

Intervenção psicoeducativa de estudantes universitários: Efeitos na qualidade de vida

Psychoeducational intervention for university students: Effects on quality of life

Adriana Assis Carvalho¹; Leandro do Prado Assunção²;
Keila Correia de Alcântara³; Flávio Marques Lopes⁴

DOI: 10.51207/2179-4057.20240043

Resumo

A psicoeducação é uma forma de intervenção, podendo ser utilizada como medida de proteção e prevenção da saúde mental dos estudantes universitários. Este estudo avaliou o efeito de uma intervenção psicoeducativa na qualidade de vida de acadêmicos em duas universidades públicas do estado de Goiás. Estudo longitudinal quase-experimental do tipo antes e depois, realizado com os estudantes que participaram da intervenção em duas universidades públicas brasileiras. Utilizaram-se estratégias de promoção de autoconhecimento e princípios da teoria sistêmica. Os dados foram coletados durante os semestres de 2020 e 2021 por meio do questionário sociodemográfico e do WHOQOL-bref. As diferenças das variáveis em dois momentos distintos do estudo foram analisadas utilizando o teste *t* de Student pareado e o teste não paramétrico de Wilcoxon. O teste de McNemar foi utilizado para comparar as variáveis sociodemográficas e comportamentais antes e após a intervenção. Oitenta e seis estudantes passaram pela intervenção psicoeducativa, sendo a maioria do sexo feminino (72,09%), autodeclarada parda (40,7%), com menos de 23 anos (58,14%) e da área da saúde (66,28%). A autopercepção da qualidade de vida ($p=0,001$) e a pontuação para os domínios físico ($p=0,001$), psicológico ($p<0,001$) e relações sociais ($p=0,001$) foram significativamente maiores após

Summary

Psychoeducation is a form of intervention that can be used as a measure to protect and prevent the mental health of university students. This study assessed the effect of a psychoeducational intervention on the quality of life of students in two public universities in the state of Goiás. It was a quasi-experimental longitudinal study of the before-and-after type, conducted with students who participated in the intervention at two Brazilian public universities. Strategies to promote self-knowledge and principles of systemic theory were used. Data were collected during the semesters of 2020 and 2021 using the sociodemographic questionnaire and the WHOQOL-bref. Differences in variables at two different moments of the study were analyzed using the paired Student's *t* test and the non-parametric Wilcoxon test. The McNemar test was used to compare sociodemographic and behavioral variables before and after the intervention. Eighty-six students underwent the psychoeducational intervention, with the majority being female (72.09%), self-declared mixed race (40.7%), under 23 years old (58.14%) and from the healthcare field (66.28%). Self-perception of quality of life ($p=0.001$) and scores for the physical ($p=0.001$), psychological ($p<0.001$), and social relationships ($p=0.001$) domains were significantly higher after the intervention, and this improvement was not due

Trabalho realizado no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil.

Artigo derivado da Tese de Doutorado de Adriana Assis Carvalho realizada sob orientação de Flávio Marques Lopes e coorientação de Keila Correia de Alcântara, apresentada no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil..

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver.

1. Adriana Assis Carvalho - Docente do curso de medicina da Universidade Federal de Jataí; Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil. **2.** Leandro do Prado Assunção - Doutor em Medicina Tropical e Saúde Pública, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil. **3.** Keila Correia de Alcântara - Docente do curso de Farmácia; Doutora em Medicina Tropical, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil. **4.** Flávio Marques Lopes - Docente do curso de Farmácia; Doutor em Biologia, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil.

a intervenção e essa melhora não foi devido a mudanças sociodemográficas e comportamentais, pois não houve mudança ($p < 0,05$) para as variáveis avaliadas, exceto pela situação conjugal. Este tipo de intervenção psicoeducativa mostrou-se útil na promoção de qualidade de vida dos estudantes universitários e pode ser uma prática adotada pelas instituições de Ensino Superior.

Unitermos: Educação Superior. Estudantes. Qualidade de Vida.

Introdução

A entrada dos estudantes na universidade é permeada por uma dualidade de sentimentos. Por um lado, é a concretização de um sonho, por outro, um momento desconhecido que exige adaptação. Normalmente, o ingresso no curso superior acontece no período de adolescência, quando há mudanças e estruturação da identidade (Alvarenga et al., 2020; Bezerra et al., 2021; Trigueiro et al., 2021). Além disso, fatores como metodologia de ensino, nova rotina de estudos, novos colegas, redução do tempo de lazer, sono e repouso, sedentarismo e, por vezes, necessidade de conciliar estudo e trabalho, juntamente com tarefas domésticas (Barbosa et al., 2020; Costa et al., 2019; Facioli et al., 2020; Lelis et al., 2020; Rocha et al., 2020) e, muitas vezes, distanciamento da família devido a mudança de cidade (Azevedo et al., 2020; Vaz & Vaz, 2019) contribuem para o adoecimento emocional dos acadêmicos.

Alguns estudantes podem apresentar dificuldades no enfrentamento associadas a comportamentos disruptivos. A falta de habilidades para lidar com novas situações pode afetar a integralidade física e mental, levando ao surgimento de sintomas psicossomáticos, como cefaleia, indigestão ou desconforto abdominal, além de nervosismo, sintomas de ansiedade e depressão (Lelis et al., 2020; Soares et al., 2018). Esses sintomas, por sua vez, podem repercutir negativamente na qualidade de vida (QV) e no desempenho acadêmico (Moutinho et al., 2019; Oliveira et al., 2020).

Pensando em cuidar da saúde mental desses estudantes, as instituições de Ensino Superior podem criar serviços de atendimento aos estudantes com auxílio de profissionais especializados (psicólogo,

to sociodemographic and behavioral changes since there were no changes ($p < 0,05$) for the evaluated variables, except for marital status. This type of psychoeducational intervention proved to be useful in promoting the quality of life of university students and can be a practice adopted by Higher Education institutions.

Keywords: Higher Education. Students. Quality of Life.

psiquiatra, serviço social, enfermeiro, psicopedagogo) (Belasco et al., 2019; Cuijpers et al., 2019a, 2019b; Gherard-Donato et al., 2020; Rocha et al., 2020; Trigueiro et al., 2021). Ferramentas de intervenção também podem ser utilizadas com o objetivo de reduzir o estresse, desenvolver estratégias de enfrentamento e promover a saúde mental no ambiente acadêmico, tais como: *mindfulness*, treinamento de habilidades sociais, psicoeducação, escrita expressiva, práticas de yoga (Chang et al., 2022; Simonsson et al., 2021; Sun et al., 2021). Os resultados das intervenções têm demonstrado melhora significativa no estresse, nos sintomas de depressão e ansiedade, contribuindo para a melhora da QV e no desempenho acadêmico (Alibak & Alibak, 2021; Chang et al., 2021; Chang et al., 2022; Dorais & Gutierrez, 2021; Krifa et al., 2022; Leech et al., 2021; Rackoff et al., 2022; Ritvo et al., 2021; Shabahang et al., 2021; Shehab, 2021; Simonsson et al., 2021; Sun et al., 2021).

A QV é definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL Group, 1995). Ela abrange o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além das relações sociais (família e amigos), bem como a saúde, a educação, a habitação, o saneamento básico e outras áreas da vida (WHOQOL Group, 1995, 2012).

A QV dos estudantes de graduação tem recebido destaque nos estudos publicados em diferentes regiões do Brasil nos últimos anos, devido à incidência e à prevalência de transtornos mentais nessa população: Região Sul (Bresolin et al., 2022; Fermann et al., 2021; Martins et al., 2022), Centro-Oeste (Gonçalves

et al., 2022; Vieira et al., 2021); Sudeste (Azevedo et al., 2020; Gherard-Donato et al., 2020; Novais & Rezende, 2021; Ribeiro et al., 2022), Nordeste (Co-trim et al., 2021; Margotti et al., 2021; Oliveira et al., 2020). Mundialmente, o aumento de transtornos mentais comuns nos estudantes universitários também é uma preocupação, como encontrado nos estudos realizados na Ásia (Çakir & Kalkavan, 2020; Metawee & Shokier, 2022; Yao et al., 2022; Zhou et al., 2020), América do Norte (Brandau et al., 2022), África (Adegbolagun et al., 2022; Okafor et al., 2022) e Europa (Jenkins et al., 2021; Ramón-Arhués et al., 2022). Nesse sentido, surge uma iniciativa promovida pela Organização Mundial de Saúde, a *World Mental Health Surveys International College Student Initiative* (WMHS-ICS). O objetivo é fomentar a realização de pesquisas para avaliar as necessidades dos estudantes do ensino superior. A finalidade é gerar dados sobre a saúde mental, os distúrbios comportamentais e o uso de substâncias para incentivar a criação e a organização de serviços de saúde para esse público (Cuijpers et al., 2019a, 2019b).

No Brasil, existe a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), na qual um dos objetivos do Ensino Superior é estimular o raciocínio crítico reflexivo do aluno a partir de problemas reais (Brasil, 1996). Desta forma, as Instituições de Ensino Superior (IES) precisam ir além do currículo básico, proporcionando uma formação pedagógica e emocional a seus alunos (Leão et al., 2018).

Para atender a essa demanda, faz-se necessária a criação de programas de intervenção educativa, preventiva e terapêutica (Anversa et al., 2018), espaços de acolhimento e reflexão que promovam o autoconhecimento e autocuidado, minimizando os riscos à saúde e promovendo a QV dos estudantes, contribuindo assim para a formação de cidadãos e profissionais mais completos (Fragelli & Fragelli, 2021; Gherard-Donato et al., 2020; Lelis et al., 2020; Martins et al., 2022; Mata et al., 2021; Murakami et al., 2018; Oliveira & Muszkat, 2021; Oliveira EN et al., 2019; Oliveira LS et al., 2019; Ramos et al., 2018).

A psicoeducação surgiu na década de 1970, com o objetivo de transmitir informações sobre

transtornos mentais para pacientes psicóticos e seus familiares. Na década seguinte, passou a ser utilizada com os pacientes que apresentavam outros transtornos mentais, como transtorno do humor bipolar e transtorno de estresse pós-traumático (Oliveira et al., 2018). Ela passou a ser aplicada no contexto da saúde pública, visando informar o paciente e seus familiares sobre o processo saúde-doença, possibilitando a estas mudança de crenças e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis (Ferreira & Rodrigues, 2021; Figueroa et al., 2023; Ryal et al., 2023).

A psicoeducação foi ampliada para outros contextos abrangendo conhecimentos de profissionais multidisciplinares, incluindo as áreas da psicologia, educação, saúde, entre outras (Figueroa et al., 2023; Ryal et al., 2023). Pode ser realizada de forma individual ou em grupo, utilizando recursos materiais, como folhetos, cartazes e materiais audiovisuais (Edwards et al., 2019; Rodrigues, 2022). Seu uso no contexto da saúde mental visa promover compreensão e conscientização do indivíduo sobre os fatores que desencadeiam as crises emocionais. Além disso, ela facilita o desenvolvimento de competências pessoais e estratégias de resolução de problemas, que podem ajudar a pessoa a ter mais controle sobre sua vida (Morgado et al., 2022; Ordem dos Enfermeiros, 2015).

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de uma intervenção psicoeducativa na qualidade de vida de acadêmicos universitários.

Método

Trata-se de um estudo longitudinal quase-experimental do tipo antes e depois, realizado com os estudantes matriculados no Núcleo Livre (NL) Bem-Estar ofertada em duas universidades públicas brasileiras, a saber Universidade Federal de Goiás (UFG) e Universidade Federal de Jataí (UFJ), durante os semestres de 2020 e 2021.

O NL é um conjunto de conteúdo que visa promover a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade em que os estudantes de diferentes cursos possam aprofundar o conhecimento em áreas de seu interesse (Universidade Federal de Goiás, 2012). Então, no intuito de promover uma intervenção, foi

criada a disciplina Bem-Estar como NL nas duas instituições de Ensino Superior.

A intervenção psicoeducativa foi realizada em 13 encontros, nos quais foram trabalhados temas utilizando estratégias de promoção do autoconhecimento, autopercepção do comportamento, dos sentimentos, das emoções e da realidade levando em consideração os movimentos humanos regidos pelo pertencimento, pela hierarquia e pelo equilíbrio. Cada encontro teve a duração de duas horas e trinta minutos e ocorreu semanalmente. Todo o processo da intervenção está descrito no Quadro 1.

Com a suspensão das aulas presenciais devido à pandemia de COVID-19, a disciplina Bem-Estar foi oferecida de forma remota. No primeiro dia de aula, os alunos foram convidados a participar do processo como integrantes da pesquisa. Aqueles que aceitaram, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responderam ao questionário sociodemográfico e ao instrumento de qualidade de vida por meio de um link gerado pela plataforma *Google Forms*. A participação na disciplina foi garantida sem nenhum prejuízo os alunos que não concordassem em participar da pesquisa.

Quadro 1

Descrição da intervenção psicoeducativa (encontros, temas, objetivos, estratégias)

Encontros	Temas	Objetivos	Estratégias
1	Apresentação dos alunos e dos professores. Apresentação da disciplina, normas de convivência e contrato didático. Autoconhecimento e Bem-Estar: o que se sabe sobre.	- Verificar o conceito prévio dos estudantes sobre “autoconhecimento” e “bem-estar”. - Apresentar o plano de ensino da disciplina aos alunos, destacando o caráter vivencial da mesma.	Aula expositiva dialogada. Usar o espaço de comentários do Google Meet e escrever a primeira palavra que vem à mente sobre o que é autoconhecimento e bem-estar. Em seguida abrir para discussão. Solicitação da construção de um álbum de fotos respeitando a ordem cronológica dos acontecimentos (desde o nascimento até o momento atual) para ser apresentado no último dia da intervenção.
2	Ancestralidade e transgeracionalidade: que lugar ocupo no mundo?	Apresentar as três posturas que regem o comportamento humano (pertencimento, hierarquia, equilíbrio) possibilitando ao aluno a identificar o que lugar que ocupa no mundo (familiar, social e/ou trabalho).	Aula expositiva dialogada. As posturas pertencimento, hierarquia, equilíbrio foram trabalhadas a partir das seguintes perguntas: “Que lugar você ocupa no mundo?” “Qual o primeiro lugar que você ocupou no mundo?”
3	Como percebo o amor?	Favorecer a auto-observação do aluno em relação aos seus sentimentos, compreendendo a origem do amor e o seu destino.	Aula expositiva dialogada. Responderam as questões elaboradas e inspiradas no Caderno de exercícios para aprender a amar-se, amar e por que não ser amado(a) de Jacques Salomé.

continua...

...Continuação

Quadro 1*Descrição da intervenção psicoeducativa (encontros, temas, objetivos, estratégias)*

Encontros	Temas	Objetivos	Estratégias
4	Inteligência Emocional	Ajudar os alunos a terem consciência de suas emoções.	Aula expositiva dialogada. Reflexão a partir de perguntas elaboradas e inspiradas pelo filme "Divertida Mente"
5	Percepção do que se vê.	Apresentar a visão holística e sistêmica em busca da compreensão de que o todo é mais do que a soma de suas partes, partindo de uma visão micro para uma visão macro dos acontecimentos.	Aula expositiva dialogada e uso das imagens do livro Zoom de Istvan Banyai. Reflexão a partir das imagens apresentadas no livro Zoom.
6	Quem sou eu?	Identificar as principais características do aluno em quatro áreas distintas: energia, percepção do mundo, maneira de tomar decisões e estilo de vida.	Aula expositiva dialogada e aplicação da versão gratuita do Teste de personalidade MBTI disponível no site https://inspiira.org/ Responder ao teste de personalidade e refletir sobre as preferências (energia, percepção do mundo, maneira de tomar decisões e estilo de vida) de cada tipo de personalidade.
7	O dia das cores	Identificar o estilo de relacionamento e interação estabelecidos pelos estudantes, considerando o sistema familiar.	Aula expositiva dialogada e uso da dinâmica das cores proposta no livro "Los 10 colores del talento" de Angélica Olvera e Fernando Hernández. Construção de um óculos utilizando as cores: vermelho, amarelo, laranja, rosa, verde, marrom, branco, preto, azul e roxo. Reflexão sobre os estilos de relacionamentos.
8	Saber falar e saber ouvir	Desenvolver a habilidade de comunicação dos estudantes.	Estratégia utilizada nos círculos de aprendizagem vivencial para promover e estimular a capacidade de escuta ativa.
9	Ancestralidade e transgeracionalidade: PAI e MAE	Identificar o que recebi e o que não recebi dos meus pais.	Aula expositiva dialogada. Em uma folha de papel dobrada ao meio, escrever de um lado o que recebeu e do outro o que não recebeu dos pais. Separar os dois lados e jogar fora a parte que escreveu o que não recebeu. Reflexão: "se não recebeu, então não existe".
10	De onde eu vim?	Conhecer as diferentes gerações de sua família, registrar as experiências marcantes e identificar os padrões familiares.	Aula expositiva dialogada. Usar o espaço de comentários do Google Meet e responder a questão: "O que é proibido e o que é permitido no seu sistema familiar?".

continua...

...Continuação

Quadro 1

Descrição da intervenção psicoeducativa (encontros, temas, objetivos, estratégias)

Encontros	Temas	Objetivos	Estratégias
11	O pertencimento – identificando padrões familiares	Identificar os padrões familiares existentes.	Exibição do curta metragem “Vida Maria”.
12	O pertencimento – libertação	Promover consciência do que mantém os padrões familiares e trabalhar as possibilidades de romper com o padrão identificado.	Exibição do clipe da música “Seu lugar” dos artistas Any Gabrielly, Saulo Javan, Rejani Humphreys e Mariana Elisabetsky e da música “Saber quem sou” da artista Any Gabrielly apresentado no filme: Moana – um mar de aventuras (2016). Discussão sobre a manutenção e quebra dos padrões familiares (boa consciência e má consciência).
13	Álbum de fotos	Registrar os momentos vividos e compartilhar suas experiências ao longo da vida.	Álbum de fotos. Apresentação do álbum de fotos.

Fonte: Elaboração própria.

Os participantes foram avaliados em dois momentos: antes do início da intervenção e após a intervenção. Participaram da pesquisa estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, de qualquer curso de graduação, matriculados na disciplina Bem-Estar. Foram excluídos os participantes que estiveram presentes apenas em uma etapa da intervenção.

Os dados do questionário sociodemográfico foram utilizados para caracterizar a população do estudo, incluindo informações como idade, sexo, vive com companheiro(a), tem filhos, cor da pele autodeclarada, renda familiar, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, morava na mesma cidade da instituição, área de graduação, ano de graduação, horas de sono por noite, leitura extra faculdade, saídas com amigos, uso de redes sociais, hábito de ouvir música, assistir a programas de TV e prática de atividade física.

Para avaliar a QV, foi utilizado o instrumento WHOQOL-bref, traduzido e validado para a versão em português, desenvolvido pelo Grupo de QV da Organização Mundial da Saúde. Este instrumento é composto por 24 questões distribuídas em quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e duas questões gerais que avaliam a autopercepção da QV e a satisfação com a saúde (Fleck et al., 1999; WHOQOL Group, 2012). Os domínios e as facetas estão descritos no Quadro 2.

Quadro 2

Domínios e facetas do WHOQOL-bref

I - DOMÍNIO FÍSICO
Dor e desconforto
Energia e fadiga
Sono e repouso
Mobilidade
Atividade da vida cotidiana
Dependência de medicação ou de tratamentos
Capacidade de trabalho
II - DOMÍNIO PSICOLÓGICO
Sentimentos positivos
Pensar, aprender, memória e concentração
Autoestima
Imagem corporal e aparência
Sentimentos negativos
Espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais
III - DOMÍNIO DAS RELAÇÕES SOCIAIS
Relações pessoais
Suporte/apoio social
Atividade sexual
IV- DOMÍNIO DO MEIO AMBIENTE
Segurança física e proteção
Ambiente no lar
Recursos financeiros
Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
Oportunidade de adquirir novas informações e habilidades
Participação em, e oportunidade de recreação/lazer
Ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima)
Transporte

Fonte: Fleck et al. (1999).

As alternativas de resposta do WHOQOL-*bref* variam de um a cinco, utilizando uma escala de intensidade (nada, muito pouco, mais ou menos, bastante, extremamente), capacidade (nada, muito pouco, mais ou menos, bastante, completamente), frequência (nunca, algumas vezes, frequentemente, muito frequentemente, sempre) e avaliação (muito insatisfeito, insatisfeito, nem satisfeito nem insatisfeito, satisfeito, muito satisfeito) (Fleck et al., 1999; WHOQOL Group, 2012).

Os dados foram analisados no *software* de estatística Stata versão 14.0[®]. Para as variáveis numéricas, foi aplicado o teste de normalidade (Shapiro-Wilk). As variáveis que apresentaram distribuição normal foram descritas em termos de média e desvio padrão, enquanto as variáveis não normais foram descritas em mediana e intervalo interquartil. As diferenças das variáveis nos diferentes momentos do estudo, antes e após a intervenção, foram analisadas por meio do teste *t* de Student pareado e pelo teste não paramétrico de Wilcoxon. O teste de McNemar foi utilizado para comparar as variáveis sociodemográficas e comportamentais antes e após a intervenção.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Goiás, com parecer nº 5.303.284 e CAAE 31942620.5.0000.5083.

Resultados

Um total de 86 estudantes participou deste estudo, sendo a maioria do sexo feminino, autodeclarados pardos, menores de 23 anos, vinculados à UFG e graduandos da área da saúde (Tabela 1).

Ao comparar a QV dos acadêmicos antes e após a intervenção psicoeducativa, observou-se uma melhora significativa em todos os domínios avaliados no WHOQOL-*bref*: físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente, bem como na auto avaliação da QV e na QV geral (Tabela 2).

Para verificar se a mudança na QV havia sido realmente proporcionada pelo processo de intervenções psicoeducativas adotado e não por alterações nas variáveis sociodemográficas e comportamentais, estas foram comparadas e foi possível verificar que não houve diferença significativa entre essas variáveis, exceto na situação conjugal (Tabela 3).

Assim, observou-se uma melhora na QV dos estudantes possivelmente devido à intervenção psicoeducativa e não em decorrência da mudança nas variáveis sociodemográficas e comportamentais.

Discussão

A qualidade de vida dos estudantes universitários melhorou significativamente quando comparados os escores de todos os domínios WHOQOL-*bref* antes e após a intervenção. Esta melhora pode ser, provavelmente, atribuída à tomada de consciência dos estudantes sobre o seu funcionamento familiar e suas relações sociais, além do reconhecimento e gerenciamento de suas próprias emoções proporcionado pela intervenção. Por outro lado, o domínio meio ambiente não se mostrou associado à intervenção realizada, possivelmente porque as temáticas da intervenção psicoeducativa não contemplaram as facetas relacionadas a este domínio.

Tabela 1

Caracterização dos acadêmicos da Universidade Federal de Goiás e Universidade Federal de Jataí 2020/2021 (n=86)

Variáveis categóricas	n (%)
Instituição de Ensino Superior	
UFG	49 (56,98)
UFJ	37 (43,02)
Idade (anos)	
<23	50 (58,14)
≥23	36 (41,86)
Sexo	
Masculino	24 (27,91)
Feminino	62 (72,09)
Cor de Pele Autorreferido	
Branca	33 (38,37)
Parda	35 (40,70)
Amarela	04 (4,65)
Preta	11 (12,79)
Área de Graduação	
Saúde	57 (66,28)
Outras áreas	29 (33,72)

Fonte: Dados da pesquisa.

UFG – Universidade Federal de Goiás. UFJ – Universidade Federal de Jataí.

Frequências absoluta e relativa apresentadas como: n (%).

Tabela 2

Comparação entre os domínios do WHOQOL-bref antes e após a intervenção (n=86)

Domínios	Antes	Após	p-valor*
Físico	13,71 [12,00 - 15,43]	14,86 [13,14 - 16,00]	0,001* ²
Psicológico	12,67 [10,67 - 14,67]	14,40 [12,67 - 16,00]	<0,001* ²
Relações Sociais	14,67 [12,00 - 16,00]	15,33 [12,00 - 17,33]	0,001* ²
Meio Ambiente	13,63±2,53	14,30±2,54	0,001* ¹
Autoavaliação da QV	13,90±2,72	14,93±2,95	0,001* ¹
Geral	13,41±1,95	14,43±1,97	<0,001* ¹

Fonte: Dados da pesquisa.

QV: Qualidade de Vida

Valores apresentados em média (desvio padrão) ou mediana [intervalo interquartil].

Realizado Teste *t-Student* pareado¹ ou Teste *Wilcoxon*².

Foi considerado estatisticamente significativo $p \leq 0,05^*$.

Tabela 3

Comparação das variáveis sociodemográficas e comportamentais considerando-se antes e o após a intervenção (n=86)

Variáveis	p-valor*
Situação conjugal	0,045 ¹
Filhos	0,136
Morava na mesma cidade da IES	0,109
Renda	0,772
Trabalha	1,000
Mora sozinho(a)	0,751
Número de horas dormidas	0,382
Leitura extra	0,211
Sair com os amigos	0,772
Usar redes sociais	1,000
Ouvir música	1,000
Ver programas da TV	1,000
Praticar atividade física	0,789

Fonte: Dados da pesquisa.

IES: instituição de Ensino Superior

* Teste *McNemar*

¹ Foi considerado estatisticamente significativo $p \leq 0,05^*$.

As temáticas trabalhadas durante a intervenção contribuíram para a melhora dos domínios psicológico e relações sociais. O uso do filme de animação “Divertida Mente”, em que as emoções foram trabalhadas, pode ter contribuído substancialmente para a melhora do domínio psicológico. Ao trabalhar essa temática, os alunos entraram em contato

com os seus sentimentos, aprendendo a nomeá-los, legitimá-los e acolhê-los. Puderam entender a função de cada emoção e sua importância dentro das relações humanas (Portugal & Melim, 2018; Rangel & Silva, 2019).

Ao trabalhar os pilares sistêmicos dos relacionamentos humanos (pertencimento, equilíbrio e hierarquia), mediante reflexões sobre os sistemas familiares, sociais e/ou organizacionais (Bernárdez-Gómez & Belmonte, 2021; Cherulli, 2021; Hellinger, 2001), os alunos foram munidos de novas possibilidades de raciocínio, de contato com sentimentos e emoções que, provavelmente, contribuíram para compreenderem o lugar deles nos sistemas nos quais estão inseridos. Ter consciência da própria postura diante das relações interpessoais, seja na família ou nas demais relações, pode ter auxiliado no aumento dos escores dos domínios relações sociais e psicológico.

Em se tratando do sistema familiar, a árvore genealógica ou genograma foi a ferramenta utilizada pelos estudantes para conhecerem a sua estrutura familiar em dois sentidos: horizontal (família nuclear) e vertical (diferentes gerações). Esta atividade permitiu ao estudante buscar informações sobre a qualidade dos relacionamentos, bem como identificar as alianças, triangulações, hierarquia e padrões familiares (Araújo & Silva, 2020; Bello & Marra, 2020; Bernárdez-Gómez & Belmonte, 2021;

Pinheiro-Carozzo et al., 2020; Rodrigues Júnior & Reis, 2020). Trabalhar com a árvore genealógica e identificar os padrões familiares existentes na dinâmica familiar do aluno também pode ter contribuído para a melhoria da QV baseada na observação do aumento dos escores do domínio psicológico e relações sociais.

A montagem do álbum de fotos foi um compilado das temáticas anteriores e, assim como a árvore genealógica e a abordagem dos pilares sistêmicos, também pode ter contribuído para o aumento dos escores dos domínios psicológico e relações sociais. Esta atividade possibilitou materializar o aprendizado, recriando sentidos dos momentos vividos, a partir da auto-observação e da observação do seu sistema familiar (Araújo et al., 2010; Justo & Vasconcelos, 2009).

De forma geral, ao se trabalhar as temáticas propostas nesta intervenção, o estudante aprendeu a se conhecer, a fortalecer as relações interpessoais saudáveis, respeitar os seus próprios limites. Isso reflete na redução de sentimentos negativos, aumento de sentimentos positivos, aumento da autoestima e, conseqüentemente, da imagem corporal e aparência física (domínio psicológico). Reflete também nas relações pessoais e no suporte/apoio social (domínio relações sociais). Da mesma forma, influencia na capacidade de administrar as atividades diárias da vida, na capacidade para o trabalho, refletindo no gasto consciente de energia e melhora da qualidade do sono (domínio físico).

As variáveis sociodemográficas e comportamentais foram analisadas antes e depois por um teste estatístico padrão-ouro para esta abordagem (Pembury Smith & Ruxton, 2020) e não houve diferença relacionada a estes aspectos. O grupo de estudo foi constituído por jovens do sexo feminino, em sua maioria, e pardos (Barros & Mourão, 2018; Freitas et al., 2022; Miguel et al., 2021) e de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), houve um crescimento de 25% na proporção de jovens pretos ou pardos no Ensino Superior entre 2009 e 2015 (Silva, 2020). Portanto, a melhora da qualidade de vida da população analisada não sofreu influências dessas variáveis.

Estudos do tipo antes e depois que tenham utilizado o WHOQOL-bref para avaliar a qualidade de vida dos participantes, após uma intervenção psicoeducativa como a que foi realizada, são muito escassos. Este estudo trouxe uma avaliação que mostrou que a intervenção psicoeducativa baseada nos princípios sistêmicos por si só, promoveu oportunidades para os alunos adquirirem novas informações e habilidades, bem como ofereceu ferramentas para a melhoria do cuidado com a saúde e com o meio social.

Considerações

Este estudo foi realizado nos anos 2020-2021 durante o período de pandemia e, por isso, tanto a intervenção quanto a coleta de dados foram conduzidas de forma remota. O modelo remoto parece não ter comprometido a intervenção nem mesmo os resultados alcançados após. Mas estudos envolvendo a abordagem presencial são estimulados.

A intervenção psicoeducativa voltada para o autoconhecimento e autopercepção da realidade mostrou-se útil na promoção de qualidade de vida dos estudantes universitários e pode ser uma prática adotada pelas Instituições de Ensino Superior, investindo não apenas com a formação pedagógica, mas também na formação emocional de seus alunos (Martins et al., 2022; Watte et al., 2022).

Referências

- Adegbolagun, A., Ani, C., Adejumo, O., James, B., & Omigbodun, O. (2022). Effect of a group-based cognitive behavioural therapy program on the psychological wellbeing, quality of life and coping of students with sickle cell disease in Nigeria. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(3), 1095-1104. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2020.1755422>
- Alibak, F., & Alibak, M. (2021). Comparing online cognitive behavioural therapy versus online positive psychotherapy, well-being theory (PERMA) on test anxiety of online Learning students: a randomised control study. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, 29(17), 6-17.
- Alvarenga, A. B. C. S., Souza, M. O., Vital, S. J. S., Pereira, T. F., & Espuny, M. (2020). Avaliação da qualidade de vida em relação ao desempenho escolar dos alunos de cursos técnicos em gestão. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 18463-18483. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-135>

- Anversa, A. C., Santos Filha, V. A. V., Silva, E. B., & Fedosse, E. (2018). Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(3), 626-631. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1185>
- Araújo, A. S., & Silva, G. T. F. (2020). Vida Maria: curta metragem e a realidade do sertão nordestino. In T. C. Silva, & E. S. Simões (Orgs.), *Educação em pauta: reflexões sobre ensino e aprendizagem* (pp. 60-70). Editora Casalettras.
- Araújo, R. B. S., Santana, R. J., Gonçalves, T. V., & Salcedo, D. A. (2010). Foto-fragmentos de memórias pessoais: olhar do estudante de biblioteconomia da UFPE. *Encontro Nacional de Estudantes de Biblioteconomia. Documentação, Gestão, e Ciência da Informação*, 33, 1-12.
- Azevedo, L. G., Silva, D. C., Correa, A. A. M., & Camargos, G. L. (2020). Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. *Revista Científica UNIFAGOC*, 5(1), 30-38.
- Barbosa, L. N. F., Asfora, G. C. A., & Moura, M. C. de (2020). Anxiety and depression and psychoactive substance abuse in university students. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(1), 1-8. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>
- Barros, S. C. V., & Mourão, L. (2018). Panorama da participação feminina na educação superior, no mercado de trabalho e na sociedade. *Psicologia e Sociedade*, 30, e174090. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30174090>
- Belasco, I. C., Passinho, R. S., & Vieira, V. A. (2019). Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(1), 103-111.
- Bello, L. D., & Marra, M. M. (2020). O fenômeno da transgeracionalidade no ciclo de vida familiar: casal com filhos pequenos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 28(2), 118-130. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.20168>
- Bernárdez-Gómez, A., & Belmonte, M. L. (2021). Pedagogia sistêmica e desenvolvimento pessoal na educação, questões a serem consideradas. *Brazilian Applied Science Review*, 5(1), 69-85. <https://doi.org/10.34115/basrv5n1-006>
- Bezerra, J. E. M. S., Fernandes, C. E. R., Mendes, L. C. B., Jorge, M. S. B., & Coelho, M. R. (2021). Saúde mental de estudantes dos cursos de graduação em engenharia. *Revista de Ensino de Engenharia*, 40(1), 321-333. <https://doi.org/10.37702/ree2236-0158.v40p321-333.2021>
- Brandau, M., Vogt, M., & Garey, M. L. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic and transition to distance learning on university faculty in the United States. *International Education Studies*, 15(3), 14-25. <https://doi.org/10.5539/ies.v15n3p14>
- Brasil. Lei Nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. (1996). *Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional*. Presidência da República. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm
- Bresolin, J. Z., Dalmolin, G. L., Vasconcellos, S. J. L., Andolhe, R., Morais, B. X., & Lanes, T. C. (2022). Stress and depression in university health students. *Revista Rene*, 23, e71879. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20222371879>
- Çakir, G., & Kalkavan, A. (2020). The relationship between healthy lifestyle behaviors and quality of life: an analysis on university students who are engaged in sports and who are not. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(5), 17-34. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3885875>
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Pan, H. F., & Su, P. Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 242-254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>
- Chang, T. F. H., Ley, B. L., Ramburn, T. T., Srinivasan, S., Hariri, S., Purandare, P., & Subramaniam, B. (2022). Online Isha Upa Yoga for student mental health and well-being during COVID-19: a randomized control trial. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 14(4), 1408-1428.
- Cherulli, E. J. C. S. (2021). Filosofia Hellingeriana aplicada: educação sistêmica. *Revista de Educação do Vale do Arinos RELVA*, 8(1), 71-82. <https://doi.org/10.30681/relva.v8i1.5722>
- Costa, K. L. F., Simões, L. O., Souza, N. F. L., Andrade, V. S. M., Chaves, C. M. C. M., & Lopes, R. A. (2019). Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de Fisioterapia. *Fisioterapia Brasil*, 20(5), 659-667. <https://doi.org/10.33233/fb.v20i5.2729>
- Cotrim, L. V. P., Moura, I. G. S., Rêgo, E. F., & David, I. R. (2021). Prevalência de transtornos mentais comuns e qualidade de vida de universitários durante a pandemia COVID-19 / Prevalence of common mental disorders and quality of life of university students during the Covid-19 pandemic. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(6), 28231-28246. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n6-373>
- Cuijpers, P., Auerbach, R. P., Benjet, C., Bruffaerts, R., Ebert, D., Karyotaki, E., & Kessler, R. C. (2019a). Introduction to the special issue: The WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1762. <https://doi.org/10.1002/mpr.1762>
- Cuijpers, P., Auerbach, R. P., Benjet, C., Bruffaerts, R., Ebert, D., Karyotaki, E., & Kessler, R. C. (2019b). The World Health Organization World Mental Health International College Student initiative: an overview. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1761. <https://doi.org/10.1002/mpr.1761>
- Dorais, S., & Gutierrez, D. (2021). The effectiveness of a centering meditation intervention on college stress and mindfulness: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 720824. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720824>

- Edwards, D. J., Rainey, E., Boukouvala, V., Wells, Y., Bennett, P., Tree, J., & Kemp, A. H. (2019). Novel ACT-based eHealth psychoeducational intervention for students with mental distress: a study protocol for a mixed-methodology pilot trial. *BMJ Open*, 9(7), e029411. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029411>
- Facioli, A. M., Barros, A. F., Melo, M. C., Ogliari, I. C. M., & Custódio, R. J. M. (2020). Depression among nursing students and its association with academic life. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), e20180173. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0173>
- Fermann, I. L., Ledur, B., Beneton, E. R., Schmitt, M., Chaves, J. G., & Andretta, I. (2021). Use of internet and social media by university students: An emerging study field. *Ciências Psicológicas*, 15(1), e-2389. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2389>
- Ferreira, L. P., & Rodrigues, M. A. F. (2021). Saúde mental em tempos de coronavírus: vídeos psicoeducativos como intervenção relevante na Atenção Primária à Saúde. *Health Residencies Journal - HRJ*, 2(9), 145-168.
- Figuroa, C., Ayala, A., Trejo, L. A., Ramos, B., Briz, C. L., Noriega, I., & Chávez, A. (2023). Measuring the effectiveness of a multicomponent program to manage academic stress through a resilience to stress index. *Sensors*, 23(5), 1-19. <https://doi.org/10.3390/s23052650>
- Fleck, M. P. A., Leal, O. F., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L. dos, & Pinzon, V. (1999). Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21(1), 19-28.
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, 11, e029593. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>
- Freitas, P. H. B., Meireles, A. L., Barroso, S. M., Bandeira, M. B., Abreu, M. N. S., David, G. L., Paula, W., & Cardoso, C. S. (2022). Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde. *Research, Society and Development*, 11(1), e35011125095. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25095>
- Gherard-Donato, E. C. S., Quinhoneiro, D. C. G., Gimenez, L. B. H., Hernandez Siqueira, L. H., Serrano, K. V. D., & Zanetti, A. C. G. (2020). Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 33-43. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589>
- Gonçalves, G. K., Santos, K. A., Ferreira, M. V. R., & Silva, R. M. (2022). Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 11(2), 232-243.
- Hellinger, B. (2001). *Ordens do amor*. Cultrix. <http://www.pensamento-cultrix.com.br>
- Jenkins, P. E., Ducker, I., Gooding, R., James, M., & Rutter-Eley, E. (2021). Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life. *Journal of American College Health*, 69(8), 813-819. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1709474>
- Justo, J. S., & Vasconcelos, M. S. (2009). Pensando a fotografia na pesquisa qualitativa em psicologia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 9(3), 760-774. <http://www.revispsi.uerj.br/v9n3/artigos/pdf/v9n3a13.pdf>
- Krifa, I., Hallez, Q., van Zyl, L. E., Braham, A., Sahli, J., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Effectiveness of an online positive psychology intervention among Tunisian healthcare students on mental health and study engagement during the Covid-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(4), 1228-1254.
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. G. (2018). Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 42(4), 55-65. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092>
- Leech, T., Dorstyn, D., Taylor, A., & Li, W. (2021). Mental health apps for adolescents and young adults: A systematic review of randomised controlled trials. *Children and Youth Services Review*, 127, 106073. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106073>
- Lelis, K. C. G., Nogueira Elvira Brito, R. V., Pinho, S., & Pinho, L. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 23, 9-14. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>
- Margotti, E., Sousa, J. G. de, & Braga, A. L. S. (2021). Qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem de Universidade Pública do Norte brasileiro. *Espaço Para a Saúde - Revista de Saúde Pública do Paraná*, 22, e770. <https://doi.org/10.22421/1517-7130/es.2021v22.e770>
- Martins, R. C. C., Silva, E. S., Vicente, J. G., & Grossi-Milani, R. (2022). Percepção dos estudantes sobre promoção da saúde no ensino superior e qualidade de vida. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 35, 1-11. <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.12412>
- Mata, L. R. F., Pessalacia, J. D. R., Kuznier, T. P., Silva Neto, P. K., Castro Moura, C. de, & Santos, F. R. (2021). Daily lives of university students in the health area during the beginning of the Covid-19 pandemic in Brazil. *Investigacion y Educacion en Enfermeria*, 39(3), e07. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v39n3e07>
- Metawee, M. M. A., & Shokier, Z. M. (2022). The effectiveness of a self-regulation program in improving the quality of university life among female students with physical disabilities. *International Journal of Advanced Humanities Research*, 2(2), 70-83. <https://ijahr.journals.ekb.eg/>

- Miguel, A. Q. C., Tempiski, P., Kobayasi, R., Mayer, F. B., & Martins, M. A. (2021). Predictive factors of quality of life among medical students: results from a multicentric study. *BMC Psychology*, *9*(36), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00534-5>
- Morgado, T. M. M., Loureiro, L. M. J., & Botelho, M. A. R. (2022). Acceptability and feasibility of the ProLiSMental Psychoeducational Intervention to promote adolescents' mental health literacy on anxiety in a school context. *Issues in Mental Health Nursing*, *43*(6), 532-542.
- Moutinho, I. L. D., Lucchetti, A. L. G., Ezequiel, O. S., & Lucchetti, G. (2019). Mental health and quality of life of Brazilian medical students: Incidence, prevalence, and associated factors within two years of follow-up. *Psychiatry Research*, *274*, 306-312. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.041>
- Murakami, K., Barros, G. C., Peres, C. M., Flauzino, R. H., & Colares, M. F. A. (2018). Atuações de um centro educacional e psicológico junto a estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, *19*(1), 109-119. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issues&pid=1679-3390&lng=pt&nrm=isoDOI:http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n1p109
- Novais, L. H., & Rezende, B. A. (2021). Estresse, qualidade de vida e pressão arterial de estudantes universitários. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, *12*(1), 183-199. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2021v12n1p183>
- Okafor, U. A., Akinbo, S. R., Awolola, S. A., & Okoye, E. C. (2022). Musculoskeletal health, quality of life and level of physical activity among undergraduate students of University of Lagos. *Scientific Journal Health & Science*, 195-203.
- Oliveira, P. R., Menezes, M. B., Brito, S. S., & Pinto, P. S. P. (2018). *Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes*. Anais do Seminário Estudantil de Produção Acadêmica (pp. 1-14). <http://www.revistas.unifacs.br/index.php/sepa>
- Oliveira, E. N., Viana, L. S., Oliveira, L. S., Aragão, H. L., Sousa Filho, A. L., Sobrinho, N. V., & Ávila, A. M. A. (2019). Liga interdisciplinar em saúde mental: trilhando caminhos para a promoção em saúde. *Saúde em Redes*, *5*(3), 317-327. <https://doi.org/10.18310/24464813.2019v5n3p317327>
- Oliveira, L. S., Oliveira, E. N., Campos, M. P., Sobrinho, N. V., Aragão, H. L., & França, S. S. (2019). A música como estratégia de promoção de saúde mental entre estudantes universitários. *Saúde em Redes*, *5*(3), 329-341. <https://doi.org/10.18310/24464813.2019v5n3p329341>
- Oliveira, L. S., Oliveira, E. N., Costa, M. S. A., Campos, M. P., Vasconcelos, M. I. O., Costa, M. S. A., & Almeida, P. C. (2020). Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do Ceará. *Revista de Psicologia*, *12*(1), 72-85. <https://doi.org/10.36517/revpsiufc.12.1.2021.6>
- Oliveira, P., & Muszkat, M. (2021). Revisão sistemática integrativa sobre métodos e estratégias para promoção de habilidades socioemocionais. *Revista Psicopedagogia*, *38*(115), 91-103. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20210008>
- Ordem dos Enfermeiros. *Regulamento N° 356/2015, de 25 de junho*. (2015). Diário da República. <https://dre.pt/home/-/dre/67590900/details/maximized>
- Pembury Smith, M. Q. R., & Ruxton, G. D. (2020). Effective use of the McNemar test. *Behavioral Ecology and Sociobiology*, *74*(133), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s00265-020-02916-y>
- Pinheiro-Carozzo, N. P., Silva, I. M., Murta, S. G., & Gato, J. (2020). Intervenções familiares para prevenir comportamentos de risco na adolescência: possibilidades a partir da Teoria Familiar Sistêmica. *Pensando Famílias*, *24*(1), 207-223.
- Portugal, A., & Melim, M. (2018). Divertidamente: avaliação da eficácia de um programa de intervenção nas competências socioemocionais. *Psicologia, Educação e Cultura*, *22*, 232-248. www.ispgaya.pt
- Rackoff, G. N., Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., Eisenberg, D., Wilfley, D. E., & Newman, M. G. (2022). A randomized controlled trial of internet-based self-help for stress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, *71*(2), 157-163. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.01.227>
- Ramón-Arбуés, E., Echániz-Serrano, E., Martínez-Abadía, B., Antón-Solanas, I., Cobos-Rincón, A., Santolalla-Arnedo, I., Juárez-Vela, R., & Adam Jerue, B. (2022). Predictors of the quality of life of university students: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), 12043. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912043>
- Ramos, F. P., Andrade, A. L., Jardim, A. P., Ramallete, J. N. L., Pirola, G. P., & Egert, C. (2018). Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, *19*(2), 221-232. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issues&pid=1679-3390&lng=pt&nrm=isoDOI:http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n2p221
- Rangel, T. R., & Silva, A. J. (2019). O imaginário do arquivo em Divertida Mente: o papel dos agentes de memória na construção do ser informacional. *Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, *17*(1), 1-16. <https://doi.org/10.20396/rdbci.v17i0.8652489>
- Ribeiro, I. K. S., Santos, F. R., Cruz, G. E. C. P., Ribeiro, H. C. T. C., Rates, H. F., Coelho, K. R., Silva, L. L. T., Schlosser, T. C. M., & Silveira, R. C. P. (2022). Qualidade de vida de uma comunidade universitária em trabalho remoto durante a pandemia do COVID-19. *Research, Society and Development*, *11*(2), e30811224905. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i2.24905>
- Ritvo, P., Ahmad, F., Morr, C. El, Pirbaglou, M., & Moineddin, R. (2021). A mindfulness-based intervention for student depression, anxiety, and stress: randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, *8*(1), e23491. <https://doi.org/10.2196/23491>

- Rocha, A. M. C., Carvalho, M. B., Cypriano, C. P., & Ribeiro, M. M. F. (2020). Tratamento psíquico prévio ao ingresso na universidade: experiência de um serviço de apoio ao estudante. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(3), e077. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20190299>
- Rodrigues, I. J. P. (2022). *Literacia em saúde mental - empoderar o adolescente que manifesta comportamentos de risco* [Dissertação de mestrado, Universidade de Évora]. <http://hdl.handle.net/10174/32963>
- Rodrigues Júnior, W. E., & Reis, L. M. (2020). A constelação familiar na (re)estruturação dos vínculos afetivos. *Civílica.Com*, 9(3), 1-28. <https://www.conjur.com.br/2016-nov-11/novos-desafios-mediacao->
- Ryal, J. J., Perli, V. A. S., Marques, D. C. S., Sordi, A. F., Marques, M. G. S., Camilo, M. L., Milani, R. G., Mota, J., Valdés-Badilla, P., & Magnani Branco, B. H. (2023). Effects of a multi-professional intervention on mental health of middle-aged overweight survivors of COVID-19: a clinical trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4132. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054132>
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., & McCutcheon, L. (2021). Video-based cognitive-behavioral intervention for COVID-19 anxiety: a randomized controlled trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(2), 141-150. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0056>
- Shehab, A. A. S. (2021). *A randomized controlled trial of psychological outcomes of mobile guided resonant frequency breathing in young adults with elevated stress during the covid-19 pandemic*. The City University of New York.
- Silva, T. D. (2020). *Ação afirmativa e população negra na educação superior: acesso e perfil discente*. *Texto Para Discussão*, nº 2569. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA).
- Simonsson, O., Bazin, O., Fisher, S. D., & Goldberg, S. B. (2021). Effects of an eight-week, online mindfulness program on anxiety and depression in university students during COVID-19: a randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 305, 114222. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114222>
- Soares, A. B., Porto, A. M., Lima, C. A., Gomes, C., Rodrigues, D. A., Zanoteli, R., Santos, Z. A., Fernandes, A., & Medeiros, H. (2018). Vivências, habilidades sociais e comportamentos sociais de universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e34311. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e34311>
- Sun, S., Lin, D., Goldberg, S., Shen, Z., Chen, P., Qiao, S., Brewer, J., Loucks, E., & Operario, D. (2021). A mindfulness-based mobile health (mHealth) intervention among psychologically distressed university students in quarantine during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Journal of Counseling Psychology*, 69(2), 157-171. <https://doi.org/10.1037/cou0000568>
- Trigueiro, E. S. O., Barreto, L. K. S., Peixoto, C. O. B., Coêlho, Í. P., Santos, L. F., Balena, K. M., Gomes, M. E. C., Silva, J. M. F. L., & Bezerra, Y. M. (2021). Saúde mental em estudantes universitários: elementos para o debate. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, 9(1), 871-881. <https://doi.org/10.16891/2317-434x.v9.e1.a2021.pp871-881>
- Universidade Federal de Goiás. (2012). Goiânia: Resolução - CEPEC Nº1122. *Conselho de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cultura da Universidade Federal de Goiás*.
- Vaz, R. A., & Vaz, W. M. (2019). O processo de individualização dos estudantes universitários como manejo do comportamento suicida. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 14(4), e3404.
- Vieira, F. S. T., Muraro, A. P., Rodrigues, P. R. M., Sichieri, R., Pereira, R. A., & Ferreira, M. G. (2021). Lifestyle-related behaviors and depressive symptoms in college students. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(10), e00202920. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00202920>
- Watte, A. P., Zuge, S. S., Morari, D. L., Martins, R. S., & Brum, C. N. (2022). Ações de educação em saúde relacionadas ao contexto biopsicossocial e qualidade de vida de estudantes universitários em tempos da COVID-19: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 11(7), e41611730267. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30267>
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41, 1403-1410. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-KGet](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-KGet)
- World Health Organization. (2012). *Programme on mental health - WHOQOL user manual*. World Health Organization
- Yao, Q., Yang, F., Li, H., Tang, K., & Liu, C. (2022). Health-related quality of life of young academics: a cross-sectional survey of universities in Wuhan, China. *Frontiers in Psychology*, 13, 996219. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.996219>
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749-758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>

Correspondência

Adriana Assis Carvalho
Universidade Federal de Jataí -
Campus Jatobá (Cidade Universitária)
BR 364 km 195 - Setor Parque Industrial, 3800 - Jataí,
GO, Brasil - CEP 75801-615
E-mail: adriana.assis@ufj.edu.br



Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos de licença Creative Commons.