

ANO AMARELO: UM PROJETO PELA VIDA!

VI Encontro de Programas de Educação Tutorial

Layssa Oliveira da Silva, Ana Beatriz Uchôa de Abreu, Jennifer Araripe da Costa, Luiz Solano Austregésilo Telles Junior, Nádia Silva de Carvalho, Carla Renata Figueiredo Gadelha

A universidade é um espaço de grande importância para o desenvolvimento do aluno, pois promove a ampliação das habilidades, competências profissionais e pessoais, assim como também melhora o funcionamento cognitivo. Entretanto, esse período em que o aluno passa dentro da universidade é um momento de transição e mudanças na vida do indivíduo, e como em todas as mudanças, novas demandas são geradas e o sujeito tem que se adaptar a esta nova realidade. Este processo, pode ser estressante e impactar negativamente a saúde mental dos estudantes. Segundo uma pesquisa realizadas por psicólogos, o sofrimento psíquico aflige 30% dos estudantes brasileiros. Já em escala mundial, esse número sobe para 49,1%, ou seja, a cada dois universitários, um não está com uma boa saúde mental. Em 2016, a “Pesquisa Censo e Opinião Discente” na Universidade Federal do ABC (UFABC) mostrou que 17,92% dos trancamentos durante o ano foram por “questões psicológicas”. Taxas de até 20% dos universitários estão com sintomas depressivos e ansiosos clinicamente significativos, segundo estudo publicado no International Journal of Behavioral Medicine. Outra pesquisa revela, ainda, cerca de 8% de ideação suicida nesse meio. Pensando nisso, o PET Zootecnia desenvolveu um projeto em setembro de 2018, chamado “Ano Amarelo”, que tem como público alvo discentes e docentes da Universidade Federal do Ceará. O projeto propõe atividades que minimizem os impactos negativos da universidade e são realizadas pelo menos uma vez por mês no horário de 12h00 às 14h00, divulgados por meio das mídias digitais. As primeiras ações do projeto foram momentos de interação, através de ginástica laboral, sessão de filme com pipoca, karaokê, meditação, abraços grátis, dentre outras. Inicialmente participaram apenas quinze alunos na primeira atividade, mas ao longo do projeto esse número aumentou, chegando na última atividade a ter cerca de oitenta alunos, além de técnicos e docentes que também têm participado das atividades.

Palavras-chave: Universidade. Saúde mental. Depressão. Ansiedade.