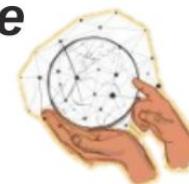




MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## Reflexão sobre a Saúde Mental dos estudantes universitários através de Rodas de Conversa

Leonardo Rogério Miguel (coordenador - UENF)

Bianca Miranda Soares (UAB)

Clarissa Louise Mendes Vicente (UAB)

Helena Sant'Ana dos Santos Ribeiro (UENF)

Josiele da Cruz Rocha (UAB)

Luísa Mayerhöffer M. S. Barros (Voluntária)

Patrick de Souza Rodrigues (Voluntário)

Tamára Teixeira Mendes (UAB)

Wagner Vieira Barbosa (UAB)



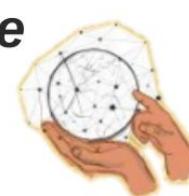
## OBJETIVOS

- 1 - Proporcionar ações de acolhimento às queixas, cada vez mais frequentes, sobre ansiedade, angústia, depressão, estresse físico e mental, dentre outros sofrimentos emocionais e psíquicos que emergem das novas cobranças e demais experiências no cotidiano da vida acadêmica;
- 2 - Fornecer um ambiente seguro para a escuta e interações sobre questões relativas à saúde mental do corpo discente;
- 3 - Alimentar a reflexão coletiva de como enfrentar e administrar toda a pressão gerada no meio acadêmico.



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*

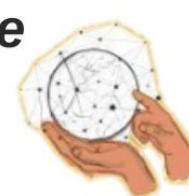


18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## METODOLOGIA

Concebendo a fala como uma terapia, a escolha metodológica foi a **Roda de Conversa**, que favorece as trocas dialógicas a respeito de sofrimentos específicos entre os participantes inscritos e os membros da equipe de extensão. Esta é formada por profissionais e graduandas de Psicologia, Serviço Social e áreas afins.



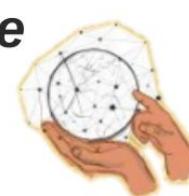
## ADAPTAÇÃO PARA O AMBIENTE ON-LINE

- ✓ Em virtude da pandemia da Covid-19, as videoconferências foram uma saída para a realização das rodas de conversa;
- ✓ Com a permanência da pandemia e a necessidade de restrições sanitárias, houve um aumento considerável na participação das rodas e procura pelo projeto;
- ✓ De modo geral, as informações e relatos oferecidos pelos participantes, destacam a superlotação dos serviços públicos de atendimento psicológico em C. dos Goytacazes, queixas relacionadas ao isolamento e distanciamento social provocados pela pandemia, à ausência de profissional de saúde mental na universidade e à incerteza quanto às condições para cumprir compromissos acadêmicos (adaptação ao modo remoto de ensino).



## RESULTADOS

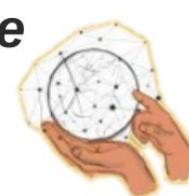
- ✓ Desde que foi implementado, o projeto promoveu encontros presenciais e remotos com a participação de estudantes e servidores da UENF, bem como de outras universidades de Campos dos Goytacazes;
- ✓ Foram realizadas 13 rodas de conversa com 123 participantes e 8 transmissões ao vivo em diferentes plataformas na internet. Trouxemos diferentes convidados e fomos convidados por diferentes grupos;
- ✓ As transmissões ao vivo tiveram a participação de profissionais da saúde e da educação. Trataram, em geral,, da saúde mental no contexto universitário durante a pandemia .



## RESULTADOS

Alguns dos pontos principais trazidos pelos participantes das rodas de conversa foram:

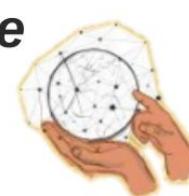
- ✓ Dificuldade de construir redes de apoio no modo on-line;
- ✓ Sintomas de ansiedade;
- ✓ Dificuldade de seguir uma rotina de estudos;
- ✓ Dificuldades com as plataformas tecnológicas;
- ✓ Sensação de improdutividade;
- ✓ Incertezas sobre o mercado de trabalho;
- ✓ Cobranças;
- ✓ Conciliação dos estudos e outras atividades;
- ✓ Superlotação dos serviços de saúde mental;
- ✓ Ausência de profissionais de Psicologia na Universidade.



## RESULTADOS

**Algumas reflexões sugeridas como tema para as rodas por meio de enquete nas redes sociais:**

- ✓ Desvalorização do ensino superior e a dificuldade de construção de identidade universitária;
- ✓ Corte de verbas e falta de investimento em pesquisa;
- ✓ Veiculação de notícias falsas descredibilizando a educação universitária;
- ✓ Contexto sociopolítico adoecedor, desafiador e complexo;
- ✓ Como lidar com a atual descredibilização da ciência e pesquisa no Brasil;
- ✓ Como criar estratégias para inserção no mercado de trabalho num contexto de crise econômica.



## RESULTADOS

Foram relatados pelos participantes dos encontros ações que ressaltam a importância das rodas de conversa, bem como os possíveis benefícios das reflexões propostas:

- ✓ Pensar a saúde mental coletivamente;
- ✓ Desenvolver sentimento de pertencimento e tecer parcerias;
- ✓ Trocar experiências;
- ✓ Sensação de alívio por expressar dificuldades enfrentadas.



## CONCLUSÕES

Promovemos um espaço de diálogos e reflexões, proporcionando ações de acolhimento das queixas apresentadas pelos membros da comunidade universitária de Campos dos Goytacazes (em sua maioria, graduandos e pós-graduandos ) e colaborando com a criação de estratégias para enfrentar os desafios do contexto acadêmico.

Cumpre-se assim os três principais objetivos do projeto, colaborando também para a divulgação dos serviços de atendimento psicológico e fortalecendo a importância do cuidado com a saúde mental e o acompanhamento profissional.

O projeto se mostra cada vez mais necessário por causa da dimensão e a urgência que o tema/problema da saúde mental ganhou durante a pandemia de Covid-19.



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## AGRADECIMENTOS

A equipe agradece à Psicóloga **Mariana Ferreira**, que participou e contribuiu grandemente para o nosso sucesso entre junho de 2019 (início do projeto) e junho de 2021.

