

NOSSAS EMOÇÕES E A UNIVERSIDADE: UMA OFICINA SOBRE SAÚDE MENTAL PELO PROJETO PEGA LEVE

Coordenador: ANA MARGARETH SIQUEIRA BASSOLS

A saúde mental dos estudantes tem sido alvo de pesquisas e discussões com maior destaque nos últimos anos. Tal fato se deu através da identificação de altos índices de agravos psíquicos frequentes nesta população evidenciado em pesquisas no mundo inteiro. Observa-se que pelo menos um terço dos estudantes de graduação apresentam algum tipo de ansiedade diagnosticada e cerca de 30% deste público apresenta sintomas que indicam transtorno depressivo. Nesse sentido, torna-se evidente a necessidade da abordagem destes temas no ambiente acadêmico, sendo este movimento considerado um fator de proteção para a saúde mental de estudantes de graduação. Com esse objetivo, foi criado o projeto de extensão Pega Leve em 2018, quando um grupo de acadêmicos percebeu a necessidade de se criar um espaço de discussão e disseminação de informações sobre saúde mental na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), voltado inicialmente para os alunos da instituição e posteriormente abrangendo o público universitário em geral. Atualmente, o projeto realiza atividades dentro desta temática: treinamento de gatekeepers (monitores) - onde alunos da graduação são capacitados para o reconhecimento de sinais de adoecimento mental em si mesmo e no outro; publicações em redes sociais; participação em eventos; realização de simpósios e espaços de discussão, entre outras. Ademais, é sabido que o período de formação universitária coincide com outros momentos de transição no ciclo vital, com os desafios do final da adolescência e início da vida adulta. Em relação ao exposto, tem-se também o processo de aprendizagem sólida de identificação e direcionamento das emoções. Assim sendo, há uma relação intrínseca entre a saúde mental no ambiente universitário, as emoções e o bem-estar. Nesse sentido, o desenvolvimento de habilidades entre os pares apresenta-se como uma abordagem efetiva na consolidação de técnicas protetoras em saúde mental. Em síntese, há uma necessidade crescente de abordar a saúde psíquica dos estudantes dentro da academia, sendo esta também relacionada com a cultura institucional envolvida nos agravos de saúde mental presentes neste público. Mediante o exposto, percebeu-se a necessidade da criação de uma oficina acerca das emoções e a universidade, propondo-se um espaço de apresentação dos principais conceitos na área da saúde mental, com abordagem das formas de relacioná-los com a identificação das emoções envolvidas no processo de formação acadêmica em comunhão com os achados científicos atuais.