

ANO AMARELO: LUDICIDADE COMO ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DOS IMPACTOS DO AMBIENTE ACADÊMICO NA SAÚDE MENTAL.

XV Encontro de Experiências Estudantis

Victor Manoel Frota de Sousa, Breno Oliveira de Sousa, Helen da Silva Andrade, Luna Munielly Alves Costa, Silvio de Sousa Júnior, Carla Renata Figueiredo Gadelha

O ingresso à Universidade pode representar um impacto na vida dos estudantes, uma vez que promove mudanças por vezes profundas no cotidiano tais como: a saída da casa dos pais, distanciamento da família, mudança de cidade, dinâmica de aulas e avaliações diferentes, troca de amigos e professores. Frente a essas mudanças, os universitários podem apresentar distúrbios emocionais ou mentais relacionadas ao estresse, como ansiedade e depressão. Nesse sentido, desenvolver atividades que ajudem a diminuir os impactos causados pelo ambiente acadêmico são de extrema importância. Nesse trabalho, objetivou-se explicitar a importância da utilização de dinâmicas e momentos lúdicos como estratégia para redução dos impactos da vida acadêmica na saúde mental. O Programa de Educação Tutorial (PET Zootecnia), como ação parte do projeto Ano amarelo, promoveu entre outras atividades, uma atividade denominada Integra Zoo, realizada no mês de agosto, no departamento de zootecnia e visou integrar os alunos calouros e veteranos do curso de Zootecnia, da Universidade Federal do Ceará (UFC), para que assim, pudesse haver um momento de descontração e os recém chegados pudessem se ambientar. Para a atividade foram propostos jogos como a queimada e o vôlei, formando equipes que integrassem calouros e veteranos, com um total de 39 participantes. A ação se mostrou muito proveitosa e foi muito bem avaliada pelos participantes, além disso, alguns alunos mostraram interesse em participar novamente de atividades semelhantes. Logo, observou-se que momentos como o Integra Zoo podem ser ferramentas de suma importância para interação e engajamento entre os alunos, além de poder diminuir o estresse e os impactos causados pelo ambiente acadêmico na saúde mental dos alunos.

Palavras-chave: Autocuidado. Prevenção. Integração.