




## RELATO DE EXPERIÊNCIA


### Promoção da saúde mental de universitários por meio de vídeo educativo: relato de experiência

Promoting the mental health of university students through educational video: experience report  
Promoción de la salud mental de estudiantes universitarios por medio de video educativo: relato de experiencia


Gabriela Araújo Rocha<sup>1</sup>

 <http://orcid.org/0000-0002-8489-8932>


Denival Nascimento Vieira Júnior<sup>2</sup>

 <http://orcid.org/0000-0001-8813-0472>

Renata Kelly dos Santos e Silva<sup>1</sup>

 <http://orcid.org/0000-0002-7509-1790>


Vicente Rubens Reges Brito<sup>1</sup>

 <http://orcid.org/0000-0002-6231-4246>


Joyce Rayane Leite<sup>1</sup>

 <http://orcid.org/0000-0003-1734-8567>

Emanuel Victor Cordeiro da Costa Silva<sup>1</sup>

 <http://orcid.org/0000-0002-8088-3530>

Ana Larissa Gomes Machado<sup>1</sup>

 <http://orcid.org/0000-0002-7937-6996>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Piauí (UFPI). Piauí, Brasil. <sup>2</sup>Universidade de São Paulo. São Paulo, Brasil.

#### RESUMO

**Objetivo:** relatar a experiência de graduandos em Enfermagem e Medicina na elaboração e divulgação de um vídeo motivacional como estratégia de promoção da saúde mental de estudantes universitários. **Métodos:** relato de experiência acerca da construção e divulgação de um vídeo produzido por discentes da Universidade Federal do Piauí, em setembro de 2019, voltado à promoção do bem-estar psicológico e emocional do público-alvo universitário. A temática escolhida englobou a valorização da vida, abordada na campanha “Setembro Amarelo”. Realizou-se uma pesquisa na literatura científica sobre as principais demandas psicológicas de universitários, em seguida, foram selecionados seis discentes com histórias de vida inspiradoras e seguiu-se para as etapas de criação do conteúdo, filmagens e divulgação do produto audiovisual. **Resultados:** os depoimentos trataram sobre as vivências pregressas à entrada na universidade, desafios na graduação, dificuldades financeiras, conquistas e superações. A experiência na construção do vídeo motivacional permitiu contemplar o quão particulares e diversos são os obstáculos e as superações para a formação no ensino superior. **Conclusão:** a elaboração do vídeo pelos universitários demonstrou-se uma experiência exitosa, pois transmitiu na película exemplos de apoio mútuo entre discentes que compartilham de demandas psicológicas semelhantes, com relatos de desafios e conquistas em prol da formação universitária.

**Descritores:** Tecnologias Leves. Recursos Audiovisuais. Estudantes. Saúde Mental.

#### ABSTRACT

**Objective:** to report the experience of undergraduate students in Nursing and Medicine in the elaboration and dissemination of a motivational video as a strategy to promote the mental health of university students. **Methods:** this is an experience report about the construction and dissemination of a video produced by students of the Federal University of Piauí, in September 2019, that aimed at promoting the psychological and emotional well-being of the university target audience. The theme chosen encompassed the valorization of life, addressed in the campaign “Yellow September”. The research was carried out in the scientific literature on the main psychological demands of university students, then six students with inspiring life stories were selected and followed by the stages of content creation, filming and dissemination of the audiovisual product. **Results:** the statements dealt with the experiences before entering the university, challenges in graduation, financial difficulties, achievements and overcoming. The experience in the construction of motivational video allowed us to contemplate how particular and diverse are the obstacles and overcoming for training in higher education. **Conclusion:** the preparation of the video by the university students proved to be a successful experience because it transmitted in the film examples of mutual support among students who share similar psychological demands, with reports of challenges and achievements in favor of university education.

**Descriptors:** Culturally Appropriate Technology. Audiovisual Aids. Students. Mental Health.

#### RESUMÉN

**Objetivo:** relatar la experiencia de graduados en Enfermería y Medicina en la elaboración y difusión de un video motivacional como estrategia de promoción a la salud mental de estudiantes universitarios. **Métodos:** relato de experiencia sobre la construcción y difusión de un video producido por estudiantes de la Universidade Federal do Piauí, en septiembre/2019, visando promover el bienestar psicológico y emocional del público objetivo. El tema elegido abarcó el aprecio por la vida, abordado en la campaña “Septiembre Amarillo”. Se realizó una investigación en la literatura científica sobre las principales demandas psicológicas de universitarios, luego se seleccionaron seis estudiantes con historias de vida inspiradoras y se siguieron las etapas de creación de contenido, filmación y difusión del producto audiovisual. **Resultados:** los testimonios versaron sobre las experiencias previas al ingreso en la universidad, desafíos en la graduación, dificultades económicas, logros y superaciones. La experiencia en la construcción del video motivacional permitió contemplar cuán particulares y diversos son los obstáculos y la superación para la formación superior. **Conclusión:** la elaboración del video fue una experiencia exitosa, ya que transmitió ejemplos de apoyo mutuo entre estudiantes que comparten demandas psicológicas similares, con relatos de desafíos y logros a favor de la formación universitaria.

**Descriptores:** Tecnología Culturalmente Apropriada. Recursos Audiovisuales. Estudiantes. Salud Mental.

## INTRODUÇÃO

Observar, ouvir, entender, humanizar. É com o amadurecimento dessas características que a médica Nise da Silveira é representada no longa brasileiro “Nise - O Coração da Loucura”, em que é retratado a inauguração de um novo movimento de atendimento psiquiátrico, no Brasil, iniciado na década de 1940. Os cuidados psiquiátricos da época eram caracterizados por intervenções invasivas e que feriam a integridade dos sujeitos, em contrapartida, as ações de Nise refutavam essas concepções cruéis de tratamento. Assim, foi introduzida a terapia ocupacional, dando vazão ao “engenho de dentro”, tratando de forma holística os anseios e necessidades dos indivíduos.<sup>(1)</sup>

O incansável trabalho de Nise da Silveira serviu como alicerce estrutural para a inauguração da Reforma Psiquiátrica Brasileira e diversas políticas oriundas da luta antimanicomial, na qual a atenção holística a um indivíduo deve ser biopsicossocial, como foco de uma atuação profissional humanizada na promoção da saúde mental.<sup>(1)</sup>

O processo de consolidação da Reforma Psiquiátrica Brasileira tem ocorrido em movimentos não lineares, marcados por avanços e retrocessos. A luta é para que se torne audível e validada a voz daqueles que vivenciam a experiência do sofrimento mental.<sup>(2)</sup> Esse modelo assistencial amplia a visão do que é saúde, dando protagonismo à subjetividade do sujeito usuário, retirando-se o foco do uso de psicofármacos como única forma terapêutica e valorizando o uso das tecnologias leves nas práticas de promoção à saúde mental.<sup>(3)</sup>

A temática do cuidado em saúde mental é abrangente, sendo uma dimensão da vida humana presente em todas as faixas etárias, circunstâncias e ambientes. Nessa perspectiva, há situações que exigem maior enfoque em medidas de proteção à condição psicológica e emocional, como as representadas por adaptações. Assim, menciona-se como exemplo o ingresso no ensino superior e sua habituação a este novo cenário, pois neste momento a vida dos estudantes passa por muitas mudanças antes não vivenciadas, podendo ser influenciada por fatores ansiogênicos, como ansiedade, estresse e depressão.<sup>(4)</sup>

O ingresso na universidade leva o estudante a passar por três fases, sendo a primeira de transição do ensino médio para a universidade; seguido do contato com a prática profissional, e, por fim, a conclusão do curso e inserção no mercado de trabalho. Cada uma dessas etapas é marcada por aspectos, tais como: adaptação a cada novo contexto, elevado nível de exigências em relação ao processo de formação, excesso de carga horária de estudos, bem como, crescentes demandas de organização de tempo. Esses fatores são considerados como estressores para o surgimento de medo, desmotivação, angústia, tristeza e instabilidade emocional. Ademais, manifestam-se junto ao baixo rendimento acadêmico, absenteísmo e sucessivas interrupções no decorrer do curso, podendo ocorrer o abandono definitivo.<sup>(5)</sup>

Nesse cenário de adaptações impostas pela vida acadêmica, destacam-se os encargos financeiros,

horários desordenados de sono, novas rotinas alimentares e preocupações constantes com o futuro, tornando-se um período vulnerável para o início da automedicação. O uso dessas medicações é nocivo, haja vista que nenhuma substância é inofensiva, e o fato é agravado pelo número alarmante de universitários que utilizam, por exemplo, analgésicos e anti-inflamatórios. Esses medicamentos são de fácil acesso, porém podem ocasionar como consequência a dependência.<sup>(6)</sup>

Em pesquisa realizada com estudantes universitários em uma instituição de Ensino Superior no estado de São Paulo, constatou-se que 39,9% dos acadêmicos apresentaram escore de classificação para caso suspeito de transtornos de humor, ansiedade e de somatização.<sup>(7)</sup> Diante das demandas psicológicas e emocionais apresentadas pelos estudantes universitários, devem ser planejadas e utilizadas estratégias assertivas de apoio, incentivo e de motivação a este público-alvo. Nesse cenário, as tecnologias em saúde surgem como possibilidade de recurso a ser utilizado, sendo o formato de divulgação de vídeos um exemplo de tecnologia leve importante na promoção do cuidado em saúde mental, tendo em vista sua aplicabilidade e alcance.<sup>(8)</sup>

As tecnologias da informação e comunicação em saúde vêm sendo amplamente utilizadas na área da saúde, incluindo-se as obras audiovisuais. Dessa forma, valendo-se da linguagem audiovisual que tem a capacidade de alcançar o espectador de forma multissensorial, permitindo interatividade e explorando contextos e realidades diferentes. A base da promoção da saúde mental exige que as estratégias utilizadas estejam além dos saberes tecnológicos estruturados ou de equipamentos de saúde, sendo preciso veicular mensagens sensíveis e de acolhimento que considerem a singularidade dos indivíduos e seu sofrimento psíquico.<sup>(9)</sup>

Nesse sentido, o uso de vídeos voltados à promoção do bem-estar psicológico tem se mostrado cada vez mais presente nas diversas possibilidades do cuidado em saúde, incluindo a promoção da saúde mental. Notadamente, um cenário sensível em que há necessidade de ações que perpassam técnicas biomédicas e prescrição de psicofármacos. Assim, devem ser elaborados conteúdos que transmitam aos espectadores incentivos a lidar com suas demandas psicológicas dentro do contexto de realidades próximas as que vivem, em uma perspectiva de apoio, motivação e acolhimento.<sup>(10)</sup>

Nesse contexto, utilizar recursos sob o formato de vídeo estimula a interação e apropriação tecnológica, bem como problematiza as imagens e narrativas, provocando o reconhecimento do usuário enquanto protagonista para assumir outros papéis além do sofrimento psíquico. Torna-se necessária a construção de espaços alternativos que promovam a conversação com a arte e a demonstração de outras experiências que incentivem os indivíduos a terem atitudes de resiliência durante as adversidades da vida.<sup>(11)</sup>

Frente ao exposto, justifica-se o desenvolvimento deste estudo, considerando-se a necessidade de relatar experiências exitosas sobre estratégias que visem a promoção da saúde mental e emocional dos

Promoção da saúde mental de universitários por meio de vídeo educativo..

estudantes universitários, evidenciada pelos indicadores de desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão e demais fatores ansiogênicos associados a esse público. Nessa perspectiva, utilizando o recurso audiovisual sob o formato de vídeo, haja vista que essa ferramenta é capaz de captar a atenção e despertar a curiosidade, sendo adequada para a sociedade atual que é constantemente estimulada às tecnologias digitais. Assim, objetivou-se relatar a experiência de graduandos em Enfermagem e Medicina na elaboração e divulgação de um vídeo motivacional como estratégia de promoção da saúde mental de estudantes universitários.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca da construção e divulgação de um vídeo voltado à promoção do bem-estar psicológico e emocional do público-alvo universitário. O vídeo foi produzido por discentes dos cursos de Enfermagem e Medicina da Universidade Federal do Piauí (UFPI), *campus* de Picos, em setembro de 2019. A temática escolhida englobou a valorização da vida, abordada também na campanha “Setembro Amarelo”, adotada, em 2015, no Brasil, pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), e que traz em destaque ações que visam a prevenção do suicídio.

Estudos do tipo relatos de experiência demonstram importância, pois são instrumentos que estimulam a reflexão acerca de práticas ocorridas no contexto acadêmico e profissional, tendo relevância para a comunidade científica e disseminação de vivências exitosas, servindo como linha de base e direcionamento para a replicação de experiências semelhantes.<sup>(12)</sup>

Inicialmente, realizou-se uma pesquisa na literatura científica para aprofundamento da temática sobre as principais demandas requeridas pelos estudantes durante a vivência no ensino superior, na qual identificou-se a prevalência da ansiedade, depressão e fatores ansiogênicos decorrentes das demandas do período de graduação.

Sequencialmente, houve a etapa de definição e seleção dos participantes com depoimentos que pudessem impactar outros estudantes ao contar sobre os momentos de obstáculos e superações na vida acadêmica, compartilhando tanto suas vulnerabilidades quanto o desenvolvimento de resiliência e força. Considerou-se as suas origens e trajetórias, desde a escolha do curso até o atual semestre cursado, visando a exposição tanto dos desafios enfrentados e posições alcançadas durante a jornada, tendo como principal foco relatar suas experiências e também sobre as conquistas obtidas durante o enfrentamento de adversidades.

Foram selecionados seis estudantes, sendo cinco do curso de enfermagem e um do curso de medicina da UFPI, oriundos de diversos estados do país: Bahia, Ceará, Pernambuco, Piauí e São Paulo, com histórias de vida bastante diversas, desde a estrutura familiar à trajetória para início da vida acadêmica, mas com algo em comum: narrativas que inspiram a superar desafios no ambiente universitário.

A partir, seguiu-se para as etapas de criação do conteúdo, filmagens e divulgação. Todos os passos ocorreram sob a orientação de uma docente do curso de graduação em Enfermagem, que desenvolve estudos sobre inovação, desenvolvimento e uso de tecnologias no cuidado em saúde. Além da orientação, a professora também participou do vídeo e teceu falas de encorajamento aos discentes espectadores.

Os integrantes do vídeo elaboraram um roteiro em que cada participante selecionou uma expressão curta que sintetizasse o conteúdo de sua narrativa. Assim, deu-se origem ao título do vídeo: “Estudar: Sonho, Luta, Força, Persistência, Superação, Viva o Hoje!”, que está disponível na plataforma de compartilhamento de vídeos *Youtube* e tem duração de 9 minutos e 32 segundos.

O ambiente escolhido para as filmagens foi um laboratório localizado na ambiência da universidade, atentando-se para o posicionamento do cenário ornamentado, iluminação, enquadramento e qualidade sonora e visual. Os integrantes expressaram suas falas, entonações e gestos de forma espontânea, tendo em vista a singularidade de cada um, dentro de sua temática de narração escolhida. Essa dinamicidade foi importante tanto para que os acadêmicos pudessem se sentir à vontade frente a câmera e relatassem de maneira fluida, bem como, para aproximar os ouvintes de suas realidades e despertar a atenção, interesse e curiosidade.

A edição do vídeo foi realizada por um profissional da tecnologia da informação e editor audiovisual, que juntamente aos integrantes do vídeo, elaborou estratégias para o posicionamento de falas na minutagem, de modo a otimizar o intuito do vídeo, tornando-o atrativo e dinâmico, com melhorias na iluminação, acréscimo da descrição dos participantes e legendas.

Acerca dos aspectos éticos e legais, este estudo por se tratar de um relato de experiência desenvolvido a partir das vivências dos próprios autores, sem intervenção direta ou exposição que colocassem em risco outros indivíduos, dispensa-se a necessidade de apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, de acordo com a Resolução nº 466/2012.<sup>(13)</sup>

## RESULTADOS

Inicialmente, o vídeo incentiva os estudantes a terem sonhos, incitado pelo estudante de medicina que cursou seis anos de pré-vestibular até a tão sonhada aprovação em medicina em uma universidade pública, dando concretude ao seu sonho que nasceu no sertão do estado de Pernambuco.

Em seguida, mesmo após a aprovação, o sonho de conquistar o ensino superior é confrontado pelas barreiras econômicas impostas pelo custo de vida longe da família e cidade de origem, bem como pelos encargos de manutenção de moradia, alimentação e compra de materiais de estudo. Em especial, os cursos da área da saúde de universidades públicas, que acontecem em período integral, dificultando expressivamente o exercício de atividades remuneradas, o que causa grande alteração na rotina

Promoção da saúde mental de universitários por meio de vídeo educativo.. aos sonhos e crescimento acadêmico. Todas as falas tiveram intuito de repassar a outros estudantes momentos representativos que marcaram a trajetória ali contida, a fim de provocar o sentimento de que é possível superar os momentos desafiadores do ciclo acadêmico.

Uma realidade relatada por uma estudante foi sobre a falta de acreditação por parte de seus familiares na busca pela profissionalização em um curso de ensino superior. Não obstante, a mesma trocou seu emprego na maior metrópole brasileira pela vida no interior do Piauí em busca de melhor educação, e após conquistar sua vaga na universidade descobriu-se grávida de gêmeos. A gravidez trouxe novos desafios a serem superados para conciliar os papéis de mãe, dona de casa, provedora do lar e estudante universitária, como a mesma relata no vídeo, que sua formação ocorre de forma mais leve, respeitando seu próprio tempo e limites, pontuando que tem persistido e que o importante é não desistir de seu sonho e, para isso, busca formas de continuar conciliando a graduação junto à maternidade.

Outros temas abordados foram a superação do medo de falar em público, da ansiedade e a negligência com a própria saúde, valendo-se da automedicação. O relato de um estudante natural da Bahia descreve os primeiros períodos como os mais difíceis devido o transtorno de ansiedade, mas que com o tempo aprendeu a conviver e alcançar posições de destaque na universidade através da participação em grupos de pesquisa, apresentação e publicação de trabalhos acadêmicos. Conquistas, outrora, não cogitadas pelas adversidades psicológicas.

Fazendo uso do tema “Superação” uma graduanda em enfermagem compartilhou outras barreiras além das financeiras, em que questões familiares que lhe impossibilitavam se deslocar para participar de eventos científicos pareciam um impedimento para seu crescimento acadêmico e profissional. A mesma relatou que ao longo da jornada, muitas vezes, negligenciou sua saúde e utilizou da automedicação como forma de amenizar desordens biológicas provocadas pela sobrecarga emocional, sufocada pela ingestão excessiva de cafeína, comum entre universitários para suportar longos períodos sem dormir. Ainda com tantos percalços, conseguiu alcançar êxito acadêmico, superando o medo de falar em público e admite hoje reconhecer que é necessário um tempo para cuidar de si e da própria saúde física e mental.

De modo singular, os depoimentos trataram sobre as vivências pregressas à entrada na universidade, desafios durante a graduação, dificuldades financeiras e obstáculos enfrentados ao deixarem sua terra natal e familiares em prol da formação no ensino superior.

A experiência dos graduandos na construção do vídeo motivacional permitiu contemplar o quão particulares e diversos são os obstáculos e as superações para a formação no ensino superior. O sentimento vislumbrado pelos participantes do vídeo é de que, ainda mediante as dificuldades, não se está só, e que cada um possui dentro de si uma força única, que só pode ser descoberta diante de um bravo ato de coragem: não desistir!

No decorrer dos discursos, foi reforçada a importância de solicitar ajuda e de manter a interação com as pessoas como ferramenta para o enfrentamento de adversidades, dos medos, apoio

Quanto à divulgação do vídeo, utilizou-se dos meios presencial e on-line para divulgar o produto audiovisual entre discentes, docentes e toda a comunidade acadêmica durante as atividades de alusão à campanha do “Setembro Amarelo”, que ocorrem anualmente na universidade, com o apoio do Núcleo de Assistência Estudantil (NAE). Desse modo, o auditório foi utilizado para palestras de cunho de prevenção ao suicídio, valorização da vida e houve a exibição do vídeo motivacional.

Ademais, os recursos de mídias sociais foram utilizados, como as redes sociais e compartilhamento em grupos de mensagens instantâneas, para alcançar de maneira mais abrangente a população-alvo.

Considera-se que o vídeo elaborado foi eficiente em promover a saúde mental dos universitários, uma vez que emergiu um *feedback* positivo através do compartilhamento por outros estudantes e professores. Depoimentos emocionados acerca das mensagens veiculadas vieram de encontro aos atores do vídeo, de modo que contribuíram para que calouros e veteranos pudessem se identificar com as histórias de vida narradas e sentir-se acolhidos na academia, gerando um ambiente motivacional, de apoio mútuo e cuidado emocional.

## DISCUSSÃO

A produção de vídeos educativos direcionados para comunidades, visando à promoção da saúde, atua na sensibilização de grupos sociais acerca de algumas problemáticas, visando, assim, interferir positivamente em comportamentos frente a determinadas condições de saúde. Corroborando com isso, os avanços das tecnologias móveis e de comunicação virtual permitem que ferramentas audiovisuais possam contribuir como agentes facilitadores na disseminação de educação em saúde acessível.<sup>(14-15)</sup>

O advento das tecnologias móveis revolucionou, de maneira exponencial, as formas de viver, se comunicar, interagir e perceber o mundo. Nisso, podendo também ser utilizadas como canais para demonstração de empatia, apoio e para reforçar que muitas dificuldades podem ser melhor superadas quando se tem pessoas com histórias semelhantes.

Durante a reprodução de um vídeo, é essencial que os discursos entre os participantes do material sejam condizentes com o interesse e próximos da realidade dos sujeitos que serão alcançados, tornando-se ao mesmo tempo uma tecnologia inclusiva e dinâmica, pois há o cuidado no uso de imagens e sonoplastias interativos, a fim de despertar o interesse do público-alvo.<sup>(16)</sup>

Nesse sentido, os atores do vídeo devem utilizar expressões de fácil entendimento e agir espontaneamente. A clareza e objetividade da linguagem evitam o cansaço e dispersão do receptor ao assistir, tornando a exibição fluida e, ao captar a atenção, conseqüentemente, culmina em uma maior

Promoção da saúde mental de universitários por meio de vídeo educativo.. em seu bem-estar biopsicossocial, emocional e interpessoal. Nesse sentido, poder reconhecer que outros discentes enfrentam adversidades no mesmo contexto universitário poderia despertar uma sensação de apoio mútuo pelo compartilhamento de experiências, servindo como incentivo realístico de que seria possível encontrar maneiras de melhorar o desempenho acadêmico, como ocorrido com as histórias de vida narradas no vídeo e compartilhadas com os demais discentes.

absorção do conteúdo e traz reflexão sobre o assunto abordado. Deve-se, portanto, priorizar uma linguagem interativa que proporcione um ambiente de conversa entre os emissores e receptores.<sup>(17)</sup>

Dessa forma, durante a construção dos relatos dos estudantes, atentou-se para o uso da linguagem adequada, ao passo que os participantes tinham liberdade de expressar-se de forma espontânea, com intuito de alcançar a compreensão dos universitários. Isto facilita a identificação por parte dos espectadores ao assistirem as histórias reais retratadas, dessa forma, sendo um requisito assertivo durante a experiência de construção do vídeo.

Vale ressaltar que a edição do vídeo também foi uma importante etapa para garantir um produto de qualidade, haja vista que são necessárias edições, com a combinação de imagens, fundo musical, sons e falas que devem ser sincronizados, a fim de conseguir expressar e despertar sensações, sentimentos e pensamentos, favorecendo a construção do raciocínio e dialógica entre atores e espectadores. Desse modo, envolveu uma preparação da mensagem transmitida para alcançar os receptores por meio de uma técnica de comunicação, tornando os conteúdos mais atraentes e simplificados, contribuindo para a fixação do tema exibido.<sup>(18)</sup>

Destaca-se como limitação a ausência de outros estudos com seguimento semelhante ao aqui desenvolvido, ao relatar sobre a construção de um vídeo motivacional para o público universitário. Isto se dá porque a construção de vídeos direcionados a discentes geralmente são de cunho educativo e com o intuito de promover aprendizado didático de um conteúdo específico de determinada grade curricular. Com isso, o presente estudo contribui como linha metodológica de base para que o uso de tecnologias leves, como vídeos, seja utilizado como um novo recurso para a promoção de saúde mental entre universitários, contribuindo para alcançar estudantes em situação de vulnerabilidade e sofrimento psicológico, atuando como fonte de apoio emocional a partir do compartilhamento de situações de vida semelhantes.

Em estudo conduzido na China com aplicação de 586 questionários, as mídias sociais representaram ser a plataforma preferida para utilização de serviços de saúde mental (64,9%), enquanto entre os profissionais de saúde, a maioria preferia aplicativos para smartphones (75,1%), evidenciando o potencial que os recursos tecnológicos exercem no cuidado em saúde mental ao serem a forma de escolha de profissionais e usuários.<sup>(19)</sup>

Assim, sugere-se futuros desdobramentos de estudos de desenvolvimento de intervenções que motivem e deem suporte ao bem-estar mental e emocional dos discentes, servindo como recurso de embasamento para abordar e gerenciar o problema de forma adequada.

Ao investigar o impacto causado pela pandemia na saúde mental de universitários, Rodrigues e colaboradores<sup>(20)</sup>, identificaram que estudos referentes à saúde mental dos estudantes universitários abordam principalmente discentes da área da saúde, e que os achados comumente tratam de transtornos psiquiátricos tais como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático.

CONCLUSÃO

A elaboração do material audiovisual pelos universitários demonstrou ser uma experiência exitosa, pois transmite na película exemplos de apoio mútuo entre discentes que compartilham de demandas psicológicas semelhantes, com relatos de desafios e conquistas em prol da formação no ensino superior. Dessa forma, evidenciando a força e o poder dos sonhos, das lutas particulares, do estudo, da persistência, da superação e, principalmente, sobre a importância de não desistir e de viver o hoje como sustentáculos para a realização pessoal e profissional. Mediante a produção, divulgação e análise do impacto desse curta-metragem, evidencia-se a importância de abordagens que versem sobre a temática do cuidado em saúde mental, que instiguem, incentivem e amparem os indivíduos em sua totalidade, dando vazão aos seus anseios e necessidades, de uma forma holística.

Um estudo que avaliou a prevalência de depressão entre estudantes universitários chineses constatou uma porcentagem de 28,4%.<sup>(21)</sup> Outra pesquisa transversal semelhante, realizada na Etiópia, encontrou resultados concordantes, em que 28,2% dos universitários tinham depressão e fatores associados.<sup>(22)</sup>

Considera-se que a utilização de recursos audiovisuais é pertinente e efetiva na promoção da saúde mental, quando utilizada, também, para essa finalidade. Isto porque permite uma facilidade de propagação e alcance, quando combinados com uma linguagem acessível e edição adequada, imbuídos de mensagens motivadoras pelo compartilhamento de histórias de vida reais, que contribuiram para o fortalecimento psicológico de indivíduos que vivenciam experiências de esforço emocional.

O transtorno de ansiedade é outro problema de saúde mental comum em universitários, desencadeado por preocupações e estresses excessivos. Isto foi corroborado por dois estudos, em que um foi conduzido em universidades privadas e governamentais selecionadas em toda a Malásia, que registrou a prevalência de risco de ansiedade de 29%.<sup>(23)</sup> O outro estimou a prevalência de ansiedade em discentes do Afeganistão, encontrando uma prevalência de 40%.<sup>(24)</sup>

Tendo em vista essas evidências científicas globais, todas essas pesquisas destacam o atual risco de prevalência de depressão e ansiedade no meio universitário, sugerindo o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes, considerando-se o debilitante impacto

## REFERÊNCIAS

1. Nise: O Coração da Loucura [filme]. Direção: Roberto Berliner. Produção: Lorena Bondarovsky, Rodrigo Letier. Rio de Janeiro: Ancine; 2016. Color Disponível em: <http://www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/view/322/16019>
2. Sampaio ML, Bispo Júnior JP. Dimensão epistêmica da Reforma Psiquiátrica Brasileira: significados de gestores, profissionais e usuários. *Interface (Botucatu, On-line)*. [Internet] 2021;25:e20026. doi: <https://doi.org/10.1590/interface.200267>
3. Vasconcelos MGF, Jorge MSB, Carib AMF, Bezerra IC, Franco TB. Projeto terapêutico em Saúde Mental: práticas e processos nas dimensões constituintes da atenção psicossocial. *Interface (Botucatu, On-line)*. [Internet]. 2016;20(57):313-23. doi: <https://doi.org/10.1590/1807-57622015.0231>
4. Costa MC, Moreira YB. Saúde mental no contexto universitário. *Seminários sobre Ensino de Design*. [Internet]. 2016;2(10):73-79. doi: <https://doi.org/10.5151/despro-sed2016-009>
5. Sação FT, Kienen N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicol. Esc. e Educ.* [Internet]. 2021;25. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
6. Xavier CM, Silva RS. Prevalência da automedicação entre estudantes da Universidade Federal do Sul da Bahia - UFSB - Campus Sosígenes Costa. *Visão Acadêmica* [Internet]. 2021;22(1):69-82. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/79474/43493>
7. Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Cardoso JV, Silva DU. Common mental disorders in university students: epidemiological approach about vulnerabilities. *SMAD, Rev. eletrônica saúde mental alcool drog.* [Internet]. 2020;16(1):1-8. doi: <https://doi.org/10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.157317>
8. Rodrigues Júnior JC, Rebouças CBA, Castro RCMB, Oliveira PMP, Almeida PC, Pagliuca LMF. Development of an educational vídeo for the promotion of eye health in school children. *Texto & contexto enferm.* [Internet]. 2017;26(2):1-11. doi: <https://doi.org/10.1590/0104-07072017006760015>
9. Ferreira MS, Filho LACR. Revisão de literatura: uso de obras audiovisuais no ensino de saúde mental na educação em Enfermagem. *Research, Society and Development* [Internet]. 2021;10(15). doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22695>
10. Klunck F, Oliveira RW. Saúde Mental e visibilidade: efeitos de uma produção audiovisual. *Saúde debate.* [Internet]. 2021;44(3):45-57. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E306>
11. Andrade AO, Rocha A, Dominguez AGD, Machado ARP, Rabelo AG, Guerreiro AMG, et al. Novas tecnologias aplicadas à saúde: integração de áreas transformando a Sociedade. Mossoró (RN): EDUERN. [Internet]. 2017. 284 p. Disponível em: <http://www.sbeb.org.br/site/wp-content/uploads/LivroVersaoFinal15-07-2017.pdf>
12. Rocha GA, Silva RKS, Fontes JH, Araújo SNM. Teoria ambientalista e o processo enfermagem no trauma agudo do abdome: relato de experiência. *ReOnFacema* [Internet]. 2017;3(4): 780-84.
13. Ministério das Saúde (BR). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013*. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
14. Carvalho Neto FJ, Oliveira FGL, Fontes JH, Neves IS, Azevedo JVR, Vieira Júnior DN, et al. Educational Technology on home medication disposal. *Rev. enferm. UFPE on-line* [Internet]. 2020; 14: e244267. doi: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.244267>
15. Heron KE, Romano KA, Braitman AL. Mobile technology use and mHealth text message preferences: an examination of gender, racial, and ethnic differences among emerging adult college students. *MHealth.* [Internet]. 2019;25(5):1-13. doi: <https://doi.org/10.21037/mhealth.2019.01.01>
16. Costa MS, Maia ER, Moreira MRC, Farias AC, Oliveira JD, Pinto, AGA. Vídeos sobre Covid-19 para pessoas com deficiência: Contribuições da análise à luz da Teoria cognitiva de aprendizagem multimídia. *Investigação Qualitativa em Saúde: Avanços e Desafios* [Internet]. 2021:8. doi: <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.275-283>
17. Lima MB, Rebouças CBA, Castro RCMB, Cipriano MAB, Cardoso MVLML, Almeida PC. Construction and validation of educational vídeo for the guidance of parentes of children regarding clean intermitente catheterization. *Rev. Esc. Enferm. USP* [Internet]. 2017;51:e03273. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016005603273>
18. Razera APR, Buetto LS, Lenza NFB, Sonobe HM. Video Educational: Teaching Learning Strategy for Patients Chemotherapy Treatment. *Ciênc. Cuid. Saude.* [Internet]. 2014;13(1):173-8. doi: <https://doi.org/10.4025/ciencucidsaude.v13i1.19659>
19. Tan Y, Teng Z, Qiu Y, Tang H, Xiang H, Chen J. Potential of Mobile Technology to Relieve the Urgent Mental Health Needs in China: Web-Based Survey. *JMIR Mhealth Uhealth.* [Internet]. 2020;8(7):e16215. doi: <https://doi.org/10.2196/16215>
20. Rodrigues BB, Cardoso RRJ, Peres CHR, Marques FF. Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. *Rev Bras Educ Med.* [Internet]. 2020;44:1-5. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>
21. Gao L, Xie Y, Jia C, Wang W. Prevalence of depression among Chinese university students: a systmatic review and meta-analysis. *Sci. rep. (Nat. Publ. Group)* [Internet]. 2020;10:15897. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72998-1>
22. Ahmed G, Negash A, Kerebih H, Alemu D, Tesfaye Y. Prevalence and associated factors of depression among Jimma University students. A cross-sectional study. *Int J Ment Health Syst.* [Internet]. 2020;14:52. doi: <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00384-5>
23. Mohamad NE, Sidik SM, Akhtari-Zavare M, Gani NA. The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national cross-sectional study. *BMC Public Health.*

24. Ayubi B, Raju MVR. Prevalence of anxiety among university students, afghanistan. *Int J Adv Res (Indore)* [Internet]. 2020;8(05):186-92. doi: <https://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/10918>

**Fontes de financiamento:** Não

**Conflitos de interesse:** Não

**Data da submissão:** 2021/12/28

**Aceite:** 2022/04/25

**Publicação:** 2022/06/24

**Autor correspondente:**

Gabriela Araújo Rocha

Email: [gabrielaaraujorocho@hotmail.com](mailto:gabrielaaraujorocho@hotmail.com)

**Como citar este artigo:**

Rocha GA, Vieira Júnior DN, Silva RKS, Brito VRR, Leite JR, Silva EVCC, Machado ALG. Promoção da saúde mental de universitários por meio de vídeo educativo: relato de experiência. *Rev Enferm UFPI* [internet]. 2022 [acesso em: dia mês abreviado ano]; 11:e1632 DOI: 10.26694/reufpi.v11i1.1632

