

## **Projeto SigniFICANDO: grupos de apoio à permanência na Universidade**

### **- Descrição do Projeto**

O Projeto SigniFICANDO foi idealizado para fortalecer o cuidado com a saúde mental discente e o enfrentamento dos desafios de adaptação de estudantes universitários. Sabe-se que a transição para a Universidade é um momento marcante e repleto de mudanças significativas, que podem gerar altos níveis de estresse e ansiedade.

Esses fatores podem impactar negativamente a saúde mental dos estudantes, prejudicando seu desempenho acadêmico e sua experiência universitária como um todo. Por isso, torna-se essencial a oferta de suporte especializado que possa acolher e ajudar esses alunos a lidar com as dificuldades típicas dessa fase de transição.

Desde sua criação, em 2019, o Projeto SigniFICANDO já conduziu dezenas de grupos, beneficiando diretamente centenas de estudantes de diferentes cursos e períodos.

### **- Objetivos**

O Projeto SigniFICANDO tem como principal objetivo construir grupos de apoio psicossocial para estudantes da UFC, configurando-os como espaços de acolhimento, encontro e trocas entre estudantes que tenham interesse em compartilhar questões próprias da vivência acadêmica, ou com repercussões nela.

Para tanto, atua-se na consolidação de estratégias de cuidado da saúde mental dos participantes, qualificando sua permanência na UFC, favorecendo a integração entre estudantes, estimulando a criação de laços de apoio e fomentando o diálogo em torno de temas pertinentes ao cotidiano na Universidade e à saúde mental no Ensino Superior.

### **- Atividades**

Os encontros do projeto acontecem de modo presencial. Cada sessão é cuidadosamente estruturada para promover diálogos abertos e reflexões sobre temas relevantes à vida universitária, incluindo exercícios de autoconhecimento e de enfrentamento do estresse, desafios da vivência acadêmica e possibilidades de cuidado da saúde mental. Utilizam-se atividades interativas que incentivam o autocuidado, estimulando a troca de apoio e de experiências entre os participantes. Em média, cada grupo se desenvolve ao longo de 4 encontros, com duração de 2 horas cada encontro.

A coordenação e facilitação é realizada por psicólogas do Núcleo de Apoio Sociopsicológico a Estudantes, da Divisão de Atenção ao Estudante (NASPE/DAE/PRAE).

### **- Público-alvo**

Atualmente, os grupos têm sido destinados a estudantes beneficiados pelo Auxílio Ingressante, da Política de Assistência Estudantil. Já foram oferecidos grupos para os estudantes que moram nas Residências Universitárias e também abertos de modo geral para discentes dos diferentes *campi* da UFC Fortaleza, através de divulgação no SIGAA e de contatos com as

coordenações dos cursos.

**- Informações adicionais**

Ao final de cada grupo, os estudantes são convidados a preencher formulário de avaliação da experiência, em que indicam o quanto a experiência contribuiu para a melhoria do cuidado dedicado à saúde mental e para sua adaptação e permanência na universidade. Os relatos destacam que o projeto proporciona uma oportunidade valiosa para a reflexão pessoal, o aprendizado de estratégias que ajudam a lidar com os desafios da vida universitária e a contribuição na superação da timidez e da diminuição da sensação de solidão. Esses resultados evidenciam a relevância da iniciativa como uma intervenção estratégica para a promoção da saúde mental e do bem-estar dos estudantes universitários.

**- Responsável pelo projeto**

Servidoras técnico-administrativas - psicólogas - da equipe da Divisão de Atenção ao Estudante (DAE), Luana Colares e Flora Chaves. A equipe conta também com a colaboração de bolsistas do Programa de Iniciação Acadêmica, que contribuem com a realização de pesquisas sobre temas relacionados com o cuidado à saúde mental de estudantes universitários e com o apoio operacional para a realização dos encontros e registro de frequência dos participantes.

**- Horário de funcionamento**

Os grupos acontecem em datas específicas, geralmente às quartas-feiras, das 14h às 16h30, no auditório ou na sala de grupos da PRAE (Anexos da Reitoria).

**- Endereço/campus**

DAE-PRAE-UFC. Rua Paulino Nogueira, 135 - Bloco 3 - Benfica - Fortaleza-CE

**- Contatos (telefone, email e site)**

Email [projetosignificando@gmail.com](mailto:projetosignificando@gmail.com)

**- Redes Sociais**

Não há.