

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO UTILIZADAS POR UNIVERSITÁRIOS DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Gabriela Costa Alves¹, Catherine Menegaldi Silva², Rute Grossi-Milani³

¹Mestranda no Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar. E-mail: psi.gabrielacosta@hotmail.com; ²Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar. E-mail: catherinemenegaldi@gmail.com; ³Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Tecnologias Limpas da Universidade Cesumar. E-mail: rutegrossimilani@gmail.com

Introdução: A pandemia de COVID-19 impôs restrições significativas a indivíduos e instituições, incluindo as Instituições de Ensino Superior (IES). Com a necessidade de aderir ao ensino remoto e ao distanciamento social, houve um aumento significativo do sofrimento mental entre os universitários. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por universitários durante a pandemia, por meio da utilização do PhotoVoice, uma estratégia participativa de promoção da saúde. **Material e Método:** Tratou-se de um estudo qualitativo, descritivo-exploratório e transversal, baseado na metodologia de Pesquisa-Ação Participativa. Utilizou-se o Photovoice como método de investigação e intervenção, visando compartilhar experiências, identificar-se e melhorar o ambiente de forma participativa por meio da fotografia. O estudo contou com a participação de 11 universitários de graduação e pós-graduação, com idades entre 18 e 27 anos, que vivenciaram o regime emergencial de aulas não presenciais. O estudo obteve a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Cesumar (Nº do CAAE: 30328620.0.0000.5539). A coleta de dados ocorreu nos meses de julho e agosto de 2020, por meio de dois encontros nos quais os participantes produziram fotos e relataram suas experiências com a pandemia e estratégias de enfrentamento utilizadas. As fotos, relatos e entrevistas foram analisados e codificados em três fases: avaliação, indagação e interpretação. **Resultados e Discussão:** A análise das fotografias, títulos e relatos revelou três principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes: (1) desenvolvimento de novas habilidades; (2) busca por apoio social e (3) uso de ambientes naturais. **Conclusão:** Conclui-se que as estratégias utilizadas pelos participantes foram benéficas para lidar com o estresse e as angústias causadas pelo distanciamento social. O uso do Photovoice demonstrou eficácia na compreensão das estratégias de enfrentamento utilizadas por universitários durante a pandemia. O PhotoVoice foi valorizado como um processo eficaz ao combinar pesquisa e intervenção, pois estimulou os participantes a registrar e refletir sobre suas experiências e preocupações durante a pandemia. Além disso, promoveu o diálogo e o conhecimento sobre questões relevantes, incentivando a análise dos recursos de enfrentamento disponíveis em seu ambiente. **Contribuições para Saúde:** Este estudo contribuiu para compreender os impactos na saúde mental e as estratégias de enfrentamento utilizadas pela comunidade acadêmica durante a pandemia. Além disso, ressaltou a importância do apoio social e do contato com espaços naturais na promoção do bem-estar durante esse período desafiador.

Descritores: Saúde Mental; Universidade; Promoção da Saúde.