



PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL PARA UNIVERSITÁRIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO EM ENFERMAGEM

Yasmim Suelen Generoso Mateus (Universidade Estadual de Maringá)

Kelly Cristina Borini Julian (Universidade Estadual de Maringá)

Marcelle Paiano (Universidade Estadual de Maringá)

Email: ra128960@uem.com

Resumo:

A saúde mental, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), é fundamental para que os indivíduos lidem com o estresse e atuem de forma produtiva na sociedade. No ambiente universitário, os estudantes enfrentam desafios acadêmicos e emocionais que afetam sua saúde mental, especialmente na área da saúde, como enfermagem. A participação em grupos, como as rodas de conversa, é importante para oferecer suporte emocional, promover a troca de experiências e fortalecer o senso de pertencimento à instituição. Além disso, recursos educacionais, como ebooks, se mostram valiosos para fornecer informações e apoio, auxiliando os estudantes a enfrentar desafios acadêmicos e emocionais. Tais iniciativas são fundamentais para cultivar um ambiente inclusivo e solidário. Este estudo teve como objetivo descrever as ações de um projeto de extensão focado na saúde mental universitária, por meio de um relato de experiência. Foram realizadas rodas de conversa que serviram como um meio essencial para discutir sobre estresse no ambiente acadêmico, resiliência frente a desafios, incertezas e possibilidades de carreira e resolução de conflitos. Realizadas entre julho de 2023 e junho de 2024, elas abordaram o manejo do estresse, apoio emocional, resiliência frente a desafios, incertezas e possibilidades de carreira, além da resolução de conflitos. Adicionalmente as rodas de conversa, um ebook sobre saúde mental está em elaboração para oferecer estratégias práticas para lidar com transtornos mentais comuns, atuando como suporte imediato para a adaptação às novas demandas e ao gerenciamento eficaz do estresse e das pressões acadêmicas. Conclui-se que as rodas de conversa proporcionam um espaço seguro para compartilhar preocupações, facilitam a troca de experiências e aprendizado, e incentivam o autocuidado e a consciência emocional.

Palavras-chave: Saúde Mental; Enfermagem; Estratégias de Saúde



Introdução

A saúde mental é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um estado de bem-estar de um cidadão, no qual a pessoa possa ter recursos para conseguir controlar seu estresse e suas emoções, aproveitar suas capacidades e poder agir de modo produtivo e contribuir algo construtivo para a sociedade ao seu redor (BRASIL,2022).

Os jovens ingressam nas instituições de ensino como demandantes do Ensino Superior e gradualmente se transformam em estudantes ao enfrentarem diversas rupturas e transformações, sejam elas acadêmicas, afetivas ou relacionadas às formas de interagir com o conhecimento e com as pessoas ao seu redor. Este período, caracterizado por um aumento na autonomia e nas responsabilidades, também marca momentos de indefinição profissional, pessoal e política (PERETTA, OLIVEIRA, LIMA, 2019).

Cada ano que passa há um número crescente de estudantes da área da saúde que passam por algum estresse. Na área da enfermagem a saúde mental dos discentes, entra em uma preocupação crescente, devido aos grandes desafios que enfrentam, durante o tempo do curso como: carga horária, estresse, tentar conciliar a vida pessoal com os estudos e enfrentamento de situações emocionais traumáticas em ambiente de estágio (MOTA et al., 2016).

Neste sentido, a realização rodas de conversa no meio universitário é importante porque proporciona um espaço para a circulação da palavra entre os estudantes, permitindo a troca de experiências e o diálogo sobre as dificuldades enfrentadas ao longo da trajetória acadêmica. Esse formato promove a construção de estratégias de enfrentamento das contradições encontradas nas políticas institucionais de inclusão, fortalecendo um coletivo de apoio entre os participantes (JACQUES, PAN, 2018).

Para além das tradicionais rodas de conversas, os recursos educacionais, como os ebooks, revelam-se altamente valiosos para estudantes universitários, particularmente no âmbito da saúde mental e do apoio acadêmico. Estes materiais digitais proporcionam acesso a informações, pesquisas e materiais de apoio essenciais para ajudar os estudantes a enfrentar os desafios acadêmicos e emocionais, sendo fundamentais para o sucesso acadêmico e para a manutenção da saúde mental (ZARAMELO et al., 2022).

Nesse sentido e considerando que essas iniciativas contribuem para a criação de um ambiente universitário mais inclusivo e solidário, este estudo teve como objetivo descrever as



atividades realizadas por um projeto de extensão relacionadas à saúde mental dos estudantes universitários.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado como um relato de experiência de um projeto de extensão. No último ano, o projeto implementou duas ações principais: rodas de conversas direcionadas a estudantes do curso de enfermagem e a elaboração de um ebook sobre a saúde mental dos universitários. As rodas de conversas, conduzidas pelo coordenador e participantes do projeto, ocorreram às 18h00, entre julho de 2023 e junho de 2024, com duração média de uma hora e meia, contando com a participação de 10 a 34 alunos de todas as séries do curso, totalizando cinco encontros. Quanto ao ebook, ainda em desenvolvimento, já conta com quatro capítulos concluídos, todos elaborados pelos integrantes do projeto.

Resultados e Discussão

A realização de rodas de conversa para estudantes do curso de enfermagem revelou-se uma iniciativa de grande importância, criando um ambiente propício e seguro para o diálogo aberto sobre questões fundamentais. Foram realizadas cinco rodas de conversa, com os seguintes temas: Estresse no ambiente acadêmico, resiliência frente a desafios, incertezas e possibilidades de carreira e resolução de conflitos.

No encontro que abordou o “**Estresse no ambiente acadêmico**”, um grupo de 34 participantes reuniu-se para abordar a temática durante o período universitário, ocasião em que foram apresentadas e discutidas diversas técnicas para manejar o estresse de maneira eficaz. Sabe-se que o ambiente universitário representa um desafio significativo para o desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes, ocasionada pela pressão por desempenho, aliada à transição para a vida adulta, aumentando a vulnerabilidade dos alunos aos transtornos de ansiedade (KOIAMA, 2021).

O próximo encontro abordou o tema “**resiliência frente a desafios**”, reunindo 15 estudantes, onde foram desenvolvidas e compartilhadas estratégias de resiliência por meio de estudos de caso e simulações de situações para enfrentar os desafios cotidianos do curso e da vida profissional de maneira resiliente.

Dialogar e refletir sobre resiliência reveste-se de significativa importância, visto que capacita os acadêmicos a enfrentarem adversidades, sem desviar o foco de seus objetivos pessoais e profissionais. O incentivo à resiliência entre universitários é fundamental, pois os



prepara para superar os desafios que inevitavelmente surgirão ao longo da graduação. Essa habilidade não apenas promove o fortalecimento pessoal, mas também garante a continuidade e excelência na trajetória acadêmica, contribuindo para a formação de profissionais comprometidos com seus propósitos (CACOZZA DE SOUZA, SOARES SENA, GOMES PESSOA, 2023).

O próximo encontro discutiu sobre "**As incertezas e possibilidades de carreira**", 12 estudantes reuniram-se para discutir e refletir sobre suas perspectivas em relação ao futuro profissional. Durante o encontro, os participantes tiveram a oportunidade de expressar seus sentimentos sobre suas trajetórias e expectativas de carreira, abordando tanto as incertezas quanto as oportunidades que vislumbram. Este espaço de diálogo e troca permitiu que todos compartilhassem suas visões de mundo e refletissem sobre as diferentes situações enfrentadas, enriquecendo a compreensão coletiva acerca dos desafios e das possibilidades que o mercado de trabalho apresenta atualmente (BARBOSA et al., 2020).

O último encontro teve como temática a "**Resolução de Conflitos**", reunindo 10 estudantes com objetivo de explorar habilidades essenciais para o manejo eficaz de desacordos, tanto no ambiente acadêmico quanto no clínico. Por meio de uma peça de teatro realizada pelos integrantes do projeto, os alunos convidados puderam expressar suas ideias e refletir sobre suas ações em cada situação apresentada. Assim, o desenvolvimento das rodas de conversa não foram encontros acadêmicos; configuraram-se como uma extensão essencial na formação integral dos estudantes, preparando-os para atuarem como profissionais completos e adaptáveis.

Simultaneamente, como parte dessa iniciativa de promoção do bem-estar estudantil, está sendo desenvolvido um ebook sobre saúde mental, cujos capítulos foram elaborados ao longo de debates realizados entre fevereiro/2024 a junho/2024. Os tópicos envolvem desde conceitos fundamentais de saúde mental até a exploração de fatores de risco e proteção, estratégias para a promoção do bem-estar no ambiente universitário e técnicas de manejo de transtornos mentais comuns, consolidando, um recurso valioso e acessível para todos os estudantes do curso.

Considerações

As rodas de conversa implementadas no curso de enfermagem desempenham um importante papel na formação acadêmica e profissional dos estudantes, oferecendo um espaço



seguro e produtivo para o desenvolvimento pessoal e coletivo. Ao longo de diversas sessões, os participantes foram incentivados a explorar e compartilhar experiências sobre temas essenciais como ansiedade, resiliência, futuro profissional e resolução de conflitos. Essas discussões não apenas promovem o bem-estar mental, mas também aprimoram as habilidades interpessoais dos estudantes, preparando-os de forma abrangente para os desafios da carreira de enfermagem. Complementando essa iniciativa, o desenvolvimento de um ebook sobre saúde mental amplia o acesso a recursos educativos valiosos, reforçando o compromisso com a saúde e o bem-estar dos alunos e equipando-os com conhecimentos fundamentais para enfrentar as complexidades da vida acadêmica e profissional.

Referências

- BRASIL.Ministério da Saúde. Saúde mental. [Brasilia]: Ministérios da Saúde. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>
- JACQUES, M.T.; PAN, M.A.G.S. Política de acesso e identidade: Rodas de Conversa produzindo sentido entre universitários. *Psicologia Argumento*, Curitiba, v. 36, n. 94, p. 437-457, 2018.
- KOAIMA, Jéssica Rumi Koiana. O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências. Universidade de São Paulo -SP 2021.
- MOTA, N.I.F.; ALVES, E.R.P.; LEITE, G.O.; SOUSA, S.M.A.; FERREIRA FILHA, M.O.; DIAS, M.D. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. *SMAD, Revista Electrónica en Salud Mental, Alcohol y Drogas*, v. 12, n. 3, p. 163-170, 2016.
- PERETTA, A. A. C.; OLIVEIRA, Í. W. M. de; LIMA, L. M. de. Roda de conversa sobre evasão: a psicologia escolar no ensino superior. *Psicologia Escolar e Educacional* [Internet], v. 23, e186484, 2019.
- ZARAMELO, B. L. S.; SOUZA, B. Z.; SOUZA, G. C. S.; MADIO, I. C.; ARAGÃO, T. das G.; CARDOSO, M. L. A. P. Ebook: contribuições para educação em saúde mental. *Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, [S. l.], p. 11, 2022.
- CACOZZA DE SOUZA, N. F. H.; SOARES SENA, B. C.; GOMES PESSOA, A. S. Resiliência e fatores de proteção: uma revisão integrativa da literatura a partir de pesquisas longitudinais conduzidas com adolescentes e jovens. *Revista Cocar*, n. 16, 2023.