

**PROJETO DE EXTENSÃO SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE
ACADÊMICOS - SMA****Brenda Belém Luna Sampaio¹****Sidália Alcantara de Souza²****Área Temática: Saúde****RESUMO**

Na atualidade mundial, principalmente no âmbito brasileiro, o adoecimento psicológico faz parte da realidade de muitos indivíduos em condições de saúde que a curto e longo prazo traz prejuízos em seu cotidiano, como familiar, ocupacional e social. Dessa forma, objetivou-se promover saúde mental e bem-estar de acadêmicos de enfermagem. O projeto foi realizado por profissionais voluntários habilitados a realizar atendimentos psicoterápicos ou com utilização de práticas integrativas e complementares. Foram atendidos discentes matriculados no curso de graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri- Campus Iguatu, durante a vigência do projeto. Quanto aos dados mostrados podemos observar as terapias disponíveis nas quais foram: terapia reiki, psicoterapia, aromaterapia, biomagnetismo, constelação familiar e psicanálise laicaniana, realizando um total de cinquenta e quatro atendimentos no período de janeiro a outubro de 2022. A conta na rede social Instagram tem como principal função à realização de postagens e possui o link do formulário de atendimentos para que os acadêmicos interessados em receber assistência possam acessá-lo, preencher seus dados e aguardar contato para iniciar as sessões. Frente ao que foi aqui apresentado, torna-se cada vez maior a necessidade de realizar estratégias de promoção da saúde mental com os acadêmicos de enfermagem no contexto das universidades, essa formação profissional deve ser humanizada, trazendo possibilidades e esperanças e não o adoecimento da saúde mental de seus estudantes.

Palavras-chave: Acadêmicos. Enfermagem. Saúde Mental.

MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF ACADEMICS - SMA**ABSTRACT**

Currently, worldwide, especially in Brazil, psychological illness is part of the reality of many individuals in health conditions that, in the short and long term, bring harm to their daily lives, such as family, occupational and social life. Thus, the objective was to promote mental health and well-being of nursing students. The project was carried out by volunteer professionals qualified to provide psychotherapeutic care or to use integrative and complementary practices. Students enrolled in the undergraduate course in Nursing at the Universidade Regional do Cariri- Campus Iguatu were assisted during the project period. As for the data shown, we can

¹ Enfermeira pela Universidade Regional do Cariri-URCA, Docente na URCA no curso de graduação em Enfermagem, Departamento de enfermagem e coordenadora do projeto de extensão saúde mental e bem-estar de acadêmicos. E-mail: brendalunabelem@gmail.com

² Graduanda em enfermagem na Universidade Regional do Cariri-URCA, bolsista do projeto de extensão saúde mental e bem-estar de acadêmicos. E-mail: souzasidalia12@gmail.com



observe the available therapies in which they were: reiki therapy, psychotherapy, aromatherapy, biomagnetism, family constellation and lay psychoanalysis, performing a total of fifty-four consultations from January to October 2022. The social network account Instagram's main function is to make posts and has the link to the attendance form so that academics interested in receiving assistance can access it, fill in their data and wait for contact to start the sessions. In view of what has been presented here, there is an increasing need to carry out strategies to promote mental health with nursing students in the context of universities, this professional training must be humanized, bringing possibilities and hopes and not the illness of health mentality of your students.

Keywords: Academics. Nursing. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade mundial, principalmente no âmbito brasileiro, o adoecimento psicológico faz parte da realidade de muitos indivíduos em condições de saúde que a curto e longo prazo traz prejuízos em seu cotidiano, nos campos familiares, ocupacionais e sociais. Dentre as condições patológicas que se encontram na população, se destacam a ansiedade, depressão e estresse, podendo variar sua intensidade de pessoa para pessoa e se estender mediante o contexto e ambiente que estão inseridos (Tsuda, 2020).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a dimensão de pessoas com transtorno de ansiedade (TA) e depressão no mundo é de 3,6% e 4,4%, respectivamente. Já no Brasil, esses números aumentam para 9,3% e 5,8%, respectivamente, sendo assim a população com maior número de casos de TA no mundo (Silveira *et al.*, 2021).

Durante a graduação, principalmente nos cursos da área da saúde, os acadêmicos, muitas vezes, vivem experiências estressantes, como a imposição de um bom desempenho acadêmico, o contato com pacientes com graves doenças ou em estados terminais, muitas horas de estudos, estágios curriculares obrigatórios, dentre outros, podendo levar a uma variedade de manifestações, como o surgimento de sintomas de sofrimento psíquico (Santiago *et al.*, 2021).

Além disso, em dezembro de 2019, em Wuhan, na China, começou a epidemia de COVID-19, considerada pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, tornando-se um grande problema de saúde pública em países do mundo, incluindo o Brasil. Diante disso, o isolamento e restrição social foram recomendados para prevenir a infecção, com consequências na saúde mental da população, medo, pânico e distanciamento da família e amigos. (Gudim *et al.*, 2020).

O isolamento social também afetou a educação, tendo em vista que além de enfrentar a



rotina acadêmica muitos estudantes também vivenciaram sentimentos de pânico e ansiedade, devido às inúmeras implicações para o curso, como estágios suspensos, no caso de estudantes da área da saúde, atrasos de trabalhos, atraso da possibilidade de colação de grau, além da necessidade de se adaptar às novas metodologias de ensino remoto.

Dessa forma, objetivou-se promover saúde mental e bem-estar de acadêmicos de enfermagem através ações do projeto de extensão. Sendo assim, fez-se necessário, realizar triagem e aconselhamento de acadêmicos de enfermagem que vivenciam vulnerabilidade em saúde mental; desenvolver ações virtuais de atendimentos psicoterápicos; utilizar práticas integrativas e complementares em saúde no atendimento a acadêmicos de enfermagem que vivenciam vulnerabilidade em saúde mental e realizar postagens e informativos na rede social *Instagram* e *lives*.

O projeto foi realizado por profissionais voluntários habilitados a realizar atendimentos psicoterápicos ou profissionais com formação na utilização de práticas integrativas e complementares. Foram atendidos discentes matriculados no curso de graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri- Campus Iguatu, durante a vigência do projeto.

A divulgação do projeto ocorreu por meio das redes sociais e pelos discentes. Em uma parceria com o Núcleo Interdisciplinar de Apoio Psicopedagógico (NIAP/URCA), foi disponibilizada uma planilha do Google formulários para que os alunos com vulnerabilidades em saúde mental solicitassem atendimentos dos profissionais envolvidos no projeto. Mediante essa demanda, os discentes foram agendados para atendimento inicial de triagem e a partir desse primeiro atendimento ocorreu o dimensionado conforme necessidades de cuidados.

O projeto dispõe de uma conta na rede social *Instagram* (@projetosmaurca), que disponibiliza o *link* para os agendamentos dos atendimentos e através dessa conta são realizadas postagens com conteúdos informativos produzidos e postados pelos discentes que também atuam como mediadores nas *lives*, realizadas pelos profissionais voluntários que realizaram os atendimentos.

O projeto foi desenvolvido de abril de 2022 a Dezembro de 2022 com atendimentos online pelas plataformas digitais como: *WhatsApp*, *Google Meet*, *Zoom*, e por contato telefônico. Os atendimentos de triagem e psicoterapia tem duração de 60 minutos. As aplicações de terapias complementares obedeceram as normativas de cada técnica, sendo o Reiki aplicado de modo *online* em duas sessões, sendo agendados novos atendimentos conforme avaliação do



profissional.

A realização deste projeto justificou-se pelo fato de a grande maioria dos acadêmicos do curso de graduação em enfermagem manifestam vulnerabilidades em saúde mental. Por isso, acredita-se que a saúde mental é essencial para a qualidade de vida e, conseqüentemente, para a qualidade dos estudos e conclusão do curso. Dessa forma o projeto ressalta a relevância do propiciar bem-estar físico, mental e social na vida dos acadêmicos de modo a melhorar a vivência na universidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A partir da implantação do Sistema Único de Saúde (SUS), formalizado pela Constituição Federal de 1988, muitos municípios do país buscaram promover, em todos os setores da assistência à saúde, os direitos constitucionais dos usuários, a partir disso foram identificadas várias dificuldades na implementação das diretrizes gerais, tanto da reforma sanitária como da reforma psiquiátrica. Apesar disso, tem sido possível observar a existência de práticas inovadoras que fortalecem o SUS, essas práticas vêm trazendo um novo desenho das políticas de saúde e de saúde mental, por meio de vários mecanismos institucionais, especialmente o da descentralização (Luzio; L'Batte, 2006).

As políticas de saúde mental no Brasil são um marco recente, conquistadas a partir da reforma psiquiátrica. A psiquiatria brasileira surgiu da função saneadora dos primeiros hospícios, assumindo um papel excludente, sem fazer-se acompanhar dos psiquiatras. Em 1890 que é criada pela administração pública a Assistência Médico-Legal aos Alienados, de caráter predominantemente asilar (Borges; Baptista, 2008). Este movimento tinha como enfoque a luta pelos direitos dos pacientes psiquiátricos do Brasil. O que implicava na superação do modelo anterior, o qual não satisfazia a sociedade (Mesquita, 2010).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental é o estado de bem-estar geral, assim o indivíduo consegue realizar suas tarefas, enfrentar o estresse, ser produtivo e contribuir socialmente. Diante disso, o rompimento de um desses fatores poderá acarretar no adoecimento psicológico e outras comorbidades de saúde (Tsuda, 2020).

A literatura nacional e internacional indica que a população universitária está mais vulnerável ao aparecimento de alguns transtornos mentais, como por exemplo, a depressão, a ansiedade e o *stress*. Os estudos apontam uma maior prevalência destes transtornos entre alunos



do ensino superior sendo previsto que de 15 a 25% dos universitários irão adquirir algum transtorno mental durante sua formação (Ariño, 2018).

Diante destes dados, verifica-se a importância de termos nas universidades a implementação de ações voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes, visto que isso implicará na qualidade e organização dos estudos, melhora nas relações interpessoais e melhor vivência deste período cheio de desafios.

Vale destacar a importância do uso das terapias alternativas complementares, também conhecidas como terapias não tradicionais, que apresentam técnicas e métodos destinados a fornecer cuidados de saúde ao indivíduo, seja em termos de prevenção, tratamento ou recuperação. Ao contrário das terapias tradicionais que se concentram na cura através da intervenção direta em órgãos ou partes doentes, nestas terapias o foco está no ser humano como um todo (Silva *et al.*, 2013).

O interesse pelas terapias alternativas complementares vem aumentando nos últimos anos, sendo objeto de investigação científica para diversos pesquisadores. É possível vê-las sendo inseridas como conteúdo curricular nos cursos de graduação em enfermagem, de forma optativa ou obrigatória. Entretanto, o conhecimento dos alunos sobre essa temática, sobre a própria consolidação dessa disciplina e seu desenvolvimento nas instituições de ensino ainda é pouco notório (Trovo, 2003).

As práticas não convencionais utilizam-se de recursos terapêuticos com eficácia comprovada e que complementam as terapias convencionais sempre respeitando a individualidade de cada um e empregando técnicas seguras, elencadas na responsabilidade profissional, com o conhecimento e consentimento do cliente (Silva, 2015).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, o Quadro 01 mostra as terapias utilizadas pelos profissionais durante a vigência do projeto bem como o quantitativo de atendimentos no período de janeiro a outubro de 2022.



Quadro 01 – Consolidado de atendimentos do ano de 2022.

Terapia	Atendimentos												Total (ano)
	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
Reiki	-	3	1	7	3	-	-	-	-	-	-	-	14
Psicoterapia	4	11	6	4	-	4	1	-	3	1	-	-	34
Aromaterapia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Biomagnetismo	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Const. Familiar	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	3
Psicanálise Laicaniana	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2
Total (mês)	5	14	7	11	6	5	2	-	3	2	-	-	54

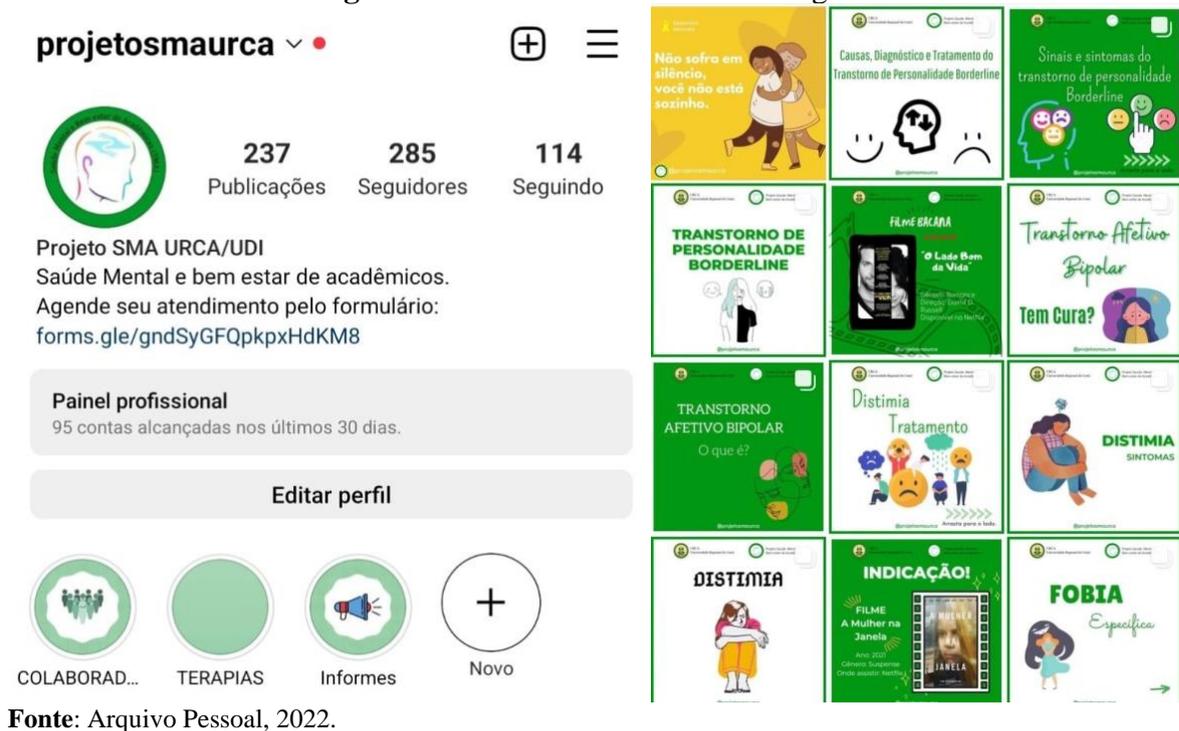
Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

Quanto aos dados apresentados é possível observar as terapias disponíveis pelo projeto, como: terapia reiki, psicoterapia, aromaterapia, biomagnetismo, constelação familiar e psicanálise laicaniana, realizando um total de cinquenta e quatro atendimentos no período de janeiro a outubro de 2022.

A seguir, a figura 02 mostra a conta na rede social *Instagram* na qual foram feitas as postagens sobre assuntos inseridos no cotidiano da atualidade de modo a oferecer informações e curiosidades sobre os temas abordados.



Figura 02 – Conta na rede social Instagram



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

A conta na rede social *Instagram* tem como principal função informar e gerar aproximação com o público-alvo por meio da realização de postagens com temas como: transtornos psicológicos, terapias integrativas e complementares, isso inclui a definição, curiosidades, tratamentos e indicações de livros.

Vale ressaltar que a conta também possui um destaque dos *storys* apresentando as terapias utilizadas pelos profissionais e explicando a sua definição e importância. Além disso, a conta possui o *link* do formulário de atendimentos para que os acadêmicos interessados em receber assistência possam acessá-lo, preencher seus dados e aguardar contato para iniciar as sessões. Diante disso, os discentes foram agendados para a triagem e a partir disso ocorreu o dimensionamento conforme a necessidade de cada universitário.

A formação do acadêmico de enfermagem é muito estressante, visto que o mesmo se depara com situações que exigem tomadas de decisões importantes no cuidado aos pacientes. Os alunos deixam claro sentimentos de medo e inseguranças quando percebem que terão de agir como profissionais e terão que ter essa postura frente aos pacientes. Esses sentimentos surgem devido à dificuldade de interação e comunicação entre aluno e paciente, sendo a maior preocupação a sensação de prejuízo que poderá trazer ao paciente devido aos seus conhecimentos limitados (Júnior *et al.*, 2019).



Diante do exposto, é necessário atentar-se para o sofrimento psíquico, pois este é muitas vezes considerado como algo comum à profissão, sendo dessa forma negligenciado. Por isso a atenção e o acompanhamento da saúde mental dos alunos estão diretamente interligados e influenciam na sua qualidade de vida e podendo assim interferir de forma negativa no cuidado ao cliente (Pereira *et al.*, 2019).

Entretanto, o discurso humanístico que deveria ser priorizado no ensino de graduação, por vezes, não é observado dentro da sala de aula. Situações essas que não podem deixar de ser vivenciadas, pois fazem parte do curso natural de um graduando e em longo prazo contribui para sua experiência profissional, todavia o despreparo psicológico para vivenciar essas situações acarreta comprometimentos extensos (Tsuda, 2020).

As terapias complementares fazem parte de abordagem holística e natural da saúde, podendo ser descritas como práticas que pertencem ao patrimônio cultural e ao inconsciente coletivo da humanidade. Essas práticas de saúde complementares e integrativas têm se difundido ultimamente pelo mundo inteiro e com grande intensidade, apesar da sua pouca utilização (Silva, 2015).

A população tem aumentado seu interesse por essas práticas, fazendo com que os órgãos gestores da saúde venham a desenvolver e implementar medidas que correspondam aos anseios da sociedade nessa área. As vantagens dessas terapias complementares são caracterizadas por serem intervenções não invasivas, não possuir efeitos colaterais prejudiciais, ter uma importante ação preventiva de desequilíbrio nos níveis físico, mental e emocional, além de poderem ser usadas concomitantemente a outros tratamentos (Silva, 2015).

Oliveira (2013) observa que as Práticas Integrativas e Complementares vêm apresentando importante contribuição para o cuidado em saúde, ampliação da visão de saúde e processo terapêutico, contribuindo junto com as práticas alopáticas tradicionais, na promoção e recuperação da saúde. Estas práticas fortalecem o vínculo entre os sujeitos do cuidado e abrangem aspectos integrais dos seres humanos, ressignificando conceitos de saúde/doença, melhorando principalmente aspectos emocionais dos sujeitos.

Nesse contexto, é explícita a necessidade de ações preventivas e terapêuticas destinadas aos acadêmicos de enfermagem, com o objetivo de discutir a problemática e propor estratégias de apoio aos estudantes que possam contribuir e melhorar sua saúde e rendimento acadêmico.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente ao que foi aqui apresentado, torna-se crescente a necessidade de realizar estratégias de promoção da saúde mental com os acadêmicos de enfermagem no contexto das universidades, objetivando inserir humanização no processo de formação acadêmica e prevenir o adoecimento da saúde mental de estudantes.

O adoecimento entre os universitários é uma realidade atual, e traz consequências que podem se estender em longo prazo, não somente pelo surgimento de comorbidades associadas, como pela presença da ideação suicida, como da efetivação do ato em si. Muitas vezes, o aluno é o último a perceber o estágio de sofrimento mental em que se encontra, fato esse que serve de alerta aos professores e profissionais das universidades para observar as necessidades de saúde dos alunos, principalmente aqueles que residem longe, afastados do seu núcleo familiar.

Reafirma-se que às exigências do ensino superior têm impacto significativo na qualidade de vida e na saúde mental dos acadêmicos e que a universidade se configura como principal responsável pela formação profissional dos alunos e a relevância da integração das ações de ensino, pesquisa e extensão que devem considerar tal problemática.

Diante disso, destacam-se as contribuições da implementação deste projeto de extensão para a promoção da responsabilidade social da instituição, disseminação de conhecimento e troca de saberes como espaço privilegiado de produção do conhecimento e fortalecimento de vínculo e interação entre a comunidade acadêmica.

Para os alunos envolvidos no desenvolvimento das ações do projeto, esta experiência agrega valor ao currículo, à formação acadêmica e favorece o desenvolvimento de competências como comunicação, liderança, capacidade de trabalhar em equipe e em colaboração com outras áreas do conhecimento, tomada de decisão, desenvolvimento de pensamento crítico e resiliência.

As ações do projeto de extensão beneficiaram 57 alunos do curso de graduação através de atendimentos totalmente gratuitos, humanizados, voltados às necessidades individuais de cada um, objetivando possibilitar o ajuste necessário para que estes alunos pudessem lidar com as emoções positivas e negativas, promovendo a saúde mental, bem-estar e disseminando a qualidade de vida no ambiente acadêmico.



5 AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Regional do Cariri pela oportunidade de agregar valor a um projeto tão necessário na universidade.

Agradeço a Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP) pelo apoio financeiro destinado a realização do projeto, que foi extremamente importante para que este projeto acontecesse de forma humana e cuidadosa com todos aqueles que precisaram de assistência.

REFERÊNCIAS

ARINÕ, D.O.; BARDAGI, M P.; Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários, **Psicol. Pesqui**, Juiz de Fora, v.12 n.3, p. 44-52, 20/09/2018.

BORGES, C.F.; BAPTISTA, T.W.F. O modelo assistencial em saúde mental no Brasil: a trajetória da construção política de 1990 a 2004, **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24, n.2, p.456-468, 25/08/2007.

GUNDIM, V.A.; ENCARNAÇÃO, J.P.; SANTOS, F.C.; SANTOS, J. E.; VASCONCELLOS, E.A.; SOUZA, R.C. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Revista baiana de enfermagem**, Salvador, v. 35, p. 1-14, 2020.

JUNIOR, S.L.A.M.; SELTENREICH, L.S.; BARBOSA, S.M.; RIBEIRO, B.P.; SANTOS, A.S.L.; A depressão como obstáculo para futuros enfermeiros, **Revista Nursing**, v.22, n.253, p. 2973-2978, 10/05/2019.

LUZIO, C.A.; L'ABBATE, S. The brazilian psychiatric reform: historical and technical-supportive aspects of experiences carried out in the cities, **Interface - Comunic., Saúde, Educ.** São Paulo, v.10, n.20, p.281-98, 16/11/2005.

MESQUITA, J.F.; NOVELLINO, M.S.F.; CALVACANTI, M.T.; **A reforma psiquiátrica no brasil: um novo olhar sobre o paradigma da saúde mental**. XVII Encontro Nacional de Estudos Populacionais, ABEP, Caxambu - MG – Brasil, de 20 a 24 de setembro de 2010.

OLIVEIRA, I.B.S.; PONTE, A.B.M.; Práticas integrativas e complementares: experiências na rede de atenção psicossocial de belém/pará, **Rev. Nufen: Phenom. Interd.** Belém, v.11, n.3, p. 32-44, 21/10/2013.

PEREIRA, F.L.R.; MEDEIROS, S.P.; SALGADO, R.G.F.; CASTRO, J.N.A.; OLIVEIRA, A.M.N. Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. **Rev Fun Care Online**, Rio de Janeiro v.11, n.4, p. 880-886, 07/01/2019.

SANTIAGO, M. B.; BRAGA, O. S.; SILVA, P. R.; CAPELLI, V. M. R.; COSTA, R. S. L.



Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v.10 n.1, p.73-84, 12/02/2021.

SILVA, N.; IUNES, D.; RESCK, Z.; SOARES, M.; SOUZA-JUNIOR, D.; VIEIRA, N.; Estratégias de ensino das terapias alternativas e complementares na graduação em Enfermagem: revisão integrativa. **Rev. Saúde Col.** UEFS, Feira de Santana, v. 5n.1, p. 40-45, Dezembro, 2015.

SILVEIRA, G.E.; VIANA, L.G.; SENA, M.M.; ALENCAR, M.M.; SOARES, P.R.; AQUINO, P.S, *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paul Enferm**, v.35, p. 01-10, 10/12/2021.

TROVO, M.M.; SILVA, M. J. P.; LEÃO, E.R. Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, v.11, n.4, p.483-489, 21/2/2003.

TSUDA, M.; HAUY, F. N.; ZOTESSO, M.C. Investigação das alterações emocionais e comportamentais de universitários iniciantes em Medicina e Enfermagem. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 1, n. 9 p. 35-45, 26/03/2020.



Recebido em 16 de dezembro de 2022
Aceito em 24 de maio de 2024

