

(EU) NO FOCO: UMA PROPOSTA DE AUTOCUIDADO PARA JOVENS UNIVERSITÁRIOS

XIV Encontro de Experiências Estudantis

William Caetano Ferreira, Antônia Beatriz Torres Viana, Matheus Rodrigues da Silva,
Renata Guimaraes de Carvalho

No contexto pandêmico, foram tomadas medidas preventivas, como o isolamento social, que geraram em conjunto com o vírus condições propícias para o aumento dos níveis de ansiedade, estresse e depressão levando a impactos diretos na vida da população universitária, algo que se manifesta na baixa produtividade acadêmica e na saúde mental. O objetivo deste trabalho é apresentar a proposta do projeto “(Eu) no foco” idealizado na disciplina de Teoria e Método de Intervenção do curso de Psicologia da UFC/Campus Sobral. O projeto tem o propósito de promover uma intervenção psicossocial que estimule uma melhoria da saúde mental de universitários, proporcionando oficinas de autocuidado e rodas de conversa que possibilitem a melhoria da qualidade de vida. Para a realização teórica e prática do projeto, foram buscados artigos, cartilhas e testes psicológicos em julho de 2021 na plataforma Google Acadêmico com as palavras-chave "AUTOCUIDADO", "SAÚDE MENTAL" e "ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS". Dessa forma, foram encontrados a versão portuguesa do teste psicológico EADS-21 que é uma escala que mensura a intensidade da ansiedade, depressão e do estresse; as cartilhas "Guia de Autocuidado em Saúde Mental: Edição para Universitários enfrentando a COVID-19", a "Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19" e a "Conversa com discentes da UFRPE sobre organização dos estudos e práticas de autocuidado"; e artigos que abordam o tema de autocuidado dando ênfase em oficinas das revistas SocioEducação, Interface, Psicologia & Sociedade. No projeto, serão realizados encontros com os temas de rotina acadêmica, saúde mental e autoexpressão artística utilizando-se ferramentas como rodas de conversa, oficinas e testes psicológicos. A elaboração dessa atividade pode significar um plano de ação relevante para soluções de problemas acadêmicos provocados pela pandemia, além de um indicativo positivo sobre a disciplina “Teorias e Métodos da Intervenção” do curso de Psicologia.

Palavras-chave: Saúde Mental, Autocuidado, Universitários..