

## 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.