

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: AÇÕES COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Giovanna Fernandes da Paixão
Alisséia Guimarães Lemes

Autores: Gustavo Almeida Maciel
Deyse Carolini de Almeida
Maria Aparecida Sousa Oliveira Almeida

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: a graduação é um momento importante para formação profissional, é também uma fase, onde os estudantes ficam mais vulneráveis ao adoecimento mental, seja pelo aumento das demandas acadêmicas, à necessidade de estabelecer novas relações sociais, o afastamento da família, entre outros fatores. Objetivo: relatar sobre as ações de extensão realizadas como promoção da saúde mental de estudantes universitários. Metodologia: trata-se de um relato de experiência de ações de promoção da saúde mental, em alusão ao Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio, realizadas por membros do projeto de extensão em saúde mental da Universidade Federal de Mato Grosso do Campus Universitário do Araguaia (UFMT/CUA) em parceria com a gerência de graduação, a psicóloga do campus e o curso de Educação Física. As ações ocorreram de forma híbrida no Campus I e II da UFMT/CUA. Os dados foram extraídos dos relatórios e livros de registros do projeto, que foram avaliados de forma descritiva. Resultados: em setembro de 2022, foram realizadas sete atividades voltadas à promoção da saúde mental, contando com 136 participantes, acadêmicos da UFMT/CUA. As atividades ocorreram na Área de Convivência da Universidade (Campus II), sala de ginástica (Campus I), Auditório (Campus I), Restaurante Universitário e no canal do projeto no YouTube (Projeto Saúde Mental UFMT/CUA), a partir do uso de práticas não farmacológicas de cuidado em saúde mental, como oficinas de dança urbana, Corredor do Cuidado (vivência em grupo que acolhe e cuida das pessoas através da música e do toque de carinho), oficina de relaxamento, Árvore do Cuidado (estrutura com galhos e folhas de papel em formato de coração com mensagens positivas para os alunos), roda de conversa com a psicóloga do campus, e uma Live transmitida no Youtube sobre os sinais de alerta para prevenção do suicídio. As atividades realizadas oportunizaram trocas de conhecimento e bem-estar, buscando melhorar a saúde mental dos estudantes. Considerações finais: a experiência relatada mostra que as atividades realizadas permitem refletir e aprender sobre saúde mental e o autocuidado, revelando a importância da extensão universitária como ferramenta de aproximação social e troca de saberes e a necessidade das instituições de ensino realizarem ações que promovam o bem-estar dos estudantes, visando proporcionar qualidade de vida durante o processo formativo e um ambiente acolhedor que permita mitigar o sofrimento mental.