Trabalho apresentado no 22º CBCENF

Título: A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO POLÍTICA PÚBLICA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Relatoria: WALDECY LOPES JUNIOR
Vânia Regina Bressan
Suellen Andrade Pereira
Vitória Domingues Correia de Souza Caproni

Autores: Larissa dos Santos Sant'Anna
Luyara Apareceria Jacob Couto
Fernanda Gonçalves Teixeira
Natan Gustavo de Oliveira

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Políticas Públicas, Educação e Gestão

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: O Programa de Extensão UNIFAL Sem Estresse iniciou-se em 2017 na Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL - MG), a partir de demandas dos discentes, como 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. Assim, este Programa pretende, por meio de ações de promoção à saúde (atividades físicas, esportivas, culturais, recreativas), práticas integrativas complementares, apoio emocional e educacional, contribuir para a melhora da qualidade de vida e o desenvolvimento dos estudantes e também à comunidade externa (Alfenas e região). O Projeto de Extensão Prosa em Roda é baseado na Terapia Comunitária Integrativa (TCI) que integra, desde 2008, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), do Ministério da Saúde. Com respeito, acolhimento e inclusão como características, a Prosa em Roda possibilita que os participantes compartilhem as angústias e ansiedades do cotidiano, constituindo um espaço de crescimento pessoal e coletivo. Métodos: A Prosa em Roda ocorre durante o período letivo, semanalmente na UNIFAL-MG, exceto em feriados e períodos de férias. A duração das rodas é de, no máximo, duas horas, na mesma sala, pré-agendada. Não é necessária inscrição prévia e a cada participação o estudante recebe duas horas como atividade complementar. A divulgação é feita por envio de e-mail aos discentes, pelo site da UNIFAL-MG, pela página da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (PRACE) e redes sociais. Resultados: Nos anos de 2017 e 2018 obteve-se cerca de 1.035 participações na ação. Os temas mais frequentes das rodas foram: pressão na vida universitária, baixa autoestima, ansiedade e saudades da família. As formas de enfrentamento mais utilizadas foram: espiritualidade, vínculos interpessoais, autoconhecimento e aspectos positivos da vida. A rede de apoio proporcionada pela TCI se estendeu virtualmente por meio de um grupo de rede social, onde as experiências continuam sendo compartilhadas. Conclusão: Observa-se que os participantes estão consolidando uma nova consciência social sobre a origem e implicações do sofrimento humano. E que, em meio às dificuldades diversas, descobrem suas potencialidades e capacidades transformadoras.