

VIII Encontro Centro-oeste do Programa de Educação Tutorial

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO Democracia, Políticas Públicas e Inclusões

AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL NO GRUPO PET

Área do trabalho: Ex: Multidisciplinares e outras.

Nomes dos autores: Marlon Alexsandro Vendruscolo; Paulo Vinicius da Silva; Davi de Sousa Alves; Filipe Schwinn Martins; Heráclito Lazari Meurer; Isabely Mosso Conti; Isabely Mosso Conti; Lucas Silva de Santana; Hércules Lazari Meurer; Maria Fernanda Venâncio; Joana Andrade; Camila Vilhasanti.
marlonvendruscolo@hotmail.com

Filiação dos autores: PET Agronomia, Faculdade de Ciências Agrárias,
Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Mato Grosso do Sul.

RESUMO: O tema saúde mental veio à tona principalmente quando a pandemia decorrente da COVID19 se instalou na vida de toda a população, trazendo com ela diversas mudanças de alguma forma na vida de todos e na maioria delas de forma negativa. Por conta disso o objetivo dessa ação, foi realizar encontros e debates voltados para a situação da saúde mental dos membros do PET Agronomia. Para isso foram convidados três profissionais do núcleo de psicologia da UFGD em uma roda de conversa com os alunos e com o tutor, apresentando direcionamento sobre cuidados de saúde mental. Além disso, somente entre os integrantes do grupo junto com o tutor foram realizadas rodas de conversas mensalmente a fim de expormos as nossas vivências durante o período decorrido entre um encontro e outro, de formadescontraída. Todas essas ações tiveram que ocorrer de forma online por meio da plataforma Google meet.

Palavras-chaves: pandemia; psicologia; debates.

Introdução

A vida universitária compõe o ciclo vital de muitos brasileiros, geralmente na fase de adolescência e/ou juventude. De fato, um período mais ou menos longo, marcado por vivências individuais e coletivas que demandam, de quem experimenta esta fase da vida, responsabilização e sociabilidade. Momento de acontecimentos especiais da vida, como o distanciamento do núcleo familiar realizado por muitos jovens em busca da realização de um curso superior, além de marcado por conflitos, decisões, escolhas e posturas que decidirão fatores importantes na trajetória de vida destes indivíduos, pois também coincide na maioria das vezes com o início da fase adulta (Assis e Oliveira, 2010).

Num olhar preocupado com a saúde desses brasileiros, uma questão vem à tona: Como cuidam e são ajudados quando enfrentam problemas de saúde mental neste período da vida? (Assis e Oliveira, 2010). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de completo bem estar físico, mental e social. Vale lembrar que isso não está relacionado somente com a ausência de afecções e enfermidades (Ferraz e Segre, 2001). Muitas vezes as questões de saúde mental, estão relacionadas a sobrecargas mentais, sejam elas frutos de estresse no trabalho e/ou estudos, medos, problemas familiares, afetivos, rápidas mudanças

VIII Encontro Centro-oeste do Programa de Educação Tutorial

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO Democracia, Políticas Públicas e Inclusões



sociais, violência, violação de direitos, estilo de vida não saudável, entre tantos outros fatores que podem desencadear alguma dificuldade em relação à saúde mental. Por mais que se faça exames médicos, nunca esses exames apontam nada de anormal (CRUZ,2021).

Isso só ocorre pois o sofrimento está presente na mente, sendo fruto de algo que não foi resolvido de forma correta, talvez esteja relacionado a um trauma, uma emoção reprimida, as pressões e o estresse do dia a dia, mudanças repentinas e tudo mais que a mente não está conseguindo lidar mas que o corpo está mostrando que precisa ser resolvido (CARDOSO, 2021). Por esse motivo se fazem necessárias ações pautadas no diálogo e de cunho informativos, sobre os transtornos relacionados à identificação e como lidar com as questões relacionadas à saúde mental, servindo como um suporte psicológico, informativo e em casos mais críticos de direcionamento e acompanhamento de forma profissional.

O objetivo dessa ação é esclarecer os estudantes do PET Agronomia, sobre questões relacionadas à saúde mental. Além de criar um ambiente acolhedor e receptivo, com suporte profissional, no qual seja possível o aluno falar sobre aspectos relacionados ao seu cotidiano e aspectos emocionais e psicológicos, que de alguma forma lhe aflijam. Outra questão importante é que, mediante a realização dessa ação, os casos mais críticos possam ser encaminhados para acompanhamento profissional individual.

Método

A ação teve atuação em dois eixos básicos. O primeiro eixo, está relacionado a dinâmicas coletivas com acompanhamento profissional especializado, onde foi possível o estabelecimento de um ambiente acolhedor, no qual os petianos se sentiram à vontade, para falar sobre suas angústias e aflições, criando um núcleo de suporte psicológico essencial nos dias atuais.

No segundo eixo foram realizadas, ações de integração entre os alunos do grupo PET Agronomia, visando criar uma relação mais proximal entre os componentes do grupo, e dessa forma criar uma relação de confiança entre os componentes do grupo, fortalecendo assim a relações interpessoais. Essas rodas de conversa foram conduzidas de forma lúdica, acolhedora e descontraída. Pela questão do isolamento social, oriundo da Covid-19, as atividades serão realizadas

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO
Democracia, Políticas Públicas e Inclusões



de forma remota sendo possível a adaptação da ação para forma presencial no momento que seja viável e seguro a aglomeração de pessoas.

Resultados e Discussão

Com a realização das atividades planejadas para essa ação, foi possível observar, por meio do feedback dos petianos, que elas auxiliaram nas questões de saúde mental dentro do PET Agronomia, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos petianos e fortalecendo as relações interpessoais e de confiança dentro do grupo. Isso foi de grande valia para todos, ademais o projeto nos deixou mais a parte do assunto, sabendo assim quais são seus potenciais riscos e suas possíveis soluções para os mesmos.

A atividade que contou com a participação das profissionais do núcleo de psicologia ocorreu de forma mais informal, onde elas pediram para que cada integrante do PET falasse um pouco sobre sua vida e suas atividades e como eles estavam se sentindo perante as questões de isolamento social e ensino remoto, e como isso estava afetando na vida dessas pessoas. Após isso, elas compartilharam seus conhecimentos conosco, mostrando maneiras de como nós mesmos podemos aliviar essas situações, além disso elas apresentaram as opções que existem dentro da própria universidade para as pessoas que procuram receber um atendimento psicológico mais individualizado e profissional.

Ademais, a outra atividade desenvolvida foi a das rodas de conversas mensais que ocorriam de forma informal entre os integrantes do PET Agronomia, para que os mesmos pudessem se expor para contar a respeito de suas vidas. Isso serviu de grande ajuda pois, além de possibilitar um aumento de intimidade entre os integrantes proporcionou um momento de descontração e compartilhamento de situações e dificuldades entre todos.

Conclusões

Após a realização das atividades referente a ação, foi possível observar uma maior aceitação pelos integrantes do grupo e uma maior liberdade em se expor e compartilhar as experiências com os outros integrantes o que possibilitou uma maior integração entre o grupo tornando-se assim um momento de descontração, onde cada integrante poderia ter seu momento de fala para compartilhar como ele estava se sentindo, o que estava acontecendo na vida dele naquele momento. Essa ação foi de grande valia para todos os integrantes do grupo, assim como para o próprio tutor, pois trouxe muitos resultados positivos para a saúde mental de todos.

VIII Encontro Centro-oeste do Programa de Educação Tutorial

Dias 4, 5, 6 e 7 de setembro



Universidade Federal da Grande Dourados

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO Democracia, Políticas Públicas e Inclusões

Agradecimento

PET Agronomia, FNDE e as palestrantes Talita Meireles Flores, Franciele Oliveira e Clarissa Justino Córdova de Souza que são do núcleo de psicologia da UFGD.

Referências

ASSIS, Aislán; OLIVEIRA, Alice. Vida universitária saúde mental: Atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. *Vida Universitária e Saúde Mental*, [s. l.], 2010. Disponível em: <http://stat.necat.incubadora.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1113>. Acesso em: 30 jul. 2021.

FERRAZ, Flávio; SEGRE, Marco. O conceito de saúde. *Revista Saúde Pública*, [s. l.], 16 ago. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/?lang=pt#>. Acesso em: 30 jul. 2021.

CARDOSO, Jerusa. O que é saúde mental?. [S. l.], 29 mar. 2021. Disponível em: <https://www.jovempost.com/2021/03/o-que-e-saude-mental.html>. Acesso em: 22 jul. 2021.

CRUZ, Regiane. Por que as pessoas não falam em saúde mental? [S. l.], 3 maio 2021. Disponível em: <https://www.bemcontigo.com.br/por-que-as-pessoas-nao-falam-em-saude-mental/>. Acesso em: 22 jul. 2021.

PET 4.0
E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO
Democracia • Políticas Públicas • Inclusões