

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE MEDICINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

THAYNÁ DE JESUS FRANÇA SANTOS

**Experiências de um Discente na Implementação de Oficinas Psicoeducativas para
Promoção de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio na Comunidade Universitária**

**UBERLÂNDIA- MG
2024**

THAYNÁ DE JESUS FRANÇA SANTOS

**Experiências de um Discente na Implementação de Oficinas Psicoeducativas para
Promoção de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio na Comunidade Universitária**

Trabalho de Conclusão de Curso para conclusão do
Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade
de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia
e obtenção do título de Bacharel e Licenciado em
Enfermagem.

Orientador: Prof. Dr. Fabiola Alves Gomes

Coorientador: Prof. Dr. Clesnan Mendes Rodrigues

UBERLÂNDIA – MG

2024

Experiências de um Discente na Implementação de Oficinas Psicoeducativas para Promoção de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio na Comunidade Universitária

Experiences of a Student in the Implementation of Psychoeducational Workshops to Promote Mental Health and Suicide Prevention in the University Community

Experiencias de un estudiante en la implementación de talleres psicoeducativos para promover la salud mental y la prevención del suicidio en la comunidad universitaria

Thayná de Jesus França Santos¹

RESUMO

Objetivo: Descrever as experiências de um Discente na Implementação de Oficinas Psicoeducativas para Promoção de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio na Comunidade Universitária. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido em um projeto de ensino realizado no âmbito do Projeto de Extensão da Universidade Federal de Uberlândia. **Relato de experiência:** O curso de Oficinas psicoeducativas realizado em novembro de 2022 pela Divisão de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia teve como propósito promover intervenções voltadas para a saúde mental dos estudantes. A metodologia de intervenção empregada combinou exposição e discussão de situações concretas, proporcionando momentos de profunda reflexão, inspiração e aprendizagem para todos os participantes. A experiência foi enriquecedora para a estagiária envolvida, proporcionando novos conhecimentos teóricos, vivência da importância da cooperação, empatia e escuta ativa em contexto profissional, contribuindo significativamente para sua formação e trabalho futuro na área escolhida. **Conclusão:** As oficinas sobre saúde mental universitária promovem formação enriquecedora, conectando teoria e prática. Apesar dos desafios, foi possível absorver o conteúdo apresentados e compreender a importância da capacitação dos profissionais da assistência estudantil e professores. **Palavras-chave:** Assistência estudantil, Estudantes universitários, Formação de professores, Promoção de saúde, Saúde mental

ABSTRACT

Objective: To describe the experiences of a Student in the Implementation of Psychoeducational Workshops to Promote Mental Health and Suicide Prevention in the University Community. **Methods:** This is a descriptive study of the experience report type, developed in a teaching project carried out within the scope of the Extension Project of the Federal University of Uberlândia. **Experience report:** The Psychoeducational Workshops course held in November 2022 by the Student Assistance Center of the Federal University of Uberlândia aimed to promote interventions aimed at students' mental health. The intervention methodology used combined exposure and discussion of concrete situations, providing moments of deep reflection, inspiration and learning for all participants. The experience was enriching for the intern involved, providing new theoretical knowledge, experience of the importance of cooperation, empathy and active listening in a professional context,

contributing significantly to her training and future work in the chosen area. **Conclusion:** Workshops on university mental health promote enriching training, connecting theory and practice. Despite the challenges, it was possible to absorb the content presented and understand the importance of training student assistance professionals and teachers

Keywords: Student assistance, University students, Teacher training, Health promotion, Mental health

RESUMEN

Objetivo: Describir las experiencias de un Estudiante en la Implementación de Talleres Psicoeducativos para la Promoción de la Salud Mental y la Prevención del Suicidio en la Comunidad Universitaria. **Métodos:** Este es un estudio descriptivo del tipo relato de experiencia, desarrollado en un proyecto docente realizado en el ámbito de el Proyecto de Extensión de la Universidad Federal de Uberlândia. **Informe de experiencia:** El curso Talleres Psicoeducativos realizado en noviembre de 2022 por el Centro de Atención al Estudiante de la Universidad Federal de Uberlândia tuvo como objetivo promover intervenciones dirigidas a la salud mental de los estudiantes. La metodología de intervención utilizó una combinación de exposición y discusión de situaciones concretas, brindando momentos de profunda reflexión, inspiración y aprendizaje para todos los participantes. La experiencia resultó enriquecedora para la pasante involucrada, aportando nuevos conocimientos teóricos, experiencia de la importancia de la cooperación, la empatía y la escucha activa en un contexto profesional, contribuyendo significativamente a su formación y futuro laboral en el área elegida. **Conclusión:** Talleres sobre salud mental universitaria promueven una formación enriquecedora, conectando teoría y práctica. A pesar de los desafíos, fue posible absorber los contenidos presentados y comprender la importancia de formar profesionales y docentes de atención al estudiante.

Palabras clave: Asistencia estudiantil, Estudiantes universitarios, Formación docente, Promoción de la salud, Salud mental

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

METODOLOGIA

RELATO DE EXPERIÊNCIA

DISCUSSÃO

CONCLUSÃO

REFERÊNCIAS

INTRODUÇÃO

A adolescência representa o estágio mais significativo no ciclo de desenvolvimento humano, marcando a transição da infância para a fase adulta. Este período é caracterizado por uma intensa e indecisa transformação, repleta de mudanças na personalidade, humor, características físicas, psicológicas e sociais (DE MELO, 2024). Para cada indivíduo, essa transição terá pesos e significados distintos. É durante essa fase que a orientação apropriada e o acompanhamento, tanto dos pais e responsáveis, quanto dos profissionais da escola e da comunidade à qual o indivíduo está inserido, desempenham um papel crucial na formação de seu caráter e na construção de sua personalidade (SANTOS,2022).

Outro marco muito importante nessa trajetória é a substituição do ensino médio para o início do ensino superior. É um período marcado por muitas dificuldades e inseguranças, representando o ponto de partida para a vida adulta. Surgem novas responsabilidades, interesses de formação profissional e, muitas vezes, a necessidade de sair da cidade de origem, causando distanciamento de familiares e amigos. Dessa forma, as vivências despontam, trazendo consigo desafios inéditos e dinâmicas sociais renovadas, demandando uma ajustagem a uma rotina distinta (PENHA, 2020).

Essas novas adaptações vão criar a necessidade do estudante possuir um perfil universitário, ocasionando o desenvolvimento de idealizações, planos, frustrações, ansiedade, conflitos e angústias. Nesse sentido, o desenvolvimento acadêmico e a permanência do aluno estão completamente ligados aos aspectos psicológicos, sendo a instituição a peça fundamental no desenvolvimento desses aspectos (CASTRO, 2017).

É nessa etapa de modificações, aprendizagem e preparação que os estudantes se encontram em um período de vulnerabilidade, conseqüentemente ampliando as chances de desenvolver quadros psicopatológicos. Isso pode acarretar dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional (CASTRO, 2017).

Os primeiros indícios de alerta surgem quando um indivíduo começa a apresentar sintomas de transtornos mentais, os quais podem ser desencadeados por diversas razões. É importante salientar que os transtornos mentais, tais como ansiedade e depressão, são os mais prevalentes. Globalmente, mais de 264 milhões de pessoas experimentam sintomas de depressão em algum momento de suas vidas. No Brasil, a taxa de prevalência é de 5,8%, acima da média global de 4,4%. Além de estar associada ao sofrimento psicológico, a depressão também se correlaciona com automutilação e é considerada um fator de risco para

o aumento dos casos de suicídio (BARRETO, 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que ocorram cerca de 700 mil mortes por suicídio a cada ano. É especialmente preocupante que o suicídio uma das principais causas de morte entre os jovens com idades entre 15 e 29 anos. Esse dado ressalta a necessidade de intervenções específicas voltadas para essa faixa etária (OLIVEIRA, 2024).

O Brasil testemunhou um total de 183.484 mortes por suicídio entre 1996 e 2016, evidenciando um aumento de 69,6% nos casos durante esse período. Em 2018, foram reportadas 12.733 mortes por suicídio, equivalendo a uma média de 35 mortes por dia, ou aproximadamente uma morte a cada 41 minutos. Esses números posicionam o Brasil em 8º lugar no ranking mundial em número absoluto de mortes por suicídio (SILVA, 2022). De acordo com uma pesquisa conduzida por Silva (2022), No intervalo de uma década, entre 2010 e 2019, o Brasil registrou 112.166 óbitos por suicídio, esses dados ressaltam a magnitude do problema.

Em virtude disso, é primordial que as instituições sejam responsáveis por oferecer acolhimento, elaboração de estratégias e projetos de atenção à saúde mental, promoção da saúde e prevenção do adoecimento emocional para melhor atender e acompanhar as demandas desses alunos, destacando-se pelo seu importante papel no processo de qualidade de formação dos estudantes (PENHA, et.al.2020).

Em 2018, foi conduzida a 5ª Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais. O ambiente acadêmico apresenta diversos fatores estressores que podem resultar em transtornos mentais comuns. Constatou-se que 83,5% dos participantes relataram enfrentar alguma dificuldade emocional, enquanto a ansiedade afeta seis em cada dez alunos. Além disso, 10,8% relataram ideias de morte, e 8,5% mencionaram pensamentos suicidas. Comparativamente à pesquisa anterior, houve um aumento de 4,7% na proporção de alunos com ideias de morte e 4,5% naqueles com pensamentos suicidas. O suicídio é a segunda principal causa de morte entre os universitários, tornando esses dados ainda mais alarmantes (ANDIFES, 2019).

É essencial que os educadores e a equipe de assistência estudantil estejam atentos aos sinais e sintomas que possam indicar problemas de saúde mental nos estudantes. Dentro das salas de aula, diversas situações psíquicas podem surgir, e a maneira como os professores lidam com essas situações podem ter um impacto significativo, seja positivo ou negativo, no bem-estar emocional dos alunos. As condições de problemas emocionais específicos são um campo muito amplo, onde diversos aspectos podem acentuar essa condição, de forma que,

independente da origem, podem afetar o desempenho do aluno (MOUSINHO, 2021). Ao tratar de questões delicadas, alguns profissionais se sentem inseguros ou despreparados ao abordar o tema. É importante que os educadores e a equipe de assistência estudantil estejam capacitados para reconhecer esses sinais e sintomas e saberem como abordar essas questões de forma sensível e eficaz (MOUSINHO, 2021).

Tendo em vista essa perspectiva, este trabalho teve como objetivo Descrever as experiências vivenciadas por um Discente na Implementação de Oficinas Psicoeducativas para Promoção de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio na Comunidade Universitária

MÉTODOS

Este artigo descreve um estudo do tipo relato de experiência sobre Implementação de Oficinas Psicoeducativas para Promoção de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio na Comunidade Universitária. O projeto foi realizado no âmbito do Programa de Bolsas de Graduação como ferramenta de ensino.

As oficinas ocorreram ao longo de dois dias consecutivos, nos dias 22 e 23 de novembro de 2022, nos períodos da manhã e tarde. As atividades contaram com a participação de profissionais da Divisão de Saúde (Disau/UFU), que é um órgão vinculado à Diretoria de Qualidade de Vida do Estudante (DIRVE) na UFU, dedicado a implementar programas e ações para atender às necessidades de saúde da comunidade estudantil, promovendo o desenvolvimento pessoal e acadêmico.

Durante o evento realizado, uma série de tópicos cruciais relacionados à saúde mental foram minuciosamente discutidos. Ansiedade, autoestima, comportamentos suicidas, depressão, permanência na universidade e promoção em saúde estiveram entre os temas abordados. Além disso, para promover uma aprendizagem prática e interativa, foram conduzidas quatro oficinas que permitiram uma participação ativa no processo. A finalidade dessas ações era promover uma cultura que incentiva a melhoria da autoestima, construção de uma rede de apoio, desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, promoção de práticas de socialização positivas, engajamento social e redução de estressores entre os membros da comunidade acadêmica, reconhecendo a relevância da saúde mental no ambiente educacional. Para atingir esse objetivo, foram realizadas uma série de rodas de conversa conforme o cronograma proposto. Ao término do curso, uma sessão de conclusão e reflexão proporcionou uma oportunidade para assimilar e internalizar os assuntos discutidos.

O projeto em questão tem como objetivo principal aprofundar a compreensão

acadêmica sobre a Assistência Estudantil, com foco na melhoria do atendimento de maneira mais humanizada. Buscando engajar os estudantes na formação profissional, oferecendo oportunidades de acompanhar, auxiliar em oficinas, identificar e analisar desafios enfrentados pelos profissionais da assistência estudantil.

A partir dessa premissa, surgiu a iniciativa de criar um relato de experiência que detalhasse as atividades, desafios e vivências enfrentadas, com o propósito de oferecer percepções aos acadêmicos engajados em estudos nesse campo específico

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O curso de Oficinas psicoeducativas realizado em novembro de 2022 com a Coordenação dos Núcleos de Assistência Estudantil da Universidade Federal de Uberlândia foi uma iniciativa importante para promover intervenções voltadas para a saúde mental dos estudantes. A preocupação com a saúde mental nas universidades surgiu nos Estados Unidos no início do século XX, após reconhecerem que os universitários passavam por uma fase natural de adaptação e vulnerabilidade. Passou-se a entender que seria responsabilidade das próprias universidades, nas quais esses estudantes estão inseridos, ajudá-los nesse processo. (GARCIA, 2020)

As ações tinham a intenção de divulgar as propostas de intervenção demonstrando comprometimento com o bem-estar e o desenvolvimento integral dos jovens, bem como à comunidade escolar e aos profissionais da saúde. O foco dessas ações são essencialmente para trazer um olhar mais atento e cuidadoso ao corpo discente, reconhecendo a importância da saúde mental no contexto educacional. Isso implica não apenas abordar questões relacionadas a transtornos mentais, mas também promover uma cultura de autocuidado, adaptação e apoio mútuo dentro da comunidade universitária.

A participação no projeto proporcionou ao discente uma compreensão da preocupação dos núcleos estudantis com a saúde dos alunos, além de permitir que se tornasse uma peça importante ao contribuir com relatos e experiências significativas relacionadas à visão do estudante sobre questões de saúde mental e outras áreas relevantes. Mais do que simplesmente cumprir horas curriculares, o projeto proporcionou um aprendizado valioso junto aos profissionais envolvidos, permitindo uma visão mais empática em relação aos colegas de sala de aula.

Para a discente, o projeto foi considerável pela aquisição de conhecimento em saúde mental e pela oportunidade de vivenciar o outro lado da assistência estudantil. Essa experiência ampliou seu entendimento sobre as necessidades dos alunos e preencheu uma

lacuna de aprendizado durante a formação acadêmica. Ao trazer uma perspectiva mais abrangente e prática para o ensino superior, o projeto também contribuiu para o desenvolvimento pessoal e profissional.

Conforme o cronograma estabelecido, foram realizadas as rodas de conversa, as quais desempenharam um papel essencial na abordagem de uma ampla gama de temas relevantes. Durante essas discussões, foram exploradas questões como prevenção de comportamentos suicidas, atos suicidas, ideação suicida, comportamentos autolesivos, sintomas de ansiedade e depressão, fatores de risco, compartilhamento de histórias e relatos de tentativas de suicídio ou suicídios consumados, bem como o impacto dessas situações nos outros estudantes, foi fundamental para aumentar a conscientização e promover a compreensão sobre essas questões delicadas. Além disso, abordou quadros psiquiátricos de elevado risco, baixa autoestima, diminuição da capacidade de resolução de problemas, ausência de suporte familiar e social, e dificuldades que podem levar à diminuição do rendimento escolar, permitiu que os participantes explorassem as complexidades envolvidas na saúde mental dos estudantes.

O curso emprega uma metodologia de intervenção que combina exposição e discussão de situações concretas. A fase de intervenção é dividida em quatro momentos distintos, todos conduzidos em sala de aula.

Na primeira atividade, o foco estava em abordar o estigma relacionado à saúde mental. O termo "estigma" se refere à marca depreciativa geralmente atribuída a pessoas com comportamentos ou características físicas diferentes do grupo dominante. No contexto das doenças mentais, o estigma pode afetar diretamente a atenção básica e integral aos pacientes, interferindo na adesão e manutenção do tratamento. (MENEZES NETO, 2021)

Esse estigma pode levar à discriminação e ao afastamento social, dificultando o acesso aos cuidados de saúde necessário e impactando negativamente na qualidade de vida dos indivíduos afetados. Portanto, é crucial combater o estigma associado às doenças mentais para garantir uma abordagem mais inclusiva e eficaz no cuidado desses pacientes. (MENEZES NETO, 2021)

O principal objetivo da primeira oficina realizada foi a redução do estigma relacionado à saúde mental. Nesse sentido, foi enfatizado aos participantes através das discussões que ter uma doença mental não é um sinal de fraqueza, preguiça ou inutilidade. Ao contrário, ao longo da vida, todos estão suscetíveis a enfrentar desafios relacionados à saúde mental. Ao longo do desenvolvimento dessa atividade, tornou-se evidente a importância da boa saúde, tanto física quanto mental, para o bem-estar de qualquer indivíduo.

De forma geral, as medidas de promoção em saúde têm como objetivo ampliar as condições para uma vida saudável. Visto que estudos indicam que transtornos mentais podem ocasionar a falta de interesse nos estudos e o mau desempenho nas atividades, resultando em prejuízos acadêmicos, a ansiedade, por exemplo, é um sintoma psicológico no qual os alunos se sentem impotentes. (GOMES, 2020)

Após esse primeiro momento, os participantes foram convidados a refletir sobre suas experiências durante a adolescência, permitindo a partilha e expressão de sentimentos entre eles. Essa reflexão levou à compreensão de que a adolescência é uma fase de transformação, crescimento e evolução, repleta de descobertas e conquistas importantes.

Apesar de em diferentes âmbitos é comum relacionar a adolescência a palavra "crise" geralmente tem essa associação por ser um período difícil, turbulento, com diversos conflitos, juntamente vinculado com modificações hormonais da puberdade. (DE MELO, 2024)

É difícil padronizar ou definir a adolescência de forma precisa, pois cada indivíduo é único e possui suas próprias peculiaridades. A adolescência é um período de transição que varia em termos de duração e experiências individuais. Além disso, fatores como cultura, contexto socioeconômico, histórico familiar e personalidade influenciam significativamente como cada pessoa vivencia essa fase. (DA SILVA, 2023)

A proposta principal da segunda oficina apresentada aos participantes era reforçar a importância da autoestima e fornecer estratégias para promover a expressão de sentimentos. Durante a atividade, foram apresentadas frases e conceitos que levaram os indivíduos a refletir sobre como se sentem consigo mesmos, momentos de orgulho pessoal e razões para sua própria felicidade. O objetivo era trabalhar o autoconhecimento e reforçar o amor-próprio. Ao concluir a reflexão, os participantes compartilharam estratégias para cultivar esses sentimentos positivos consigo mesmos. Essas estratégias podem incluir práticas como o estabelecimento de metas realistas, a prática da gratidão, a valorização das próprias conquistas, o cuidado com a saúde mental e emocional, entre outras. O compartilhamento dessas estratégias permite que os participantes aprendam uns com os outros e fortaleçam ainda mais sua autoestima e bem-estar emocional.

A autoestima é definida como o julgamento que o indivíduo faz de si mesmo, baseado no valor que ele atribui a si próprio. Esse julgamento pode gerar sentimentos de apreciação ou depreciação. Além disso, a autoestima é considerada um importante indicador da saúde mental, pois está associada a práticas positivas relacionadas à saúde. Por outro lado, a baixa autoestima está relacionada a comportamentos de risco, incluindo comportamentos suicidas.

(DA SILVA, 2020)

A baixa autoestima entre estudantes universitários pode ter várias consequências negativas, incluindo comportamentos autodestrutivos, ineficiência acadêmica ou até mesmo abandono do curso. A autoestima influencia diretamente a forma como os estudantes lidam com o estresse e as adversidades acadêmicas. (PRETO, 2020)

Do ponto de vista do discente, a atividade de promover a autoestima saudável é crucial para que os profissionais possam oferecer o apoio adequado. Essa intervenção capacita os profissionais a reconhecer e abordar questões relacionadas à autoestima e emocional dos estudantes. Ao entender melhor as necessidades individuais dos estudantes e fornecer estratégias específicas para promover uma autoestima saudável.

A terceira oficina apresentada teve como objetivo aprimorar o conceito de conflitos e promover estratégias eficazes de resolução de problemas. Durante a atividade, os participantes foram incentivados a explorar diferentes tipos de conflitos que podem surgir relacionados à demanda estudantil. Os conflitos podem surgir no ambiente universitário de diversas formas, e as relações entre discentes e docentes, assim como entre discentes, são frequentemente apontadas como as mais propensas a conflitos. Os motivos para esses conflitos podem ser variados e muitas vezes imprevisíveis, incluindo diferenças de opinião, expectativas não atendidas, falta de comunicação eficaz, entre outros fatores. (DA COSTA, 2021)

É importante reconhecer que os profissionais do ensino superior geralmente possuem uma formação específica em suas áreas de especialização, o que pode levá-los a se sentirem menos preparados para lidar com questões relacionadas ao processo de ensino-aprendizagem ou à gestão de conflitos interpessoais. Isso pode resultar em decisões tomadas de forma autocrática ou sem reflexão adequada, o que pode contribuir para a escalada dos conflitos. (DA COSTA, 2021)

Ao longo da oficina, foram apresentadas diversas técnicas e habilidades de comunicação para ajudar os participantes a lidar de forma construtiva com os conflitos e problemas. Isso incluiu técnicas de escuta ativa, expressão de sentimentos de forma assertiva e busca por soluções.

Ao final de uma breve discussão e exposição das estratégias criadas por cada participante, compreenderam que as estratégias podem ser adaptadas ao longo do tempo, podendo haver mais de uma solução para um problema. Além disso, reconheceram que em conflitos ou problemas mais complexos, é possível recorrer à ajuda de outras pessoas para encontrar uma

solução eficaz.

A última oficina realizada teve como proposta criar um debate sobre a percepção individual e grupal do bem-estar, reforçando o autocuidado. A atividade consistia em cada pessoa presente na sala citar duas qualidades pessoais e duas qualidades da pessoa que estava à sua direita.

O autocuidado é frequentemente associado ao comportamento individual de cuidar de si mesmo, mas também se estende ao cuidado dos outros, especialmente daqueles que estão impossibilitados de cuidar de si mesmos. Essa dimensão social do autocuidado é importante, pois reflete a compaixão e a responsabilidade para com os outros membros da comunidade. Além disso, o autocuidado está intrinsecamente ligado a características como autocontrole, autoestima, aceitação e resiliência. (FISCHER, 2022)

Essa atividade específica trouxe uma sensibilidade e emoção ao grupo, além de fortalecer os laços e a apreciação mútua. Também reforçou a importância do cuidado com o bem-estar coletivo e individual. Ao reconhecer e valorizar as qualidades uns dos outros, os participantes puderam sentir-se mais conectados e incentivados a promover um ambiente de apoio e cuidado.

As discussões e oficinas proporcionaram momentos de profunda reflexão, inspiração e aprendizagem para todos os envolvidos, especialmente para a discente que vivenciava as duas perspectivas, como acadêmicos e participantes de um curso destinado aos profissionais que já atuam na assistência estudantil. Ao vivenciar tanto a perspectiva de estudante quanto a de profissional, a discente foi capaz de desenvolver uma compreensão mais holística das necessidades e dos recursos disponíveis na assistência estudantil.

Sob a perspectiva da discente, foi uma oportunidade muito enriquecedora, pois não só adquiriu novos conhecimentos teóricos como também vivenciaram na prática a importância da cooperação, da empatia e da escuta ativa em contexto profissional. Esses períodos de aprendizagem foram muito relevantes para sua formação e trabalho futuro na área escolhida. Durante a realização das atividades, surgiram dificuldades relacionadas ao tempo proposto devido à extensão do conteúdo e à necessidade de abordar diversos tópicos. Isso comprometeu o andamento do curso, exigindo a síntese de alguns temas.

Por se tratar de um curso destinado a profissionais experientes na área, houve momentos em que a estudante enfrentou desafios para compreender alguns instrumentos específicos, terminologias técnicas e estratégias complexas empregadas pelos profissionais durante o curso. No entanto, apesar dessas dificuldades, a aluna não se sentiu prejudicada, pois procurou formas de superar os obstáculos e buscar o entendimento necessário para

acompanhar o conteúdo do curso. Além disso, se sentiu completamente acolhida pelos profissionais sempre que precisava tirar dúvidas.

A troca de experiências e a reflexão contribuíram para um melhor domínio dos desafios que se apresentam na assistência estudantil e para o desenvolvimento de novas estratégias de intervenção.

DISCUSSÃO

Aparecida (2022) explica a importância da inserção dos alunos nos projetos de ensino e pesquisa constrói uma relação entre a universidade e os diversos setores da sociedade, qualificando a formação profissional dos acadêmicos. Além disso, essa interação fortalece os laços entre a academia e a comunidade, promovendo a troca de saberes e experiências, e estimulando a produção de conhecimento relevante.

Em relação à experiência do aluno participante, foi criada a oportunidade de investir na pesquisa sobre o tema e na criação do artigo. Dessa forma, entende-se que sua participação o incentivou de maneira significativa na área de pesquisa. Essa oportunidade foi um ponto de partida para outros processos acadêmicos e profissionais. Também contribuem com a superação das dificuldades enfrentadas pelos estudantes diante do receio de lidar com práticas reais. Essa integração prática proporciona aos estudantes a oportunidade de desenvolver habilidades e competências necessárias para lidar com situações reais, preparando-os de forma mais eficaz para os desafios após a formação. (RAMOS, et.al., 2018).

Durante o curso, cada oficina abordada visa proporcionar aos participantes uma compreensão e conscientização da importância de lidar com seus próprios problemas pessoais, além das possíveis demandas que podem surgir na assistência estudantil, na sala de aula ou mesmo em relação a uma pessoa próxima. São apresentadas formas de atuação para cada situação, enfatizando sempre que cada indivíduo é único. É importante destacar que a maneira como um profissional intervém pode impactar diretamente ou indiretamente no comportamento do indivíduo.

Vários aspectos contribuem para a alta prevalência de casos de saúde mental no contexto universitário. Esses transtornos mentais podem afetar o indivíduo durante o período da graduação, podendo persistir ao longo de toda a vida, com sintomas agravados devido ao estresse, o que pode comprometer a qualidade do desempenho (CASTRO, 2017).

Com isso, compreende-se a importância do diálogo nos momentos de interação, da escuta ativa no enfrentamento das dificuldades acadêmicas e na forma adequada e assertiva

de aconselhar, além da atenção aos sinais de adoecimento mental dos estudantes. Destaca-se também a importância de criar vínculos sólidos, fortalecendo a rede de acolhimento. São essas interações que dão suporte aos estudantes no enfrentamento de conflitos ou problemas (MOUSINHO, 2021).

Um ponto fundamental na promoção da saúde mental dos estudantes é a necessidade contínua de capacitação e intervenções adequadas para os profissionais da docência e da assistência estudantil. Mesmo com anos de experiência no ensino, muitos profissionais ainda se sentem despreparados para lidar com questões complexas relacionadas à saúde mental dos alunos. Isso ressalta a importância de as instituições investirem em programas de capacitação e intervenções que facilitem a colaboração eficaz com os jovens (DE MELO, 2022). Durante a preparação e implementação do projeto, ficou claro o valor da participação ativa dos envolvidos em oficinas. Essa abordagem não apenas mantém os participantes interessados e engajados, mas também os conscientiza da sua importância durante o processo. Isso os torna mais preparados para lidar com situações específicas e complexas, abordando uma preocupação frequentemente relatada por diversos profissionais que ainda não se sentem totalmente preparados para lidar com esses casos. A psicoeducação pode permitir que identifiquem seus próprios pensamentos, sentimentos e ações, ajudando no aprimoramento de suas habilidades sociais. (RODRIGUES, 2018)

Por sua vez, as ações preventivas direcionadas a esse público-alvo devem ser priorizadas com a intenção de minimizar danos. Da mesma forma, ações voltadas para potencializar os recursos de manejo dos conflitos emocionais e promover o bem-estar da comunidade são estratégias fundamentais no trabalho assistencial (PENHA, 2020).

As rodas de conversa foram um dos métodos mais utilizados nas discussões dos temas apresentados. As experiências compartilhadas nesses encontros geralmente promovem um profundo sentimento de pertencimento no grupo envolvido. Esses espaços proporcionam um ambiente acolhedor e seguro, onde os participantes se sentem à vontade para compartilhar relatos, experiências e sentimentos, sejam eles positivos ou negativos.

Neste ambiente é que se constroem as experiências compartilhadas, considerando não apenas o conteúdo das falas, mas também a importância das contribuições individuais para o grupo (ANTÚNEZ, 2021). As rodas de conversa provaram ser extremamente benéficas para os participantes, apesar das preocupações iniciais sobre a necessidade de se exporem e compartilharem suas experiências e sentimentos. Ao longo do tempo, tornou-se evidente que cada relato contribuía para o aprendizado, transformando a experiência em algo positivo.

As outras atividades mencionadas foram as oficinas, que também possibilitam interação

em grupos. De acordo com SOUZA (2021), tais intervenções se justificam pela oportunidade de compartilhar e ouvir, além de ensinar técnicas de acolhimento. Essas práticas implementam importantes estratégias de promoção de bem-estar, fortalecendo as redes de relacionamento. Desse modo, fica evidente que as relações sociais dentro de um ambiente acadêmico têm um impacto significativo nas experiências, adaptações e, principalmente, nos resultados acadêmicos. (DE SOUZA, 2023)

Essa experiência prática proporciona não apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas específicas, mas também o fortalecimento de competências socioemocionais, como trabalho em equipe, liderança, comunicação e resolução de problemas (ARANTES, 2017). Do ponto de vista acadêmico, o curso surge como uma luz guia para os discentes, preenchendo lacunas que não foram abordadas durante a graduação. Para muitos, a graduação representa um período de intenso aprendizado, porém, tende a negligenciar os aspectos fundamentais da saúde mental. Esses momentos exploram uma jornada de autodescoberta e crescimento, fornecendo aspectos vitais da vida humana e habilidades práticas.

Este projeto apresenta intervenções que têm o potencial de contribuir de maneira eficiente para o atendimento e prevenção de doenças mentais, garantindo que os alunos passem pela graduação de forma mais confortável. Por meio dessas ações, espera-se que os alunos se sintam mais apoiados, compreendidos e capacitados para lidar com os desafios da vida universitária, o que pode contribuir significativamente para a promoção emocional durante o período da graduação.

CONCLUSÃO

Os temas abordados sobre a saúde mental dos estudantes universitários são extremamente interessantes e desafiadores. As oficinas apresentadas colaboram para uma formação mais enriquecedora. Nesse sentido, o projeto de ensino é essencial e se torna peça-chave para a ligação da prática com a teoria. Esses estudos proporcionam ao estudante uma experiência única, permitindo relatar em detalhes os conhecimentos adquiridos na participação prática dos cursos oferecidos aos profissionais. Mesmo com alguns desafios enfrentados, a discente conseguiu vincular de forma eficiente as teorias e práticas apresentadas com sua trajetória na universidade, tendo em vista que enfrentou diversos aspectos psicológicos apresentados no curso. Percebe-se, assim, a importância que a assistência estudantil e a boa formação dos professores têm no auxílio desses estudantes. Além disso, foi possível conhecer áreas dos núcleos estudantis que muitos estudantes não sabem que existem. Com isso, a discente se torna uma importante ferramenta na divulgação da informação sobre onde e quando procurar

assistência.

REFERÊNCIAS

ANTÚNEZ, Andrés Eduardo Aguirre et al. Rodas de conversa na universidade pública durante a pandemia covid-19: educação e saúde mental. **Construção psicopedagógica**, v. 30, n. 31, p. 6-18, 2021. Disponível em: [Rodas de conversa na universidade pública durante a pandemia covid-19: educação e saúde mental](#)

APARECIDA, M. S.M.; Cristina, B. M.S.; Magera C. M. A importância do projeto de extensão e o impacto que ele tem no processo formativo dos estudantes universitários. **Revista Científica Acertte**, [S.l.], v. 2, n. 3, e2365, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/acertte.v2i3.65>.

ARANTES, A. R.; DESLANDES, M. S. A extensão universitária como meio de transformação social e profissional. **Sinapse Múltipla**, [S.l.], v. 6, n. 2, p. 179-183, 18 dez. 2017. Disponível em: [A extensão universitária como meio de transformação social e profissional](#) | [Sinapse](#) | [Múltipla](#)

BARRETO, Sylvia. Depressão em jovens universitários. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 9, n. 1, p. 6-8, 2020. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/2852>

CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017. Disponível em: [reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo](#)

DA COSTA, Thales Fabricio et al. Conflitos interpessoais entre professores e estudantes universitários: o que pode fazer a gestão universitária?. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, [S.l.], p. 119-141, 2021. Disponível em: [Conflitos interpessoais entre professores e estudantes universitários: o que pode fazer a gestão universitária?](#)

DA SILVA LANDINHO, Iule Lourraine; RYTHOWEM, Marcelo. A QUESTÃO DA DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: OS RISCOS DAS ABORDAGENS UNILATERAIS

E NATURALIZANTES. **Interfaces Científicas - Humanas e Sociais**, [S.l.], v. 10, n. 1, p. 135–143, 2023. DOI: 10.17564/2316-3801.2023v10n1p135-143. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/humanas/article/view/11111>

DA SILVA, Monalisa Nanaina; DOS SANTOS MONTEIRO, Juliana Cristina. Avaliação da autoestima de jovens universitárias segundo critério raça/cor. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, p. e3362-e3362, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/kNzH46TMDbrtfTd5D4cHtGh/?lang=pt>

DE MELO, L. C. B. et al. O conceito de crise na adolescência segundo a psicologia histórico cultural. **Brazilian Journal of Health Review**, [S.l.], v. 7, n. 2, p. e67764-e67764, 2024. Disponível em: [O conceito de crise na adolescência segundo a psicologia histórico cultural | Brazilian Journal of Health Review](#)

DE MELO TAVARES, Cláudia Mara; BARROS, Sonia. Programas de Capacitação em Saúde Mental do Adolescente no Contexto Escolar: Revisão de Literatura. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 13, n. Especial, p. 29-39, 2022. Disponível em: [Programas de Capacitação em Saúde Mental do Adolescente no Contexto Escolar: Revisão de Literatura | Revista Pró-UniverSUS](#)

DE SOUZA, Deise Coelho et al. Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo: Estratégia de Psicoeducação com Estudantes de Enfermagem. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 23, n. 1, p. 226-249, 2023. [Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo: Estratégia de Psicoeducação com Estudantes de Enfermagem | Estudos e Pesquisas em Psicologia](#)

FISCHER, Marta Luciane; BURDA, Tuany Anna Maciel; ROSANELI, CAROLINE FILLA. O autocuidado para saúde global: um compromisso ético com a coletividade. **HOLOS**, [S.l.], v. 4, 2022. Disponível em: [O AUTOCUIDADO PARA SAÚDE GLOBAL: UM COMPROMISSO ÉTICO COM A COLETIVIDADE | HOLOS](#)

GARCIA, Luciana Marolla; CAPELLINI, Vera Lucia Messias Fialho; DOS REIS, Verônica Lima. Saúde mental na universidade: a perspectiva de universitários da permanência estudantil. In: **Colloquium Humanarum**. ISSN: 1809-8207. 2020. p. 167-181. Disponível em: [SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: A PERSPECTIVA DE UNIVERSITÁRIOS DA PERMANÊNCIA ESTUDANTIL | Colloquium Humanarum. ISSN: 1809-8207](#)

GOMES, Carlos Fabiano Munir; PEREIRA JUNIOR, Ronaldo José; CARDOSO, Josiane Viana; SILVA, Daniel Augusto da. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), São Paulo, Brasil, v. 16, n. 1, p. 1–8, 2020. DOI: 10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.157317. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/166992>

MENEZES NETO, J. B. de et al. The stigma of mental illness among students and health professionals. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 10, n. 3, p. e8310312899, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i3.12899. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12899>.

MOUSINHO, Ana Carolina Simões Andrade Santiago. A percepção de quem cuida: saúde mental de estudantes sob a ótica das equipes de saúde, pedagógica e de assistência estudantil. Dissertação de Mestrado, 2021. [Repositório Digital: A percepção de quem cuida: saúde mental de estudantes sob a ótica das equipes de saúde, pedagógica e de assistência estudantil](#)

OLIVEIRA, Ana Carolina et al. PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DOS ÓBITOS OCACIONADOS POR SUICÍDIO NO BRASIL ENTRE 2016 E 2020. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 1307–1320, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i1.13011. Disponível em: [PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DOS ÓBITOS OCACIONADOS POR SUICÍDIO NO BRASIL ENTRE 2016 E 2020](#) .

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa/ University student mental health: integrative review/ Salud mental del estudiante universitario: revisión integrativa. **Journal Health NPEPS**, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 369–395, 2020 Disponível em: [Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa/ University student mental health: integrative review/ Salud mental del estudiante universitario: revisión integrativa | Journal Health NPEPS](#)

PRETO, V. A. et al. Common Mental Disorders, Stress and Self esteem in university students in the health field in the last year. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 9, n. 8, p. e844986362, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.6362. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6362>.

RAMOS, F. P. et al. Desafios na trajetória acadêmica e apoio psicológico ao estudante universitário: contribuições de dois Projetos de Extensão. **Revista Guará**, [S.l.], v. 6, n. 9, 2018. DOI: 10.30712/guara.v6i9.15783. Disponível em: [Desafios na trajetória acadêmica e apoio psicológico ao estudante universitário: contribuições de dois Projetos de Extensão. | Revista Guará](#)

RODRIGUES DE OLIVEIRA, Polliana et al. Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. **Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**, v. 17, 2018. <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5508>

SANTOS, A. F. et al. Influência Social: A participação da família na aprendizagem dos filhos. **Rebena-Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, [S.l.], v. 3, p. 132-152, 2022. Disponível em : [Influência Social | Rebena - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem](#)

SILVA, D. A. da; MARCOLAN, J. F. TENDÊNCIA DA TAXA DE MORTALIDADE POR SUICÍDIO NO BRASIL . **Revista Baiana de Enfermagem**, [S. l.], v. 36, 2022. DOI: 10.18471/rbe.v36.45174. Disponível em: [TENDÊNCIA DA TAXA DE MORTALIDADE POR SUICÍDIO NO BRASIL | Revista Baiana de Enfermagem](#)

SOUZA, Deise Coelho de; FAVARIN, Daniela Braga; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários. **Educação UFSM**, v. 46, 2021. Disponível em: [Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários](#)

WANZELER, Larisse Batista et al. A pesquisa científica sob o olhar dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 2, p. e2503-e2503, 2020. [A pesquisa científica sob o olhar dos acadêmicos de enfermagem | Revista Eletrônica Acervo Saúde](#)