

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E PROMOÇÃO A SAÚDE DE ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR EM TEMPOS DE PANDEMIA

THE IMPORTANCE OF SELF-CARE AND PROMOTION THE HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN TIMES OF PANDEMIC

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Aldenize Maria Chaves de Mendonça²
Maria Euzimar Nunes Rodrigues³

Resumo: A presente pesquisa propõe uma reflexão sobre a importância do autocuidado e da promoção à saúde dos alunos do ensino superior. Sabe-se que o ensino superior pode ser a ponte para uma mudança de vida, ou seja, melhores condições de trabalho, atender pré-requisitos profissionais e acadêmicos ou até mesmo uma satisfação pessoal. Porém, devemos de forma reflexiva, avaliar as condições deste novo ciclo, do contexto atual, quais são as novas demandas que o ensino superior requer desses alunos, além dos de praxe, como prazos para tarefas acadêmicas improrrogáveis, aprofundamento teórico, iniciação científica; administrar tudo isso provoca um misto de sensações e novas atividades jamais vistas antes. A pesquisa é de natureza bibliográfica e traz diferentes reflexões e experiências de outras pesquisas no tocante à importância do autocuidado, da vigilância constante a saúde, entendendo saúde em seu conceito ampliado, incluindo a saúde mental neste contexto ainda pandêmico da covid-19, que atingiu todos mundialmente e com um número de mais de 600 mil mortos no Brasil. Esse fator interfere diretamente e indiretamente na saúde de todos. Diante do exposto, a pesquisa torna-se de extrema relevância, pois nos mostra uma realidade ainda vivenciada por alunos, conforme veremos a seguir nesta pesquisa.

Palavras-chave: Autocuidado. Ensino Superior. Saúde Mental.

Abstract: This research proposes a reflection on the importance of self-care and health promotion of higher education students. It is known that higher education can be the bridge to a change of life, that is, better working conditions, meet professional and academic prerequisites or even personal satisfaction, but we must reflexively evaluate the conditions of this new cycle, of the current context, what are the new demands that higher education requires of these students, besides the practical ones as deadlines for imrogable academic tasks, theoretical deepening, scientific initiation, administering all this causes a mixture of sensations and new activities never seen before. The research is bibliographic in nature and brings different reflections and experiences of other research regarding the importance of self-care, constant health surveillance, understanding health in its expanded concept including the mental health of this still pandemic context of covid-19 that reached all worldwide and with a number of more than 600,000 deaths in Brazil by covid-19, which directly and indirectly interferes with everyone's health. Given the above, the research becomes extremely relevant, because it shows us a reality still experienced by students, as we will see below in this research.

Keywords: Self-care. Higher education. Mental health.

² Graduada em Serviço Social. Graduanda em Pedagogia. Especialista em Psicologia em Legislação Social e Políticas Públicas, com MBA em Docência e Metodologia do Ensino Superior. Pós-Graduanda em Gestão Pública. Professora Colaboradora da Pós-Graduação da Faculdade Plus e da Faculdade de Quixeramobim - UNIQU. E-mail: denizemend@hotmail.com

³ Pedagoga. Mestra em Educação pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Especialista em Formação de Professores para o Atendimento Educacional Especializado (AEE). Especialista em Educação Especial. Especialista em LIBRAS e Educação para Surdos. Especialista em Docência do ensino Superior. Professora da Faculdade PLUS. E-mail: euzimar.plus@gmail.com.

Resumen: Esta investigación propone una reflexión sobre la importancia del autocuidado y la promoción de la salud de los estudiantes de educación superior. Se sabe que la educación superior puede ser el puente hacia un cambio de vida, es decir, mejores condiciones de trabajo, cumplir con los requisitos profesionales y académicos o incluso la satisfacción personal, pero debemos evaluar reflexivamente las condiciones de este nuevo ciclo, del contexto actual, cuáles son las nuevas demandas que la educación superior requiere de estos estudiantes, además de los prácticos como plazos para tareas académicas inrogables, profundización teórica, iniciación científica, administrar todo esto provoca una mezcla de sensaciones y nuevas actividades nunca antes vistas. La investigación es de naturaleza bibliográfica y trae diferentes reflexiones y experiencias de otras investigaciones sobre la importancia del autocuidado, la vigilancia constante de la salud, la comprensión de la salud en su concepto ampliado, incluida la salud mental de este contexto aún pandémico de covid-19 que llegó a todo el mundo y con un número de más de 600.000 muertes en Brasil por covid-19, que interfiere directa e indirectamente con la salud de todos. Dado lo anterior, la investigación cobra suma relevancia, pues nos muestra una realidad aún vivida por los estudiantes, como veremos a continuación en esta investigación.

Palabras clave: Autocuidado. Enseñanza superior. Salud mental.

1. INTRODUÇÃO

A Saúde Mental muitas vezes vem sendo negligenciada pelos alunos e universidades e pouco compreendida pela sociedade em geral, potencializando de forma errônea a ausência do autocuidado. Muito temos ainda que discutir sobre o assunto, sobre a subjetividade dos sujeitos e suas formas de enfrentar os desafios que se apresentam no seu cotidiano e, em especial, na sua chegada e permanência ou não no ensino superior.

Ainda é comum observar certa ironia quando se fala em cuidar da saúde mental, ir ao psicólogo, ao psiquiatra ou fazer terapia e participar de grupos terapêuticos. Quem nunca escutou: “Tá doido? Tá com depressão?”. Ou seja, existe ainda um preconceito escancarado e alguns velados, como por exemplo, com quem faz uso de algum tipo de “remédio controlado”, “tarja preta”, que são medicamentos (entorpecentes ou psicotrópicos) que em crises de pânico ou ansiedade, vivência a falta de compreensão e empatia em discursivas maldosas como: “Isso é “frescura” ou “falta do que fazer”. Isto tem criado um enorme entrave na busca do autocuidado, na preocupação com a não aceitação pessoal e entre seus pares em buscar ajuda.

Falar de autocuidado requer um olhar com dimensão ampla, para compreender a subjetividade de cada ser humano e entendê-los em seus aspectos biopsicossocial. É comum ainda nos depararmos com muitos tabus ao propormos esse diálogo, pois ainda identificamos um enorme preconceito, que aparenta estar potencializado na universidade por se tratar do “ensino superior”, da formação profissional, conforme destacam Escobar e Pico (2013 *apud*

ABEGG *et al.*, 2020), baseados em estudos que apontam “um paradoxo comportamental, já que as práticas não condizem com o conhecimento”.

Diante disto se faz de extrema importância dialogar sobre o autocuidado dos alunos do ensino superior, trazer dados importantes para mantermos a vigilância necessária no que diz respeito à prevenção, como também identificar possíveis causas que potencializam este sofrimento e estratégias para combatê-lo.

Dados nos revelam que com a pandemia da Covid-19, para quem já tinha algum tipo de transtorno mental ou doença psiquiátrica, ela foi potencializada neste contexto e muitos outros tiveram o seu diagnóstico fechado neste período. Não podemos deixar de demonstrar aqui o conceito ampliado de saúde definido e tantas vezes citado pela OMS, desde 1948: “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”, como também trazer para discussão o grande agravo que a pandemia trouxe à saúde mental, já identificada pela OMS.

Sabe-se que a saúde mental envolve muitos aspectos e a falta dela nos traz preocupações, como o aumento de casos de ansiedade, depressão, suicídio e até mesmo a dor de um luto mal vivido, que poderá influenciar diretamente na ausência deste autocuidado. Mas, afinal, qual a importância do autocuidado e da promoção à saúde? Quais os fatores de risco e de proteção para este cuidado? Estas e outras perguntas serão respondidas no decorrer da pesquisa, pois se faz necessário algumas análises do contexto de vida dos alunos do ensino superior.

2. O CONTEXTO DE VIDA ACADEMICA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Analisar o contexto de vida dos estudantes universitários se faz necessário para diminuir a disparidade entre eles. A universidade (aqui entendida e referenciada como instituições de ensino superior - IES - em geral) recebe uma diversidade de sujeitos, seja em relação à origem, raça/etnia, classe social e econômica, idade, gênero, convicções religiosas, expectativas acadêmicas e profissionais dentre tantas outras; e é considerando esse contexto de onde vêm cada aluno e aluna que a universidade deve estar aberta a acolhê-los dentro das suas especificidades e preparada para propor desafios, mas também práticas de cuidado.

Diante desta realidade é necessário que os estudantes reflitam suas vidas e cotidiano

para além da universidade, ou seja, da vida acadêmica.

É importante oferecer vivências que estimulem o estudante a viver no equilíbrio de tudo que necessita fazer no dia a dia, sem deixar de fazer o que gosta como atividades de lazer. Os universitários, a maior parte das vezes direciona, somente, a universidade com trabalhos, provas, monitorias, estágios, entre outras atividades, e deixam de lado ações que antes eram importantes, tais como, família, amigos, namorado, religião, academia, atividades esportivas e de recreação. Quando, enfim, conseguem um tempo para fazer alguma atividade que não esteja relacionada à universidade, já estão no limite do estresse, com a saúde mental debilitada (MATTOS *et al.*, 2018, s.p.)

Entretanto, para que isto aconteça, é tarefa de todos os sujeitos envolvidos neste processo de formação, sejam os gestores, coordenadores, professores e alunos, a administração destas múltiplas tarefas na pauta dos autocuidados dentro da universidade. No Brasil, de forma mais efervescente a partir dos anos 2000, vem acontecendo uma expansão do ensino superior e, de forma mais latente nas instituições privadas. Não nos cabe trazer esta discussão neste artigo, mas é uma boa proposta a se discutir; por hora, podemos analisar alguns pontos ainda que polêmicos, mas que a autora identifica como positivos, a exemplo, temos a lei de cotas, ação afirmativa que proporcionou oportunidades de acesso ao ensino superior à grupos de minorias, como os negros e negras e pessoas com deficiência.

Vale ressaltar também programas como o Programa Universidades para Todos (PROUNI) e também o Fundo de Financiamento Estudantil (FIES); leis e programas que fomentaram a chegada dos alunos no ensino superior, nas universidades.

As práticas acolhedoras e de cuidado poderão ser estratégias para que os alunos não só cheguem à universidade, mas permaneçam e concluam seus objetivos, a tão sonhada formatura; para que isto aconteça, a promoção à saúde e o cuidado é essencial. Sabemos que a desistência em permanecer no ensino superior ou em curso específico pode ser multifatorial, conforme número demonstrado pelo censo da educação superior, “como dados da trajetória da Educação Superior com base em alunos que ingressaram no curso em 2010. Em 2019, 40% deles tinham concluído o curso e 59% desistiram” (MEC, 2019, online).

Em uma população de escolaridade elevada, como no caso dos universitários (ensino superior incompleto), espera-se que os sujeitos compreendam a necessidade de hábitos saudáveis para promover uma boa saúde. Entretanto, um estudo realizado com universitários na Colômbia aponta para um paradoxo comportamental, já que as práticas não condizem com o conhecimento. Tal comportamento é nocivo aos universitários, já que o autocuidado é um fator relevante no desenvolvimento pessoal e acadêmico (ESCOBAR; PICO, 2013 *apud* ABEGG *et al.*, 2019, s.p.).

Apresentaremos a seguir dados que nos preocupam, mas também nos alertam em relação à valorização da vida e a prevenção da saúde mental. As pesquisas e dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) nos demonstram que o suicídio é um problema de saúde pública e é a quarta causa de morte no mundo entre jovens de 15 a 29 anos. Ou seja, diante da diversidade que encontraremos no ensino superior no quesito idade, esta faixa etária é fortemente vista entre o aluno do ensino médio (potencial universitário) e aquele que está vivenciando a sua vida acadêmica dentro de uma universidade. Pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde confirma estas informações (OMS, 2021, online).

No marco do dia mundial de prevenção ao suicídio, que acontece no dia 10 de setembro de cada ano, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) alertou que a pandemia de covid-19 exacerbou os fatores de risco associado a comportamentos suicidas e pediu priorização da prevenção ao suicídio. Estudos demonstram que a pandemia ampliou os fatores de risco associado ao suicídio, como perda de emprego ou economia, trauma ou abuso, transtornos mentais e barreiras ao acesso à saúde. Cerca de 50% das pessoas que participaram de uma pesquisa do Fórum Econômico Mundial no Chile, Brasil, Peru e Canadá um ano após o início da pandemia, relataram que a sua saúde mental havia piorado.

Investir em saúde mental e em políticas públicas eficazes é de extrema importância; a OMS ainda relata cenário decepcionante, a partir das informações coletadas no Atlas de Saúde Mental, que é um instrumento avaliado a cada 3 anos, por meio de dados fornecidos pelos países de todo o mundo sobre as políticas de saúde mental. Como ratifica o Diretor Geral da OMS, Tedros Adhanom, “Não há saúde sem saúde mental”.

É extremamente preocupante que, apesar da necessidade evidente e crescente de serviços de saúde mental, que se tornou mais crítica durante a pandemia de COVID-19, as boas intenções não estejam sendo atendidas como investimentos, [...] devemos prestar atenção e agir de acordo com este chamado para despertar e acelerar drasticamente a ampliação do investimento em saúde mental, porque não há saúde sem saúde mental (OMS, 2021, online).

Podemos identificar no dicionário a definição de autocuidado como “Conjunto de ações ou procedimentos de cada indivíduo destinado a manutenção da vida, saúde e do bem-estar”. Sendo assim, se faz necessário alguns cuidados na promoção da saúde e, conseqüentemente, a valorização da vida como fator de proteção, como a redução de danos para evitar possíveis riscos e agravos.

Os tópicos a seguir pretendem responder as perguntas norteadoras provocadas na

introdução, como a trazida no parágrafo anterior sobre a definição do autocuidado, que são ações que nos permitirão ter qualidade de vida. Fatores que nos garantirão esta qualidade estão ligados à proteção, como da nossa saúde física, mental e social: alimentação saudável, atividade física regular, ingestão de água, atenção com as horas de sono, cuidado bucal e consultas odontológicas regularmente, consultas médicas de rotina, higiene corporal diária, situação vacinal, relações sexuais protegidas na prevenção de ISTs - Infecções Sexualmente Transmissíveis, respeitando a individualidade de cada sujeito.

Assim, evitar danos à saúde como o tabagismo e o abuso de álcool e outras drogas, esses últimos tendem também a saúde de pacientes que possuem algum transtorno mental, onde se orientam a sua assistência contínua, sejam por meio de medicações, terapia, recursos terapêuticos através das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), dentre tantas outras. Não pode faltar também neste cuidado o suporte familiar, a rede de apoio constituída por familiares e amigos, os laços sociais tão bem pontuados nos estudos de Emile Durkheim sobre a importância das relações sociais, o que foi restrito na pandemia com o isolamento e distanciamento social. E porque não citar ainda a importância do cuidado com a espiritualidade, que vai para além da religiosidade ou religião.

Percebe-se que no cuidado e autocuidado eficiente não podemos trabalhar isoladamente; somos seres sociais integrais, ou seja, é necessário cuidar de todos os aspectos, os quais são complementares para o nosso bem-estar, o que quer dizer que tudo é interligado é indissociável.

3 O CONTEXTO UNIVERSITARIO EM TEMPOS DE PANDEMIA

3.1 Pandemia do covid-19

A pandemia da Covid-19 afetou o mundo e, conforme já constatado, o vírus apareceu pela primeira vez na China, na cidade de Wurah, entre outubro e meados de novembro do ano de 2019, mas só foi relatado oficialmente em dezembro do mesmo ano e em seguida se alastrou por todos os países até chegar ao Brasil, onde teve o primeiro caso notificado pelo Ministério da Saúde em 26 de fevereiro de 2020, na cidade de São Paulo, de um homem de 61 anos de idade, que tinha em seu histórico uma viagem para Itália, na cidade de Lombardia.

Diante de um reflexo de outros países e o número de casos aumentando ligeiramente, as

Universidades Brasileiras também paralisavam as suas atividades e fechavam as suas portas mesmo que ainda de forma provisória, pois o vírus era altamente contagioso e por se tratar de algo muito novo foi necessário um processo de adaptação sem previsão de retorno das aulas presenciais. As universidades que já trabalhavam 100% em formato EAD (Ensino a Distância) tinham o sistema como um amparato; já aquelas com formato misto/híbrido tiveram que aprimorar este sistema, pois a demanda estava aumentando.

Em relação às universidades de ensino presencial os desafios foram ainda maiores até encontrar estratégias eficazes para atender a necessidade dos universitários quando não se tinha o AVA (Ambiente Virtual de Aprendizagem) ou este não atendia a demanda. Exemplo disto foram as primeiras aulas por grupo de WhatsApp, evoluindo para as plataformas dos aplicativos Zoom e Meet, dentre outros, ou seja, levou tempo para adaptar e readaptar os alunos até encontrar estratégias, o que de forma latente refletiu na saúde mental dos estudantes, seja pela insegurança, incerteza, desconforto, não adaptação ao novo formato até a falta de recursos para a aula online como celulares, computadores e internet.

Diante desta situação se viu a enorme preocupação da Organização Mundial de Saúde com a saúde mental da população e neste artigo pontuamos a dos estudantes universitários que somente após meses de pandemia, iniciaram-se as primeiras estratégias de retorno que ainda difícil em dizer se aquelas utilizadas durante estes quase 2 anos foram eficazes ou não, mas este é um ótimo ponto a ser discutido em pesquisas futuras.

Trouxemos discussões sobre a diversidade dos alunos que chegam à universidade e não podemos deixar de destacar o quanto os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) interferem diretamente na vida desses sujeitos. Segundo Carvalho:

As condições econômicas e sociais influenciam decisivamente as condições de saúde de pessoas e populações. A maior parte da carga das doenças- assim como as iniquidades em saúde, que existem em todos os países- acontece por conta das condições em que as pessoas nascem, vivem, trabalham e envelhece. Esse conjunto é denominado “determinantes sociais de saúde”, um termo que resume os determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais da saúde (CARVALHO, 2013, p. 19).

Tendo em vista como o contexto de vida de cada sujeito pode afetar o seu desenvolvimento, ressaltamos o que diz respeito às “iniquidades”, pois se percebe as novas condições que os estudantes vivenciam a partir da pandemia da Covid-19.

Iniquidades sociais, portanto, são carências determinadas socialmente, que condicionam a existência de pessoas, grupos e populações, as quais são caracterizadas por desigualdade de acesso, ou ao não acesso, a bens materiais e imateriais, patrimônios humanos, responsáveis por proporcionarem um patamar de vida humana digna e são resultantes da violação de direitos imputada pela ação do Estado, dos órgãos governamentais e pela omissão da sociedade civil (CRUZ; BORGES, 2021, p. 49).

Novos desafios nos são impostos constantemente, inclusive neste momento de retorno a sala de aula muito se fala em “um novo normal”, mas o que de fato nos aparece como possibilidade este retorno ainda que moroso tem sido o avanço da vacina contra a Covid-19, onde ainda espera-se dos governos, gestores, professores e alunos alguma cautela, manter os mesmos cuidados que foram eficazes até aqui como o uso de máscara, distanciamento social, higienização das mãos e a vacina, que hoje beneficia os cidadãos a partir de 12 anos de idade. No entanto, espera-se a partir da ciência e das pesquisas que este público seja ainda mais abrangente a ponto de proteger a população em geral.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa visa alertar os desafios que poderão ser encontrados na vivência do ensino superior, mesmo compreendendo que esses desafios e as suas estratégias de enfrentamento poderão ser prevenidas, identificadas, enfrentadas e superadas de forma coletiva ou individual, pois compreendemos a singularidade de cada sujeito e as construções históricas, mas não podemos além de alertar a importância deste autocuidado, desta autoavaliação constante, que demonstrar estratégias exitosas e acolhedoras, como as vistas aqui. Pode-se propor grupos de autocuidado dentro das universidades, grupos de apoio multiprofissional com o objetivo de uma escuta qualificada, salas de descanso e espaços aconchegantes e acolhedores, grupos de vivências para superação de desafios, oficinas temáticas e espaço para atividades físicas.

Compreendemos que cada instituição de ensino superior tem a sua realidade e para isto não existe fórmula mágica e sim boa vontade e estratégias conjuntas dos sujeitos envolvidos neste processo de formação, pois estimular, incentivar é um dos papéis das universidades.

Nesta perspectiva, escutar os discentes, abrir este espaço para compreender os seus desafios cotidianos dentro da universidade é essencial para criar programas e projetos que potencializarão a autonomia, confiança e permanência dentro da universidade.

REFERÊNCIAS

ABEGG, Daiane Graciella. *et al.* PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO DE UNIVERSITÁRIOS RESIDENTES NO CAMPUS DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO EM SÃO PAULO. **Life Style**, v. 7, n. 2, p. 34-45, 2020.

BRASIL. Lei nº 10.260, de 12 de julho de 2001. Dispõe sobre o Fundo de Financiamento ao estudante do Ensino Superior e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 13 jul. 2001. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/110260.htm. Acesso em: 13 nov. 2021.

_____. Lei nº 11.096, de 13 de janeiro de 2005. Institui o Programa Universidade para Todos- PROUNI, regula a atuação de entidades beneficentes de assistência social no ensino superior, altera a Lei nº 10.891, de 9 de julho de 2004, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 14 jan. 2005. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/111096.htm. Acesso em: 15 set. 2021.

_____. Ministério da Saúde. Política Nacional de práticas Integrativas e Complementares no SUS- PNPIC-SUS, 2006.

_____. Lei nº 12.288, de 20 de julho de 2010. Institui o Estatuto da Igualdade Racial. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 21 jul. 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/lei/112288.htm. Acesso em: 20 nov. 2021.

_____. Lei nº 12.711, de 29 de agosto de 2012. Dispõe sobre o ingresso nas universidades federais e nas instituições federais de ensino técnico e de nível médio e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 30 ago. 2012. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/112711.htm. Acesso em: 15 abr. 2021.

_____. Decreto nº 7.824 de 11 de outubro de 2012. Regulamenta a Lei nº 12.711, de 29/08/2012 que, dispõe sobre o ingresso nas universidades federais e nas instituições federais de ensino técnico e de nível médio e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 16 out. 2012. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/decreto/d7824.htm. Acesso em: 20 nov. 2021.

_____. Decreto nº 8.136, de 5 de novembro de 2013. Aprova o regulamento do Sistema Nacional de Promoção da igualdade Racial- Sinapir, instituído pela Lei nº 12.288 de 20/07/2010. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 6 nov. 2013. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/decreto/d8136.htm#:~:text=DECRETO%20N%C2%BA%208.136%2C%20DE%205,que%20lhe%20confere%20o%20art. Acesso em: 19 ago. 2021.

ARAÚJO, Ana Lídia; LISBOA, Ana Paula; SALOMÃO, Mateus. Desistência no ensino

superior aumenta e número de formandos cai. **Eu estudante**, Censo da Educação Superior, 23 out. 2020. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/euestudante/ensino-superior/2020/10/4884127-desistencia-no-ensino-superior-aumenta-e-numero-de-formandos-cai.html>. Acesso em: 20 nov. 2021.

CORONAVÍRUS: Brasil confirma primeiro caso da doença. **UNASUS**, 27 fev. 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/coronavirus-brasil-confirma-primeiro-caso-da-doenca>. Acesso: 21 nov. 2021.

CARVALHO, Antônio Ivo de. *et al.* **Determinantes sociais, econômicos e ambientais da saúde**. In: A saúde no Brasil em 2030: população e perfil sanitário. Fundação Oswaldo Cruz, 2013.

PRIMEIRO caso Covid-19 pode ter atingido a China em outubro de 2019, diz estudo. **CNN Brasil**, 25 jun. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/primeiro-caso-covid-19-pode-ter-atingido-a-china-em-outubro-de-2019-diz-estudo/>. Acesso em: 21 nov. 2021.

CRUZ, Carlos; BORGES, Jakeline. **Descomplicando saúde pública e saúde coletiva**. Salvador, BA: Natale Oliveira Souza, 2021.

AUTOCUIDADO. **Dicionário Online**. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/autocuidado>. Acesso em: 20 nov. 2021.

MATTOS, Mússio Pirajá; GOMES, Daiene Rosa; SOUSA, Maria Lidiany Tributino. Promoção à saúde de estudantes universitários: contribuições para um espaço de integração e acolhimento. **Saúde Redes**, p. 159-173, 2018.

DOURADO, Péricles. *et al.* **Vacina Contra o covid-19 em adolescentes**. Subsecretaria de saúde gerência de informações estratégia em saúde CONECTA-SUS, 2021.

Após 18 meses de pandemia de COVID-19, OPAS pede prioridade para prevenção ao suicídio. **Organização Pan-Americana de Saúde**, 9 set. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-9-2021-apos-18-meses-pandemia-covid-19-opas-pede-prioridade-para-prevencao-ao-suicidio>. Acesso em: 20 nov. 2021.