

Promoção à saúde mental dos estudantes universitários

Mental health promotion of university students

Promoción de la salud mental de estudiantes universitarios

André Luiz de Souza Braga^{†*}, Alessandra Gonçalo da Silva Oliveira[‡], Beatriz Folly Ribas[‡], Elaine Antunes Cortez[§], Mônica Montuano Gonçalves Ramos Mattos^{||}, Tatiane Glicerio Marinho[○], Thayná Victorio Costa Cavalcanti[□], Virgínia Faria Damásio Dutra^{*}

Resumo

O presente artigo trata-se de um estudo descritivo e exploratório de natureza qualitativa, e propõe como objetivos: descrever as atividades do projeto extensão que acontece dentro de uma universidade federal do Rio de Janeiro e é intitulado: Promoção da Saúde Mental dos Estudantes Universitários. Levantar pontos positivos e negativos do projeto na visão dos alunos; e analisar os benefícios para saúde mental em participar do projeto. Os participantes do projeto 28 estudantes universitários de faculdades públicas ou privadas, de diversos cursos. O projeto foi realizado entre abril a julho de 2016, com 15 encontros semanais presenciais e atividades externas. As atividades presenciais foram: dinâmica do espelho, corte e colagem, mímica, respiração, origami, tai chi chuan, bolo de caneca, fuxico, dinâmica do anjo, jardinagem, mandala, rio da vida, oficina sensorial, reciclagem, dança, teatro e karaokê. As atividades externas foram: momentos junto à natureza, filme/cinema, respiração, origami, customizar o caderno pessoal de anotações e atividades do projeto, ver vídeo de relaxamento, bolo de caneca, ornamentação de planta, correr ou caminhar, rio da vida, atividade sensorial, reciclagem, ouvir sua música favorita, ver mídia de comédia e dinâmica do anjo. Os pontos negativos foram: mesmo cenário; números de faltas; horário; divulgação; atividade extraclasse. Pontos positivos: atividades variadas, horário, informalidade, aprender coisas novas, conhecer novas pessoas e entretenimento. Os alunos perceberam a importância de equilibrar as atividades da vida acadêmica com atividades de lazer. Foi notável a satisfação e o interesse deles no projeto, e perceptível pelo relato dos mesmos a melhora na saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental; Promoção da saúde; Estudantes.

Abstract

The present article is a descriptive and exploratory study of a qualitative nature, and proposes as objectives: describe the activities of the extension project that happens inside a federal university of Rio de Janeiro and is titled: Promotion of Mental Health of University Students. Raise positive and negative points of the project in the view of the students; And analyze the benefits to mental health in participating in the project. The project was attended by 28 undergraduates from public or private colleges and universities. The project was carried out between April and July of 2016, with 15 weekly meetings and external activities. The face-to-face activities were: mirror dynamics, cut and paste, mimicry, breathing, origami, tai chi chuan, mug cake, fuxico, angel dynamics, gardening, mandala, river of life, sensory workshop, Karaoke. The outdoor activities were: moments together with nature, film / cinema, breathing, origami, customize personal notebook notes and project activities, watch video of relaxation, mug cake, plant ornamentation, running or walking, river of life, Sensory activity, recycling, listen to your favorite music, watch comedy media and angel dynamics. The negatives were: same set; Numbers of faults; schedule; disclosure; Extraclass activity. Positive points: varied activities, schedule, informality, learning new things, meeting new people and entertainment. The students realized the importance of balancing the activities of academic life with leisure activities. Their satisfaction and interest in the project was remarkable, and their improvement in mental health was noticeable in their report.

Keywords: Mental health; Health promotion; Students.

Resumen

Este artículo es descriptivo, cualitativo, y tiene los objetivos: describir las actividades del proyecto de extensión dentro de una universidad federal de Río de Janeiro y se titula Promoción de la Salud Mental de Estudiantes Universitarios. Hasta puntos positivos y negativos del proyecto en vista de los estudiantes; y analizar los beneficios para la salud mental. 28 estudiantes participaron, de las universidades públicas o privadas, diferentes cursos. Se llevó a cabo de abril a julio de 2016, con 15 reuniones semanales. Las actividades de clase fueron: Espejo, cortar y pegar, el mimo, la respiración, el origami, el tai chi chuan, torta de la taza, el chisme, ángel dinámico, jardinería, mandala, el río de la vida, taller sensorial, el reciclaje, la danza, el teatro y karaoke. Las actividades externas eran momentos en la naturaleza, el cine, la respiración, el origami, personalizar el cuaderno personal de notas y actividades del proyecto, ver el vídeo de la relajación torta de la taza, la ornamentación vegetal, correr o caminar, el río de la vida, la actividad sensorial, reciclaje, escuchar su música favorita, ver película de comedia y la dinámica de ángel. Los negativos fueron el mismo escenario; Avería números; horas; divulgación; actividad extracurricular. Lo positivo: actividades variadas, el tiempo, la informalidad, aprender cosas nuevas, conocer gente nueva y entretenimiento. Los estudiantes se dieron cuenta de la importancia de equilibrar las vida académica con ocio. Satisfacción y su interés en el proyecto, y notable por informar de la misma mejora en la salud mental.

Palabras clave: Salud Mental; Promoción de la salud; Estudiantes

Como citar esse artigo. Braga, ALS; Oliveira, AGS; Ribas, BF; Cortez, EA; Mattos, MMGR; Msrinho, TG; Cavalcanti, TVC; Dutra, VRD. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. Revista Pró-UniverSUS. 2017 Jan./Jun.; 08 (1): 48-54.

Afiliação dos autores:† Enfermeiro professor adjunto do MFE, Mestre da EEAAC/UFF. Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Cidadania e Gerência na Enfermagem – NECIGEN - EEAAC/UFF/Niterói/Rio de Janeiro/Brasil;

‡ Acadêmica de Enfermagem - Voluntária do projeto promoção da saúde mental dos estudantes universitários - EEAAC/UFF/Niterói/ Rio de Janeiro/ Brasil;

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

|| Enfermeira Obstetra da Clínica Médica/ Infectologia do Hospital Universitário Gafree Guinle/ UNIRIO. Mestrado Profissional Ensino Saúde e suas Interfaces no SUS/ EEAAC/UFF.

○ Acadêmica de Enfermagem – Bolsista PROAES do projeto promoção da saúde mental dos estudantes universitários - EEAAC/UFF/Niterói/ Rio de Janeiro/ Brasil.

□ Acadêmica de Enfermagem – Bolsista PROEX do projeto promoção da saúde mental dos estudantes universitários - EEAAC/UFF/Niterói/ Rio de Janeiro/ Brasil.

• Doutora em Enfermagem (EEAN- UFRJ), Professora Adjunta da EEAN/UFRJ, Rio de Janeiro. Membro do Núcleo de Pesquisa em Enfermagem e Saúde Mental.

* alessandraaxd@gmail.com

Recebido em: 10/04/17; Aceito em:25/05/17.

Introdução

O estudante universitário passa por um período durante a graduação de muitos desafios, mudanças e dificuldades a serem superadas. Trata-se de um momento bastante peculiar na vida do acadêmico, pois é geralmente sincronizado com as mudanças e adaptações próprias da transição da adolescência para a vida adulta.¹

Saúde Mental é o equilíbrio emocional entre suas necessidades e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentre as variadas situações, sem deixar de fazer o que é necessário. É buscar viver no equilíbrio de tudo que necessita fazer no dia a dia, sem deixar de fazer o que gosta, como atividades de lazer.² Os universitários, a maior parte das vezes focam mais na universidade com trabalhos, provas, monitorias, estágios, entre outras atividades, e deixam de lado coisas que antes eram importantes, tais como, família, amigos, namorado, religião, academia, atividades esportivas e de recreação. Quando enfim conseguem um tempo para fazer alguma atividade que não esteja relacionada à universidade, já estão no limite do estresse, com a saúde mental muito debilitada.

Saúde Mental também é entendida como estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida, saber lidar com as emoções positivas e também com as negativas, como: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações. Reconhecendo seus limites e buscando ajuda, quando necessário.² Muitas vezes esse acadêmico chega em casa e não consegue ter contato com os familiares, amigos e pessoas de fora do convívio da universidade, pois chegam cansados e cheios de atividades da faculdade para executar. Acabam tendo um distanciamento com aqueles que julgam serem pessoas fundamentais em suas vidas. Levando a frustração de não conseguirem fazer outras atividades fora do âmbito acadêmico.

A saúde mental, saúde física e a social são entrelaçadas e profundamente interdependentes.³ Procurar manter tudo equilibrado sem deixar nenhuma delas de lado, no dia a dia, é complicado com uma rotina corrida que leva um universitário. Sem tempo para se cuidar acaba deixando uma ou mais delas de lado, sem poder buscar o equilíbrio.

Assim, é preciso pensar na promoção da saúde mental como ferramenta para qualidade de vida.³ Esses estudantes precisam de outras atividades para conseguirem ter qualidade de vida. Por isso, muitos alunos questionam porque não há uma atividade dentro do campus universitário para relaxar, distrair e interagir com alunos de outros cursos e faculdades.

O projeto surgiu dessa manifestação dos acadêmicos, em querer uma atividade para motivar

e/ou estimular a prática de atividades de lazer e modificar a saúde mental, física e social dos estudantes universitários. Os alunos viram no projeto uma válvula de escape do estresse causado na universidade.

O projeto foi realizado entre abril a julho de 2016, com 15 encontros semanais presenciais e atividades externas. As atividades presenciais foram: dinâmica do espelho, corte e colagem, mímica, respiração, origami, tai chi chuan, bolo de caneca, fuxico, dinâmica do anjo, jardinagem, mandala, rio da vida, oficina sensorial, reciclagem, dança, teatro e karaokê. Participaram do projeto de extensão 28 estudantes universitários de faculdades públicas ou privadas do Rio de Janeiro.

Deste modo este artigo tem como objetivos: Descrever as atividades do projeto extensão que acontece dentro de uma universidade federal do Rio de Janeiro e é intitulado: “Promoção da Saúde Mental dos Estudantes Universitários”; Levantar pontos positivos e negativos do projeto na visão dos alunos; e analisar os benefícios para saúde mental em participar do projeto.

Fundamentação teórica

A Organização Mundial de Saúde⁴, na sua constituição, datada de 1946, define saúde como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. Para promover à saúde mental utilizam-se diversas estratégias terapêuticas como: comunicação, atividades culturais e artísticas. Quanto à Cultura, segundo Malinowski 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, amadurecimento, e ajudam na promoção da saúde mental.⁵

A saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos e das sociedades. Sendo assim, projetos com foco na promoção da saúde mental dos estudantes são utilizados como estratégia que pode minimizar o impacto produzido no novo ambiente contribuindo para que o acadêmico tenha sua saúde mental preservada.⁶

Relacionando o conceito de autocuidado integral e saúde mental temos a teoria da complexidade ao qual afirma que a parte, ou seja, a saúde mental está relacionada com o todo que é a integralidade da saúde. As mesmas estão interligadas ao contexto em que estão inseridas.⁷

Acrescentando a essa afirmação, Orem traz a teoria do autocuidado que define que os seres humanos devem cuidar de si quando os mesmos possuem essa capacidade.⁸ A realização do autocuidado envolve o

cuidado integral ao qual a saúde mental está inserida, por isso é notório a importância de práticas que influenciam na saúde mental.

Segundo a psicologia analítica na qual Jung acreditava cada ser humano é único, autônomo, direcionado e criativo.⁹ Para Jung (1987)⁹ o homem seria orientado por símbolos e a terapia através da criação artística facilitaria a resolução de estados conflituosos.

De acordo com a Carta de Ottawa, o conceito de promoção da saúde está relacionado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle desse processo.¹⁰

Deste modo, para alcançar um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o ser humano deve ser capaz de identificar seus desejos, satisfazer suas necessidades, mudar e lidar de forma adequada com o meio ambiente. É necessário que o controle sobre sua saúde e buscar seu bem-estar e melhora na qualidade de vida.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que utilizou métodos descritivos e exploratórios. Participaram do projeto 28 alunos, entretanto somente 18 alunos participaram de 75% ou mais das atividades. O projeto aconteceu de 26 de abril a 26 de julho de 2016.

As atividades realizadas utilizavam uma abordagem direta e informal, supervisionada pela coordenadora do projeto. Foram utilizados recursos audiovisuais e artigos de papelaria.

O projeto mencionado é composto por 15 encontros presenciais e quinze atividades que são propostas para fazer “em casa”. Cada atividade presencial tem como proposta uma atividade extraclasse individual, que é compartilhada no próximo encontro presencial.

Os encontros presenciais são realizados semanalmente às terças-feiras, de 17 horas às 19 horas 30 minutos, com tempo de duração de 2 horas e 30 minutos. A duração de cada grupo acompanha o período de início e fim do semestre, da universidade onde ele acontece. Os encontros presenciais e as atividades externas trabalharam as temáticas: arte, cultura, lazer e reflexão. As atividades propostas tinham a intenção fazer com que os alunos saíssem da rotina estressante e conhecessem atividades fora do seu cotidiano, atividades essas que promoveriam sua saúde mental.

Ao final, realizou-se a avaliação buscando os pontos positivos e negativos do projeto e das atividades, para que assim a cada semestre pudessemos melhorar o que os alunos avaliaram como negativo.

Resultados e Discussão

As atividades propostas em sala foram: dinâmica do espelho, corte colagem, mímica, respiração,

meditação, origami, tai chi chuan, bolo de caneca, fuxico, dinâmica do anjo, jardinagem, mandala, rio da vida, oficina sensorial, reciclagem, dança, teatro e karaokê.

1º Encontro presencial - dinâmica do espelho

Foi realizada a apresentação do projeto, com uma breve explicação como aconteceriam os encontros, as atividades e apresentação da equipe. Fizemos uma reflexão sobre o que é promoção e quem seria a pessoa mais importante para eles. Em seguida, entregamos uma caixinha fechada para os alunos, onde todos abriram e tiveram uma surpresa, dentro tinha a resposta, um espelho para lembrar que somos a pessoa mais importante em nossas vidas.

1ª Atividade extraclasse - momentos alegres

Para que pudessem passar a focar nas coisas boas e alegres do cotidiano propomos a atividade de anotar os momentos alegres que ocorressem durante a semana.

2º Encontro presencial - dinâmica do que é saúde mental e o que promove sua saúde mental?

Foi realizado a atividade de corte e colagem, onde em um papel os alunos responderiam o que é saúde mental para eles e o que promove a saúde mental deles. Poderiam utilizar recortes de revista, escrever desenhar e/ou pintar. No final, eles compartilharam o que fizeram. Jung criou o termo persona (mascara) ao qual constitui o modo como o ser humano apresenta-se diante da sociedade de acordo com a sua realidade e grupos sociais inseridos. Por isso através do corte colagem pode-se perceber características subjetivas, proporcionando assim maior interação entre o grupo em que está inserido em sala de aula.

2ª Atividade extraclasse – passeio na natureza

Como proposta de sair da rotina pesada foi proposto que os alunos fizessem um passeio na natureza, como: praia, parque, jardim e praças. A atividade era tirar uma foto na natureza, em um momento de relaxamento e descontração. Depois apresentaram em sala e relataram como se sentiram ao fazer a atividade.

3º Encontro presencial- atividade de mímica

Os alunos foram divididos em dois grupos, para estimular interação. Um grupo deveria descobrir a mímica de uma música que um membro do outro grupo faria. De acordo com Jung, existem dois tipos de indivíduos os introvertidos e os extrovertidos. Contudo, cada tipo expressa-se de maneira distinta. Enquanto que os extrovertidos se ligam ao seu mundo interior os extrovertidos ao seu exterior. Segundo Jung, são características distintas que para que não haja desequilíbrio essas características deverão ser flexíveis. Proporcionando a adequação nas diferentes situações.¹¹

3ª Atividade extraclasse - filme

Geralmente os acadêmicos não tem tempo de realizar outras atividades, logo como atividade para casa foi proposto que assistissem a um filme, e registrassem se promoveu sua saúde mental.

4º Encontro presencial – atividade de respiração

A meditação trabalha a respiração. O objetivo da atividade era estimular a concentração que é essencial para a meditação ter sucesso; sendo em nossas vidas cotidianas muito necessárias, para nos manter concentrados, alertas e conscientes. Para sabermos lidar com os problemas assim que surgirem, de forma menos nociva e mais positiva para sairmos destas situações. Jung defendia que os seres humanos deveriam prestar mais atenção à sua vida espiritual. Por isso, seria necessário a meditação, concentração para relaxamento. Afirmava que a meditação poderia permitir olhar uma situação observando outros caminhos.¹²

4ª atividade extraclasse – autopercepção da respiração

Em sala foi realizado a atividade de meditação com um convidado. A atividade foi proposta para que os universitários saíssem da rotina, como momento de relaxamento. A atividade foi descrever como foi o momento de meditação, o que eles sentiram e como foi para eles.

5º Encontro presencial - origami

O intuito da atividade é de ajudá-los na concentração e proporcionar relaxamento proporcionado pelo origami. Além disso, a arte de dobrar papel melhora a autoestima, exercita o raciocínio e a criatividade. Após a criação de suas obras as mesmas são expostas entre eles.

5ª Atividade extraclasse – presentear como uma arte feita por você

Foi proposto que fizessem um origami, como o aprendido em sala para presentear alguém. Muitas vezes não tem tempo para confeccionar e presentear um ente querido.

6º Encontro presencial – Tai Chi Chuan

Tai chi chuan é utilizado para relaxamento e equilíbrio, combinado com um ritmo respiratório que utiliza movimentos lentos e contínuos.

6ª Atividade extraclasse: vídeo de relaxamento e confeccionar um caderno para o projeto

Foi compartilhado com os alunos do projeto um vídeo de relaxamento, e depois registrassem o que sentiu em uma palavra ou frase.

Como atividade foi pedido que cada aluno separasse um caderno ou agenda para o projeto, e customizasse da forma que preferisse: pintando, com recortes, encapando, desenhando, com colagens ou artesanatos na capa.

7º Encontro presencial: culinária e artesanato e dinâmica do anjo

Na dinâmica os acadêmicos aprendem a fazer um rápido e prático bolo de caneca com uma professora convidada. Os alunos relataram que a atividade agradou muito, e fizeram desenvolver 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 pelos mesmos.

O fuxico incentiva a criatividade e promove o relaxamento, desenvolvendo suas habilidades de concentração, atenção e interação entre o grupo.

Na dinâmica do anjo, os alunos sorteiam um protegido, sendo este confidencial. É proposto que enviassem aos seus protegidos: frases motivacionais, mensagem de carinho, lembrancinhas confeccionadas por eles mesmos ou qualquer outra coisa que desperte a alegria e a felicidade de ser lembrado e cuidado por um alguém de forma secreta.

7ª Atividade extraclasse: confecção do bolo de caneca

Foi pedido que fizessem um bolo de caneca, como o aprendido e oferecer a alguém: família, namorado (a), protegido (a), amigo (a). No final tiraram uma foto e compartilharam em sala.

8º Encontro presencial: jardinagem

Os alunos são convidados ao trabalho manual, sendo a terra seu elemento de contato. O objetivo é estimular os alunos ao contato com a natureza, a plantar, a cultivo da terra e plantio de diversas plantas, para a criação de um jardim feito por eles. Os alunos analisam o antes e o depois do espaço em que eles trabalharam com as técnicas de jardinagem.

8ª Atividade extraclasse – ornamentar vaso de planta

Foi realizada a criação de um jardim, e pedido que fizessem em casa a ornamentação de um vaso e tirasse uma foto para compartilhar o que foi feito.

9º Encontro presencial - Mandala

É um instrumento para desenvolvimento pessoal e ampliação da consciência. Irá trabalhar aspectos da personalidade que necessitam ser clareados ou fortalecidos: como medo, ansiedade, relaxamento psicofísico, centralmente, enraizamento, atenção e concentração. Tendo objetivo de trabalhar os quatro elementos água, ar, terra e fogo, com o intuito de entrar em contato com cada elemento e trabalhar com os elementos que não se tem tanta afinidade. Para Jung os seres humanos criam uma imagem do mundo ao qual está relacionada com a realidade subjetiva. Com isso, essas imagens tornam-se importantes para os mesmos. Podendo assim transmitir um estado e/ou características próprias.¹¹

9ª Atividade extraclasse – corrida ou caminhada

Muitas vezes os acadêmicos não reparam a sua volta, por estarem muito atarefados. Nessa atividade iriam correr ou caminhar e registrasse como foi.

10º Encontro presencial - dinâmica do rio da vida

No décimo dia foi realizado o rio da vida. Trata-se da elaboração em papel de um trajeto feito pela tinta. Nesse trajeto os alunos podem escrever, desenharem ou colar palavras, imagens que condizem com seu percurso de vida. Após sua elaboração são convidados a relatar sua história de vida, com fatos e acontecimentos que mais o marcaram quem quiser e os fatos que quiserem contar. O método utilizado para reflexão do passado, presente e

futuro. Assim como suas lutas, conquistas e superação. Assim sendo Carl Jung afirmava que os seres humanos possuem arquétipos aos quais são influenciados por símbolos. Normalmente símbolos afetivos. Por isso muitas vezes é necessário o resgate de histórias de pessoas próximas influenciadoras.¹²

10ª Atividade extraclasse – conhecendo melhor alguém importante

Quantas vezes convivemos com alguém e não conhecemos suas histórias, logo passamos como atividade fazer um rio da vida de alguém que gostariam de conhecer melhor. Podendo ser amigo (a), familiar, namorado (a). Nesse Rio da vida anotariam e/ou desenhariam os acontecimentos mais importantes, felizes e/ou tristes da vida da pessoa. Depois de realizarem a atividade anotaram como foi para eles aquela atividade.

11º Encontro presencial: oficina sensorial

A proposta foi participarem da oficina sensorial. O objetivo dessa dinâmica é estimular os cinco sentidos, através de objetos e alimentos que trabalhem esses sentidos. Os alunos são vendados e guiados por um circuito sensorial onde passam por diversas experiências sensoriais, e são expostos a objetos e sensações diversas. Jung defendia que a personalidade era baseada na força de conflito. Enquanto que por um lado os alunos quisessem entregar-se ao sonho de continuar fazendo uma faculdade apresentando ansiedade ao mesmo tempo demonstravam medo. Através da oficina pode-se perceber detalhadamente através dos sentidos a sensação de sentir a vida e o que há ao redor.¹³

11ª Atividade extraclasse - reativando os sentidos

A atividade é relatar o que acharam e o que sentiram durante a oficina sensorial e fizessem em casa algum cuidado com o corpo onde se sintam bem, relaxado, e escrever a sensação e o que foi realizado. Como exemplo: uso de hidratante corporal, loção pós-barba.

12º Encontro presencial - reciclagem

Com a utilização de jornais e revistas velhas fizemos a confecção de porta-copos. Utilizado o recurso áudio visual para apresentar depoimentos e exemplos de reciclagem no cotidiano.

12ª Atividade extraclasse - o que eu sei fazer?

Confecionar uma lembrança para o protegido a partir da reciclagem.

13º Encontro presencial - oficina de dança

A oficina de dança é um momento no qual é proposto aos alunos uma atividade de corpo e movimento. O enfoque no início é o aquecimento e alongamento. A finalidade é a realização de danças livres, circulares, movimentos coreografados. Essas resgatam a espontaneidade, a parceria, promovendo a consciência corporal, a diminuição da ansiedade, melhoria da motricidade, equilíbrio, capacidade respiratória, relaxamento, contato com a musicalidade, ritmo e dança.

Todas as coisas que fazemos repetidamente tornam-se mortas e vazias de acordo com Jung. Por isso, através da dança o indivíduo pode-se conhecer através do seu ritmo.¹³

13ª Atividade extraclasse - música

Como atividade foi proposto que escutassem uma música que gostassem. Depois relatasse qual foi a música escolhida, o motivo da escolha e a sensação deles na atividade.

14º Encontro presencial - oficina de teatro

Utilizamos o espaço e as ações de improviso e exercícios de composição. Tendo como objetivo propiciar a sensibilização, desinibição, desenvolver a capacidade criativa, a comunicação/ expressão, a diminuição da ansiedade, flexibilidade, espontaneidade, a capacidade de raciocínio lógico. Dramatizações livres, de situações rotineiras, improvisações, jogos dramáticos, expressão corporal e vocal, caracterização de personagens, segundo o tema e ação de interesse do aluno.

14ª Atividade extraclasse - rir é o melhor remédio

Foi proposto que escolhessem alguma peça na internet e assistissem e em seguida registrasse o nome da peça, se promoveu sua saúde mental e por que.

15º Encontro presencial - karaokê

A dinâmica foi proposta para o encerramento e os alunos são convidados, e estimulados a cantar. No início ficaram tímidos pela exposição, mas conforme a dinâmica acontece eles foram se soltando e participando da atividade. É um espaço para o canto, extravasamento de tensões e de muita descontração e risos.

15ª Atividade extraclasse - conhecendo seu anjo

Foi proposto que apresentassem o protegido na finalização da dinâmica do anjo e registrasse como foi ser o anjo de alguém e ser protegido.

Logo após fizemos uma confraternização, organizada pelos próprios alunos, e em seguida a dinâmica do anjo. Nessa dinâmica o protegido conhece o seu anjo e recebe uma lembrancinha (uma frase, um objeto, um doce), não era obrigatório, mas apesar disso todos receberam algo. Eles se mostraram muito animados e ansiosos para saber quem é o seu anjo. Foi pedido ao final que eles escrevessem as atividades que mais gostaram e a que menos gostaram com sugestões e críticas. Além de relatar se o projeto promoveu sua saúde mental.

As atividades que eles mais gostaram foram: Karaokê e oficina dos sentidos com 5 votos; mandala com 4 votos; meditação e tai chi chuan com 3 votos; mímica, rio da vida, bolo de caneca, fuxico, origami, reciclagem com 2 votos. A atividade do anjo foi muito elogiada por todos.

As atividades que eles menos gostaram foram: Rio da vida, mímica, jardinagem e fuxico com 1 voto; bolo de caneca, meditação e reciclagem com 2 votos; origami com 3 votos.

Os alunos relataram no último dia os pontos positivos e negativos do projeto. Apareceram como ponto negativo: encontros somente na escola de Enfermagem; tolerância de 4 faltas; o horário do término da aula; deveria ter uma divulgação maior do projeto em outros cursos e faculdades; o atraso no início das aulas; duas vezes foram citadas as atividades extraclasse.

Pontos positivos: as atividades variadas, o horário, a informalidade do encontro, os convidados, aprender coisas novas, conhecer novas pessoas, o entretenimento.

As atividades propostas em extraclasse foram: mensagens alegres, contato com a natureza, assistir algo de comédia, descrever como foi à meditação, fazer origami, customizar o caderno do projeto, ver vídeo de relaxamento, fazer um bolo de caneca, fazer uma ornamentação, correr ou caminhar, fazer o rio da vida de alguém, relatar como foi à atividade sensorial, fazer algo reciclado, ouvir sua música favorita, ver um filme/série ou curta de comédia e trazer algo de especial para encerramento do projeto.

Muitos deles relataram como as atividades foram para eles e se promoveu sua saúde mental, a seguir:

Aluno1: “As atividades do curso são muito interessantes, prendem a nossa atenção, dão vontade de participar e interagir com a mesma. Toda semana uma nova surpresa, realmente valeu muito a pena”.

Aluno 2: “Promoveu a saúde mental. Me sinto mais feliz depois que saio do projeto. Aprendi mais coisas interessantes”.

Aluno3: “Promoveu minha saúde mental, porque às vezes eu chego aqui estressada e saio feliz. Aprendi a lidar com pessoas totalmente diferentes. Aprendi com relatos e levarei isso para a vida”.

Aluno 4: A atividade com todo é muito boa. Ótima! Adorei”.

Aluno 5: “Me ajudou a relaxar e a distrair”.

Aluno 6: Aprendi muito com o projeto coisas que eu não sabia tive a oportunidade de aprender como bolo de caneca, fuxico, meditar (super importante), mandala e reciclagem, enfim tudo foi muito bom”.

Aluno 7: “Gostei muita da animação, as atividades muito bem escolhidas”.

Aluno 8: “As aulas eram sempre legais (...). Sempre tinha uma atividade diferente e com surpresas (...)”.

Aluno 9: “ A Atividade muito boa, gostei. Gostei muito da equipe. As meninas (monitoras) incentivam muito”.

Aluno 10: “Tive no projeto boas experiências. Apesar de um período conturbado e complicado, com disciplinas demais, que muitas vezes acabavam me atrapalhando a vir para o projeto. Acredito que o projeto deva prosseguir e que ele ainda irá ajudar muitos acadêmicos que estão “pirando” (...)”.

De acordo com autores do artigo “terapias complementares: um projeto de extensão” abordagens complementares e integrativas propiciam uma visão holística do indivíduo possibilitando adequação com a realidade e equilíbrio em todas as áreas da vida do ser humano.¹⁴ Sendo assim, pode-se afirmar que a utilização de métodos alternativos que possibilitem promoção da saúde mental de universitários seja positiva para os mesmos e comunidade.

O autor do livro “Cuidado Humano: o resgate necessário” afirma que existem algumas exigências para realização dessas abordagens como: respeito, vontade e ter o objetivo de harmonizar-se. Por isso, o projeto é centrado na utilização de métodos que não ultrapasse esses requisitos.¹⁵

Considerações Finais

No final do projeto solicitamos que os discentes registrassem em um papel os pontos positivos e os negativos e atividades. Como citado acima alguns alunos fizeram relatos interessantes que confirmam que o projeto conseguiu alcançar o objetivo que era melhorar a saúde mental dos acadêmicos, através de atividades diversificadas de relaxamento, interação e dinâmicas lúdicas.

Do início ao final do projeto tivemos a participação de 18 alunos, entre estes 1 do curso de ciências biológicas, 2 do curso de letras, 1 do curso de história, 1 do curso de ciências sociais e os outros 13 do curso de enfermagem. Podemos perceber a importância do projeto para promoção da saúde mental.

Observamos que as atividades mencionadas tanto presenciais como extraclasse, influenciaram positivamente. As atividades mais citadas como ótima foi a oficina dos sentidos e o Karaokê, pois foram atividades prazerosas, diferentes e divertidas.

A sugestão dos alunos foi que o projeto fosse divulgado em outros cursos e faculdades, pois a maioria era da enfermagem.

No decorrer do projeto percebemos que os alunos que eram tímidos no início passaram a participar mais e interagir melhor, mostrando até suas habilidades ao longo das atividades.

Os acadêmicos puderam perceber importância de reservar um tempo para eles, para promover saúde mental. Equilibrando as atividades diárias com atividades de lazer. Foram notáveis a satisfação e o interesse deles no projeto, nas dinâmicas. Perceptível pela fala deles, a melhora na saúde mental.

Referências

1.Silva RR. O perfil de saúde de estudantes universitários: um estudo sob o enfoque da psicologia da saúde. 2011. Dissertação [Mestrado em Psicologia da Saúde] - Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul.

- 2.Sesa. Secretaria do Estado da Saúde do Paraná. (SPP/DVSAM - Saúde Mental) Definição de Saúde Mental. Curitiba.
- 3.Cortez EA. Promoção da saúde mental dos discentes de enfermagem da UFF, UNESA e UFRJ. 2013. Anal [17º Seminário Nacional de Pesquisa em Enfermagem] – Associação Brasileira de Enfermagem, Rio Grande do Norte.
- 4.Silva EC, Heleno MG. Qualidade de vida e Bem-estar subjetivo de estudantes universitários. 2012. Universidade Metodista de São Paulo. Revista Psicologia e Saúde. 2012; 4 (1): 69-76.
- 5.Barroso P. Religião, heteronomia e ética da intersubjetividade. 2013. Anal [1st Annual International Interdisciplinary Conference] – Universidade de Minho, Portugal.
- 6.Martins LAN. Saúde mental dos profissionais de saúde. Revista Brasileira Medicina e Trabalho. 2003;1(1):56-68.
- 7.Morin E. Saberes - O desafio do século XXI, idealizadas e dirigidas por Edgar Morin. 3ª. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.
- 8.Vitor AF, Lopes VO, Araújo TL. Teoria do déficit de autocuidado: análise da sua importância e aplicabilidade na prática de enfermagem. Esc. Anna Nery. 2010; 14 (3): 611-616.
- 9.Jung CG. O Homem e seus símbolos – Concepção e organização de Carl G. Jung. 6ª. ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1987.
10. Brasil, 2002. As Cartas da Promoção da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. Ministério da saúde. Brasília.
11. Jung CG. Carl Gustav Jung e a psicologia analítica: Personalidade e Crescimento pessoal. 5ª. ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2004.
12. Jung CG. Memórias, sonhos e reflexões. Rio de Janeiro: Editora Nova fronteira, 1986
13. Jung CG. Análise de Sonhos. Notas sobre o seminário ministrado de 1928 a 1930. Petrópolis: Vozes, 1995.
14. Lima IC, Bastos RA, Kaipper MD, Santos CMC, Filgueiras J. Terapias complementares: um projeto de extensão. Revista Conexão.2012;8 (1): 76-85.
15. Waldow VR. Cuidado humano: o resgate necessário. 3ª ed. Porto Alegre: Sagra Luzzatto, 2001.