

# Promoção da Saúde Mental dos Acadêmicos de Enfermagem

## Promotion of Mental Health in Nursing students

## Promoción de la Salud Mental Enfermería Académico

Alessandra Gonçalo da Silva Oliveira\*, Beatriz Folly Ribas†, Tatiane Glicerio Marinho†, Thayná Victorio Costa Cavalcanti‡, Elaine Antunes Cortez §, Virgínia Faria Damásio Dutra||, Kellin Velasco de Almeida Braga<sup>o</sup>

### Resumo

Este artigo têm os objetivos de descrever a experiência enquanto estudantes de enfermagem e bolsistas do projeto de extensão da UFF intitulado “Promoção da saúde mental dos estudantes de enfermagem” e analisar a influência das atividades realizadas na promoção da saúde mental dos estudantes. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que abordou a problemática desenhada a partir de métodos descritivos e exploratórios. Participaram do projeto estudantes de graduação de enfermagem do Estado do Rio de Janeiro, no período de abril de 2015 a janeiro de 2016. Nesse período aconteceram dois grupos, participando no total 30 alunos de instituições públicas e privadas do curso de graduação de Enfermagem. A experiência de participar do projeto de extensão foi muito enriquecedora e através dos relatos e participação dos alunos, percebe-se que a saúde mental dos mesmos foi promovida por meio das atividades/ dinâmicas realizadas neste projeto.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Estudantes de enfermagem, Promoção da saúde.

**Como citar esse artigo.** Oliveira AGS, Ribas BF, Marinho TG, Cavalcanti TVC, Cortez EA, Dutra VFD. Promoção da Saúde Mental dos Acadêmicos de Enfermagem Revista Pró-UniverSUS. 2016 Jul./Dez.; 07 (3): 32-38

### Abstract

This article describe the experience as nursing students and fellows of the extension project in UFF entitled “Promoting the mental health of nursing students” and analyze the influence of activities in promoting the mental health of students. This is a qualitative research, which addressed the problems drawn from descriptive and exploratory methods. Participated in the project state nursing undergraduate students from Rio de Janeiro, from April 2015 to January 2016. During this period they occurred two groups, participating in a total of 30 students from public and private institutions in the Nursing undergraduate course. The experience of participating in the extension project was very enriching and helped everyone in the promotion of mental health. At the end of each group all wanted to participate again, making many accolades since it was a form of relief and breaking studies routine.

**Keywords:** Mental health,; Students nursing; Health promotion.

### Resumen

Este artículo tiene como objetivo describir la experiencia como estudiantes de enfermería y becarios del proyecto de ampliación de la UFF titulado “Mejorar la salud mental de los estudiantes de enfermería” y analizar la influencia de las actividades de promoción de la salud mental de los estudiantes. Se trata de una investigación cualitativa, que se refirió al tema extraído de métodos descriptivos y exploratorios. Participado en el proyecto de los alumnos de enfermería del estado de Río de Janeiro, a partir de abril de 2015 para enero de 2016. Durante este período se produjo dos grupos, participando un total de 30 estudiantes de instituciones públicas y privadas de la Facultad de Enfermería. La experiencia de participar en el proyecto de extensión fue muy enriquecedora y por medio de informes y la participación de los estudiantes, es claro que la salud mental de la misma fue promovida a través de las actividades / dinámicas efectuadas en este proyecto.

**Palabras-clave:** Salud mental; Estudiantes de enfermería; Promoción de la salud.

## Introdução

Ao entrarem para universidade os estudantes se deparam, muitas vezes, com uma realidade nem sempre de acordo com a esperada, que pode estar relacionadas ao curso escolhido, como também às condições de ensino, vivenciando o início de uma nova etapa em suas vidas, e obtendo mais responsabilidades no caminhar e nas escolhas a serem feitas. Essas experiências influenciam

os pensamentos, sentimentos e ações dos alunos e, conseqüentemente, muitas das vezes, não são levados em consideração pelas instituições formadoras.<sup>1</sup>

As sobrecargas físicas e psíquicas dos discentes relacionadas com a carga horária integral e as mudanças exigidas pela condição de acadêmico contribuem para o cansaço, o estresse, as angústias e o sofrimento físico e psíquico.

Este artigo tem como foco os alunos do curso

Afiliação dos autores: † Acadêmica de Enfermagem. Bolsista do projeto promoção da saúde mental dos acadêmicos do Rio de Janeiro, EEAAC, UFF, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil;

‡ Acadêmica de Enfermagem. Voluntária do projeto promoção da saúde mental dos acadêmicos do Rio de Janeiro, EEAAC, UFF, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil;

§ Pós Doutora em Enfermagem pela ESEP. Enfermeira professora adjunta do MEP da EEAAC/ UFF. Membro Núcleo de Pesquisa: Ensino, Criatividade e Cuidado em Saúde e Enfermagem da EEAAC, UFF, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil;

|| Doutora em Enfermagem (EEAN- UFRJ), Professora Adjunta da EEAN/UFRJ, Rio de Janeiro;

O Enfermeira Residente no Instituto Nacional de Câncer – INCA, Pós-graduanda em CCIH.

de enfermagem, e destaca-se dentre as dificuldades destes alunos, estes terem que conviver com o limite do ser humano, pois no decorrer do curso lidarão com o cuidado ao paciente tendo muitas vezes que lidarem com sentimentos e emoções que interferem diretamente na sua saúde mental. Ressalta-se que, neste novo contexto o estudante esquece-se de cuidar da sua própria saúde, pois seu foco é aprender a cuidar do outro e se formar. Porém, como agente mediador da promoção da sua saúde o discente deveria ter como prioridade o cuidado de si, antecedendo o cuidado do cliente.<sup>2</sup>

É preciso pensar a promoção da saúde mental como ferramenta para qualidade de vida. A Carta de Ottawa define promoção de saúde como sendo o processo que capacita as pessoas e indivíduos para atuarem na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo.<sup>3</sup>

Segundo Malinowski, cultura é conjunto integral dos instrumentos e bens de consumos, códigos constitucionais de vários grupos da sociedade, nas ideias e artes, nas crenças e costumes humanos. Portanto, o aparato pessoal e subjetivo da pessoa, somado aos recursos familiares, sociais e culturais contribuem para o enfrentamento de situações desafiadoras, e amadurecimento.<sup>4</sup>

Desta forma, projetos com foco na promoção da saúde mental dos estudantes utilizando e valorizando a comunicação, atividades culturais e artísticas são estratégias que podem minimizar o impacto produzido no ambiente acadêmico e contribuir para que este aluno tenha sua saúde mental preservada.<sup>5</sup>

Ressalta-se que uma pesquisa de iniciação científica realizada na Universidade Federal Fluminense (UFF) apontou como um dos resultados a solicitação dos discentes em criar espaços, atividades, projetos na própria instituição que contribuíssem para promoção da saúde mental dos mesmos. Assim, após esta pesquisa foi elaborado este projeto de extensão no qual será o objeto deste relato de experiência. Acredita-se que o projeto de extensão contribui como início de um trabalho da Universidade para minimizar o impacto causado pelas mudanças na vida dos acadêmicos no contexto da graduação.<sup>6</sup>

Os objetivos deste artigo são: descrever a experiência enquanto estudantes de enfermagem e bolsistas do projeto de extensão na UFF, intitulado “Promoção da saúde mental dos estudantes de enfermagem” e analisar a influência das atividades realizadas na promoção da saúde mental dos mesmos.

## Metodologia

Esse relato de experiência originou-se da vivência das bolsistas e coordenadoras, no projeto de extensão. Tal projeto ocorre na Escola de Enfermagem Aurora

de Afonso Costa, na UFF e tem como participantes graduandos em enfermagem. Ocorreram - sete encontros presenciais e sete atividades direcionadas a distância. Os encontros presenciais tiveram 2 horas semanais e foram divididos em 3 etapas: introdução (15 minutos), atividade (1h e 30 minutos) e avaliação da atividade (15 minutos).

Após cada encontro presencial era proposto para os alunos atividades direcionadas com o intuito de promover a saúde mental fora do ambiente acadêmico, ou seja, as atividades a distância. Tais atividades deveriam ser compartilhadas com o grupo no próximo encontro presencial.

Os encontros tanto presenciais como não presenciais, trabalharam com as temáticas relacionadas à arte, cultura, lazer e reflexão, para que através dessas atividades fosse promovida a saúde mental dos mesmos. A captação dos alunos ocorreu por divulgação do projeto nos diversos meios de comunicação: internet (redes sociais e e-mail) e cartazes nos murais das faculdades do Rio de Janeiro (públicas e privadas).

Participaram do projeto dois grupos de alunos, totalizando trinta estudantes de graduação de enfermagem do Estado do Rio de Janeiro, no período de abril de 2015 a janeiro de 2016. As atividades realizadas utilizaram uma abordagem direta e informal, supervisionada pelas coordenadoras do projeto. Foram utilizados recursos audiovisuais e artigos de papelaria. O referencial teórico adotado foi de Carl Jung.<sup>7</sup>

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que abordou a problemática desenhada a partir de métodos descritivos e exploratórios.<sup>8</sup>

## Resultados

Nos sete encontros presenciais e nas sete atividades externas fizemos atividades, onde cada uma teve um determinado objetivo. Dissertaremos a seguir sobre cada uma delas:

### 1º Encontro presencial - Dinâmica: o que é saúde mental? como você a promove?

Objetivos da atividade: compreender o que é saúde mental para os alunos; e refletir sobre o que gera prazer em sua vida, o que promove a sua saúde mental, e despertar sobre a importância do autocuidado para a promoção da saúde mental.

Atividade: é oferecido aos alunos recortes de imagens e palavras de jornais e revistas para que os mesmos façam uma colagem sobre o que é saúde mental e como promovem a sua saúde mental.

### 1ª Atividade externa - Promovendo a saúde

## mental na natureza

Objetivo da atividade: diminuir a sobrecarga da vida acadêmica através de uma atividade externa com a natureza.

Atividade: foi pedido aos alunos que fossem a um lugar que tivesse contato com a natureza, como: praia, zoológico, parque e jardim. O lugar visitado deveria ser registrado através de reprodução fotográfica, e depois compartilhado em sala de aula junto com uma palavra que representasse a foto.

### 2º Encontro presencial- Rio da vida

Objetivos da atividade: trazer a memória fatos importantes da vida, e refletir de em que ponto sua vida está; e interagir entre o grupo conhecendo melhor um ao outro.

Atividade: foi oferecido aos alunos uma folha A4 em branco e tinta. Os alunos são orientados a deixarem uma gota de tinta cair no início do papel e deixarem essa tinta escorrer até o fim através do movimento com a folha gerando o seu próprio “rio da vida”. Em seguida é oferecido recortes de revistas de palavras e imagens para que possam ser coladas desde o início até o final do “rio da vida” representando os momentos mais importantes de sua vida, desde o nascimento até o presente momento. Com isso, eles fazem a trajetória de suas vidas, desde o nascimento até o momento atual.

### 2ª Atividade externa - Rio da vida de quem amamos

Objetivos da atividade: trazer a memória fatos importantes da vida de um ente querido; e ter a oportunidade de conhecer a história das pessoas que os rodeiam.

Atividade: a mesma da atividade presencial anterior, porém foi pedido que os alunos fizessem o “Rio da Vida” com alguém próximo, como pai, mãe, irmãos, avós, primos, amigos, tios ou namorado/ companheiro.

### 3º Encontro presencial - Mímicas

Objetivos da atividade: propiciar momentos de boas risadas; estimular a imaginação; estimular desempenho corporal; e vencer a timidez

Atividade: dividimos os alunos em dois grupos e foi sugerido que todos participassem fazendo mímica para seu grupo adivinhar. A mímica era de título de filmes ou músicas.

### 3ª Atividade externa – Rir é o melhor remédio

Objetivos da atividade: ativar a parte cerebral envolvida com as emoções; contagiar e motivar através do prazer da risada.

Atividade: foi proposto que os alunos assistissem durante a semana um filme, uma série, uma peça ou um vídeo que fosse de comédia, e que no próximo encontro compartilhassem, contando o que foi escolhido, qual foi o motivo da escolha, e se promoveu a saúde mental e porquê.

### 4º Encontro presencial - Dinâmica do bolo de caneca/ jardinagem

Objetivos da atividade: ter o contato com o elemento terra; aprender outras fontes para relaxar (jardinagem e cozinhar), desestressar e refletir.

Atividade: esse encontro foi dividido em dois momentos.: No primeiro os alunos foram convidados a confeccionar um bolo de caneca. O material para a confecção do bolo foi disponibilizado para os mesmos e eles foram orientados quanto à receita, à confecção do bolo. Os alunos acompanharam as orientações seguindo cada passo e confeccionaram seu próprio bolo. O segundo momento foi a jardinagem onde foi ensinado a plantar e foi oferecido um vaso estimulando a criatividade dos mesmos para ornamentar o vaso ao final.

### 4ª Atividade externa - Arte com as mãos

Objetivos da atividade: os mesmo que o da atividade presencial anterior; e proporcionar momentos prazerosos deles com ente (s) querido (s).

Atividade: propomos que eles fizessem em casa o bolo de caneca ou o vasinho de planta para presentear alguém especial, e registrassem através de fotos para ser compartilhado no encontro seguinte.

### 5º Encontro presencial - Dinâmica de relaxamento

Objetivo da atividade: fazer como que os alunos esquecessem por alguns minutos o mundo exterior e se concentrassem no mundo interior (em si).

Atividade: foi passado para os alunos um vídeo com técnicas de relaxamento e sugerido que realizassem as orientações para conseguirem relaxar após o mesmo.

### 5ª Atividade externa - Relaxamento em casa

Objetivo da atividades: o mesmo que o da atividade presencial anterior

Atividade: pedimos que ao longo da semana,

nos momentos mais estressantes tentassem realizar as técnicas de relaxamento que aprenderam e relaxassem. Posteriormente, voltassem a realizar suas atividades percebendo e anotando a diferença no antes e no depois da realização da técnica de relaxamento.

### **6º Encontro presencial - Filme antes de partir**

Objetivo da atividade é: refletir sobre a importância de aproveitar a vida realizando seus sonhos antes que seja tarde.

Atividade: Assistir o filme “Antes de Partir” e discutir sobre a mensagem do filme ao final.

### **6ª Atividade externa – Lista dos desejos**

Objetivo da atividade: estabelecer metas para serem cumpridas dentro de determinado prazo para o seu bem-estar.

Atividade: realizar uma “lista de botas/desejos”, porém, ao invés de realizar antes de envelhecer/morrer, foi-se pedido para escrever sonhos e conquistas no prazo de um ano.

### **7º Encontro presencial - Karaokê**

Objetivos da atividade: usar a música como fonte de descarga emocional; relaxar, e vencer a timidez.

Atividade: foi disponibilizado para os alunos um karaokê com mais de mil músicas de diversos gêneros musicais e foi solicitado que cada um cantasse ao menos uma música, porém poderia ser feito em dupla, trio ou quarteto. Ressalta-se que, foi orientado que os alunos não se preocupassem com o resultado de seu desempenho cantando, mas sim aproveitassem o momento de expressar-se e sentir-se livre.

### **7ª Atividade externa - Avaliação do projeto**

Objetivo da atividades: avaliar se o projeto promoveu a saúde mental na percepção dos alunos.

Atividade: Primeiro foi feita uma roda de conversa para avaliar cada atividade e o projeto como um todo. Em seguida, foi solicitado que os alunos escrevessem em um papel pontos positivos, pontos negativos, sugestões para o projeto e que os mesmos avaliassem se o projeto contribuiu ou não para promover a saúde mental deles.

## **Discussão**

De forma a discutir os resultados desta experiência, optou-se em separar por cada atividade realizada.

## **1º Encontro - O que é saúde mental e como você a promove**

Para a maioria dos alunos ter saúde mental é estar feliz, cada um da sua maneira, fazendo o que gostam: uns comendo, outros assistindo filmes, viajando, dentre outras coisas. Porém, a maneira como a maioria mais gosta de promover é estando com quem amam. Segundo Jung<sup>7</sup> toda emoção, enquanto não reconhecida, ao ser renegada pelo consciente, acaba sendo absorvida pelo inconsciente e ressurgindo a qualquer momento em nossa psique, mas de forma falsificada, deformada, iludindo nossa percepção, uma sombra. A ‘sombra’ estará sempre ao lado do indivíduo tendo influência direta em suas decisões e, por essa razão, é considerada um poderoso arquétipo e com participação efetiva na construção da personalidade do ser humano, então essa dinâmica buscou conhecer a personalidade, ou seja, características marcantes de cada aluno por meio de como eles promovem a saúde mental deles com o intuito de trabalhar suas emoções e não deixar que sejam criadas sombras.

### **1ª Atividade externa: promovendo a saúde mental na natureza**

O que predominou na fala dos alunos sobre a atividade foi prazer de realizá-la, que essa foi uma válvula de escape para renovar as energias. Eles acrescentaram que muitas vezes tem o desejo de fazer atividade, como ficar a beira mar, mas os desejos são reprimidos pela sobrecarga acadêmica.

De acordo com estudo divulgado na revista *Environmental Science & Technology*<sup>9</sup> realizado por cientistas finlandeses e ingleses, passar um tempo próximo à natureza, mesmo que pequeno, pode fazer bem para o humor das pessoas e traz resultados positivos. Desta forma, ratifica-se que o contato com a natureza renovou as energias dos acadêmicos, dando maior disposição contribuindo para melhorar o humor.

### **2º Encontro - Rio da vida**

Esta atividade traz a reflexão de momentos importantes que ocorreram durante a vida, incluindo suas mágoas, lembranças que no decorrer do tempo podem ser perdidas, visto que vivemos em um ambiente corrido, estressante que às vezes impossibilita recordar fatos vivenciados. Observamos que a atividade de recordar a história vivida causou grande impacto emocional. Com essa atividade, observamos a importância de relembrar a sua trajetória até o momento atual, e reelaborar estes fatos no contexto atual, de forma a tomar consciência das superações, das possibilidades de enfrentamento

e as novas escolhas. Através dessa dinâmica foi possível refletir sobre a qualidade de vida que desejam. Segundo Minayo<sup>8</sup>, a qualidade de vida está estritamente relacionada a um conceito humano, individual a qual conduz ao bem-estar que os indivíduos e a população encontram na vida familiar, amorosa, social e ambiental. A qualidade de vida é estabelecida pelo costume em que determinada sociedade vive ou dispõe-se a conquistar através de políticas públicas e sociais que conduzam ao desenvolvimento humano, a liberdade e as alterações positivas em seus costumes, no estilo de vida e nas condições sociais.

Segundo Carl Jung<sup>7</sup> o homem enquanto produto é regido através das interações consciente e inconsciente imanente de sua psique, e quando esse diálogo é interrompido, há um enrijecimento no indivíduo gerando uma perturbação na alma.

## **2º Atividade externa - Rio da vida de quem amamos**

Com a correria do dia a dia não temos tempo de sentar e conversar sobre tudo com as pessoas quem amamos muitas vezes, e acaba que muitas coisas passam despercebidas, como a trajetória da pessoa e acabamos julgando algumas atitudes sem compreendê-las através da história de vida. Para os alunos, esta experiência possibilitou partilhar a vida de forma mais profunda com os próximos.

A saúde mental é o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências externas ou vivências externas<sup>10</sup>, por isso a proposta do Rio da Vida traz a reflexão que ocorreu até o momento, fazendo com outra pessoa essa atividade proporciona o prazer de conhecer a trajetória do outro.

## **3ª Encontro - Dinâmica de mímicas**

Para nossa surpresa todos os alunos participaram, até os mais tímidos. Nessa dinâmica trabalhamos com a expressão corporal e observamos que ocorreram descontração e integração dos integrantes, além disso, perda da timidez. A mímica é uma das maneiras de expressão corporal de pensamentos e sentimentos através de símbolos, como gestos e sinais. Essa dinâmica fez os acadêmicos refletirem que não existe somente a comunicação oral como forma de linguagem, e que podemos nos expressar através da linguagem corporal, facial e gestos. Ademais, que a comunicação pode ser compreendida de forma equivocada pelo receptor.

De acordo com Jung<sup>11</sup> a criatividade tem força de um instinto. Jung foi um dos primeiros a praticar e incentivar o uso de técnicas expressivas para facilitar um contato profundo com o “si-mesmo”, na tentativa de elaborar verdadeiras impressões e sentimentos sobre

nossas tarefas e aspirações. Desta forma, acreditamos que a atividade cumpriu o propósito dos participantes terem um contato mais profundo com o “si-mesmo”.

## **3ª Atividade externa – Rir é o melhor remédio**

Os relatos dos alunos sobre a atividade foi que ter momentos de riso proporcionou uma melhora instantânea de bem-estar. Segundo Capela<sup>12</sup>, estudos que envolvem o humor e o riso estão mostrando sua importância para melhorar não só a saúde, mas também a qualidade de vida e a longevidade. Parece que o riso tem mesmo poder terapêutico. O riso franco pode trazer benefícios, não tem custo, causa bem-estar em quem sorri, influencia pessoas e o ambiente. Desta forma, a finalidade dessa atividade foi alcançada, pois proporcionou momentos de bastantes risadas dando uma pausa na rotina pesada e estressante dos estudantes, e com isso promoveu a saúde mental dos mesmos.

## **4º Encontro - Dinâmica do bolo de caneca e jardinagem**

Os alunos relataram que esta atividade agradou muito e que foi muito proveitosa, já que conseguiram descobrir habilidades culinárias que alguns nem imaginavam ter. Além de ser um momento de descontração. Ao final da atividade todos ficaram animados com o resultado e puderam saborear os bolos realizados. Nesta atividade os alunos apontaram o exercício da concentração, pois para cozinhar requer atenção, calma e paciência. Segundo Tavares<sup>12</sup>, alcançar a qualidade de vida é a verdadeira vontade do ser humano, que busca tudo que possa proporcionar maior bem-estar e o equilíbrio físico, psíquico e social.

A dinâmica da jardinagem buscou pensar sobre a realidade de uma forma criativa, com uma forma de buscar refletir sobre alguns conceitos do dia a dia, relacionados à promoção da saúde e ao cuidar de si através do elemento terra. No final os alunos puderam levar os vasos com a sua ornamentação para casa. Os alunos relataram gostar da atividade, já que muitos deles se surpreenderam com os resultados e ressaltaram que a atividades os despertaram para observar o ambiente e as plantas. Tavares<sup>12</sup> afirma que o homem tem a necessidade de criar, pois ele só pode crescer, enquanto ser humano, coerentemente, ordenando, dando forma, criando.

## **4ª Atividade externa – Cozinhar e jardinar: arte com as mãos**

Através dessa atividade pode-se desenvolver de acordo com os relatos dos alunos a arte culinária como um momento prazeroso de descontração dos

assuntos estressantes do dia a dia. Muitos deles criaram novas receitas/adaptações para o bolo e plantaram e ornamentaram vasos lindos.

De acordo com Lopes<sup>13</sup>, as receitas culinárias são instruções sobre como realizar algo contendo ingredientes, modo de preparo, assim como tempo de preparo e quantidade de calorias. O fato de prestar atenção e seguir uma receita faz com que o indivíduo fique mais centrado e distancie dos problemas naquele momento.

## **5º Encontro - Relaxamento**

Nesta atividade pode-se perceber o quanto os alunos relaxaram e se surpreenderam com o impacto no seu corpo e mente. Através da técnica de respiração induzida, a autora Junqueira<sup>14</sup> afirma que o relaxamento pode contribuir para o controle e prevenção do estresse. Enfatiza a importância dessa técnica ser realizada em dias com mais atividades estressantes com o intuito de recuperação para que, em seguida, continue as tarefas.

### **5ª Atividade externa – Relaxamento em casa**

No relato dos alunos destaca-se que os mesmos utilizaram e disseram que tentarão introduzir esta técnica nos momentos estressantes acadêmicos, principalmente antes de ir para as provas. Segundo Junqueira<sup>14</sup>, a realização da técnica de relaxamento é diferente da teoria e a proposta de aplicação fora da sala de aula é positiva. Para Jung<sup>7</sup>, somos a história da união do inconsciente e consciente, onde o inconsciente é a matriz da consciência e nele estão depositadas as expectativas das novas possibilidades de vida. O movimento de relaxar e silenciar permite que questões importantes e singulares da pessoa aflore no consciente e consequentemente isso contribui para o bem-estar.

## **6º Encontro - Filme antes de partir**

Destaca-se que, no filme antes de partir dois homens se conhecem no hospital e são diagnosticados com uma doença incurável e resolvem antes de morrer escrever uma “lista de botas”, onde escreveram os desejos que gostariam de realizar antes de morrer. O filme retrata a importância de aproveitar cada minuto da vida. Observamos e ouvimos os alunos após o filme, e os mesmos refletiram muito sobre valorizar a vida e as coisas simples que muitas vezes passam despercebidas. Foi discutida a realização de metas e solicitado que cada um fizesse sua lista de desejos a serem realizados com meta de um ano.

O filme levou para reflexão sobre os projetos para vida de acordo com o contexto atual e como

eles contribuem para a manutenção da saúde mental. De acordo com Coleta<sup>15</sup>, pesquisadores indicam que as diferenças no bem-estar subjetivas podem ser ocasionadas por variáveis como idade, gênero, classe social, nível econômico, grau de escolaridade, saúde física, vizinhança, suporte social, tipos de relações sociais, uso de estratégias de auto regulação e autocontrole, entre outras.

## **6º Atividade externa – Lista dos desejos**

Ao trazer e entregar sua lista de desejos os alunos relataram que foi importante para que eles refletissem sobre o presente e futuro e focassem mais no presente para que o futuro fosse uma consequência do mesmo. As metas de realização implementadas pelos alunos constitui a base para o desempenho dos mesmos. As prioridades podem orientar o sujeito a adotarem determinadas condutas. Por isso, quando o acadêmico acredita que suas metas possuem valor, suas ações são voltadas para alcançar seus objetivos direcionando seu comportamento para realizar as metas estabelecidas.<sup>16</sup>

## **7º Encontro - Karaokê**

Essa dinâmica proporcionou a descontração e a interação, risadas e sentimento de liberdade e descontração. Destaca-se que foi a atividade que os alunos mais gostaram. Segundo Luiz<sup>17</sup>, a música possui propriedades terapêuticas capazes de curar doenças purificar o corpo e o espírito. Com a finalidade de promover a saúde, cuidando de si para cuidar do outro. A música tem uma capacidade prévia de alcançar o inconsciente através do nosso emocional, pois nos remete ao encontro com as primeiras experiências, adquiridas, ainda, no período embrionário.

## **7ª Atividade externa - avaliação do projeto**

Os dados coletados foram classificados e organizados em pontos positivos e negativos. No total foram 21 pontos positivos distribuídos em: promoveu a saúde mental/relaxou (6), integrou com outros períodos/conheceu outros alunos de períodos diferentes (6), realizou atividades que prendem a atenção (dinâmica das sensações, bolo, planta) /legais/ diferentes/interessante/ lúdicas (5). Enquanto que o total de pontos negativos foram 12 pontos. Distribuídos em: tempo de duração e atrasos (7) atividades externas (3), apresentou atividades para o grupo (2). Os pontos negativos foram apontados pela maioria como eficientes para reflexão e construção a cerca da saúde mental. Entre eles: a duração dos grupos possibilitou a auto reflexão; a expressão e as atividades de compartilhar com o grupo foi apontada como positivo

e como superação em outro momento; e as atividades externas fazem parte da ideia de produzir mudanças saudáveis na rotina diária. Portanto produção de saúde mental não foi tarefa fácil para os participantes.

Segundo Jung<sup>7</sup>, a função sentimento faz a avaliação dos fenômenos a partir de uma dimensão valorativa – eles são agradáveis ou não. Tal como o pensamento, julga, porém, não pela lógica da razão, mas pela lógica de valores pessoais – que, por sua vez, recebe influências dos valores sociais. Na avaliação do projeto não é cobrado conhecimento intelectual (razão) do aluno e sim os sentimentos pessoais dos mesmos.

## Conclusão

As experiências vivenciadas no presente projeto reforçam a ideia e a importância de que devemos primeiramente promover a saúde mental, cuidando de si para depois cuidar do outro, pois um aluno saudável mentalmente terá muitas chances de se tornar um profissional equilibrado e mentalmente sadio, trazendo com isso benefício para o todo: instituição, equipe, paciente e família.

Observamos que as atividades mencionadas influenciaram positivamente na promoção da saúde mental dos acadêmicos de enfermagem, através das falas dos mesmos, as dinâmicas “preferidas” pelos alunos foram a do karaokê e do bolo de caneca que segundo eles foram as atividades que mais agradaram, pois tiraram da rotina estressante e foram atividades prazerosas e divertidas.

Os alunos sugeriram aumentar a quantidade de encontros, que pudessem participar dos novos grupos, que esses tivessem algumas atividades diferentes nos próximos grupos, que as melhores atividades fossem repetidas, que fosse aberto para outros estudantes universitários e que o projeto tivesse mais horários disponíveis ou outros dias. Já que atualmente só funciona uma vez por semana e só possui um horário.

Com o andamento do projeto, observamos que os alunos perderam a timidez, assim como melhoraram a interação com os participantes do grupo, perceberam a importância de ter qualidade de vida e saúde mental preservada e conseguir o equilíbrio entre as atividades cotidianas e o lazer, continuando com total satisfação e interesse dos participantes comprovadas pela presença, participação e comprometimento com as atividades externas propostas.

A experiência enquanto bolsistas do projeto e estudantes foram melhores que a expectativas, em relação a procura por parte dos alunos e aos elogios e críticas por esses. O projeto foi muito enriquecedor, aprendemos e promovemos nossa saúde mental junto aos alunos.

## Referências

1. Esperidião E, Munari DB. Holismo só na teoria: a trama de sentimentos do acadêmico de enfermagem sobre sua formação. *Revista da Escola de Enfermagem USP*. 2004; 38(3):332-40
2. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: O olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*. 2007;11(1):66-72.
3. Haeser LM, Buchele F, Brzozowski FS. Considerações sobre a autonomia e a promoção da saúde. *Revista de saúde coletiva*. 2012;22(2):606-609.
4. Barroso P. Religião, heteronomia e ética da intersubjectividade. *Annual International Interdisciplinary Conference*. 2013;(1):201-203.
5. Martins LAN. Saúde mental dos profissionais de saúde – *Revista Brasileira Medicina e Trabalho*. 2003; 1(1):56-68.
6. Igue EA, Bariani ICD, Milanesi PVB. Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes. *Pontifícia Universidade Católica de Campinas*. 2008;13(2):156-157.
7. Oliveira PA. Música e arteterapia como recurso terapêutico nas dificuldades de aprendizagem e desenvolvimento humano. *Construção psicopedagógica*. 2013;21(22):113-117.
8. Correio Brasiliense. Visualizado em: <[http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2014/01/28/interna\\_ciencia\\_saude,409955/estudo-revela-que-morar-perto-da-natureza-melhora-a-saude-fisica-e-mental.shtml](http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2014/01/28/interna_ciencia_saude,409955/estudo-revela-que-morar-perto-da-natureza-melhora-a-saude-fisica-e-mental.shtml)>. 2014. Acesso em 28 de dezembro 2015.
9. Minayo MCS. Qualidade de vida e valores existenciais. *Ciências e saúde coletiva*. 2013;18(7):51-57.
10. Secretaria de saúde. Paraná. Visualizado em: <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=105>> 2015. Acesso em: 27 de dezembro de 2015.
11. Rodrigues V. Arte contemporânea e Jung. Visualizado em: <http://www.ijep.com.br/index.php?sec=artigos&id=200&ref=arte-contemporanea-e-jung>
12. Capela R. Riso e bom humor que promovem a saúde. *Revista Simbio-Logias*. 2011;46(3): 186-217.
13. Shinohara NKS, Martins C, Oliveira KKG, Padilha MRF, Pinto IMA. O bolo Souza Leão: Pernambuco dos sabores culturais. *Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*. 2013;2(1):60-74.
14. Tavares CMM, Branchat MA, Conceição S, Silva B, Knust R. Therapeutical activities as technologies of caring in mental health. *Online Brazilian Journal of Nursing*. 2002;1(2):10-4.
15. Lopes DMMS. Modalidades lingüísticas: O relacionamento do locutor com seu enunciado nas receitas culinárias. *Anais do 14º congresso da Universidade Federal do Piauí*. 2012.
16. Junqueira MFR, Ribeiro MF. A viagem do relaxamento – Técnicas de relaxamento e dinâmicas. Editora UCG.2006;1(1):47.
17. Coleta, J. A. D. Coleta, M. F. D. Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia em estudo*. 2006:534-539.
18. Gouveia VV, Sousa DMF, Fonseca PN, Gouveia RSV, Gomes AIASB, Rodrigues RC. Valores, metas de realização e desempenho acadêmico: proposta de modelo explicativo. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*. 2010;14(2): 324-331.
19. Luiz DM, Jorge TCA, Matrcá MVC. Cantando junto, por saúde e cidadania no Acre: o canto coral do IFAC em Sena Madureira. *Revista acadêmica de música*. 2015; 1(32):422-438.