

UM OLHAR SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS DISCENTES DO ENSINO SUPERIOR

Juliana Gomes SOUSA (Unileste); Eduarda Paula SOUZA (Unileste); Nicole Kimberly Soares Da SILVA (Unileste); Wilvina Viviane Silva Souza GOMES (Unileste); Stela Maris Bretas SOUZA (Unileste)

Introdução: Este trabalho foi desenvolvido através da prática extensionista do Projeto Integrador: Práticas institucionais em contexto educacional, com intuito de abordar sobre a saúde mental dos universitários. Problemas de saúde mental afetam a capacidade de foco, disciplina e a motivação nas aulas. Trata-se de uma ação de intervenção orientadora que será ministrada aos alunos do curso de Medicina Veterinária do Unileste sobre a importância do olhar e abordagem para a saúde mental. Essa necessidade foi identificada a partir da coleta de informações através de uma pesquisa feita pelo Google Forms e entrevista realizada com a professora responsável pela turma observada. **Objetivo:** Compreender como a saúde mental interfere na vida acadêmica dos universitários, apresentando a relação entre saúde mental e bem-estar, identificar os fatores responsáveis por sua ausência e investigar como as emoções influenciam na motivação dos estudantes. **Metodologia:** A metodologia utilizada fundamentou-se na observação do contexto educacional, na realização de uma pesquisa bibliográfica e na intervenção do projeto. Foram observados vinte e oito discentes do ensino superior do curso de Medicina Veterinária do Unileste. A observação foi realizada durante a aula da turma e através de uma entrevista semiestruturada à professora da disciplina vigente. A partir da observação buscou-se material teórico que abordasse sobre a saúde mental no contexto do grupo analisado a fim de intervir e minimizar os impactos na obtenção da saúde mental do estudante universitário. **Resultados:** Os resultados mostraram que entre as principais queixas da turma observada encontram-se a autocobrança em relação às metas e objetivos, a autossabotagem sobre a rotina de estudos e a sensação de escassez do tempo, não sendo propício a conciliação dos estudos, família e vida social, como as principais causas do esgotamento emocional dos estudantes universitários. Dessa forma, foram empregadas técnicas de psicologia grupal como roda de conversa, treinamentos e workshop, a fim de proporcionar aos discentes um olhar sobre a saúde mental e métodos para lidarem com as pressões da vida acadêmica e os desafios enfrentados de forma positiva, levando em consideração o aprendizado contínuo e o processo na realização dos seus sonhos. Ao final de cada encontro realizou-se uma pesquisa de satisfação através de um formulário a fim de medir o quanto o assunto abordado foi relevante e como tinha sido o aprendizado sobre a temática. **Conclusão:** Conclui-se que essa atividade foi importante para as estudantes/extensionistas relacionarem a teoria educacional com a prática pedagógica, obter um olhar sobre a saúde mental, além de aplicar seus conhecimentos à realidade observada. Assim, verificou-se a necessidade de ser trabalhado a saúde mental dos universitários.

Palavras-chave: Saúde mental. Universitários. Educação.

Agências de fomento: Unileste