

# PROJETO DIVERTIDAMENTE COMO MEIO PARA DAR SUPORTE AOS ESTUDANTES DOS CURSOS DE SAÚDE CAMPUS PORANGABUÇU

Leticia Alves Diogenes Peixoto, Malena Bilhar Dacca, Fernanda Lara Santos Lima, José Roberto Pereira de Sousa, Caroline Mary Gurgel Dias Florencio

Pesquisas apontam que existe uma alta prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes da área da saúde durante a graduação, o que pode impactar em seu desempenho acadêmico e pessoal. Nesse sentido, o DivertidaMente surge como um programa de saúde mental para alunos dos cursos de saúde da UFC, objetivando oferecer suporte aos estudantes desses cursos mediante ações de promoção da saúde mental, além do acolhimento de suas demandas emocionais. Para tanto, o programa atuou em duas vertentes, a saber: 1) Encontros Temáticos em Regulação Emocional e Mindfulness; e 2) Acolhimento via WhatsApp. A primeira ocorreu por meio da plataforma Google Meets às terças-feiras à noite, abordando temáticas que giram em torno das emoções e de como lidar com elas, além de estratégias de solução de problemas, por exemplo. A segunda, ocorreu via WhatsApp, por atendimentos de segunda à sexta, de forma a acolher as demandas emocionais dos estudantes, e encaminhá-los, quando necessário, para serviços especializados. Tais serviços foram realizados pelo professor responsável e pelos bolsistas e voluntários sob supervisão, com apoio da Universidade Federal do Ceará, do Centro de Atenção ao Estudante e de Pesquisa do Estresse (CAEPES) e do Laboratório de Estudos em Análise do Comportamento (LEAC). A partir da aplicação de um formulário de satisfação com os participantes contemplados pelo projeto DivertidaMente, pôde-se observar que tais participantes constatarem melhoras significativas em termos de sintomas de ansiedade e depressão, aprendendo a identificar situações estressoras e manejá-las da melhor maneira possível. Cabe ressaltar, por fim, que mais da metade das pessoas que responderam ao formulário manifestaram um maior desenvolvimento de autoconhecimento, característica essencial geradora de mudanças.

Palavras-chave: SAÚDE MENTAL. REGULAÇÃO EMOCIONAL. UNIVERSITÁRIOS.