

Terapia comunitária com estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID 19: relato de experiência

Community therapy with university students in times of pandemic COVID 19: report of experience

DOI:10.34117/bjdv8n7-357

Recebimento dos originais: 23/05/2022

Aceitação para publicação: 30/06/2022

Vanessa Thamyris Carvalho dos Santos

Doutora

Instituição: Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)

Endereço: Campus Soane Nazaré de Andrade, Rod. Jorge Amado, Km 16, Salobrinho, Ilhéus - BA, CEP: 45662-900

E-mail: vtcsantos@uesc.br

Micaele dos Santos Sousa

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)

Endereço: Campus Soane Nazaré de Andrade, Rod. Jorge Amado, Km 16, Salobrinho, Ilhéus - BA, CEP: 45662-900

Andresa Santos Machado

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)

Endereço: Campus Soane Nazaré de Andrade, Rod. Jorge Amado, Km 16, Salobrinho, Ilhéus - BA, CEP: 45662-900

Isabel Cristina Santos da Silva

Nutricionista

Instituição: Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)

Endereço: Campus Soane Nazaré de Andrade, Rod. Jorge Amado, Km 16, Salobrinho, Ilhéus - BA, CEP: 45662-900

Josenaide Engracia dos Santos

Doutora

Instituição: Universidade de Brasília (UNB)

Endereço: UnB, Brasília - DF, CEP: 70910-900

Rozemere Cardoso de Souza

Doutora

Instituição: Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)

Endereço: Campus Soane Nazaré de Andrade, Rod. Jorge Amado, Km 16, Salobrinho, Ilhéus - BA, CEP: 45662-900

RESUMO

Em 26 de fevereiro de 2020, iniciou-se uma pandemia no Brasil causada pelo vírus da Covid 19. No âmbito do ensino superior, estudantes tiveram que se adaptar a esse

contexto, submetendo-os e/ou exacerbando algum tipo de transtorno psíquico. Uma ferramenta útil, e eficaz, que pode proporcionar cuidado integral a essa população, é a Terapia Comunitária Integrativa (TCI). Este estudo tem como objetivo relatar as experiências vividas por extensionistas do projeto e-terapia, durante o desenvolvimento de rodas de terapia comunitária, de forma virtual, com estudantes universitários, durante a pandemia do COVID 19. Trata-se de um relato de experiência, vivenciado por estudantes do curso de enfermagem da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC). As etapas da TCI são divididas em 5 partes: acolhimento; escolha do tema; contextualização; problematização e encerramento. Foram discutidos temas como: problemas familiares e angústias despertadas e/ou afloradas durante a pandemia, dificuldades no ensino remoto. Foi criado vínculo entre eles, proporcionando um lugar de amparo, abrigo, conforto e confiança. Além disso, as rodas trouxeram novas maneiras de enxergar a vida, bem como a importância do autocuidado. Diante da experiência relatada, têm se mostrado uma ferramenta útil e viável para solução e/ou diminuição dos problemas apresentados pelos participantes.

Palavras-chave: terapia, universidades, saúde mental, COVID-19.

ABSTRACT

On February 26, 2020, a pandemic **started** in Brazil caused by the Covid 19 virus. In higher education, students had to adapt to this context, subjecting them to and/or exacerbating some type of psychic disorder. A useful, and effective, tool that can provide comprehensive care to this population is Community Integrative Therapy (CIT). This study aims to report the experiences lived by extensionists of the e-therapy project, during the development of community therapy wheels, in a virtual way, with university students, during the pandemic of COVID 19. This is an experience report, lived by students of the nursing course of the State University of Santa Cruz (UESC). The stages of TCI are divided into 5 parts: welcoming; choice of theme; contextualization; problematization and closing. Themes discussed included: family problems and anxieties awakened and/or touched upon during the pandemic, difficulties in remote teaching. A bond was created between them, providing a place of shelter, comfort, and trust. In addition, the wheels brought new ways of looking at life, as well as the importance of self-care. Given the reported experience, they have proven to be a useful and viable tool for solving and/or reducing the problems presented by the participants.

Keywords: therapy, universities, mental health, COVID-19.

1 INTRODUÇÃO

Em 26 de fevereiro de 2020, iniciou-se uma pandemia no Brasil causada pelo vírus da Covid 19, Sars-CoV-2¹ e que teve início em Wuhan na China², submetendo todos à situações de isolamento social e restrições, transformando a vida, rotina e saúde dos indivíduos. No âmbito do ensino superior não foi diferente, como forma de adaptação, diversas instituições optaram por aulas remotas, sendo assim profissionais e estudantes tiveram que se moldar a esse novo contexto.

Destarte, é válido salientar que, a população universitária se caracteriza como vulnerável a desenvolver algum tipo de transtorno psíquico como depressão, estresse e ansiedade, pois vários aspectos influenciam nesse processo de adoecimento, como as próprias demandas acadêmicas, sensação de ineficiência, rotinas de estudos excessivas e mudança na rotina do sono³. Além disso, o momento de pandemia despertou outros sentimentos como o medo do contágio, mudanças na rotina social e financeiras⁴.

Frente a isso, o sentimento de incapacidade perante ao isolamento, além de dores de cabeça, irritação, perda da vontade de realizar atividades, angústia e até distúrbios alimentares⁵, favoreceram o aparecimento ou agravamento desses fatores estressores e aumento de problemas relacionados à saúde mental. Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que "O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante"⁶, evidenciando a necessidade de elaboração de medidas que visam diminuí-los na sociedade.

Desse modo, uma ferramenta que vem se mostrando eficaz, por proporcionar cuidado integral a diferentes grupos sociais, é a Terapia Comunitária Integrativa (TCI), que foi desenvolvida pelo psiquiatra, professor e antropólogo Dr. Adalberto Barreto, em Fortaleza-CE⁷. As rodas de TCI possibilitam um espaço de fala e escuta, na qual o participante sente-se livre para expressar seus sentimentos e angústias⁸, estando livre de julgamento. Todavia, devido à situação de confinamento, a Terapia Comunitária Integrativa foi adaptada para um formato virtual, a TCI Online.

Essa adaptação foi feita em 2020, com o objetivo de continuar atendendo o público durante a pandemia, seguindo com o mesmo princípio: utilizar a escuta e a fala como mecanismos que possibilitam uma construção de redes de apoio para o enfrentamento de doenças psicossomáticas, aliados com a utilização de tecnologias que facilitem essa interação. A participação das rodas de TCI online proporcionam uma melhora nos participantes em relação ao isolamento social, trazendo em quem participa, a sensação de coletividade, pertencentes em um grupo e confiança.⁹

Diante das reflexões iniciadas, este estudo tem como objetivo relatar as experiências vividas por extensionistas do projeto e-terapia, durante o desenvolvimento de rodas de terapia comunitária, de forma virtual, com estudantes universitários, durante a pandemia do COVID 19.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, vivenciado por estudantes do curso de enfermagem da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), localizada no município de Ilhéus, Bahia. A experiência faz parte de uma das diversas modalidades de e-terapias do projeto de pesquisa-ação, intitulado “Efetividade de e-terapias psicossociais no enfrentamento da pandemia do covid-19 (e-Terapias)”, promovido pela UESC em parceria com a Universidade de Brasília (UNB) e financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB). A ação referida tem como título: Terapia Comunitária e Promoção da Saúde Mental de Estudantes Universitários, essa é uma e-terapia voltada exclusivamente para estudantes universitários dos cursos de graduação e pós-graduação.

Ao todo, 10 estudantes participaram das reuniões, que foram realizadas semanalmente no período diurno, entre 14h e 16h. São descritas vivências ocorridas entre o mês de julho e dezembro de 2020. As reuniões tiveram início na última semana de julho, dia 29/07/2020, uma vez por semana, toda quarta-feira. Ao todo, aconteceram 21 encontros, com horários fixos estabelecidos, das 14h às 16h. No entanto, diante de algumas situações, os horários passaram por alterações, principalmente quando grupos de estudantes de outras universidades participavam. A divulgação das rodas foi realizada por meio do perfil na rede social Instagram, como também em grupos de mensagens.

As reuniões de terapia comunitária foram feitas através da plataforma digital Google Meet e conduzidas por uma enfermeira com formação em Terapia Comunitária, co-terapeuta e uma estudante de enfermagem responsável pelo apoio técnico.

A função da extensionista era entrar em contato com os participantes que se inscreveram através do site do e-Terapias, adicioná-los ao grupo de WhatsApp, criar link de acesso à sala no Google Meet e enviar os informes da reunião, bem como registrar em um diário de campo as experiências vivenciadas em cada reunião. Sendo assim, todos os dados da observação foram coletados do diário de campo da extensionista participante da e-terapia.

Vale destacar que as inscrições foram realizadas por meio do próprio site do projeto. Além disso, o grupo era de ciclo contínuo, ou seja, não houve encerramento de inscrições, possibilitando que a qualquer momento um novo membro participasse das rodas

3 DISCUSSÃO

A princípio, as reuniões tiveram bastante adesão por parte dos inscritos, cerca de 40 estiveram presentes no primeiro encontro. Contudo, diante das atividades acadêmicas e diárias, esse número se perdeu ao longo das semanas, permanecendo apenas 10 estudantes. Apesar da diminuição do número de integrantes, o grupo que permaneceu se mostrou bastante ativo e presente nas reuniões, contribuindo e muito com as discussões propostas.

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) foi realizada com base nos passos propostos pelo Prof. Dr. Adalberto Barreto. As etapas da TCI são divididas em 5 partes, sendo eles: acolhimento; escolha do tema; contextualização; problematização e encerramento. Todos os encontros seguiram esse método¹⁰.

Os primeiros momentos de cada reunião, eram designados para a etapa de acolhimento, na qual foram utilizadas ferramentas para o entrosamento do grupo e para isso usou-se de músicas referentes a TCI, bem como leitura de poemas e poesias, dinâmicas de movimento corporal e terapias musicais para alívio de estresse, a exemplo da frequência rife.

Ademais, no **acolhimento** também é feita a comemoração dos aniversariantes da semana e/ou eventos que tenham acontecido na vida de alguém. Após as falas dos participantes, todos cantaram parabéns ao ritmo de Chiclete com Banana e da música Celebrar. Em seguida, ocorre a explicação das regras da terapia que são: não julgar, não dar conselho, falar sempre na primeira pessoa e fazer silêncio quando alguém estiver falando¹¹. Além disso, na terapia o participante não é obrigado a contar segredos, a menos que se sinta à vontade e, como forma de se expressar, pode-se utilizar músicas ou poemas.

No segundo momento, alusivo à **exposição do tema** da semana, utilizou-se do compartilhamento por meio da tela da própria plataforma, de maneira que todos pudessem observar e relatar seus sentimentos ao verem a imagem exposta.

Sendo assim, foram discutidos temas como: problemas familiares e angústias despertadas e/ou afloradas durante a pandemia, dificuldades no ensino remoto, preocupações que implicaram na qualidade do sono, problemas de comunicação, autoestima, mágoas passadas que refletem na atualidade e traziam sentimentos de aprisionamento. Além do mais, em algumas reuniões, não houve a exposição de um tema, sendo ele livre para qualquer participante que estivesse com um sentimento de angústia específica, e que se quisesse, relatasse como forma de alívio.

Em toda reunião, durante a exposição do tema, após cada fala, o grupo escolhe um caso, por meio de uma votação no chat que será discutido. Essa escolha é feita individualmente e cada participante vota de acordo com sua identificação com os relatos expostos, ou seja, cada um escolhe aquele pela qual mais se identifica e possui similaridade com algum problema que estivesse vivendo ou vivenciado em algum momento da vida. O caso mais votado é o selecionado para a discussão da roda.

No momento de **contextualização**, a pessoa cujo caso foi escolhido pelo grupo, explica um pouco mais sobre sua situação/problema. Após isso, é aberto o momento de perguntas a todos os outros ouvintes, o terapeuta e co-terapeuta também participam, essa etapa é realizada com o objetivo de que todos compreendam a situação detalhada e também serve como um meio para que a pessoa relatora do caso reordene e esclareça suas ideias.

Na **problematização**, o terapeuta realiza a pergunta-mote da reunião: Quem se identificou com o caso relatado? E quais estratégias utilizaram para solucioná-lo? Essa é a etapa de mais identificação e solidarização entre os participantes da reunião, pois podem expressar situações vividas semelhantes, como mecanismo de ajuda ao outro na superação do seu problema. Além disso, nesse momento a terapeuta abre um espaço para que, caso alguém do grupo tenha uma música ou poesia com semelhança das discussões, possa transmitir aos outros ouvintes.

Então, no decorrer das reuniões, foram compartilhadas diversas músicas, pelos próprios participantes, com o objetivo de confortar e acolher o relator do caso. Nesse sentido, foram partilhadas músicas como AmarElo, Indestrutível, É Preciso Saber Viver, A Paz, Balada de Louco, Mais Uma Vez entre outras...

O **encerramento** é feito após todas as experiências vividas serem expostas. Nesse momento a terapeuta se direciona novamente para a pessoa cuja problemática foi compartilhada, com o objetivo de compreender se aquelas estratégias colaboraram para entender seu problema, como também se essas falas serviram de ajuda para solucioná-lo.

Todas as sessões terminam com os agradecimentos e os participantes puderam citar, em uma palavra, os sentimentos que emergiram daquela reunião. Foram expressos sentimentos de alívio, resiliência, solidariedade, empatia, transformação, entre outras. Por fim, é colocada a música "nesse balanço" e todos se despedem.

3.1 PERCEPÇÕES QUANTO AOS SENTIMENTOS RELATADOS PELOS PARTICIPANTES

As rodas se estabeleceram como espaço de partilha e acolhimento, onde a cada semana, os jovens desfrutavam daquele espaço, para compartilhar suas vivências e aprender com os relatos grupais.

As rodas de terapia constituem espaço de compartilhamento e reflexão coletiva, pois permitem o compartilhamento de emoções, sentimentos e aspectos espirituais entre os participantes. O desenvolvimento da TCI na pandemia permite o empoderamento do grupo frente aos desafios impostos pelo distanciamento social, pois os problemas que eram individuais se tornam coletivos e os participantes percebem assim que não estão sozinhos¹¹. No intuito de mobilizar as falas, foram abordadas temáticas emergentes. Dentre os temas abordados, destacam-se a pandemia da COVID-19, família e referente ao ensino remoto, como causador evidente de mais inquietações. O início das rodas se estabeleceu em decurso da pandemia, onde os participantes relataram as instabilidades emocionais vivenciadas durante o período pandêmico.

Durante as rodas, a temática “COVID-19”, foi um fator que despertou bastante sentimentos. O vírus trouxe diversas mudanças nos seus cotidianos, alavancando emoções distintas para os envolvidos. Os sentimentos mais prevalentes no momento das falas, foi a sensação de agonia, medo, incertezas, impotência e tristeza, por não conseguirem lidar com certas coisas, principalmente referente a informações transmitidas nos noticiários e mídias sociais. Além disso, foi relatado que apesar de todo o lado negativo, a pandemia lhe proporcionaram algo positivo, levando a união das pessoas e novas maneiras de lidar com os impasses da vida.

Após os desenvolvimentos das rodas, foi notório a ausência dos sentimentos relatados inicialmente, onde após o um feedback do grupo, foi exposto o sentimento de alívio, gratidão e acolhimento, sendo construído através do amparo grupal, desenvolvido através das rodas.

Destarte, no quesito das questões familiares, os relatos emergiram a partir do sentimento de desamparo retratado por alguns participantes, onde mencionam não se sentirem pertencentes às suas famílias. Houve também, relatos de que as brigas enfraquecem os seus laços familiares e que a pandemia acabou gerando também um afastamento entre eles. Muitos dos jovens sentem dificuldade de diálogo com seus familiares e isso é um fator que afeta diretamente a sua saúde mental.

Além do mais, em uma das rodas foi utilizada a música “A Casa”, a música fala sobre uma casa que faltava tudo e também ninguém podia fazer nada, então fala dos problemas que havia nesta casa. Mediante a essa exposição, muitos dos participantes relacionaram a música da casa, a sua família, onde foi exposto que existem muitos problemas familiares que acabam sendo deixados de lado e que podem ser resolvidos. Outro fator mencionado foi a perda de familiares acometidos pela Covid-19, ocasionando um sentimento de luto e que as suas casas nunca mais se tornarão as mesmas depois das perdas.

Os relatos foram identificados entre os participantes, que conseguiam compartilhar suas histórias de vidas e ao mesmo tempo aprender com os outros. Foi criado vínculo entre eles, proporcionado um lugar de amparo, abrigo, conforto e confiança onde conseguiam ter um lugar de escutar das suas angústias. Além disto, quando se perguntavam os sentimentos que emergiram após as rodas relacionadas com essa temática, foram acordadas as palavras alívio, conforto, empatia, companheirismo, entre outras.

Outrossim, no que se refere às questões acadêmicas, foi umas das temáticas mais mencionadas entre os participantes, onde relataram na roda suas aflições para começar uma nova rotina de estudos. Ademais, mencionaram que o ensino remoto trouxe múltiplos sentimentos, onde os mesmo já sentiam dificuldade com a rotina de estudos no presencial e com essa nova modalidade, acaba gerando a sensação de incapacidade para alguns.

Os universitários vivenciaram preocupações com atrasos acadêmicos¹², sentimentos de ansiedade diante da incerteza das universidades em relação à retomada das atividades e o medo das implicações da pandemia no seu futuro profissional¹³. Além disso, se deparam com limitações relacionadas aos recursos visuais e à mudança de rotina¹⁴. Desse modo, os estudantes relataram como se sentiam angustiados por não conseguirem contemplar todas suas atividades e isso acaba ocasionando consequências na sua saúde mental, como a potencialidade para ansiedade, insônia, perda de apetite e se sentiam impotentes por não conseguirem avançar. Além disso, muitos tiveram que retornar para casa dos seus pais e tiveram que aprender a lidar com o novo ambiente de estudos. Para mais, a nova forma de ensino também ocasionou irritabilidade, principalmente pela dependência das Tecnologias da Comunicação e Informação (TICs), onde a falta de internet e bons aparelhos eletrônicos dificultaram a realização das atividades acadêmicas.

Por outro lado, apesar de todas inquietações relatadas nas rodas, ressaltaram a importância de compartilhar os seus anseios, principalmente por se sentirem amparados por outros relatos semelhantes mencionados por eles. Foi notório como trouxe benefícios para os envolvidos, onde conseguiram tirar lições das histórias compartilhadas e procurar meios de sanar seus impasses. Vale ressaltar a importância para a melhoria da saúde mental, onde sentiram a redução de sinais e sintomas, que advinha de fatores estressores.

As rodas trouxeram novas maneiras de enxergar a vida, mostrando a necessidade de novas tomadas de decisões para o decurso da vida. Destacando a importância de se reinventar a cada momento e a importância do autocuidado, principalmente de ter espaços para abrigo e escuta resultando em melhoria da qualidade de vida. Para além das rodas, foi criado um vínculo entre eles, onde mantiveram contato através do grupo de Whatsapp formado, estabelecendo esse alicerce.

3.2 PERCEPÇÕES DA EXTENSIONISTA RESPONSÁVEL PELO APOIO TÉCNICO

Proporcionar apoio a estudantes universitários, durante a pandemia é um desafio a ser superado, visto que, apesar de as TIC propiciarem a criação e estreitamentos de laços, fundamentais em tempos de isolamento social, ao mesmo tempo houve limitações quanto ao seu uso.

Diante disso, durante as rodas de TCI desafios surgiram como, por exemplo, o contato direto com alguns participantes ficou reduzido, devido ao acesso à internet, ocasionando algumas faltas, bem como a falta de comunicação e obtenção de informações que eram esclarecidas no grupo. Além disso, houve também um distanciamento digital proporcionado pelas telas de computadores, pois, na maioria das vezes, os participantes preferiram permanecer com as câmeras desligadas não estabelecendo essa troca, interação e compartilhamento de emoções entre eles.

No entanto, apesar da diminuição do contato, os momentos de fala suprimiram esse obstáculo e se estabeleceram como cruciais para identificação entre os participantes. Além disso, o grupo de WhatsApp contribuiu para que houvesse mais interação, pois mesmo fora dos períodos das rodas, ele permanecia ativo e os participantes podiam estabelecer trocas e compartilhar experiências de momentos felizes, como a realização de projetos, eventos e viagens, como também momentos de perdas e tristezas.

Existem não só desafios em oferecer cuidado à saúde mental aos estudantes, como em gerenciá-lo sendo estudante do curso de enfermagem, cujo principal papel está fundamentado no cuidado holístico. O conhecimento incorporado na graduação acerca da

comunicação e escuta terapêutica auxiliou no processo e desenvolvimento das rodas como um mecanismo facilitador da relação extensionista-participante. A partir do diálogo pôde-se perceber singularidades e peculiaridades de cada participante, inerentes às suas próprias experiências de vida. Por isso, o estabelecimento de um vínculo de confiança se mostrou importante durante as rodas, pois permitiu que os estudantes participantes pudessem verbalizar com mais facilidade e livre de qualquer medo ou receio suas inquietações e angústias.

A extensão universitária se mostra como ferramenta importante para o processo educacional por possibilitar articulação e relação de troca mútua entre a universidade e a sociedade, principalmente durante a pandemia, momento em que a população necessita de estratégias que visem amenizar os impactos vivenciados nesse momento¹⁵. Diante dessa realidade, os extensionistas foram desafiados a utilizar suas habilidades e competências para desenvolver o cuidado de forma a promover contato com as pessoas em tempos de isolamento social¹⁶.

A participação de forma técnica e ao mesmo tempo atuante/participante da atividade extensionista durante o confronto das experiências vivenciadas e verbalizadas pelos estudantes participantes, permitiu a reflexão crítica da importância do papel da enfermagem ao desenvolver cuidado de forma integrativa. Sendo capaz de se adequar à divergentes contextos, em prol de desencadear o cuidado contemplando os seus pilares. Apesar dos desafios emergentes, as rodas de TCI surtiram efeito e enfatizaram a relevância de ações em prol do cuidado com a saúde mental de estudantes universitários.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em meio a pandemia de COVID 19 a TCI constitui instrumento de cuidado voltado para saúde mental de estudantes universitários, sendo fundamental para superação dos problemas enfrentados, tal qual a criação de vínculos em um momento conturbado e de isolamento social. Sendo assim, observa-se a importância da implementação da terapia comunitária como instrumento de cuidado nas instituições, por ser de baixo custo e praticável, não só entre estudantes universitários, como em outros grupos da sociedade.

As rodas de TCI, diante da experiência relatada, têm se mostrado uma ferramenta útil e viável para solução e/ou diminuição dos problemas apresentados pelos participantes, visto que possibilita, a quem participa, uma percepção a mais sobre seu problema, sentimento de acolhimento, alívio e gratidão, tal como a prática de

autocuidado. Os estudantes conseguiram compartilhar suas histórias de vidas e ao mesmo tempo aprender com os outros, o que permitiu o estabelecimento de vínculo entre eles.

O desenvolvimento das rodas também favoreceu o aprendizado da estudante que participou da ação extensionista, pois permitiu a reflexão crítica da importância do papel da enfermagem no desenvolvimento de estratégias de cuidados grupais e que se faz fundamental a criação do vínculo da universidade com a população.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19): Interim guidance [Internet]. Geneva (CH); 2020 [cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331299>
2. Ministério da Saúde (BR). Portaria nº 454, de 20 de março de 2020: declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (Covid-19). Diário Oficial da União [Internet]. 2020 Mar 20 [cited 2020 Mar 26]; 1:1. Available from: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>
3. ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. acessos em 08 out. 2020. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.
4. Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcellos EA, Souza RC. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Rev baiana enferm.* 2021;35:e37293.
5. Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200067. Acesso em 09 out. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
6. OMS: 'O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante', NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 14 mai, 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/85787-oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante>. Acesso em: 11 mar. 2020.
7. Barreto A. *Terapia Comunitária passo a passo*. Fortaleza: Gráfica LCR; 2008.
8. Souza GML, Silva PMC, Azevedo EB, Ferreira Filha MO, Silva VCL, Espínola LL. A contribuição da terapia comunitária no processo Saúde-doença. *Cogitare Enferm.* 2011; 16(4):682-8.
9. SILVA, A. L. P.; OTAVIANO, D.; FERREIRA, F. C. V.; OTAVIANO, J. V.; OTAVIANO, J.; OLIVEIRA, N.; DONIZETE, W. P. Implantação de Terapia Comunitária online: tecnologia do cuidado em tempos de pandemia. *Temas em Educação e Saúde, [S. l.]*, v. 16, n. esp.1, p. 393–408, 2020. DOI: 10.26673/tes.v16iesp.1.14319. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14319>. Acesso em: 11 mar. 2021.
10. BARRETO, A. P. *Terapia comunitária: passo a passo*. 4. ed. Fortaleza: LCR, 2011.
11. RAMOS, André Luís Belmiro Moreira; SILVA NETO, Perciliano Dias da; TAVARES, Ana Davis Batista; COSTA, Rayhanna Queiroz de Oliveira; MENESES, Roseélene Santos Oliveira de Brito; BRAGA, Lucineide Alves Vieira. Extensão universitária e terapia comunitária integrativa no contexto da Covid-19 / University extension and integrative community therapy in the context of Covid-19. *Brazilian*

Journal Of Health Review, [S.L.], v. 4, n. 5, p. 23551-23557, 29 out. 2021. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv4n5-421>.

12. Yuan S, Liao Z, Huang H, Jiang B, Zhang X, Wang Y, et al. Comparison of the Indicators of Psychological Stress in the Population of Hubei Province and Non-Endemic Provinces in China During Two Weeks During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in February 2020. *Med Sci Monit.* 2020;26:e923767-1. DOI: 10.12659/MSM.923767

13. Araújo FJO, Lima LSA, Cidade PIM, Nobre CB, Rolim Neto ML. Impact of Sars-Cov-2 And Its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. *Psychiatry Res.* 2020; 288:112977. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112977

14. **Teixeira** MR, Dahl CM. Recriando cotidianos possíveis: construção de estratégias de apoio entre docentes e estudantes de graduação em Terapia Ocupacional em tempos de pandemia. *Rev Interinst Bras Ter Ocup.* 2020;4(3):509-18.

15. DINIZ, E. G. M. et al . A extensão universitária frente ao isolamento social imposto pela COVID-19. *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v. 6, n. 9, p. 72999-73010, sep. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/17434>. Acessado em 07/05/2021.

16. SERRÃO, ACP. Em Tempos de Exceção como Fazer Extensão? Reflexões sobre a Prática da Extensão Universitária no Combate à COVID-19. *Revista Práticas em Extensão São Luís*, v. 04, nº 01, 47-49, 2020. Disponível em: <https://www.uema.br/2020/06/artigo-em-tempos-de-excecao-como-fazer-extensaoreflexoes-sobre-a-pratica-da-extensao-universitaria-no-combate-a-covid-19/>. Acessado em 10/07/2021