

PET INTEGRA: ENCONTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Autores (as): Heloisa Gomes de Farias (helogfarias@outlook.com), Alana Flavia Rezende, André Inácio da Silva, Bianca Monti Gratão, Camila Moraes Garollo, Danielle Gomes Barbosa Valentim, Jhenicy Rubira Dias, Larissa Padoin Lopes, Lucas Vinicius de Lima, Pedro Henrique Paiva, Victoria Adryelle do Nascimento Mansano, Vitoria Maytana Alves dos Santos

Orientadora: Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera

Programa de Educação Tutorial de Enfermagem- Universidade Estadual de Maringá
(PET ENFERMAGEM/ UEM)

Palavras-chave: Saúde Mental, Graduação, Área da Saúde.

O Programa de Educação Tutorial (PET) tem como um de seus objetivos promover uma formação de qualidade aos petianos e acadêmicos da graduação propiciando a melhoria dos cursos institucionais por meio da tríade - ensino, pesquisa e extensão- atuando de maneira efetiva no ensino superior (BRASIL, 2010).

Nas universidades brasileiras, uma das fragilidades encontradas é a atenção a saúde mental dos acadêmicos durante a permanência na graduação, mostrando-se importante temática para atividades planejadas pelos grupos PET já que há uma prevalência elevada de transtornos mentais entre os universitários durante sua formação acadêmica prejudicando a sua qualidade de vida (VASCONCELOS *et al.*, 2015) e colaborando com a evasão escolar. Afirmam-se variações de transtornos mentais comuns (TMC) entre universitários, de 18,5% a 44,9%, sendo estes estados mistos de depressão e ansiedade, causando sintomas que afetam o bem estar dos acadêmicos e a sua permanência na graduação (GRANER; CERQUEIRA, 2019).

Diante do exposto, surgiu a necessidade da criação de um projeto chamado PET Integra que teve como objetivo promover momento de ambientação e troca de vivências entre graduandos. Dentre as atividades desse projeto foram realizados os Encontros de Saúde Mental para oportunizar, aos acadêmicos, exposição de seus problemas acerca da vida universitária, mediada por profissional especialista na área da saúde mental. Após a identificação das principais dificuldades, criaram-se estratégias coletivas que buscaram amenizar e/ou solucionar os problemas apresentados pelos acadêmicos de enfermagem.

Esse trabalho tem por objetivo relatar a experiência dos encontros de saúde mental realizado junto aos alunos da graduação em enfermagem.

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência dos integrantes do grupo PET enfermagem referente aos dois Encontros de Saúde Mental realizados no mês de abril e junho de 2019, em parceria com professoras do Departamento de Enfermagem (DEN) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) especialistas em saúde mental, realizado para os acadêmicos de enfermagem de todos os anos da graduação, com a abordagem da saúde mental e a universidade.

O primeiro encontro de saúde mental ocorreu com o intuito de conhecer os acadêmicos por meio da execução de uma dinâmica “quebra gelo” na qual cada um escreveu anonimamente suas qualidades e defeitos em um papel colocado dentro de uma caixa, que depois foram

expostos e sistematizados em um quadro pela professora mediadora. Foi possível visualizar número maior de defeitos do que qualidades.

Assim, as professoras abordaram a importância do autoconhecimento e de valorização das qualidades. A aplicação dessa dinâmica facilitou a introdução do assunto e favoreceu a interação entre os participantes e a participação efetiva nas atividades, como de fato é descrito o potencial das dinâmicas grupais (XIMENES *et al.*, 2016).

No segundo encontro foi utilizado uma caixa onde os participantes depositaram perguntas anonimamente às professoras, que ao decorrer do encontro eram respondidas. Em seguida, realizado uma roda de conversa onde os participantes compartilharam suas dificuldades e fragilidades relacionadas à graduação. As mediadoras do encontro orientaram mecanismos para enfrentar as situações presentes no cotidiano universitário e os acadêmicos dividiram experiências vivenciadas na graduação.

Evidenciou-se que as rodas de conversas estimulam o pensamento por enaltecer a subjetividade. Quando utilizada como estratégia metodológica para a promoção da saúde e o autocuidado, ampliam a capacidade de compreensão do grupo e possibilitam a troca de experiências (ADAMY *et al.*, 2018).

Segundo os petianos, os encontros propiciaram a troca de experiências entre acadêmicos dos quatro anos da graduação, sobretudo pelas vivências dos alunos de séries avançadas. Também, foi possível melhorar o autoconhecimento e criar estratégias para lidar melhor com as situações encontradas na vida acadêmica por meio das orientações das professoras.

Na perspectiva dos encontros de saúde mental, pode-se destacar sua importância no curso de Enfermagem para a construção de saberes que oportunizam melhor formação do acadêmico e de suas relações com o meio inserido, atentando-se para a sua saúde mental e o seu bem estar durante a graduação.

ADAMY E. K. et al. Validação na teoria fundamentada nos dados: rodas de conversa como estratégia metodológica. **Rev. Bras. Enf.** v.71, n.8, 2018.

BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Manual de orientações básicas - PET. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/petmanual.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2019.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA A.T.A.R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciênc. saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.24, n.4, 2019.

VASCONCELOS T. C., et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.39, n.1, p. 135-142, 2015.

XIMENES, M. M. S. et al. O quebra-gelo como forma de unir e promover a sinergia de um grupo de formação em aprendizagem cooperativa. 2016.