

RELATO DE EXPERIÊNCIA: EXTENSÃO SOBRE OS EFEITOS DO SONO E DO EXERCÍCIO NA SAÚDE MENTAL

XXXI Encontro de Extensão

Pedro Robson Sousa Vieira, Francisco Luciano Honório Barreto Cavalcante, Pedro Vitor Ferreira Rodriguês, Isabelle Carvalho Gonçalves, Lilian Kriger Ramos de Carvalho, Francisco de Assis Aquino Gondim

A Liga Acadêmica de Neurociências (Neuroliga) realizou a extensão “Os efeitos do sono e do exercício na saúde mental”, no qual dialogou-se sobre esse tema para uma população a qual esse assunto é extremamente pertinente: estudantes em preparação para o vestibular. No dia 25/06/2022, integrantes da Neuroliga, em associação com Núcleo de Psicofarmacologia Aplicada (NPA), essa ação foi ministrada no Curso Paulo Freire, o cursinho pré-vestibular da Faculdade de Direito da UFC para estudantes da rede pública de forma a prepará-los para esse desafio tão importante. Naturalmente, a temática de saúde mental é de suma relevância para esse público-alvo, uma vez que esses estudantes estão passando por um processo bastante exaustivo e difícil, que, por vezes, os leva a negligenciar áreas importantes de suas vidas, como seu sono, sua estabilidade mental e sua saúde em prol de tentar aumentar seu rendimento acadêmico. Além disso, o fator idade dos ouvintes da extensão, entre 16 e 18 anos, reforça a importância da discussão dessa temática, uma vez que essa fase da adolescência é permeada de mudanças a nível social, biológico e psíquico, situação que ressalta a urgência de ter um diálogo saudável sobre questões de saúde mental. A extensão consistiu em duas partes: Inicialmente foram realizadas as aulas por parte de ambas as ligas, uma após a outra. Os ligantes do NPA trouxeram à tona temas como depressão, ansiedade e sono, enquanto os ligantes da Neuroliga dissertaram sobre a importância do sono e dos exercícios físicos para a saúde mental. Após isso, houve um momento de roda de conversa com todos os ligantes de ambas as ligas e com os ouvintes. Observar os alunos discutirem o assunto de saúde mental com tanta avidez e propriedade foi extremamente gratificante, pois foi perceptível que o trabalho das aulas foi bem feito. Portanto, o sentimento foi de contribuição para a formação e para o aconselhamento de pessoas que compartilham os temores e objetivos que os vestibulandos possuem.

Palavras-chave: Medicina. Saúde. Extensão.