

AÇÃO DE BEM ESTAR E ACOLHIMENTO NO CURSO DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS.

JULIANA PINO DE PAULA¹; FRANCINE NOVACK VICTORIA²

¹*Universidade Federal de Pelotas – jupino22@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – francinevictoria@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

O ingresso na Universidade é caracterizado por diversas mudanças, sendo necessário um processo de adaptação, pois o ambiente acadêmico é repleto de normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas, sendo assim indispensável que o estudante crie um perfil universitário. Porém, esse processo pode gerar angústias, conflitos, ansiedade, e essa nova realidade coloca o universitário em um estado de vulnerabilidade, aumentando as chances de quadros psicopatológicos e dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional (CASTRO VR, 2017).

Transtornos mentais comuns correlacionam-se e prejudicam as atividades diárias, afetando o desempenho acadêmico, são problemas emergentes e preocupam pela sua prevalência e seus efeitos prejudiciais à saúde dos estudantes.

2. METODOLOGIA

A “Ação de bem estar e acolhimento no curso superior em Tecnologia em Alimentos” foi realizada em 2023, na Universidade Federal de Pelotas, Campus Capão do Leão, situada no município do Capão do Leão/RS. Foram realizados dois encontros com os alunos do curso superior de Tecnologia em Alimentos, foram realizadas as seguintes palestras:

- A voz da ansiedade: o que ela quer nos dizer? ministrada pelas psicólogas Lisandra Beni Osório e Thaise Campos Mondin.
- Promoção à saúde mental na graduação, ministrada pela Dra em saúde mental Cândida Sinotti Rodrigues.

O presente trabalho tem como objetivo apresentar a importância de debates sobre saúde mental no ambiente acadêmico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As palestras versaram sobre saúde mental no geral, porém, o primeiro encontro denominado como “A voz da ansiedade: o que ela quer nos dizer?” como citado anteriormente. A palestra teve início com a proposta das psicólogas de que todos escutassem uma música. Na sequência, as palestrantes conduziram os presentes a várias reflexões sobre os diferentes significados e manifestações da ansiedade e, como o diagnóstico e busca de ajuda é importante no combate à esta patologia cada vez mais presente na realidade universitária. Este encontro contou com a participação de 43 alunos.

O segundo encontro teve como objetivo discutir a Promoção à Saúde Mental na Graduação. Neste dia a palestrante frisou em como é importante atentar-se ao

cuidado da saúde mental na área acadêmica, também versou em prevenção contra ao suicídio e como é de suma importância esses tópicos serem debatidos no ambiente acadêmico. O encontro contou com a presença de 28 alunos. Realizou-se a coleta de dados dos alunos em forma de questionários para que pudesse se ter um controle maior em relação às atividades que estavam sendo desenvolvidas.

Os alunos foram receptivos com os palestrantes, participaram efetivamente dos momentos de discussão de ambos encontros, realizando depoimentos de suas experiências pertinentes sobre ansiedade e saúde mental.



Figura 1- Primeiro encontro.



Figura 2- Segundo encontro.

4. CONCLUSÕES

Dessa forma, é de grande notoriedade a importância de discussões em que prioriza-se a saúde mental dos universitários, ainda mais quando há uma porcentagem significativa de estudantes que saem de casa muito cedo, ficam longe a família, sem contar outras preocupações do dia a dia como por exemplo, tirar notas boas, formar-se no tempo certo, responsabilidades da vida adulta entre outras. Espera-se ter despertado nos alunos a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental adequadamente para a prevenção de



doenças. Para o grupo de alunos e professores que participaram da atividade, a experiência foi engrandecedor e gratificante.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTRO V R. Reflexões Sobre A Saúde Mental Do Estudante Universitário: Estudo Empírico Com Estudantes De Uma Instituição Pública De Ensino Superior. Ver, Gestão em Foco, 2017; 9: 380-401.