



21 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025
XXX ENAPET

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

Saúde Mental e Qualidade de Vida dos Petianos

Heisler, N.L.¹; Mayer, L.¹; Machado, I.S.¹; Nunes, A.²; Gorges, F.L.²; Maurina, M.²; Dos Santos, N.C.²; Joanazzi, T.B.²; Guyss, V.²

Grupo PET-ZOOTECNIA, Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus DOIS VIZINOS – PR;

E-mail: nataliaheisler@alunos.utfpr.edu.br, petzootecnia.utfpr.dv@gmail.com.

RESUMO: A saúde mental é um dos principais desafios enfrentados pela comunidade acadêmica, refletindo diretamente na qualidade de vida e no desempenho dos estudantes. Este trabalho teve como objetivo avaliar a percepção dos integrantes do grupo PET Zootecnia sobre aspectos relacionados à sua qualidade de vida e bem-estar emocional, bem como realizar postagens nas redes social do grupo de conscientização, como testes rápidos de diabetes, outubro Rosa, novembro Azul e das ações de exercícios e práticas de Yoga, reiki, entre outras, que possam contribuir para o bem-estar social. A atividade é conduzida pela psicóloga da instituição quinzenalmente, no qual no primeiro encontro trouxe momento de escuta e reflexão coletiva, no qual os petianos responderam a um questionário sobre sentimentos, hábitos e autocuidado, para posteriormente realizar as demais atividades. Os resultados foram organizados em gráficos ilustrativos, permitindo visualizar como os participantes percebem seus níveis de satisfação, estresse, equilíbrio emocional e práticas saudáveis. Observou-se que a maioria considera possuir boa qualidade de vida, embora reconheça a necessidade de melhorar o cuidado emocional e a gestão do tempo. A ação proporcionou um espaço de diálogo e acolhimento, fortalecendo o vínculo entre os participantes e promovendo o bem-estar coletivo.

Palavras-chave: Saúde mental; Autocuidado; Bem-estar; Extensão universitária.

Mental Health and Quality of Life of Its Members

ABSTRACT: Mental health is one of the main challenges faced by the academic community, directly reflecting on students' quality of life and performance. This study aimed to assess the perception of the PET Zootecnia group members regarding aspects related to their quality of life and emotional well-being, as well as to promote awareness posts on the group's social media, such as quick diabetes testing campaigns, *Pink October*, *Blue November*, and activities involving exercise, yoga, reiki, among others that contribute to social well-being. The activity is conducted biweekly by the university psychologist. In the first meeting, a moment of listening and collective reflection was carried out, during which the participants answered a questionnaire about feelings, habits, and self-care, followed by subsequent activities. The results were organized into illustrative graphs, allowing visualization of how participants perceive their levels of satisfaction, stress, emotional balance, and healthy practices. Most participants reported having a good quality of life, although they recognized the need to improve emotional care and time management. The action provided a space for dialogue and support, strengthening the bonds among participants and promoting collective well-being.

Keywords: Mental health; Self-care; Well-being; University extension.



21 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025
XXX ENAPET

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um dos principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo. De acordo com a Organização Pan-americana da Saúde (OPAS), a depressão e a ansiedade são os principais causadores de incapacidade global, atingindo cerca de 300 milhões de pessoas de diferentes idades e regiões (OPAS, 2022). Ao longo da vida, diferentes situações podem desencadear episódios de depressão e/ou ansiedade, como experiências traumáticas na infância, pressões no ambiente acadêmico, desafios no mercado de trabalho, alterações marcantes na rotina, consumo de substâncias psicoativas, entre outros fatores. Em crianças e adolescentes, esse transtorno nem sempre se apresenta da mesma forma que em adultos, muitas vezes são silenciosos e refletem no âmbito individual e no coletivo, impactando relações familiares, sociais e profissionais.

O Brasil ocupa uma das primeiras posições em prevalência de ansiedade e depressão na América Latina. Segundo a pesquisa Vigitel (BRASIL, 2021a), aproximadamente 11,3% da população adulta brasileira já recebeu diagnóstico de depressão, com maior prevalência entre mulheres. Em 2019, as DCNT representaram 41,8% das mortes prematuras, registradas entre 30 e 69 anos de idade (Brasil V, 2021b). Esses dados evidenciam a relevância da depressão e da ansiedade como questões de saúde pública no Brasil, destacando que, apesar de seu impacto significativo, muitas vezes são negligenciadas.

Durante a pandemia de COVID-19, esse cenário se intensificou, o isolamento social, as perdas familiares, as incertezas econômicas e a necessidade de adaptação ao ensino remoto ampliaram a vulnerabilidade emocional de diferentes grupos populacionais, especialmente dos estudantes universitários (Mailloy-Diniz et al., 2020). Um estudo realizado pela Universidade Federal da Paraíba, revelou que aproximadamente 39,4% dos universitários relataram sintomas de ansiedade e 41,8% dos jovens relataram sintomas de depressão durante a pandemia, além disso, o estudo revelara cerca de 46,42% dos estudantes apontaram prejuízos nos domínios físico e psicológico na sua qualidade de vida. (Silva T 2021).

No contexto universitário, os impactos da saúde mental se tornam ainda mais evidentes. A sobrecarga de atividades acadêmicas, associada a pressões sociais, financeiras e familiares, pode desencadear quadros de estresse, ansiedade e desmotivação (Chiarello., 2024). Em muitos casos, esses fatores estão diretamente relacionados ao aumento da evasão universitária, à queda



21 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025
XXX ENAPET

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

no desempenho acadêmico e a dificuldades de integração social. De acordo com o Censo do Ensino Superior de 2021, conduzido pelo INEP (2022) vinculado ao Ministério da Educação (MEC), os dados de 2010 a 2021 mostram que, entre os anos de 2017 a 2019, cerca de um terço das matrículas foram trancadas e em 2020, esse índice apresentou um aumento significativo, aproximando-se de dois terços.

No mundo atual, vida sedentária e a dependência das tecnologias digitais contribuem para a redução do convívio social e para o surgimento de problemas físicos e emocionais exercem impactos complexos sobre a qualidade de vida dos estudantes e trabalhadores. A falta de práticas regulares de exercícios físicos, aliada ao estresse cotidiano e ao excesso de estímulos virtuais, compromete o equilíbrio do corpo e da mente. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) demonstram que a atividade física e práticas integrativas, como acupuntura, homeopatia, Yoga, meditação e Tai Chi Chuan, possuem efeitos positivos sobre a saúde mental, promovendo relaxamento, redução do estresse e aumento do bem-estar subjetivo (Guimarães et al.,2023).

O projeto do PET-Zootecnia da UTFPR tem como objetivo promover a saúde mental e o bem-estar dos petianos, estimulando o equilíbrio entre as atividades acadêmicas e as do grupo. Além disso, busca avaliar como essas ações impactam a rotina universitária, contribuindo para a qualidade de vida, integração social e desenvolvimento pessoal e emocional dos membros. Além de realizar publicações nas redes sociais, voltados a campanhas de conscientização, como testes rápidos, e ações voltadas à prática de exercícios, outubro Rosa, novembro Azul e outras atividades de bem-estar.

Método

As atividades são realizadas em colaboração com a psicóloga da instituição, onde iniciou com uma roda de conversa. Nessas atividades, são abordados temas relevantes ao bem-estar emocional e à saúde mental, discutindo estratégias práticas para lidar com os desafios do dia a dia. Os encontros, ocorrem quinzenalmente ou de acordo com a agenda da psicóloga ou demandas do grupo, com momentos de perguntas e respostas, reflexões conjuntas e coleta de feedback dos participantes, permitindo que os petianos compartilhem suas experiências e opiniões sobre as atividades realizadas. Além disso, em algumas ocasiões, o grupo se reúne sem



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

a presença da profissional para realizar momentos de jogos e interações, fortalecendo a integração e promovendo o tempo de qualidade entre os integrantes. No qual são observadas as mudanças no comportamento e práticas de qualidade de vida, bem como rendimento e participação nas atividades.

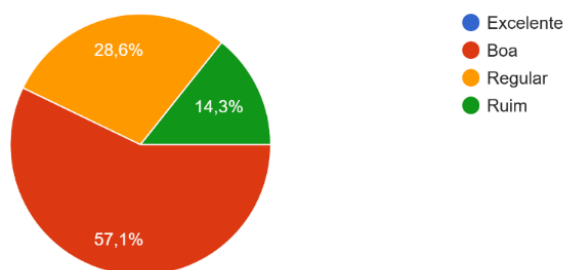
A atividade é realizada também com atividades promovidas de interação entre petianos e acadêmicos em geral, com divulgação de informações nas redes sociais, abordando a conscientização dos meses temáticos, bem como questões relacionadas à saúde mental, alinhadas às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre saúde humana. Essas ações fortalecem a integração entre os estudantes, ampliam o alcance das iniciativas de promoção de bem-estar e estimulam a reflexão sobre a importância da saúde mental no cotidiano acadêmico.

Resultados e Discussão

As reflexões realizadas psicóloga, proporcionam um espaço seguro para que os petianos compartilhem experiências e discutam estratégias para lidar com desafios cotidianos relacionados à saúde mental. Durante a atividade realizada, os participantes responderam a perguntas reflexivas que permitiram identificar percepções de cada Petiano. A análise das respostas fornecidas pelos participantes foi representada graficamente, possibilitando visualizar tendências e percepções sobre qualidade de vida, revelando como cada um avalia seu bem-estar.

Figura 1 – Avaliação da qualidade de vida dos participantes

Como você avalia sua qualidade de vida atualmente ?
7 respostas



Fonte: Autoria própria (2025)

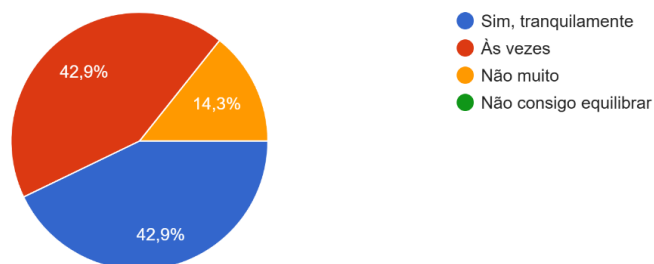
Observa-se que a maioria dos participantes considera possuir boa qualidade de vida, demonstrando satisfação geral com sua rotina pessoal e acadêmica. No entanto, parte dos respondentes indicou níveis regulares e ruim, o que revela a necessidade de maior atenção.

Figura 2 – Equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

Você sente que consegue equilibrar as atividades do PET com sua vida pessoal e acadêmica ?

7 respostas



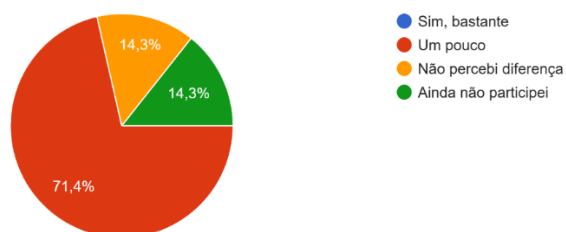
Fonte: Autoria própria (2025)

Constata-se que a maioria consegue manter equilíbrio entre a vida pessoal e os compromissos acadêmicos, o que demonstra que, com organização, planejamento e apoio mútuo dentro do grupo, é possível alcançar um equilíbrio saudável entre as demandas acadêmicas e o bem-estar pessoal.

Figura 3 – Melhoria no bem-estar após os encontros com a psicóloga

Após os encontros com a psicóloga, você sente alguma melhoria no seu bem-estar?

7 respostas



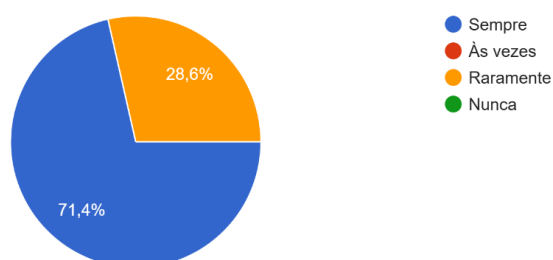
Fonte: Autoria própria (2025)

De acordo com os dados apresentados demonstram que os momentos de escuta e reflexão proporcionados pela profissional têm impacto positivo na saúde mental dos petianos.

Figura 2 – Participação em momentos de jogos e integração entre PETianos

Você participa de momentos de jogos e integração com os demais PETianos?

7 respostas



Fonte: Autoria própria (2025)



21 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025
XXX ENAPET

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

Os resultados mostram o a elevada taxa de participação indica que o grupo valoriza esses momentos e reconhece seu papel no bem-estar e na harmonia interna, mostrando que é possível manter o engajamento mesmo diante das demandas acadêmicas.

De modo geral, os resultados indicam que os petianos apresentam percepção positiva sobre sua qualidade de vida, mas reconhecem a importância de fortalecer ações voltadas à saúde mental e ao autocuidado.

Conclusões

As ações desenvolvidas pelo grupo PET Zootecnia demonstraram impacto positivo no bem-estar emocional e na integração dos petianos. As rodas de conversa e as práticas de autocuidado favoreceram o diálogo e a empatia entre os membros, fortalecendo o vínculo coletivo. Conclui-se que iniciativas voltadas à tempo de qualidade e à promoção da saúde mental são fundamentais para o equilíbrio entre a vida acadêmica e o desenvolvimento pessoal dos estudantes.

Agradecimentos

Agradecemos ao Ministério da Educação (MEC) e à UTFPR-DV pelo apoio financeiro e institucional que possibilitam a realização deste projeto.

Agradecemos também à psicóloga responsável pelas rodas de conversa, por compartilhar seu conhecimento e proporcionar momentos de reflexão e aprendizado. Por fim, nosso reconhecimento vai para todos os petianos e acadêmicos que participam e a tutora do grupo, contribuindo com entusiasmo, comprometimento e feedbacks valiosos, que fortalecem a continuidade e o impacto do projeto.

Referências

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). *Censo da Educação Superior 2021: notas estatísticas*. Brasília, DF: Inep, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 9 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.



21 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025
XXX ENAPET

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS:
DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

MALLOY-DINIZ, Leandro F. *et al.* Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. *Debates em Psiquiatria*, v. 10, p. 36-42, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-3>

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2023.

Qualidade de vida, ansiedade e depressão em estudantes na pandemia de COVID-19 e afins. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e34710817481, 2021. DOI: [10.33448/rsd-v10i8.17481](https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17481) . Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/17481> . Acesso em: 9 out. 2025.