

## RODAS DE CONVERSA ON-LINE ENTRE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Aneliana da Silva Prado**

Universidade Federal do Paraná, Instituto Federal do Paraná  
anelianaprado@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0002-1424-3033>

**Izabela Luiza Rodrigues Uemura**

Universidade Federal do Paraná  
izabelauemura@ufpr.br | <https://orcid.org/0000-0003-4740-1285>

**Joanneliese de Lucas Freitas**

Universidade Federal do Paraná  
joanne@ufpr.br | <https://orcid.org/0000-0002-0856-3460>

**Lis Andréa Pereira Soboll**

Universidade Federal do Paraná  
lis.soboll@ufpr.br | <https://orcid.org/0000-0001-7540-1907>

### Resumo

Os indicadores sobre saúde mental dos estudantes universitários têm piorado nos últimos anos no Brasil. Isso tem gerado preocupação e demandado ações de promoção da saúde e cuidado para essa população. Considerando a previsão do agravamento de fatores de risco para a saúde mental, a possibilidade de aumento do sofrimento emocional da comunidade estudantil na pandemia de covid-19 e suas consequências psicossociais e acadêmicas, o projeto *Você Importa* foi desenhado. Trata-se de uma ação institucional e extensionista desenvolvida com o objetivo de promover o cuidado de si e do outro, bem como a prevenção ao suicídio na comunidade da Universidade Federal do Paraná. Este artigo objetiva relatar a experiência de cinco rodas de conversa on-line com estudantes de pós-graduação. As intervenções foram orientadas pelos Primeiros Cuidados Psicológicos. Para tanto, analisamos as respostas obtidas por meio de um formulário de avaliação disponibilizado ao final de cada encontro. As respostas de 21 participantes foram categorizadas em quatro unidades temáticas: *acolhimento*, *compartilhamento*, *alívio de emoções negativas* e *aspectos negativos*. Conclui-se que a roda de conversa on-line realizada de forma síncrona e mediada por pessoas treinadas em Primeiros Cuidados Psicológicos mostrou-se uma estratégia profícua de promoção de saúde mental e suporte entre pares no contexto de distanciamento físico. Recomenda-se que as universidades se atentem à relevância de



realizar ações de prevenção e promoção da saúde mental dos estudantes, especialmente no contexto de crises como a da pandemia iniciada em 2020.

**Palavras-chave:** Covid-19; Primeiros Cuidados Psicológicos; Telepsicologia; Saúde Mental; Estudantes.

### **Abstract**

The indicators on the mental health of university students have worsened in recent years in Brazil, producing concern and demanding actions of health promotion and care for this population. Considering the predicted worsening of risk factors for mental health, the possibility of increasing emotional suffering of the student community due to the pandemic of covid-19, and its psychosocial and academic consequences, the project *Você Importa* (You Matter) was developed. The project is an institutional and extensionist action, developed to promote self and others' care and suicide prevention in the Federal University of Parana community. This article aims to report the experience of five online groups with graduate students. The interventions were held in the form of Psychological First Aid. To this end, we analyzed the feedback of 21 participants and categorized them into four thematic units: welcoming, sharing, relief of negative emotions, and negative aspects. We concluded that the online conversation circle held synchronously and mediated by people trained in Psychological First Aid proved to be a profitable strategy of promotion and support among peers, beyond the context of physical distance. Therefore, we recommend that universities pay attention to the relevance of prevention and promotion of students' mental health, especially in the context of crises such as the 2020 pandemic.

**Keywords:** Covid-19; First Psychological Aid; Telepsychology; Mental health; Students.

### **Introdução**

Os dados indicam que a saúde mental dos estudantes universitários está piorando no Brasil e também nos países tidos como referência em termos de educação superior, que têm se atentado para os crescentes problemas de saúde mental dessa população (Ali et al., 2015; Duffy, 2019; Farrer et al., 2015; Hayes et al., 2020; Herrero et al., 2019; Joffe, 2008; Kessler et al., 2005; Musiat et al., 2019). E, se as condições já não estavam satisfatórias, a pandemia da covid-19 e suas consequências psicossociais e de saúde,



diretas e indiretas, têm trazido ainda mais preocupação. No Brasil, a quarentena prolongada, as ações pouco estruturadas e articuladas dos governos, a precarização do trabalho, os problemas econômicos, a dificuldade de acesso aos serviços de saúde (que antes já eram insuficientes) entre inúmeros outros desafios acendem um sinal de alerta em relação à saúde mental da população (Hotopf et al., 2020; Mao et al., 2018; Ornell et al., 2020; Stehman et al., 2019).

Diante da complexidade desse contexto, sabe-se que ações planejadas e articuladas entre os diferentes setores da sociedade são a melhor possibilidade para alcançar o menor dano, o que também inclui a destinação de orçamento para ações direcionadas especificamente à saúde mental (Huremović, 2019). Compreender e mitigar os impactos biológicos, psicológicos e sociais da covid-19 na saúde mental requer investimento das agências de fomento à pesquisa e a articulação entre a comunidade de pesquisadores em saúde mental, pois nenhuma disciplina dará conta de lidar com o problema de forma isolada (Hotopf et al., 2020).

Nesse contexto, considerando a previsão do agravamento de situações de sofrimento mental, bem como o surgimento de novas situações em pessoas anteriormente saudáveis (Ornell et al., 2020; Weems et al., 2020), o projeto *Você Importa* foi desenvolvido com o objetivo de promover o cuidado emocional de si e do outro como forma de promoção da saúde mental na Universidade Federal do Paraná (UFPR). O projeto é vinculado ao programa institucional *UFPR ConVida*, como iniciativa do gabinete da reitoria da UFPR. Ele também é registrado como projeto de extensão. Em 2020, contemplou diferentes atividades on-line conduzidas por profissionais (docentes, técnicos administrativos e parceiros externos) e estudantes da área de saúde mental e afins. Reconhecendo a complexidade e a multiplicidade de fatores envolvidos na promoção de saúde mental, faz-se necessário compreender de que forma essas ações têm impactado a saúde mental dos estudantes neste momento de pandemia. Neste trabalho, o relato de experiência refere-se aos encontros on-line ofertados a estudantes de pós-graduação ao longo de 2020, a partir dos pressupostos dos Primeiros Cuidados Psicológicos e baseados no modelo emocional hipotético de intervenção em crise psicológica na pandemia da covid-19. Para fins de divulgação à comunidade estudantil, os encontros foram intitulados *rodas de conversa*. Neste artigo, utilizaremos



essas expressões como sinônimos.

### **Projeto *Você Importa***

Segundo dados da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), o fechamento das escolas e de outros espaços educacionais afetou em torno de 99% dos estudantes dos países de baixa e média renda (UNESCO, 2020). O Brasil faz parte desse cenário. Em março de 2020, o país passou a enfrentar a pandemia da covid-19 e muitas instituições de ensino suspenderam suas atividades presenciais a fim de contribuir com o distanciamento social e evitar a propagação do vírus. Para além das questões sanitárias, entre os efeitos colaterais da pandemia da covid-19, previam-se os agravos em saúde mental, principalmente das pessoas que já apresentavam alguma vulnerabilidade antes da pandemia (Hotopf et al., 2020). Assim, diante deste prenúncio do aumento de fatores de risco e diminuição de fatores de proteção à saúde mental, o projeto *Você Importa* nasceu de um olhar de cuidado, acolhimento e fortalecimento emocional com a comunidade universitária.

As coordenadoras do projeto consideraram que o cenário de suspensão das atividades presenciais poderia perdurar por alguns meses, enquanto os efeitos da quarentena perdurariam por ainda mais tempo do que o esperado inicialmente. Além disso, previram, a partir dos dados que estavam sendo apresentados sobre o comportamento viral na população, que o distanciamento físico continuaria sendo necessário até que a doença fosse controlada no país ou que se encontrasse uma vacina eficaz. Dessa forma, considerando que a UFPR tem em torno de 30 mil estudantes de graduação e 10 mil estudantes de pós-graduação, reconheceu-se tanto o impacto da suspensão das atividades presenciais na rotina desses estudantes quanto o potencial alcance de um projeto como o proposto.

No que se refere ao contexto da pandemia, Hotopf et al. (2020) defendem que intervenções e voluntariado em nível comunitário, focados no altruísmo, são uma resposta cada vez mais proeminente que pode trazer benefícios diretos à saúde mental. Assim, o projeto *Você Importa* foi criado no escopo do Programa *UFPR ConVida* e objetivou oferecer espaços solidários, sustentados no trabalho colaborativo e no diálogo coletivo, como um recurso de apoio em tempos de crise para a promoção da saúde mental na comunidade da UFPR, com atividades abertas também para a comunidade externa. Ele teve como base o modelo emocional hipotético de intervenção em crise psicológica na pandemia da covid-19 (*emotion hypothetical model of psychological crisis*



*intervention in COVID-19 pandemic*) proposto por Zhang et al. (2020). Ao longo de 2020, o projeto ofereceu rodas de conversa de apoio mútuo conduzidas por profissionais ou estudantes da área de saúde mental, de modo remoto, e também palestras em formato de *lives* pelo *Instagram* e *Youtube* com divulgação de estratégias de *coping* em relação a temas recorrentes no âmbito de saúde mental. Também circularam áudios na rádio da universidade e materiais textuais nas redes sociais com dicas e orientações sobre saúde mental no contexto pandêmico. Este artigo tem o objetivo de contemplar apenas as rodas de conversas on-line direcionadas aos estudantes de pós-graduação.

### **Organização das Rodas de Conversa On-line**

Os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) (Organização Pan-Americana da Saúde, 2015), que têm a não patologização do sofrimento como um norte de atuação nas situações de emergências e desastres (Ribeiro & Freitas, 2020), foi a perspectiva que orientou os encontros. Os PCP objetivam fomentar a assistência não invasiva entre o facilitador e os participantes, considerando suas preocupações imediatas trazidas e compartilhadas no contexto grupal. O objetivo era fornecer um ambiente de acolhimento e cuidado em saúde mental aos participantes. A referenciação de pessoas em risco (ou vulneráveis) para serviços especializados também foi realizada quando necessário. Nesse sentido, os estudantes da UFPR que participaram dos encontros puderam sinalizar a necessidade de apoio especializado (acolhimento e encaminhamento), ao final da roda de conversa, por meio da análise dos dados do formulário on-line. Mamun e Griffiths (2020) recomendam esse tipo de oferta de suporte para as pessoas que sinalizam qualquer risco para suicídio.

Os encontros on-line ofertados para estudantes da pós-graduação tiveram a finalidade de ser um espaço para suporte entre os participantes. Para isso, a facilitação de profissionais ou estudantes que promoveram um diálogo a partir das necessidades trazidas pelo grupo foi fundamental. Todos os encontros foram facilitados e cofacilitados por profissionais formados em Psicologia, promovendo o diálogo entre os participantes e também uma escuta qualificada, conforme orientam os PCP no trabalho com grupos (Organização Pan-Americana da Saúde, 2015). Uma das autoras deste trabalho esteve em todos os momentos, ora como facilitadora ora como cofacilitadora. Além dos facilitadores, os encontros também contaram com um apoio emergencial e um apoio tecnológico. O apoio emergencial tinha o objetivo de realizar acolhimento individual paralelamente, caso algum participante demonstrasse necessidade ou apresentasse



alguma questão que não pudesse ser suficientemente acolhida pelo grupo. O apoio tecnológico tinha o objetivo de organizar as questões da plataforma, permitir a entrada dos inscritos, fazer a lista de presença, e postar os *links* do *folder* de suporte e do questionário de avaliação do encontro.

Os encontros foram realizados na plataforma Rede Nacional de Ensino e Pesquisa (RNP), exceto o último, que teve problemas técnicos e foi realizado por meio do *Google Meet*. Cada encontro teve uma média de duração de 1h45min, e, ao final de cada encontro, foi disponibilizado um formulário de *feedback* no qual os participantes poderiam também sinalizar a necessidade de acolhimento individual. Nesses casos, um dos membros da equipe entrava em contato para agendar o acolhimento inicial e realizar encaminhamento para acompanhamento psicológico na universidade ou na rede de atenção do território do estudante. Além disso, em cada roda de conversa, também foi divulgado um *folder* elaborado pela equipe do projeto a respeito da rede de suporte psicossocial no contexto de pandemia, tanto dentro da universidade quanto na comunidade externa. Na UFPR, há o suporte da Seção Centro de Atenção à Saúde-4, vinculado à Coordenadoria de Atenção Integral à Saúde do Servidor, que é responsável por promover atendimento psicológico, psiquiátrico e odontológico aos docentes, técnicos administrativos e estudantes de pós-graduação.

Foram realizados cinco encontros no período de 14 de julho a 7 de dezembro de 2020, variando entre sete e dez participantes em cada encontro. Os encontros versaram sobre aspectos da pós-graduação e da saúde mental dos estudantes. Tanto os temas quanto a participação nos encontros eram independentes, de forma que não era necessário ter participado de um encontro para se inscrever e participar de outro. O primeiro encontro, realizado em 14 de julho, foi intitulado “Efeitos da quarentena sobre a produtividade e cumprimento de prazos na pós-graduação: como manter o foco” e contou com nove participantes e dois apoios (tecnológico e emergencial), além da dupla de facilitadores. O segundo encontro, realizado em 12 de agosto, foi intitulado “Vida de estudante de pós-graduação: será que estou vivendo ou só pesquisando?” e contou com dez participantes e dois apoios (tecnológico e emergencial), além da dupla de facilitadores. O terceiro encontro, realizado em 29 de setembro, acompanhou a temática do Setembro Amarelo e foi intitulado “Pós-graduação e setembro amarelo: um assunto para o ano inteiro”. Ele teve nove participantes e uma equipe de quatro apoios, além dos dois facilitadores (a equipe de apoio maior foi motivada pelo tema, em relação ao qual poderia haver maior demanda de apoio emergencial). O quarto encontro, realizado em 19 de outubro, foi intitulado “Procrastinação x prazos: driblando a ansiedade dos



*deadlines*” e contou com nove participantes e uma equipe de dois apoios, além da dupla de facilitadores. O último encontro, realizado em 7 de dezembro, foi intitulado “Então é Natal, e o que você fez? Sobre-VIVER em um ano de pandemia”, e teve sete participantes e mais a dupla de facilitadoras.

Para além das potencialidades das intervenções on-line, Davies et al. (2014) atentam para o cuidado que se deve ter neste tipo de intervenção no que se refere, especialmente, às questões metodológicas e éticas. Com essa preocupação, ao início de cada roda de conversa foram realizados acordos com o grupo sobre o sigilo das informações trazidas pelos participantes, bem como sobre a importância de apontamentos respeitosos acerca do relato de cada um, e, tanto por essa razão quanto pela própria natureza da proposta, os encontros não foram gravados.

### **Metodologia de análise do questionário de avaliação dos encontros**

A análise documental é uma das técnicas utilizadas para a coleta e a análise de dados em pesquisas qualitativas (Creswell, 2014). Neste trabalho, considerando os documentos como importante fonte informacional, foram levantados dados relacionados a caracterização, orientação teórica, população-alvo, metodologia e objetivos do projeto *Você Importa*. Os relatórios das atividades e os *feedbacks* de impacto de cada encontro realizado com os estudantes de pós-graduação ao longo de 2020 também foram contemplados na análise. O formulário de *feedback* não identificava os participantes e suas respostas eram anônimas. Nesse âmbito, considerando a natureza do projeto, sua proposta interventiva e o anonimato dos participantes, optou-se pela coleta de dados indireta, por meio de formulário com perguntas semiestruturadas respondidas voluntariamente pelos participantes ao final dos encontros. Assim, as impressões dos participantes expressas por meio da escrita foram a principal fonte informacional para a escrita deste trabalho.

O questionário de avaliação da roda de conversa, intitulado *Formulário Feedback Bate-Papo entre Pós-graduação*, foi elaborado por meio do *Google Formulários* e disponibilizado ao final de cada encontro para a coleta das seguintes informações: como o estudante conheceu o projeto; profissão; se estudante, de qual instituição; gênero; orientação sexual; raça/cor; cidade de origem; cidade de residência; como o estudante se sentiu durante a participação na roda de conversa; se o estudante indicaria as rodas de conversa do projeto *Você Importa* para algum colega/amigo e por quais motivos; se a conversa ajudou de alguma forma e a descrição de que forma ajudou; os pontos



positivos da roda de conversa; os pontos negativos da roda de conversa; sugestões para o projeto; se o estudante já havia tido experiência de atendimento psicológico e/ou psiquiátrico e qual(is) o(s) motivo(s) para buscar este acolhimento emocional individual; e se o estudante precisava de encaminhamento psicológico. Em caso positivo, solicitava-se também o nome, número de telefone e e-mail para que entrássemos em contato. Por fim, o estudante poderia deixar um comentário geral sobre o projeto com a finalidade de publicação nas mídias sociais do *Você Importa*. O objetivo inicial do formulário era conhecer a percepção dos participantes sobre a sua vivência no encontro, bem como apontar indicadores sobre a proposta, e não pressupunham, *a priori*, a realização desta análise. Portanto, os dados aqui apresentados se caracterizam como dados secundários.

#### *Procedimento de análise das avaliações dos encontros do projeto Você Importa em 2020*

Ao longo do ano de 2020 foram realizados cinco encontros on-line voltados aos estudantes da pós-graduação *stricto sensu*. Embora tenha havido mais participantes, esta amostra foi composta por 21 (n=21) integrantes que responderam ao formulário de avaliação – totalizando 24 (n2=24) respostas. Esse total é maior, uma vez que dois participantes estiveram presentes em mais de um encontro (um participante em dois encontros e uma participante em três encontros). Cabe esclarecer que, embora o formulário não fosse identificável, as respostas aos dados pessoais desses participantes eram idênticas, de forma que, em comparação à lista de presença, foi observado que houve participantes que se repetiram. As perguntas do questionário semiestruturado foram delineadas pela coordenação do projeto, com a finalidade primordial de obter *feedback* dos participantes sobre a ação realizada e avaliar o cumprimento de seus objetivos. As respostas ao questionário semiestruturado foram categorizadas quantitativamente. Os dados foram compilados por uma das autoras e a análise qualitativa foi realizada em conjunto com três estudantes de iniciação científica.

Inicialmente, o grupo realizou conjuntamente a categorização de um bloco de respostas a uma pergunta, para que todas se familiarizassem com a análise. Neste encontro, foi discutido como faríamos as categorias de cada resposta: considerando a pergunta, qual(is) palavras ou expressão(ões) mais representariam o relato do participante a respeito daquela pergunta. Posteriormente, cada integrante ficou responsável por analisar individualmente os blocos de respostas a cada pergunta. Ou



seja, o foco de análise, nesse momento, foram as respostas a determinada pergunta. Em reunião conjunta, após discussão em equipe, as categorias foram revisadas por todas as integrantes do grupo. Algumas categorias foram mantidas; outras, editadas, e as que ainda deixaram dúvidas foram discutidas em reunião com a orientadora do projeto.

Outra análise das respostas individuais de cada participante foi realizada seguindo procedimento similar: a primeira autora deste trabalho e as estudantes de iniciação científica escreveram um resumo das respostas fornecidas pelos participantes ao formulário, e este resumo foi lido e discutido posteriormente pelo grupo para validação ou alterações necessárias. Os dois participantes que estiveram em mais de um encontro tiveram suas respostas analisadas em conjunto. Em seguida, os resumos foram novamente revisados pela responsável pela pesquisa. Nessa etapa, portanto, o foco de análise foram as respostas do participante a diferentes perguntas.

O norte da análise foi a descrição das emoções e percepções dos participantes presentes nas respostas às perguntas do formulário. Conforme expõe Minayo (1993), uma importante premissa para a análise qualitativa é o conhecimento acerca dos seguintes termos estruturantes das pesquisas: *experiência*, *vivência*, *senso comum*, e *ação*. O movimento entre esses termos ocorre por meio da compreensão, interpretação e dialetização. Minayo (1993) explica que a experiência alimenta a reflexão e se expressa na linguagem, ao passo que a vivência é um produto da reflexão pessoal sobre a experiência. Dessa forma, a experiência de participar das rodas de conversa on-line e a reflexão sobre ela, relatada voluntariamente por meio da linguagem escrita dos participantes, foi a fonte da análise ora proposta.

Sobre as investigações qualitativas, Minayo (2018) aponta também para a importância de uma observação cuidadosa e empática do pesquisador para a melhor compreensão da lógica interna do grupo estudado. Juntamente das entrevistas, a análise documental também é utilizada como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas (Creswell, 2014). Por sua vez, Aragão et al. (2005) destacam que os instrumentos utilizados em pesquisas qualitativas têm o objetivo de servirem como ferramentas para a análise da função enunciativa, e não de desvelar verdades dos sujeitos. Os autores defendem que a postura assumida na análise dos dados, e não os instrumentos utilizados, apontam a direção ético-política do pesquisador, e que o olhar sobre o material coletado é o que mais diferencia os métodos de pesquisa. Dessa forma, embora este trabalho não tenha sido de entrevista, consideramos que as respostas às



perguntas abertas do formulário possibilitaram a expressão dos elementos significativos da percepção e experiência dos participantes nos encontros e a respeito destes últimos.

## Resultados e discussão

A amostra deste estudo compreende 21 participantes (n=21), sendo 16 mulheres e cinco homens. A maioria se declarou heterossexual (n=19), uma participante e um participante se declararam bissexuais (n=2). A maioria dos participantes não reside na mesma cidade de origem (n=15) – desses participantes, dois são estudantes estrangeiros que vieram ao Brasil para fazer a pós-graduação. A respeito do nível de ensino, sete estudantes eram de mestrado (n=7), e cinco de doutorado (n=5), sendo que os demais não indicaram em que nível da pós-graduação estavam. Dez estudantes indicaram que também trabalhavam (n=10). Os participantes tomaram conhecimento do projeto principalmente pelo e-mail institucional (54%), pelo *Instagram* (29%), e por indicação de professor(a) (13%) ou de amigo(a) (8%).

Em relação à raça/cor dos participantes, a maioria se autodeclarou branca, e uma estudante estrangeira se declarou mestiça, conforme pode ser observado na Tabela 1, a seguir.

Tabela 1 – Raça/cor

Raça/cor	Número de participantes
Amarela	1
Branca	14
Mestiça	1
Parda	3
Preta	2

Em relação à instituição de ensino dos participantes, a maioria destes era da Universidade Federal do Paraná, conforme a Tabela 2, a seguir.

Tabela 2 – Instituição de ensino

Instituição de ensino	Número de participantes
IFPR	2
UFPR	11
UFT	1
UNIFESP	1
UTFPR	2
Não informou	4
TOTAL	21

Independentemente das diferentes perguntas abertas realizadas, notou-se, nas respostas, três experiências que se mostraram mais evidentes e recorrentes. Elas foram categorizadas da seguinte forma: a) acolhimento, b) trocas e interações entre os participantes e c) alívio de emoções negativas. Além dessas três categorias oriundas da análise, a descrição dos participantes sobre os pontos positivos e os pontos negativos de participar do encontro também será apresentada adiante.

### **Acolhimento**

As rodas de conversa foram caracterizadas como um espaço de acolhimento em diferentes respostas do formulário de avaliação. Por exemplo: quando os participantes foram questionados sobre como se sentiram durante a participação no bate-papo: “Apenas fiquei ouvindo e me senti acolhida de qualquer forma”, escreveu a participante 5. O relato da participante 7 é de que se sentiu “Muito bem e acolhida!”, assim como o da participante 13: “Muito bem. Me senti acolhida com as conversas/trocas”. O acolhimento também foi citado por outros participantes como uma forma de ajuda propiciada pelo encontro.

Em resposta à questão sobre a possibilidade de indicação da participação nos bate-papos para colegas e amigos, nota-se, mais uma vez, a presença desse aspecto: “Com certeza. Pelo acolhimento dos nossos sentimentos.” (Participante 13); “Sim, para que ele também se sinta acolhido.” (Participante 5); “Com certeza, existe um acolhimento muito grande [...]” (Participante 12).

Diante desses excertos, pode-se constatar que a possibilidade de indicação das rodas de conversa para amigos e colegas está bastante relacionada à experiência de acolhimento vivenciada pelos participantes. As respostas destes indicam que, nesse



contexto, ao compartilhar experiências similares, as pessoas relacionam-se melhor entre si e de forma mais autêntica e empática, validando as experiências umas das outras e promovendo, assim, um contexto para a realização de *insights* (Rains & Young, 2009; Repper & Carter, 2011). Percebe-se, portanto, que são semelhantes as motivações para as respostas às questões sobre como o participante se sentiu, sobre formas como a conversa o ajudou e sobre a possibilidade de indicação para colegas e amigos. O participante costumava justificar a resposta afirmativa para a possibilidade de indicação retomando a forma como se sentiu e a forma como a conversa o ajudou.

No que se refere especialmente ao público universitário, Farrer et al. (2015) apontam que a clínica virtual apresenta um potencial positivo para prover suporte em saúde mental para estudantes, sobretudo considerando a questão do estigma em buscar ajuda presencial e também a familiaridade com a Internet. Embora não seja um contexto nem uma proposta clínica, as rodas de conversa realizadas de forma on-line, a partir dos PCP, se mostraram com esse mesmo potencial de ser um local de ajuda.

Kohls et al. (2021) apontam a influência positiva da integração social sobre o bem-estar psicológico e indicam que o suporte entre pares, o suporte social e a autoeficácia são fatores cruciais para o bem-estar geral, para a satisfação e para a performance acadêmica. Como estratégia de suporte social, as rodas de conversa oferecidas com base nos PCP indicaram um caminho possível para a integração social em um contexto de distanciamento físico provocado pela pandemia da covid-19.

Por sua vez, Ali et al. (2015) argumentam sobre a necessidade de pesquisas que estudem as ações de suporte mútuo desenvolvidas de forma on-line para jovens universitários, concluindo que os dados encontrados até o momento do estudo das autoras não permitiam indicar para quem e em quais condições essas interações funcionam. Este trabalho com estudantes de pós-graduação pode contribuir com esta lacuna ao perceber o acolhimento sentido pelos participantes como um aspecto fundamental para a sensação de bem-estar na experiência de participar do grupo.

### **Trocas/Interação/Compartilhamento**

O aspecto das trocas, da interação e do compartilhamento de experiências também recebeu destaque ao ser citado em diferentes respostas dos participantes a diferentes questões. Quando questionados se a conversa os ajudou de alguma forma, a maioria dos participantes respondeu afirmativamente e muitos citaram que a razão disso foi a identificação com os relatos dos demais participantes: “Me ajudou vendo



peças em situações parecidas com as que estou vivendo.” (Participante 1); “Me ajudou a reconhecer que muitas outras pessoas também passam por situações difíceis [...]” (Participante 9); “De perceber que não estou sozinha. Que meus sentimentos são compartilhados por outras pessoas.” (Participante 13).

Esse aspecto também foi citado em resposta à questão referente aos pontos positivos: “Troca de experiências e acolhimento. Ajuda perceber que os problemas são coletivos.” (Participante 8); “As trocas com os e as participantes da roda, além das condutoras [...]” (Participante 4); e também em respostas à questão referente à possibilidade de indicação do projeto: “Sim, pela possibilidade de compartilhamento de experiências e aprendizados.” (Participante 2); “Sim. Pelo motivo de conhecer e saber que não somos os únicos que passamos por momentos difíceis.” (Participante 19). Percebe-se, assim, que as rodas de conversa na modalidade on-line síncrona podem ser uma ferramenta interessante para promover o compartilhamento de experiências entre pessoas em condições similares.

Nota-se a importância da identificação com o relato do outro, e de como essa identificação, encontrada pelos participantes principalmente durante as experiências de troca, pode ajudar a aliviar angústia e ansiedade e a se sentir mais conectado com o outro – logo, consigo mesmo. O fato de saber que existem outras pessoas em situações semelhantes e que enfrentam as mesmas dificuldades, parece, inclusive, ser um fator que pode contribuir para a diminuição do estresse, conforme os relatos. Além disso, a identificação com o outro foi um fator que contribuiu para tornar o ambiente mais propício à expressão, pois, diante de experiências similares, as pessoas relataram não se sentir julgadas ou incompreendidas, mas acolhidas.

Essa intervenção trata-se de uma estratégia voltada não a um grupo de pessoas doentes ou que apresentam previamente alguma queixa de saúde mental, mas de pessoas que compartilham um contexto pandêmico enquanto realizam uma pós-graduação *stricto sensu*. Dessa forma, ao invés de compreender as narrativas sobre as dificuldades pela perspectiva do campo da doença mental, elas são compreendidas e compartilhadas sob a ótica da experiência humana, que envolve experiências de sofrimento e dor emocional, mas também de potência e de ressignificação. Ao serem convidadas a compartilharem sobre si, e entre si, o que é ser estudante de pós-graduação em uma pandemia, os participantes se conectam com o outro, que é semelhante, e, para além da conexão, se estabelece um encontro significativo. No acontecimento da intersubjetividade, as fragilidades e também os recursos pessoais



encontram ora eco, ora coro, e, eventualmente, podem ganhar nova perspectiva, como descreve a participante 15 "[...] me identifiquei com pessoas, histórias, realidades, emoções e as necessidades. O autoconhecimento e as experiências, ajuda a compreender nosso papel e responsabilidade em cuidar de nós mesmos".

O suporte mútuo observado no grupo corrobora com os dados da revisão sistemática para avaliar evidências em relação à efetividade da realização de suporte entre pares na modalidade on-line em pessoas jovens, realizada por Ali et al. (2015). Elas apontam que essa parece ser uma prática promissora, especialmente considerando as barreiras que os jovens enfrentam ao buscar ajuda para problemas de saúde mental e, ao mesmo tempo, o uso massivo da Internet como forma de conexão entre os jovens. Em sua revisão, as autoras também indicaram a necessidade de estudos de melhor qualidade, a fim de compreender se essa estratégia é benéfica para a saúde mental dos jovens, e de examinar a efetividade desta modalidade síncrona quando realizada isoladamente, e não como ação complementar a outra intervenção assíncrona (Ali et al., 2015).

### **Alívio de emoções negativas**

Na análise das respostas, a descontração, a diminuição do sentimento de culpa e de cobrança, e a diminuição de sintomas depressivos e do desânimo foram muito recorrentes nos relatos, de forma que a categoria referente ao alívio de emoções negativas foi delineada.

Quando questionada sobre a possibilidade de indicação dos bate-papos, a participante 5 relata: "Sim. Porque nos ajuda a refletir e tirar algumas angústias do coração". Na mesma questão, a participante 20 escreve: "Certamente. Porque é um lugar de respiro e acolhimento". Em resposta à questão sobre como a conversa ajudou, os participantes relatam: "Ajudou a aliviar a tensão." (Participante 8); "Me ajudou a ficar mais tranquila em relação às minhas cobranças internas." (Participante 6); "Ajudou a me animar, a aliviar a apreensão e culpa, a pensar em novas estratégias de cuidado [...]" (Participante 14); "Me ajudou a chorar, a aliviar algumas tensões, angústias e pesos que estou sentindo [...]" (Participante 4).

A recorrência de relatos que indicam alívio de emoções negativas pode estar relacionada à própria abordagem utilizada nos encontros por parte dos facilitadores, a saber, os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP). Os PCP envolvem "assistência humana e de ajuda prática para apoiar indivíduos que sofreram sérias situações de



crise, e foi redigido para pessoas que auxiliam indivíduos que viveram situações de extrema angústia” (Organização Pan-Americana da Saúde, 2015, p. ii). Ao considerar o momento da pandemia da covid-19 como uma situação de crise e desastre de grande alcance, impacto e duração, os PCP podem ser uma ferramenta bastante adequada para propiciar apoio psíquico e social para as pessoas afetadas.

Nesse sentido, ao oferecer uma escuta não julgadora e confortante aos estudantes que participaram das rodas de conversa, e, ao fornecer informações sobre como lidar com esta nova situação de maneira segura, os PCP se mostraram uma proposta adequada e bem-recebida pelos participantes no sentido de alívio de tensão, especialmente para os estudantes que se mostraram sob maior estresse. Pode-se dizer que o fornecimento de informações, estratégias e ferramentas para lidar com sentimentos negativos contribui para o seu alívio, mesmo antes da apropriação das sugestões. Quanto a isso, o participante 8 afirma que indicaria o bate-papo “Por ser uma ferramenta que pode ajudar a pensar saídas para os problemas que nos acompanham na vida acadêmica e na vida pessoal.”, já a participante 15 afirma que “[...] ajuda a compreender nossas emoções e como podemos lidar e analisar por diferentes perspectivas”.

A mediação foi um aspecto que recebeu destaque nas respostas, por transmitir alegria, tranquilidade e serenidade. Na mediação, a comunicação foi considerada adequada. Isto é, a calma, a atenção, a compreensão do facilitador ao não pressionar a fala dos participantes, mas oferecer espaço de fala e escuta entre todos os presentes foi relatado, ainda que a expressão facial e o contato visual fossem mediados pela tela do computador. É mister ressaltar que os facilitadores também se colocaram como pares ao serem também estudantes de pós-graduação treinados em PSP. Como sugere Gillard (2019), há muita necessidade, ainda, de estudos cujos pesquisadores tenham experiência vivida do suporte entre pares e que sejam os próprios condutores da pesquisa, controlando todo o processo – caso deste relato. Alguns participantes se comunicaram apenas pelo *chat*, e, mesmo mantendo câmera e áudio desligados, também apontaram a identificação com outros participantes. Assim, os princípios de observação, escuta e aproximação propostos pelo PCP (Organização Pan-Americana da Saúde, 2015) puderam ser aplicados mesmo na interação mediada pela internet.



### Aspectos negativos

Os relatos de experiências negativas em relação à participação foram poucos. A maioria respondeu que não houve pontos negativos, e, dentre os que fizeram apontamentos, muitos referiram-se somente a questões práticas, como duração e horário dos encontros ou problemas tecnológicos e de conexão – inerentes ao caráter remoto das atividades. Quanto a isso, o participante 8 relata: "A plataforma em que a conversa foi instalada não parece muito boa. Poderia ser em outra de melhor qualidade". Em outro encontro, o mesmo participante também escreve que "No momento, não percebi pontos negativos. A conexão de uma psicóloga estava ruim". O participante 4 escreve: "Acho que a superficialidade que perpassa pelos assuntos, mas também entendo que é muito complicado aprofundar em temas específicos, ainda mais, em via remota". Apesar de os participantes não terem relatado que essas interferências impediram sua participação ou prejudicaram a relação, entendemos que elas certamente atrapalham o engajamento na atividade, de forma que esses problemas merecem atenção e resolução sempre que possível, conforme aponta Souza et al. (2020).

No Brasil, foi apenas no ano de 2018 que a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação foi regulamentada no país pela Resolução do Conselho Federal de Psicologia nº 11/2018 (Conselho Federal de Psicologia, 2018). Assim, a prática de psicoterapia on-line é bastante recente em comparação a outros países (Siegmund et al., 2015). Essa prática é viável e promissora e tem similaridades com a relação terapêutica presencial (Pieta, 2014), e pode ser bastante útil, especialmente em um momento em que o distanciamento físico é necessário para a maior segurança da saúde populacional. Pieta et al. (2015, p. 129) apontam que "a psicoterapia pela Internet vem se mostrando uma prática atraente de atendimento à saúde mental, por sua disponibilidade, conveniência, acessibilidade, baixo custo, anonimato, privacidade e redução de estigma". Essas mesmas características podem ser observadas na metodologia proposta neste projeto.

A viabilidade e a efetividade da interação psicoterapêutica mediada pela internet têm sido apontadas no campo da psicoterapia on-line, mas ainda pouco é estudada no Brasil (Pieta, 2014; Pieta et al., 2015; Souza et al., 2020). Preocupações com o engajamento do participante no serviço on-line e, especialmente, com o sigilo das informações foram preocupações quando da proposição deste trabalho e têm sido de estudiosos da área. Apesar de serem informados dos riscos acerca do sigilo, os



participantes não apontaram esse receio em suas respostas. A respeito do engajamento, considera-se que o fato de o estudante ter respondido o formulário sinaliza que houve comprometimento com a atividade. Nesse sentido, reconhece-se que a amostra pode ser enviesada, pois o participante que não se engajou na atividade provavelmente foi o mesmo que não respondeu o formulário.

Não obstante, Herrero et al. (2019) defendem que programas on-line são tão efetivos quanto os programas tradicionais face a face, e consideram que, especialmente para a população jovem, a Internet pode ser uma ferramenta efetiva para implementar intervenções preventivas em saúde mental. Sander et al. (2016) apontam que as intervenções mediadas pela Internet (*web-based/internet-based interventions*) são uma abordagem promissora para a prevenção de doenças mentais ao possibilitarem a otimização de métodos já existentes, porém indicam a necessidade de realização de mais estudos. Observa-se, dessa forma, que o teleatendimento, apesar dessas dificuldades, pode ser um modelo de promoção e prevenção em saúde mental eficaz e mais indicado do que a não intervenção (Mamun & Griffiths, 2020; Reger et al., 2020; Shah et al., 2020).

## **Conclusão**

As rodas de conversa realizadas com estudantes de pós-graduação, de forma síncrona e mediadas por profissionais treinados em Primeiros Cuidados Psicológicos, se mostraram uma estratégia interessante para aproximar essas pessoas neste momento de distanciamento físico e ensino remoto. Apesar das dificuldades em termos estruturais, relacionadas especialmente às questões tecnológicas, tais como tipo de plataforma utilizada e qualidade da Internet, observou-se que houve um espaço acolhedor entre os estudantes e os mediadores. Isso possibilitou o compartilhamento da experiência de ser pós-graduando no contexto de pandemia, propiciando o alívio de emoções descritas como negativas pelos estudantes.

A universidade apresenta grande potencial preventivo ao contribuir com um compromisso institucional de promoção da saúde mental de seus estudantes, podendo, inclusive, atuar como modelo de implementação de política pública. Além disso, considerando o quantitativo de seu quadro de servidores, terceirizados e estudantes, reconhece-se que a suspensão das atividades presenciais contribui significativamente para a mitigação da curva de contaminação do vírus.



Neste contexto de pandemia, assim como ocorre em outros contextos de crise e emergências, grande parte das pessoas vai lidar com as respostas emocionais e comportamentais relacionadas a emoções negativas como parte de um processo adaptativo. Outras, no entanto, podem desenvolver agravos relacionados ao sofrimento mental e necessitar de atendimento especializado – comumente essa população que já apresentava algum grau de sofrimento. Assim, considerava-se que a solidão decorrente das medidas de distanciamento físico pudesse se tornar um sentimento muito presente nesse momento, e, tendo em conta que ela é fator bastante associado a pensamentos e comportamentos suicidas, ações de potencial preventivo precisam ser propostas (Joiner, 2007; O'Connor & Kirtley, 2018; O'Connor & Portzky, 2018; Reger et al., 2020; Weems et al., 2020).

Nesse sentido, o projeto *Você Importa* apresentou uma proposta inovadora para o contexto brasileiro, na condição de uma proposta coletiva em diferentes sentidos: a) ao propor uma intervenção on-line síncrona – rodas de conversa (metodologia); b) para a promoção da saúde mental (objetivo); c) voltada a estudantes de pós-graduação (público-alvo); d) cuja facilitação se dá também por estudantes de pós-graduação treinados em PSP (facilitação e método de intervenção); e) a partir do modelo emocional hipotético de intervenção em crise psicológica na pandemia da covid-19 (pressuposto/embasamento), adaptado da experiência chinesa descrita por Zhang et al. (2020). Ademais, contribui com os estudos sobre intervenção grupal mediada por tecnologias da informação e comunicação.

Em momentos de crise, é importante que sejam desenvolvidas ações institucionais de cuidado de si e do outro como forma de valorização da vida e do suporte mútuo. Mais do que um modelo, o projeto *Você Importa* pode contribuir para ações fundamentadas no trabalho coletivo e colaborativo, em um diálogo entre pessoas, práticas e saberes sensíveis às demandas humanas e da realidade em cada tempo. Os resultados aqui apresentados são apenas uma sinalização de um processo de cuidado mútuo, a começar pela própria equipe de trabalho. A realização dos encontros on-line foi uma das maneiras que encontramos de nos aproximarmos uns dos outros e de nos fortalecermos mutuamente na comunidade UFPR neste tempo tão desafiador de pandemia.

## Referências Bibliográficas

- Ali, K., Farrer, L., Gulliver, A., & Griffiths, K. M. (2015). Online Peer-to-Peer Support for Young People With Mental Health Problems: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research Mental Health*, 2(2), e19. <https://doi.org/10.2196/mental.4418>
- Aragão, E. M., Barros, M. E. B. de, & Oliveira, S. P. de. (2005). Falando de metodologia de pesquisa. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 5(2), 18-28. <https://doi.org/10.12957/epp.2005.11175>
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018*. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP n. 11/2012. [http://sei.cfp.org.br/sei/controlador.php?acao=documento\\_imprimir\\_web&acao\\_origem=arvore\\_visualizar&id\\_documento=55497&infra\\_sistema=100000100&infra%0Dacao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.cfp.org.br/sei/controlador.php?acao=documento_imprimir_web&acao_origem=arvore_visualizar&id_documento=55497&infra_sistema=100000100&infra%0Dacao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)
- Creswell, J. W. (2014). *Investigação Qualitativa e Projeto de Pesquisa: Escolhendo entre Cinco Abordagens* (3rd ed.). Porto Alegre: Penso.
- Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 16(5), e130. <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>
- Duffy, A. (2019). *University student mental health care is at the tipping point*. The Conversation. <https://theconversation.com/university-student-mental-health-care-is-at-the-tipping-point-122743>
- Farrer, L., Gulliver, A., Chan, J. K., Bennett, K., & Griffiths, K. M. (2015). A Virtual Mental Health Clinic for University Students: A Qualitative Study of End-User Service Needs and Priorities. *Journal of Medical Internet Research Mental Health*, 2(1), e2. <https://doi.org/10.2196/mental.3890>
- Hayes, J. A., Petrovich, J., Janis, R. A., Yang, Y., Castonguay, L. G., & Locke, B. D. (2020). Suicide among college students in psychotherapy: Individual predictors and latent classes. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 104-114. <https://doi.org/10.1037/cou0000384>
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., Ebert, D. D., Franke, M., Berger, T., Schaub, M. P., Görlich, D., Jacobi, C., & Botella, C. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping



- strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 16, 43-51. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.005>
- Hotopf, M., Bullmore, E., O'Connor, R. C., & Holmes, E. A. (2020). The scope of mental health research in the COVID-19 Pandemic and its aftermath. *The British Journal of Psychiatry*, 1-7. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.125>
- Huremović, D. (2019). Social Distancing, Quarantine, and Isolation. In D. Huremović (Ed.), *Psychiatry of Pandemics: a mental health response to infection outbreak* (pp. 85-94). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5_8)
- Joffe, P. (2008). An Empirically Supported Program to Prevent Suicide in a College Student Population. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(1), 87-103. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.1.87>
- Joiner, T. E. (2007). *Why people die by suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S.-L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 643957. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643957>
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(January), 102073. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073>
- Mao, X., Fung, O. W. M., Hu, X., & Loke, A. Y. (2018). Psychological impacts of disaster on rescue workers: A review of the literature. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 27, 602-617. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2017.10.020>
- Musiat, P., Potterton, R., Gordon, G., Spencer, L., Zeiler, M., Waldherr, K., Kuso, S., Nitsch, M., Adamcik, T., Wagner, G., Karwautz, A., Ebert, D. D., Dodd, A., Dooley, B., Harrison, A., Whitt, E., Haselgrove, M., Sharpe, H., Smith, J., ... Schmidt, U. (2019). Web-based indicated prevention of common mental disorders in university students in four European countries – Study protocol for a randomised controlled

- trial. *Internet Interventions*, 16, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.02.004>
- O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754). <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0268>
- O'Connor, R. C., & Portzky, G. (2018). The relationship between entrapment and suicidal behavior through the lens of the integrated motivational–volitional model of suicidal behavior. *Current Opinion in Psychology*, 22, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.021>
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Pieta, M. A. M. (2014). *Psicoterapia pela internet: a relação terapêutica* [Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. <http://hdl.handle.net/10183/144025>
- Rains, S. A., & Young, V. (2009). A Meta-Analysis of Research on Formal Computer-Mediated Support Groups: Examining Group Characteristics and Health Outcomes. *Human Communication Research*, 35(3), 309-336. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2009.01353.x>
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019 — A Perfect Storm? *Journal of the American Medical Association Psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1060>
- Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health*, 20(4), 392-411. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.583947>
- Ribeiro, M. P., & Freitas, J. L. (2020). Atuação do Psicólogo na Gestão Integral de Riscos e Desastres: Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 13(2), 1-20. <https://doi.org/10.36298/gerais202013e14794>
- Sander, L., Rausch, L., & Baumeister, H. (2016). Effectiveness of Internet-Based Interventions for the Prevention of Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research Mental Health*, 3(3), e38. <https://doi.org/10.2196/mental.6061>
- Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., & Patel, R. S. (2020). Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings



- from the Past Outbreaks. *Cureus, March*. <https://doi.org/10.7759/cureus.7405>
- Siegmund, G., Janzen, M. R., Gomes, W. B., & Gauer, G. (2015). Aspectos éticos das intervenções psicológicas on-line no Brasil: Situação atual e desafios. *Psicologia em Estudo, 20*(3), 437-447. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v20i3.28478>
- Souza, V. B., Silva, N. H. L. P., & Monteiro, M. F. (2020). *Psicoterapia on-line: manual para a prática clínica*. Ed. das Autoras.
- Stehman, C., Testo, Z., Gershaw, R., & Kellogg, A. (2019). Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I. *Western Journal of Emergency Medicine, 20*(3), 485-494. <https://doi.org/10.5811/westjem.2019.4.40970>
- UNESCO [United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation]. *Education During COVID-19 and Beyond*. [https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg\\_policy\\_brief\\_covid-19\\_and\\_education\\_august\\_2020.pdf](https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf)
- Weems, C. F., Mccurdy, B., Carrion, V., & Scozzafava, M. D. (2020). Increased risk of suicide due to economic and social impacts of social distancing measures to address the Covid-19 pandemic: A forecast. *ResearchGate Preprint, April*, 0-9. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21601.45926>
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine, 3*(1), 3-8. <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>