

PROMOÇÃO DE AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO: PROJETO “ABRINDO A CAIXA”.

VI Encontro de Programas de Educação Tutorial

Gabriel de Oliveira Mendes, Rodrigo Lima Bandeira, Clarissa Cidade Barros, Caio Lucas do Carmo Prado, Liana Rosa Elias

O projeto “Abrindo a Caixa”, promovido pelo Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Psicologia da Universidade Federal do Ceará (UFC), vinculado ao Programa de Apoio a Graduação, visa um cuidado com a saúde mental de estudantes de cursos de graduação da UFC. A saúde mental tem papel de suma importância no percurso acadêmico do graduando, sendo afetada por questões desde o seu ingresso na universidade, até a alta carga de estudos. O “Abrindo a Caixa” tem como objetivo proporcionar espaços de acolhimento de informação, escuta acerca da saúde mental, autocuidado e psicoeducação para esse público. Através de parcerias com outros PET’s e/ou por demanda espontânea de cursos da UFC, o “Abrindo a Caixa” segue metodologia de, em um primeiro momento, dispor de “caixas” pelos espaços de trânsito dos alunos do determinado curso, colhendo opiniões e relatos dos estudantes acerca de suas concepções e queixas relacionadas à saúde mental. A partir disso, serão realizados encontros, conduzidos pelos extensionistas, com interessados para abrir a caixa, seguindo com discussão livre a partir da demanda. Em um momento posterior, e sob análise de demanda mais urgente diagnosticada no primeiro encontro, será proposto grupo temático com os interessados. As ações do “Fora da caixa” serão implementadas no decorrer de 2020. Os resultados esperados são que, a partir desse acolhimento/escuta das questões que identificadas, se desenvolva um momento de discussão reflexivo e de posteriormente práticas de autocuidado, visando um cuidado em saúde que acompanhe o estudante durante seu período acadêmico, e para além dele. Conclui-se que as práticas acadêmicas podem ser fator de sofrimento psíquico, logo propostas que visam cuidado em saúde mental mostra-se essencial para que a universidade não seja um ambiente iatrogênico, mas sim promotor de saúde.

Palavras-chave: SAÚDE MENTAL. GRADUAÇÃO. PSICOLOGIA. ACOLHIMENTO.