Trabalho apresentado no 21º CBCENF

Título: PROGRAMA UNIFAL SEM ESTRESSE: AÇÕES DE EXTENSÃO EM INTERFACE COM A ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

Relatoria: SUELLEN ANDRADE PEREIRA
Vânia Regina Bressan
Waldecy Lopes Junior
Michelle Cristine da Silva Toti

Autores: Josiane Leandra Chaves Guersoni Romancini Aniceto
Debora Marques Santos
Crislaine Luisa Araújo
Edna de Oliveira

Modalidade: Pôster

Área: Políticas Públicas, Educação e Gestão

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: O Programa UNIFAL SEM ESTRESSE surgiu a partir da demanda de estudantes que buscam atendimento na Pró- Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (PRACE) da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Muitos deles apresentam dificuldades nos estudos e em relações interpessoais, falta de tempo para realização de atividades físicas e para a manutenção de um estilo de vida mais saudável, além de apresentarem sintomas ansiosos e depressivos que interferem na vida acadêmica. Diante desse contexto, a PRACE buscou parcerias com programas e colaboradores na oferta de ações de extensão que pudessem contribuir para um estilo de vida mais saudável e melhora na vida acadêmica. Desse modo, o Programa tem o objetivo de desenvolver ações de promoção à saúde, contribuir para o desenvolvimento social, cultural, acadêmico e oferecer apoio emocional aos discentes e comunidade externa. Método: O Programa UNIFAL SEM ESTRESSE é composto por três projetos de extensão: Prosa em Roda, Em Busca do Equilíbrio e Intervalo, que oferecem, respectivamente, terapia comunitária integrativa, atividades físicas, esportivas, culturais, recreativas e oficinas de orientação educacional, por meio da abordagem multiprofissional e interdisciplinar, sempre que possível. Resultados: Durante o primeiro semestre de 2018, 561 discentes foram beneficiados com as ações do Programa, incluindo estudantes dos três campi da UNIFAL-MG (Alfenas, Poços de Caldas e Varginha). Conclusão: Ressaltamos a importância de ações oferecidas pela Universidade aos estudantes, não só pela PRACE, mas por outros setores e segmentos da Universidade. O Programa UNIFAL SEM ESTRESSE é exemplo de ação de extensão que vai ao encontro das recomendações previstas no Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) no tocante às ações para promoção, prevenção e apoio aos estudantes. É um programa que beneficia não somente a comunidade discente, como também a comunidade externa, auxiliando na promoção do bem-estar físico e emocional.