pôde ser amparado por bolsa de estudos, o que fortaleceu seu vínculo com a instituição, bem como aprendeu a coordenar uma ação em prol de seus colegas.



Das dificuldades sobre este projeto, pode-se relatar o fato de o algoritmo do Facebook não entregar as postagens a todos os membros, bem como o fato do software estimular a impulsionar o alcance das publicações mediante pagamentos.

Considerando o tempo da pandemia de COVID-19 compreendido pelos anos de 2020 e 2021, onde a vida acadêmica (e social) se manteve prioritariamente online, e a condição universitária pós-pandêmica, onde as atividades presenciais convivem com atividades online, consideramos que este tipo de ação se mostrou muito útil em articular estudantes em prol da melhor experiência acadêmica possível.

Referencias

- Barroso, P. C. F. et al. (2022). Fatores de evasão no ensino superior: uma revisão de literatura. *Psicologia Escolar e Educacional* [online]. v. 26
- Fernandes, R. (2020) Facebook e Messenger ganham reações para expressar empatia na quarentena. *TechTudo*, 17 abr.
- Gambirage, C. et al. (2021) Entre razões e emoções da evasão universitária, o contexto importa? Uma análise das instituições comunitárias catarinenses. *Interações (Campo Grande)* [online], v. 22, n. 3
- Lipp, M. E. N. (2003). Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria a aplicações clínicas. In *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria a aplicações clínicas* (pp. 227-227).
- MLABS. (2019) Como funcionam os algoritmos das redes sociais? *mLabs*, 30 jan.
- OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS Brasil) (2021). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). OPAS/OMS, BRASIL.
- Silva, D. B. et al. (2022). Evasão no ensino superior público do Brasil: estudo de caso da Universidade de São Paulo. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)* [online], v. 27, n. 02
- Trello. (2022) Introdução ao Trello: Como usar os quadros e cartões do Trello. <https://trello.com/guide/trello-101.com>
- UTFPR. (2017) Apoio ao aluno. <http://www.utfpr.edu.br/alunos/servicos/apoio>
- Wynaden, D., Wichmann, H., & Murray, S. (2013). A synopsis of the mental health concerns of university students: results of a text-based online survey from one Australian university. *Higher Education Research & Development*, 32(5), 846-860. <https://doi.org/10.1080/07294360.2013.777032>