



## XXVIII ENFERMAIO

Repercussões das mudanças climáticas no mundo e sua influência na saúde

REALIZAÇÃO:



APOIO:



### PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM AÇÕES DO CENTRO ACADÊMICO ANA NÉRI: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sandy Safirah Tomé Dias<sup>1</sup>

Davi Pereira dos Santos<sup>2</sup>

Victoria Maria Silva Leitão<sup>3</sup>

Ana Virgínia Sousa De Araujo<sup>4</sup>

Vitoria Dafne Pereira Fernandes<sup>5</sup>

Mardenia Gomes Vasconcelos Pitombeira<sup>6</sup>

TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO - EIXO 4.1.4: Enfermagem em Saúde Mental.

#### RESUMO

**Introdução:** O espaço da universidade pode ser bastante desafiador para a saúde mental dos estudantes, em decorrência de metas que devem ser atingidas, tendo em vista esses pontos, deve-se levar em consideração cada vez mais meios de assistência à saúde mental no âmbito universitário. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência sobre a atuação dos membros do Centro Acadêmico Ana Néri durante a promoção de ações voltadas para a promoção da saúde mental para acadêmicos do curso de enfermagem. As atividades foram realizadas em dois momentos, em alusão ao Setembro Amarelo e em alusão ao Janeiro Branco. **Resultados e discussão:** As iniciativas buscaram oferecer suporte emocional, promover o bem-estar e facilitar a adaptação dos alunos ao ambiente acadêmico, contribuindo para uma experiência universitária mais saudável e equilibrada. Além de promover um momento de relaxamento, também foi possível trabalhar a escuta ativa e a comunicação em grupo, proporcionando um ambiente acolhedor no qual os graduandos puderam expor suas fragilidades perante à graduação e inseguranças. **Considerações finais:** A implementação de ações como estas é de suma importância para promover o bem-estar emocional e prevenir sofrimento psíquico, além de incentivar a permanência dos estudantes no ambiente universitário.

**Palavras-chave:** Centro Acadêmico; Bem Estar; Saúde Mental.

#### INTRODUÇÃO

O cotidiano é marcado por emoções e vivências que nos trazem uma gama de sentimentos diferentes, podendo eles trazerem bons momentos ou momentos difíceis a serem enfrentados. Esses fatos e outros fatores regulam frequentemente a saúde mental dos

1. Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Ceará.

2. Graduando em Enfermagem. Universidade Estadual do Ceará.

3. Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Ceará.

4. Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Ceará.

5. Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Ceará.

6. Doutora em Saúde Coletiva. Universidade Estadual do Ceará.

E-mail do autor: sandy.safirah@aluno.uece.br

indivíduos, a mesma é vista pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como “Um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, [s.d.]).

Segundo dados da OMS, em 2019, foram registrados mais de 700 mil suicídios no mundo e, no Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia (Brasil, 2024). No que tange, ainda, a saúde mental da população no contexto pandêmico e pós pandemia, houveram impactos significativos no bem estar e na autoestima, sendo a geração mais jovem (entre 18 e 34 anos) o grupo mais afetado (Sapien Labs, 2025).

Segundo o relatório anual do Estado Mental do Mundo, em 2023 o Brasil apresentou o terceiro pior índice de saúde mental quando comparado a 64 países, sendo que 1 a cada 3 brasileiros entrevistados relataram múltiplos sintomas relacionados à saúde mental (Sapien Labs, 2023). Diante desses dados, nota-se a importância de trabalhar esse tema dentro da universidade, contextualizando como os estudantes lidam com a pressão e as complexidades no cotidiano acadêmico.

Ademais, o espaço da universidade pode ser bastante desafiador para a saúde mental dos estudantes, com uma numerosa quantidade de metas que devem ser atingidas, a pressão das provas e, especificamente dentro da enfermagem, com a cobrança de tanta responsabilidade com vidas humanas (GOMES, *et al.* 2023). Tudo isso corrobora com que o estudante sintam-se sobrecarregado cada vez mais e acabe esquecendo de cuidar de si mesmo, acarretando em crises de ansiedade, depressão e outras doenças mentais. Tendo em vista todos esses pontos, deve-se levar em consideração cada vez mais meios de assistência à saúde mental no âmbito universitário (GOMES, *et al.* 2023).

Levando em consideração tais fatores, o Centro Acadêmico Ana Néri (CAAN) do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE), em colaboração com a Liga Acadêmica de Enfermagem em Unidade de Terapia Intensiva (LAEUTI) e a Liga Acadêmica Interdisciplinar de Neurociência Integrada (LAINI) realizaram ações em alusão ao Setembro Amarelo e ao Janeiro Branco. As ações visaram o autocuidado, relaxamento e propiciar um momento de troca de vivências entre os estudantes. Assim, o presente estudo tem por objetivo relatar a experiência dos membros do centro acadêmico no desenvolvimento destas atividades.

## **MÉTODO**

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, sobre a atuação dos membros do Centro Acadêmico Ana Néri durante a promoção de ações voltadas para a promoção da saúde mental para acadêmicos do curso de enfermagem. As atividades aconteceram no auditório do Núcleo de Tecnologias e Empreendedorismo em Enfermagem (NUTEE), na Universidade Estadual do Ceará (UECE) e foram realizadas em dois momentos, sendo a primeira em 26 de setembro de 2024, em alusão ao Setembro Amarelo, e a segunda em 30 janeiro de 2025, em alusão ao Janeiro Branco.

Para a realização das ações, estabelecemos parcerias com duas ligas acadêmicas vinculadas ao curso de Enfermagem. Na ação referente ao Setembro Amarelo, recebemos o convite da Liga Acadêmica de Enfermagem em Unidade de Terapia Intensiva (LAEUTI). Já na ação do Janeiro Branco, convidamos a Liga Acadêmica Interdisciplinar de Neurociência Integrada (LAINI). Com as parcerias confirmadas, iniciamos os preparativos, que incluíram a divulgação das ações nas redes sociais e a preparação dos materiais necessários para o dia do evento.

As ferramentas de divulgação utilizadas foram o WhatsApp e o Instagram, escolhas estratégicas considerando o uso dessas plataformas entre os públicos-alvo. O público alvo dessas atividades foram alunos de graduação do curso de enfermagem da Universidade Estadual do Ceará. Os responsáveis por estas ações foram 10 membros do Centro Acadêmico Ana Néri, 3 membros da Liga de Enfermagem em Unidade de Terapia Intensiva (LAEUTI) e 4 membros da Liga Acadêmica Interdisciplinar de Neurociência Integrada (LAINI). Em ambas as ações, cerca de 15 alunos da graduação estiveram presentes.

Selecionamos atividades que pudessem ser realizadas no horário estabelecido – ambas as ações ocorreram durante o horário de almoço, período em que a maioria dos alunos está livre de atividades acadêmicas.

Nas ações foram utilizados recursos terapêuticos como a arteterapia, aromaterapia, realização de massagem e transmissão de filmes e episódios de séries. Para a arteterapia foi realizada a impressão de imagens e mandalas para pintura e disponibilizado lápis de cor e giz de cera para que estas pudessem ser coloridas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os Centros Acadêmicos são entidades estudantis que desempenham papel fundamental na representação e organização com questões acadêmicas, profissionais e sociais, sendo a principal ferramenta para promoção de debates, discussões, palestras, mobilizações e realização de atividades culturais, de relaxamento e lazer (Moura & Sousa, 2023). Nesse

contexto, o Centro Acadêmico é um instrumento essencial para a promoção de um ambiente universitário acolhedor e inclusivo, promovendo o bem-estar e a participação ativa dos estudantes.

A iniciativa de realizar as ações surgiu em alusão ao Setembro Amarelo e ao Janeiro Branco, campanhas que buscam promover a saúde mental e a prevenção de problemas psicológicos. A entrada na universidade representa uma mudança significativa no ritmo de vida dos estudantes, tornando-se um período marcado por intensidade e desafios. A elevada carga horária de estudos, o distanciamento geográfico da família e as cobranças excessivas por parte da sociedade, da instituição e do próprio indivíduo podem desencadear sentimentos como desamparo, irritabilidade, preocupação e impaciência durante a graduação (Da Silva *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, a gestão Rachel Haddock Lobo do Centro Acadêmico Ana Néri do curso de Enfermagem da UECE propôs ações com o objetivo de tornar esse processo menos desgastante e mais acolhedor para os estudantes de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE). As iniciativas buscaram oferecer suporte emocional, promover o bem-estar e facilitar a adaptação dos alunos ao ambiente acadêmico, contribuindo para uma experiência universitária mais saudável e equilibrada.

Para a aromaterapia utilizou-se o recurso de óleos essenciais para promover bem estar. Os membros da organização se dividiram para execução da massagem, realizada com auxílio de equipamentos, além disso foram disponibilizados colchonetes no chão do auditório para que os alunos pudessem repousar. Para a escolha dos filmes e episódios de série levou-se em consideração os que abordassem a temática da saúde mental. As atividades realizadas atingem diferentes sentidos (tato, olfato e visão), visando potencializar estas experiências.

A arteterapia se mostrou um recurso valioso, pois permite a expressão de sentimentos que, muitas vezes, não seriam facilmente compartilhados verbalmente. Além disso, a atividade artística é utilizada como uma ferramenta assistencial, abrangendo diversas formas de expressão, como pintura, modelagem, escultura, poesia, desenho, decoração, cinema, teatro, música e dança. Essa prática pode ser aplicada em diferentes públicos, visando à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida (Jansen *et al.*, 2021). A inclusão dessa atividade no evento teve como objetivo proporcionar um momento de reflexão e autoconhecimento, contribuindo para o bem-estar emocional dos participantes.

Durante a atividade, parte dos estudantes presentes relataram estar sentindo os impactos da carga acadêmica, como a rotina do sono afetada, exaustão mental e a falta de ânimo com as atividades diárias. No momento de conversa, alunos de semestres iniciais e

semestres avançados tiveram a possibilidade de trocar dicas e experiências, o que se caracteriza como alternativas para estratégias de enfrentamento. Evidencia-se portanto que iniciativas de grupos de conversa e apoio importantes ferramentas importantes de apoio social, sendo fundamentais no ambiente universitário para a manutenção do bem estar psicológico (Campos & do Val, 2024).

As ações tiveram ampla adesão dos estudantes do curso de enfermagem e, durante sua realização, os membros do Centro Acadêmico e das Ligas Acadêmicas envolvidas nas ações tiveram a oportunidade de interagir e conversar com outros graduandos, fortalecendo o vínculo entre os graduandos. Além de promover um momento de relaxamento, também foi possível trabalhar a escuta ativa e a comunicação em grupo durante os momentos de arteterapia, proporcionando um ambiente acolhedor no qual os graduandos puderam expor suas fragilidades perante à graduação e inseguranças.

Dessa forma, a experiência desse trabalho confirma a importância da promoção de projetos e atividades voltadas para a saúde mental de acadêmicos universitários a fim de debater as problemáticas da graduação de maneira leve, reforçando a importância de vínculos sociais e fortalecimento de laços afetivos. Iniciativas voltadas para o cuidado com a saúde mental são fundamentais para o desenvolvimento dos acadêmicos, além de possibilitar a prevenção do sofrimento psíquico e promoção da saúde de jovens universitários, auxiliando na permanência destes graduandos no espaço da universidade (Rodrigues *et al*, 2022).

## **CONCLUSÃO**

A realização de ações como estas idealizadas pelo eixo destacado acima mostra-se uma iniciativa importante para a promoção da saúde mental dos estudantes de Enfermagem . As atividades planejadas permitiram a criação de um espaço de acolhimento retratando a necessidade de um espaço para o cuidado diário com a saúde mental , tendo em vista a descontração, favorecendo a troca de experiências e o fortalecimento de vínculos sociais experiências divididas proporcionaram tal êxito.

A importância significativa observada pelos estudantes com as atividades demonstra o interesse e a necessidade de espaços para o cuidado com a saúde mental dentro do ambiente universitário. A troca de experiências entre os alunos enfatiza a importância de não se sentir sozinho em uma jornada tão desafiadora, revelando-se uma estratégia eficaz de apoio emocional.

Portanto, o presente trabalho reafirma que a implementação de ações como estas é de suma importância para promover o bem-estar emocional e prevenir sofrimento psíquico, além de incentivar a permanência dos estudantes no ambiente universitário.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Janeiro Branco: Uma Reflexão Sobre a Importância da Saúde Mental. Disponível em:

<<https://www.gov.br/cetene/pt-br/assuntos/noticias/janeiro-branco-uma-reflexao-sobre-a-importancia-da-saude-mental>>. Acesso em: 22 mar. 2025.

BRASIL. Secretaria Nacional da Família Saúde Mental Boletim Fatos e Números. [s.l: s.n.].

Disponível em:

<<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/5.SADEMENTAL28.12.22.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2025.

BRASIL. Setembro Amarelo - Prevenção ao Suicídio. Disponível em:

<<https://www.setembroamarelo.com/>>. Acesso em: 22 mar. 2025.

CAMPOS, R.T.O.; DO VAL, M.D. Efeito de grupos de apoio entre pares na saúde mental de estudantes da saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 48 (4) : e108, 2024.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/jymXJwcbS6NFrtgD9Qk7VvN/>>. Acesso em: 22 mar. 2025.

DA SILVA, Maria Eduarda Alves et al. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p. e6228-e6228, 2021. Disponível em:

<<https://doi.org/10.25248/reaenf.e6228.2021>>. Acesso em: 21 mar. 2025.

GOMES, L. M. L. D. A. S. et al. SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: AÇÕES E INTERVENÇÕES VOLTADAS PARA OS ESTUDANTES. **Educação em Revista**, v. 39, 2023.

JANSEN, Raphaella Castro et al. Arteterapia na promoção da saúde mental: relato de experiência. **Rev Enferm UFPI**, v. 10, p. e805, 2021. Disponível em:

<[1026694/reufpi.v10i1.805](https://doi.org/10.25248/reaenf.v10i1.805)>. Acesso em: 21 mar. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>>. Acesso em: 22 mar. 2025.

MOURA, A.C.; DE SOUSA, R.F.R. Centro acadêmico: o papel da entidade estudantil na formação acadêmica, profissional e social do discente. **Revista Expectativa**, Toledo/PR, v.20, n. 3, p. 22-45, jul./set., 2021. Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/publication/353566159\\_Centro\\_academico\\_o\\_papel\\_da\\_entidade\\_de\\_estudantil\\_na\\_formacao\\_academica\\_profissional\\_e\\_social\\_do\\_discente](https://www.researchgate.net/publication/353566159_Centro_academico_o_papel_da_entidade_de_estudantil_na_formacao_academica_profissional_e_social_do_discente)>. Acesso em: 22 mar. 2025.

RODRIGUES, D.S.; CRUZ, D.M.C.; NASCIMENTO, J.S.; CID, M.F.B. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 30, e3305, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/25268910.ctoAO252833051>>. Acesso em: 22 mar. 2025.

SAPIEN LABS. The Mental State of the World 2024. Disponível em: <[https://mentalstateoftheworld.report/2024\\_read-sp/](https://mentalstateoftheworld.report/2024_read-sp/)> Acesso em: 22 mar. 2025.

SAPIEN LABS. The Mental State of the World 2023. Disponível em: <<https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2024/03/4th-Annual-Mental-State-of-the-World-Report.pdf>> Acesso em: 22 mar. 2025.

