**Lumina *Flow: Blog* para apoio a saúde mental dos Universitários**

*Eduarda Alves Florencio*

*Rafael Domingues Fernandes[[1]](#footnote-1)*

**RESUMO**

Digitar entre 300 e 350 palavras, com o resumo do seu trabalho.

Digite de 2 a 3 parágrafos, sem pular linha, colocando as principais ideias do seu trabalho. Digite os objetivos do seu trabalho. Digite a metodologia utilizada.

|  |  |
| --- | --- |
| (formatação do RESUMO e PALAVRAS CHAVE, é: fonte ARIAL ou TIME NEW ROMAN, tamanho 10 ou 11, sem parágrafos, espaçamento entre linhas simples, sem pular linha., sendo | |
| tudo em um texto contínuo). |  |

PALAVRAS CHAVE: saúde mental,universitários,blog,tecnologia e apoio psicológico

**ABSTRACT**

Idem RESUMO traduzido para o inglês

KEYWORDS: idem PALAVRAS CJHVES traduzido para o INGLES

1. **Introdução**

A saúde mental da população tem ganho destaque nos últimos anos, principalmente após os impactos da pandemia de COVID-19. O isolamento social, as mudanças abruptas na rotina, a insegurança econômica e a intensificação do uso de tecnologias contribuíram para o agravamento de quadros de ansiedade, depressão e estresse na sociedade em geral.

Diversos estudos demonstram que a pandemia foi um catalisador para o reconhecimento da importância da saúde psicológica como parte fundamental do bem-estar humano, levando instituições públicas e privadas a buscarem soluções acessíveis para mitigar esse sofrimento.

Nesse cenário, as redes sociais assumiram um papel ambíguo: criadas inicialmente para promover a comunicação e a conexão entre pessoas, elas passaram a influenciar diretamente no comportamento e na saúde emocional dos usuários. Embora ofereçam espaços para trocas de experiências e apoio mútuo, também podem ser ambientes de comparação excessiva, desinformação e sobrecarga cognitiva.

Universitários, por estarem em uma fase de transição e formação pessoal e profissional, são particularmente vulneráveis aos efeitos negativos das redes sociais, pois acabam por se envolver negativamente, em um ambiente desconhecido e nebuloso, já que não se pode garantir que as informações e postagens são, de fato, verdadeiras.

Estudo do Instituto Datafolha (2024) revelou que aproximadamente 35% dos estudantes universitários brasileiros enfrentam problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout, evidenciando a necessidade de estratégias de acolhimento e prevenção voltadas especificamente para esse público.

A escolha deste tema justifica-se pela urgência em criar espaços acessíveis, seguros e confiáveis que ofereçam apoio emocional e orientação sobre saúde mental para estudantes do ensino superior. Os desafios enfrentados por esse grupo, como pressão por desempenho, incertezas profissionais e conflitos pessoais, muitas vezes não são acompanhados de suporte institucional adequado, o que contribui para o agravamento de transtornos psíquicos.

O problema central que norteia este estudo é: como as plataformas digitais podem ser utilizadas como ferramentas eficazes para o apoio à saúde mental dos universitários, oferecendo acolhimento e informação de forma acessível e segura?

O objetivo geral deste trabalho é criar um blog, utilizado como plataforma de apoio à saúde mental dos universitários. Tem, ainda, como objetivos específicos oferecer conteúdos informativos baseados em evidências científicas, divulgar recursos de suporte psicológico disponíveis, estimular a troca de experiências entre os estudantes e promover a valorização do autocuidado e da saúde emocional dentro do ambiente acadêmico.

A metodologia adotada neste trabalho é de enfoque qualitativo, do tipo exploratória e com procedimento técnico bibliográfico. O enfoque qualitativo permite uma compreensão aprofundada sobre os aspectos subjetivos e sociais que envolvem a saúde mental dos universitários.

Segundo Minayo (2001, p.21) “A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.”

Já a abordagem exploratória se reflete na proposta de se desenvolver uma aplicação prática, voltada a pessoas envolvidas no ambiente universitário, com foco no apoio à saúde mental. Segundo Marconi e Lakatos (2017, p. 183), “a pesquisa exploratória permite compreender a realidade de grupos sociais específicos a partir da identificação de problemas emergentes, sendo especialmente útil na formulação de propostas voltadas à transformação social.”

O procedimento bibliográfico justifica-se pela análise crítica de livros, artigos científicos e outros documentos acadêmicos publicados nos últimos dez anos, com ênfase nos efeitos da pandemia sobre a saúde mental e no uso de plataformas digitais como ferramenta de suporte emocional. Essa abordagem é adequada ao escopo do trabalho e respeita as diretrizes de publicações científicas, uma vez que não envolve coleta de dados primários.

Gil (2008, p. 44) destaca que “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.”

No próximo capítulo, serão apresentados os fundamentos teóricos que sustentam este trabalho, abordando temas como saúde mental na universidade, impactos da pandemia e o uso de plataformas digitais como forma de apoio psicológico.

**2. Referencial Teórico** (fonte 14, negrito, a esquerda)

**2.1 A saúde mental dos universitários**

A discussão sobre saúde mental no contexto universitário tornou-se urgente, especialmente após os impactos da pandemia da COVID-19, que afetou profundamente a rotina e o bem-estar psíquico dos estudantes. De acordo com dados do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (2024), o Brasil ocupa o primeiro lugar mundial em casos de ansiedade, com 26,8% da população afetada, e é o segundo nas Américas em casos de depressão, com 12,7%. No cenário universitário, Fischer (2024) destaca que estudantes sofrem com ansiedade, desânimo, solidão e pressão acadêmica, agravados pelo isolamento e pelas incertezas geradas pela pandemia.

A condição emocional dos universitários já vinha sendo preocupante antes mesmo da crise sanitária. Segundo Leite (2023), 35% dos estudantes brasileiros relataram problemas de saúde mental, e um levantamento mais recente da Brasil Paralelo (2023) revela que 83,5% dos estudantes acreditam que dificuldades emocionais afetam sua vida acadêmica, com 87,2% desses estudantes concentrados na região Sudeste. Ainda, 10,8% dos universitários afirmaram ter pensamentos suicidas. Esses dados revelam a necessidade de mecanismos institucionais mais efetivos para acolhimento emocional e prevenção do sofrimento psíquico nesse público.

Observa-se, então, a urgência em se pensar em soluções que ajudem a essa demanda de indivíduos psicologicamente doentes a se ajustarem a sua realidade, aprendendo a conviver com seus medos, desafios, ganhos e perdas, gostos e desgostos, dentre outros, na busca de uma vida mais saudável e feliz.

Segundo Garcia e Reis (2021, p. 89), “a saúde mental dos estudantes universitários demanda atenção urgente e contínua, considerando o aumento dos casos de sofrimento psíquico e a carência de políticas eficazes de acolhimento e prevenção.”

Costa et al. (2019) também destacam que os universitários estão frequentemente expostos a fatores como sobrecarga acadêmica, insegurança em relação ao futuro profissional e isolamento social, o que contribui diretamente para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e exaustão emocional.

Para enfrentar esses desafios, instituições de ensino superior têm adotado medidas de apoio à saúde mental, como atendimento psicológico gratuito, rodas de escuta, grupos terapêuticos e campanhas de conscientização. De acordo com Lima e Silva (2020, p.60), “ações educativas e acolhedoras no ambiente universitário são fundamentais para promover o bem-estar psíquico dos estudantes e reduzir o estigma relacionado ao sofrimento mental”.

Os profissionais mais indicados para oferecer esse suporte são os psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais, que atuam de forma integrada no acolhimento, orientação e acompanhamento dos estudantes. Conforme o Ministério da Saúde (2022), os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) reúnem equipes multidisciplinares com atuação contínua e humanizada, promovendo o cuidado em liberdade e garantindo o acesso à escuta e ao tratamento especializado. Diante disso, torna-se evidente a importância de ampliar políticas de acolhimento emocional no ambiente universitário, por meio de práticas sustentáveis que promovam o autocuidado, a escuta empática e o acompanhamento profissional, contribuindo para a permanência e o sucesso acadêmico dos estudantes.

**2.2. Desafios enfrentados pelas Universidades**

As redes sociais tornaram-se ferramentas indispensáveis na vida cotidiana, especialmente entre os universitários. Essas plataformas oferecem benefícios como a manutenção de relações sociais, acesso rápido a informações e entretenimento. No entanto, o uso excessivo pode acarretar efeitos adversos significativos na saúde mental dos estudantes, tais como ansiedade, estresse, insônia, irritabilidade, baixa autoestima e sensação constante de comparação com os outros.

Segundo Medeiros et al. (2023, p. 4), “o uso excessivo das redes sociais está associado a sintomas de ansiedade, isolamento social e baixa autoestima, especialmente entre universitários”.

Para evitar esse uso compulsivo, os estudantes podem adotar estratégias como a limitação do tempo de tela, o uso de aplicativos de controle digital, a substituição por interações presenciais e o incentivo à prática de atividades físicas e de relaxamento. Ações educativas dentro do ambiente universitário também têm se mostrado eficazes para promover o uso saudável das mídias digitais.

De acordo com Braga e Costa (2021, p. 112), “universidades que investem em núcleos de apoio psicossocial têm demonstrado maior capacidade de lidar com os impactos emocionais enfrentados por seus alunos”.

Diante dessas questões, as instituições de ensino superior têm enfrentado uma série de desafios, que vão desde identificar os alunos com algum transtorno até sugerir ou indicar opções de tratamentos. Além disso, as universidades vêm tentando implementar estratégias para mitigar os impactos negativos das redes sociais na saúde mental dos estudantes. Isso inclui a promoção de campanhas de conscientização sobre o uso saudável das mídias digitais, a oferta de suporte psicológico e a criação de ambientes que incentivem a interação social presencial.

Fernandes e Lima (2021, p. 47), destacam que “a implementação de políticas de promoção à saúde mental nas universidades, como campanhas educativas, suporte psicológico e espaços de convivência, tem se mostrado fundamental para reduzir o impacto das tecnologias no cotidiano acadêmico.”

Profissionais como psicólogos e assistentes sociais desempenham um papel crucial nesse contexto, oferecendo suporte emocional e orientações para o uso equilibrado das redes sociais. A atuação desses profissionais é essencial para ajudar os estudantes a desenvolverem habilidades de enfrentamento e resiliência frente aos desafios impostos pelo ambiente digital.

Como reforçam Santos e Melo (2020, p. 88), “a atuação de psicólogos e assistentes sociais no ambiente acadêmico é essencial para oferecer acolhimento, mediar conflitos emocionais e apoiar o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento frente ao sofrimento psíquico.”

Porém, nem todas as instituições de ensino possuem pessoal habilitado para detectar e orientar, de forma adequada, os alunos com possíveis problemas, necessitando haver um propósito que abrace essa causa, na busca de profissionais da saúde, com habilidades e competências cabíveis aos casos.

Neste contexto Silva e Moura (2020, p. 73), afirmam que “apesar da crescente demanda por apoio psicológico nas universidades, muitas instituições ainda carecem de infraestrutura e profissionais especializados para lidar com as questões de saúde mental dos estudantes.”

Observa-se, portanto, uma situação de difícil ação, que demanda gerenciamento, adequado, profissionais gabaritados, estrutura local, entre outras demandas, para se conseguir, trazer um pouco de conforto a esses alunos e mais tranquilidade para os professores, que sofrem ao ver seus alunos doentes.

**2.3. Sistemas de Informação em parceria com a saúde mental**

Os Sistemas de Informação (SIs) são ferramentas utilizadas para coletar, processar, armazenar e distribuir informações, apoiando a tomada de decisões em diversos contextos organizacionais. No campo da saúde, esses sistemas vêm sendo amplamente aplicados com o objetivo de otimizar processos, integrar dados e oferecer suporte aos profissionais na prestação de cuidados.

Laudon (2007, p. 46) definem “os sistemas de informação como um conjunto de elementos inter-relacionados que coletam, processam, armazenam e distribuem dados para dar suporte a decisões e ao controle em uma organização”.

No contexto específico da saúde mental, os SIs têm adquirido espaço ao permitir que profissionais acompanhem o histórico dos pacientes, realizem triagens e monitorem tratamentos de forma contínua e segura. Ferreira e Santos (2020, p. 59) explicam que “as tecnologias digitais têm sido incorporadas de forma significativa na área da saúde mental, permitindo monitoramento remoto, intervenções terapêuticas e maior alcance de serviços psicológicos”.

Entre os principais benefícios desses sistemas está a ampliação do acesso ao atendimento psicológico, especialmente em regiões afastadas dos grandes centros urbanos ou com escassez de profissionais. Além disso, proporcionam a organização de informações clínicas, agilizam processos e promovem a personalização do cuidado, de acordo com o perfil e as necessidades de cada usuário.

Segundo o Ministério da Saúde (2021), os SIs em saúde mental favorecem a integração entre os serviços, fortalecendo a gestão dos casos e a oferta de cuidados contínuos e coordenados.

Por outro lado, a adoção desses sistemas também enfrenta obstáculos, como a falta de preparo das equipes, os altos custos de desenvolvimento e manutenção, e os desafios relacionados à privacidade e proteção de dados sensíveis.

Castro e Lima (2019, p. 73) alertam que “a adoção de tecnologias na saúde mental requer não apenas investimento financeiro, mas também mudanças estruturais e formação contínua das equipes envolvidas”.

Apesar das dificuldades, há experiências bem-sucedidas em universidades e instituições públicas que demonstram o potencial dos sistemas de informação na promoção da saúde mental. Na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por exemplo, foi implementado um sistema online de triagem psicológica que permitiu reduzir significativamente o tempo de espera por atendimento e ampliar o acesso ao suporte emocional.

Souza e Mendes (2022, p. 88) destacam que “a utilização de plataformas digitais no acompanhamento de saúde mental de universitários demonstrou eficácia na redução de sintomas depressivos e aumento da adesão ao tratamento”.

Dessa forma, evidencia-se que os Sistemas de Informação, quando bem aplicados, representam uma ferramenta estratégica e necessária para modernizar a forma como os cuidados em saúde mental são oferecidos. Integrados a práticas acolhedoras e políticas públicas comprometidas com o bem-estar emocional, esses sistemas têm potencial para transformar a realidade dos estudantes universitários, promovendo um ambiente acadêmico mais saudável e sustentável.

**2.4 Sobre o projeto *Lumina Flow***

Frente a esse contexto, propõe-se o desenvolvimento do blog "*Lumina Flow*", a ser reconhecido como um recurso digital de apoio à saúde mental dos universitários, inspirado em práticas positivas e terapias de autocuidado

Achor (2012), em seu livro "O jeito *Harvard* de ser feliz", argumenta que a positividade e a forma de como o indivíduo interpreta sua realidade impactam diretamente sua capacidade de lidar com estressores.

Ferrari (2022) reforça que estudantes universitários estão abertos ao uso de ferramentas digitais, mas expressam dúvidas quanto à confiabilidade do conteúdo. Por isso, o *Lumina Flow* se compromete a trabalhar com referências científicas atualizadas, oferecendo conteúdos educativos, espaços de escuta e orientação para o encaminhamento de casos mais graves. Tem-se, a partir daí uma plataforma com o compromisso de trazer um repositório de ideias, de forma empática, promovendo um ambiente seguro, de compartilhamento de informações, mas principalmente, um ambiente estruturado que gere o fortalecimento dos laços de apoio entre os universitários.

Traga uma citação sobre a importância de se ter plataformas que garantem ambiente seguro com um compartilhamento de informações

Dessa forma, o *Lumina Flow* será desenvolvido como um blog dinâmico e interativo, com foco exclusivo na saúde mental de universitários. A plataforma terá duas modalidades de acesso: usuário padrão e administrador. O usuário padrão poderá visualizar todos os conteúdos publicados, interagir com relatos e acessar uma aba de comunidade. Já o administrador será responsável por criar, editar e moderar conteúdos, gerenciar os relatos anônimos e cadastrar profissionais da saúde e instituições parceiras.

Souza e Oliveira (2021) afirmam que “a criação de ambientes virtuais de apoio psicológico, com interface amigável e conteúdos validados, contribui significativamente para a redução da sensação de isolamento e para o fortalecimento da autoestima entre jovens universitários”.

Traga uma citação sobre a importância de um bom gerenciamento de dados que permite editar, criar, etc.

O *Lumina Flow* contará com uma estrutura composta por módulos específicos, sendo:

* Página inicial com destaques semanais e postagens recentes;
* Seção de artigos informativos baseados em fontes científicas sobre ansiedade, depressão, estresse, autocuidado e produtividade acadêmica;
* Espaço para relatos anônimos, onde usuários poderão compartilhar experiências sem identificação, com intermediação dos administradores;
* Aba de sugestões e contato, onde os estudantes poderão enviar mensagens diretas com dúvidas, críticas ou ideias;
* Diretório de instituições e profissionais de saúde mental, com indicações confiáveis e orientações de busca por apoio psicológico;
* Área de login com autenticação simples e segura, protegida por criptografia.

Pensou-se em um design com foco na acessibilidade, clareza visual e navegação intuitiva, visando atender aos diferentes perfis de usuários universitários. O desenvolvimento técnico do *blog* será feito com HTML, CSS e *JavaScript* no *front-end* e PHP com banco de dados *MySQL* no *back-end.*

Para garantir a privacidade dos usuários e a proteção de dados sensíveis, o sistema respeitará as diretrizes da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

Traga uma citação sobre a lei de proteção de dados, sua importância ou caracteristicas

Sendo assim, espera-se que o *Lumina Flow* uma, em um só ambiente, empatia, segurança e tecnologia para atuar como uma rede complementar de acolhimento dentro do ambiente acadêmico.

**Análise dos Resultados (fonte 14, negrito, a esquerda)**

De 5 a 6 paginas

Aqui traremos os dados mais relevantes do software ou aplicação criada com o Prof. Paulo na disciplina de Engenharia de Software (foco desse trabalho), expondo os dados aplicados, coletados e resultados obtidos com sua aplicação.

Além disso, provavelmente teremos que trazer imagens ou gráficos que traduzam o uso ou aplicação do tema do trabalho de forma mais ampla, ou seja, uso no mercado ou empresas.

Considerações Finais (fonte 14, negrito, a esquerda)

Expor em 1 pagina suas considerações gerais sobre o trabalho feito.

Suas conclusões positivas e/ou negativas sobre a aplicação feita.

Referências Bibliográficas (fonte 14, negrito, a esquerda)

LIVROS

ACHOR, Shawn. O jeito Harvard de ser feliz: o que a psicologia positiva pode fazer por você. Tradução de Alexandre Matias. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

CASTRO, Ana C.; LIMA, Juliana M. Tecnologias e saúde mental: desafios contemporâneos. Belo Horizonte: Autêntica, 2019.

FERREIRA, Paulo R.; SANTOS, Helena M. Saúde mental digital: inovação e cuidados integrados. São Paulo: Cortez, 2020.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LAUDON, Kenneth C.; LAUDON, Jane P. Sistemas de informação gerenciais. 6. ed. São Paulo: Pearson, 2007.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

ARTIGOS CIENTÍFICOS E DE PERIÓDICOS

BRAGA, Juliana; COSTA, Renata. Acolhimento psicológico no ensino superior: práticas institucionais e seus efeitos. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

COSTA, K. M. et al. Fatores associados aos sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 72, n. 6, p. 1525–1531, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/nCmXxVmw6mF3bnY3NmphCMB/>. Acesso em: 15 maio 2025.

FERRARI, M. Digital Interventions for Psychological Well-being in University Students: Systematic Review and Meta-analysis. 2022.

GARCIA, Aline M.; REIS, Felipe L. Saúde mental no ensino superior: desafios e perspectivas. São Paulo: Editora Acadêmica, 2021.

LIMA, T. P.; SILVA, R. R. Práticas de cuidado em saúde mental no contexto universitário: desafios e possibilidades. Revista Psicologia e Saúde em Debate, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 55–66, 2020.

MEDEIROS, Débora et al. As redes sociais e a saúde mental de estudantes universitários(as) em tempos de COVID-19. ResearchGate, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/379087643>. Acesso em: 15 maio 2025.

SANTOS, Mariana R.; MELO, Tiago F. Saúde mental no ensino superior: ações e perspectivas profissionais. Salvador: Edufba, 2020.

SILVA, Laura; MOURA, Tiago. Saúde mental e educação superior: entre o adoecimento e o cuidado. Revista Educação e Cultura Contemporânea, v. 17, n. 36, p. 65–78, 2020.

SOUZA, Camila M.; MENDES, Rafael L. Uso de plataformas digitais em universidades para apoio psicológico. Revista Brasileira de Psicologia, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 83–91, 2022.

SITES E RELATÓRIOS DIGITAIS

BRASIL. Ministério da Saúde. Centros de Atenção Psicossocial – CAPS. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps>. Acesso em: 15 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistemas de informação em saúde mental: orientações técnicas. Brasília, 2021.

BRASIL PARALELO. Saúde mental: como problemas emocionais afetam mais de 83% dos estudantes brasileiros. 2023. Disponível em: <https://www.brasilparalelo.com.br/noticias/saude-mental-como-problemas-emocionais-afetam-mais-de-83-dos-estudantes-brasileiros>. Acesso em: 17 abr. 2025.

FISCHER, C. Saúde mental na universidade: ansiedade, desânimo e outras questões emocionais afligem maioria de estudantes no Brasil. The Conversation, 05 abr. 2024. Disponível em: <https://theconversation.com/saude-mental-na-universidade-ansiedade-desanimo-e-outras-questoes-emocionais-afligem-maioria-de-estudantes-no-brasil-229773>. Acesso em: 17 abr. 2025.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS. Saúde mental no Brasil: dados e panorama. São Paulo, 2024. Disponível em: <https://ipqhc.org.br/2024/04/15/saude-mental-no-brasil-dados-e-panorama>. Acesso em: 17 abr. 2025.

LEITE, T. 35% dos estudantes têm problemas de saúde mental. Revista Ensino Superior, 03 fev. 2023. Disponível em: <https://revistaensinosuperior.com.br/2023/02/03/35-dos-estudantes-tem-problemas-de-saude-mental>. Acesso em: 17 abr. 2025.

**Apêndice** (fonte 14, negrito, a esquerda)

Aqui traremos todo o projeto feito com o Prof Paulo em Engenharia de Software.

1. ESCREVA AQUI OS DADOS CONFORME O VIDEO [↑](#footnote-ref-1)