



## **PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL NA VIDA ACADÊMICA DA UFC – DIVERTIDAMENTE**

### **1. Quem somos?**

Somos um projeto que conta com a participação de oito pessoas, sendo três bolsistas do Programa de Acolhimento e Incentivo à Permanência (PAIP/PROGRAD) do curso de Psicologia da UFC, três alunos de extensão voluntária também da Psicologia, uma psicóloga voluntária, e o Dr. José Roberto Pereira de Sousa, que também é psicólogo e que coordena, atualmente, o programa. O Divertidamente se insere como um programa de desenvolvimento de competências pessoais com o intuito de abordar precocemente o adoecimento mental, promovendo o desenvolvimento de habilidades essenciais para a resolução de conflitos/problemas e regulação emocional, bem como de identificação e abordagem nos quadros de transtornos mentais comuns.

### **2. Quais os nossos objetivos?**

Temos como objetivo geral oferecer suporte aos estudantes dos cursos da saúde da UFC, mediante ações de promoção da saúde mental, bem como acolhimento e abordagem de suas demandas emocionais geradoras de adoecimento psíquico e de evasão dos cursos. Com isso, buscamos contribuir para uma melhor ambientação do estudante nos primeiros semestres da graduação, principalmente, além de reduzir os sofrimentos emocionais, a procrastinação de cunho emocional, a ansiedade social, e a vulnerabilidade (reatividade) emocional dos alunos, aumentando a satisfação dos alunos em relação aos seus cursos.

### **3. Quais atividades desempenhamos?**

Atualmente o DivertidaMente possui três vertentes: 1) Encontros Temáticos em Regulação Emocional e *Mindfulness*; 2) Grupo de Prevenção e Tratamento de Transtornos de Ansiedade e Depressão; e 3) Acolhimento via Whatsapp.

O primeiro traz a proposta de oferecer um momento em que os alunos poderão aprender sobre o desenvolvimento de competências pessoais, identificar e fortalecer aquilo que já possuem. Se dá no estilo de curso, com temas variados, que giram em torno da regulação emocional, via Google Meet, que duram entre 60 e 90 minutos, e que ocorrem semanalmente às terças-feiras, no horário das 18h. Alguns dos temas

abordados são: descrição das emoções, *mindfulness* (atenção plena) na prática da descrição, solução de problemas, dentre outros.

O segundo se propõe a criar uma oportunidade de terapia, em grupo, com esses alunos. Os transtornos mentais e o sofrimento emocional, na forma de depressão, ansiedade, estresse elevado ou sofrimento psicológico geral, são problemas comuns que aparecem em acadêmicos de ensino superior, sendo associados a vários resultados negativos, incluindo baixo desempenho acadêmico e abandono escolar (CONLEY, DURLAK & KIRSCH, 2015). Entendemos que, muitas vezes, os alunos da Universidade estão passando por sofrimento psíquico, e não têm a quem recorrer, o que prejudica suas relações e seus rendimentos. O grupo é, portanto, uma tentativa de agregar a outros projetos da UFC que, geralmente, têm uma demanda grande e não conseguem atender a todos. O grupo ocorre todas as segundas-feiras, também às 18h, com 14 alunos dos cursos de saúde, no atual semestre (2021.1).

O terceiro, finalmente, é uma alternativa àqueles que não podem comparecer aos encontros ou que não conseguiram vaga no Grupo. Trata-se da utilização da ferramenta de comunicação por internet, o Whatsapp (escolhido devido à criptografia). Uma equipe de estagiários do curso de psicologia, capacitada para esse serviço, recebe as mensagens de segunda a sábado, de forma a fazer psicoeducação com os alunos dos cursos da saúde quando em sofrimento psíquico, ou quando precisarem de alguma orientação sobre os serviços do CAEPES (Centro de Atenção ao Estudante e de Pesquisa do Estresse).

#### **4. Qual é o nosso público-alvo?**

Os estudos indicam que os estudantes da área de saúde são mais propensos a apresentar sintomas depressivos e ansiosos durante seu curso, podendo impactar significativamente no futuro profissional (ALVES, 2014, LIMA et al., 2019). Pesquisa com alunos dos cursos de Biomedicina, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Odontologia, demonstra que tais estudantes, já no primeiro e segundo ano dos cursos, estão com elevada prevalência de ansiedade e depressão, muito superiores às da população em geral (LEAO et al., 2018). As pesquisas com estudantes de medicina revelam que há uma prevalência significativamente elevada de estresse e Transtornos Mentais Menores (AGUIAR et al, 2009; ROCHA & SASSI, 2013; PADOVANI, et al, 2014).

Sendo assim, entendendo a importância do cuidado com esses estudantes, nosso público-alvo são os alunos dos cursos de graduação, principalmente aqueles dos primeiros semestres, da área da saúde do Campus do Porangabuçu da Universidade Federal do Ceará (Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Odontologia e Medicina).

#### **5. Informações adicionais**

Os nossos Encontros Temáticos em Regulação Emocional e Mindfulness e o Grupo de Prevenção e Tratamento de Transtornos de Ansiedade e Depressão encontram-se com as inscrições encerradas na presente data. Semestralmente abrimos inscrições para ambos. Com relação aos Encontros Temáticos, informamos que há certificação de 20h e

que estão abertos também para os alunos que não estão inscritos para essa certificação, mas que têm interesse em participar. Neste semestre, abrimos os Encontros Temáticos também para os alunos da Psicologia, devido à procura desses alunos.

Quanto ao Acolhimento via Whatsapp, este não necessita de inscrição. Estamos disponíveis para atendê-los, de segunda a sábado. Apenas solicitamos uma declaração de vínculo com a UFC, para que possamos iniciar o acolhimento. Para cada dia da semana há um contato, com link disponível no nosso Instagram.

## **6. Responsável pelo projeto**

Atualmente o responsável pelo projeto é o Dr. José Roberto Pereira de Sousa. O projeto PAIP, no entanto, está cadastrado pela Prof. Dra. Larissa Fortunato Araújo, que está de licença no momento.

## **7. Horário de funcionamento.**

Funcionamos no Acolhimento via WhatsApp de segunda a sábado, atualmente.

## **8. Qual o nosso endereço?**

Não temos endereço fixo, mas estamos vinculados ao Departamento de Saúde Comunitária (NESC/DSC), da Faculdade de Medicina (FAMED), em parceria com o CAEPES (Centro de Atenção ao Estudante e de Pesquisa do Estresse)



**UMA INICIATIVA DE**

Centro de Atenção ao Estudante e de Pesquisa do Estresse (CAEPES)

Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva (NESC/DSC)

**COM APOIO DE**

Faculdade de Medicina (FAMED)

Laboratório de Estudos em Análise do Comportamento (LEAC)

LE  
AC



FACULDADE  
DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ



### CONTATOS

E-mail: [divertidamenteufc@gmail.com](mailto:divertidamenteufc@gmail.com)

Instagram: <https://www.instagram.com/divertidamenteufc/>