

PROJETO MEDITANDO: TRANSFORMANDO VIDAS PELO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL E PELA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Sofia Kelly Cavalcante Rodrigues Grimberg (sofia.grimber@unima.edu.br)¹
Shayanne Suzy de Melo Valeriano Monteiro (shayanne.suzy@alunos.afya.com.br)²
Marianna Kelly de Araújo Souza Barbosa (marianna.kelly@alunos.afya.com.br)²

1 – Professora. Centro Universitário de Maceió - UNIMA.
2 - Estudante. Centro Universitário de Maceió - UNIMA.

Área: Ciências da Saúde

Linha de Submissão: B

Introdução/Justificativa: A saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente nas instituições de ensino, especialmente entre estudantes universitários, que estão mais expostos a altos níveis de estresse e ansiedade. Esse quadro é ainda mais evidente em cursos que exigem alta carga emocional e cognitiva, como a medicina. Diante desse cenário, torna-se urgente desenvolver estratégias de acolhimento, prevenção e promoção do bem-estar emocional no ambiente acadêmico. O projeto Meditando surge como uma resposta a essa demanda, buscando promover a saúde mental por meio de práticas integrativas, como a meditação, aliadas ao fortalecimento da empatia, do autoconhecimento e do cuidado coletivo. Além de favorecer o bem-estar no ambiente universitário, as ações do projeto têm caráter formativo, preparando os estudantes para o contato sensível e ético com a comunidade externa. Dessa forma, o projeto fortalece a extensão universitária ao integrar teoria e prática, conhecimento acadêmico e compromisso social. **Objetivo(s):** Promover a humanização do ambiente acadêmico e o cuidado em saúde mental à comunidade além de fortalecer o papel da extensão universitária como promotora de cidadania e agente de transformação social. **Método/Relato da Experiência:** O projeto ocorre em salas da Unidade Docente Assistencial e em espaços extramuros, com a participação de 15 alunos e um tutor, tendo alcançado cerca de 200 pessoas da comunidade. As ações incluem rodas de conversa, dinâmicas de grupo, meditação guiada e role plays. A metodologia prioriza a escuta ativa, a reflexão e a elaboração psíquica individual e coletiva. As intervenções são adaptadas ao público atendido: com idosos, discutiram-se os sinais iniciais do Alzheimer e o papel da família no cuidado; com gestantes, abordaram-se os aspectos emocionais do puerpério e da amamentação; com estudantes de medicina, os encontros trataram de autoestima, ansiedade e organização das prioridades, com foco na prevenção e na promoção do cuidado integral. **Resultados:** Alunos e usuários que participam do projeto relatam benefícios significativos para sua saúde mental a partir dos encontros. As ações promovem escuta, acolhimento e empatia, fortalecendo o cuidado emocional e o apoio social, impactando diretamente os envolvidos. **Considerações Finais:** A experiência com o projeto tem se mostrado eficaz ao promover espaços de escuta e acolhimento, fortalecendo a saúde mental dos estudantes e da comunidade. Reforça-se o papel da extensão universitária como agente de transformação social e destaca-se a importância de dar continuidade às ações, com registro dos resultados para ampliar seu impacto. Por fim, esperamos contribuir para o fortalecimento do apoio social e para a promoção da saúde mental de todos os envolvidos.

Palavras-chave: Saúde mental. Medicina. Comunidade. Extensão universitária.