

## SAÚDE EMOCIONAL

- Na relação “Nível de estresse antes x durante a quarentena”, 63,4% dos alunos alegam que seu estresse aumentou durante a quarentena, 25,7% manteve e 10,7% diminuiu.

- A ansiedade também teve seu nível durante a quarentena aumentado, essa resposta foi dada por 63% dos alunos que responderam o questionário.

Com o aumento do nível de ansiedade, estresse e outros aspectos psicológicos, a busca por atendimento nessa área passa a ser maior. Para os que não possuem condições financeiras para atendimentos particulares, a UFU atualmente oferece um projeto que auxilia os alunos nesses aspectos. Outras formas de tentar amenizar esses sintomas é praticando atividades físicas e manter uma alimentação saudável.