



Vamos pensar juntos a acolhida em saúde mental dos estudantes?



Aos Institutos e Campi da UFPA,

Acolher como um processo é um desafio nestes tempos de retorno às práticas e vivências presenciais, principalmente no contexto universitário. Os (as) discentes, ingressantes e veteranos (as), retornarão para o campus com expectativas para o ano que se inicia, por isso, é fundamental pensar, conjuntamente, a melhor maneira de recebê-los(as), proporcionando a todas e todos um ambiente mais acolhedor.

A Superintendência de Assistência Estudantil (SAEST) é um órgão integrante da Reitoria e auxiliar da Administração Superior da Universidade Federal do Pará (UFPA). Compete à SAEST/UFPA propor, acompanhar e avaliar a política de assistência, integração, inclusão, acessibilidade e permanência dos discentes da UFPA. Fora de Belém, dispomos das Divisões de Assistência e Acessibilidade Estudantil (Daest) nos demais campi.

O cuidado com a saúde mental dos (das) discentes é parte essencial da assistência estudantil, e precisa ser ampliado de modo dialógico, por meio de parcerias e redes. Através delas possibilita-se a construção da universidade como um ambiente mais favorável à troca de experiências, descobertas, expressão das subjetividades e também de construção de relacionamentos.

Na SAEST/UFPA, diversos projetos envolvem a prevenção, promoção e tratamento em saúde mental. Estes projetos integram o Programa Rede de Apoio Psicossocial aos discentes de graduação da UFPA (Prorede), vinculado à Coordenadoria de Integração Estudantil (CIE/SAEST). O Prorede é uma ação motivada pela natureza e experiências vivenciadas pela equipe técnica da SAEST em relação à Assistência Estudantil e Acessibilidade, tendo em vista o considerável número de discentes em sofrimento psíquico, seja nos recém-ingressantes, nos que se encontram no meio do percurso acadêmico ou naqueles que estão em fase de conclusão dos cursos.

No entanto, ao longo de quase dois anos de pandemia de Covid-19, muitos dos serviços ofertados pela universidade precisaram ser repensados e ressignificados. Observou-se, também, um importante impacto na saúde mental de cada discente, docente e técnico (a), devido às dificuldades enfrentadas e o estresse prolongado nesses quase dois anos de pandemia.

Dados sobre saúde mental colhidos pela V Pesquisa Nacional do Perfil dos Graduandos das IFES apontaram que, já em 2018, 21,2% dos estudantes já pensaram em abandonar o curso por problemas de saúde física/emocional. Além disso, a mesma pesquisa aponta que as principais dificuldades emocionais são ansiedade (63,6), desânimo/desmotivação (45,6) e insônia/alterações no sono (32,7).

Tendo isso em vista, a fim de auxiliar esta transição, faz-se necessária uma acolhida intencionalmente organizada como medida introdutória de cuidado à saúde mental.



LEITE, Livia. V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018 - Andifes. Andifes. Disponível em: <<https://www.andifes.org.br/?p=79639>>. Acesso em: 23 Fev. 2022.

Acolhida como processo

Como proposta para o desenvolvimento das ações de acolhida aos estudantes, considerando-se a perspectiva do acolhimento longitudinal, e não somente no início do semestre letivo, gostaríamos de apresentar sugestões de atividades que cada unidade pode organizar no decorrer dos semestres letivos.

A participação dos (das) estudantes neste processo de acolhida é de suma importância. Neste sentido, atividades que envolvam a conexão entre veteranos (as) e calouros (as) são ótimas opções para um entrosamento inicial dos/das estudantes entre si e com a universidade, bem como para o desenvolvimento de autonomia e protagonismo deles (as) neste processo. Como exemplos de atividades, pode-se destacar:

- Acolhida com histórias de vida: perguntas simples que podem iniciar o diálogo e conexão entre estudantes, como: “Quem é você?”; “Como você se apresentaria para os/as colegas?”; “Conte-nos algo curioso sobre você.”; “Por que escolheu este curso? O que te fez escolher este curso?”, “Auto-retrato”;
- Trios ou pequenos grupos de estudantes calouros mediados por veteranos, para compartilhar vivências anteriores e/ou dentro da universidade;
- Rodas de conversa sobre temas de interesse dos/das estudantes que podem ser mediadas por veteranos do curso ou por membros de projetos ligados à temática selecionada.
- Aprendizagem colaborativa: em grupos, os/as estudantes podem trabalhar juntos, com um objetivo comum. Cada um é responsável pelo aprendizado dos demais, compartilhando sucessos e dificuldades, e ampliando conexão e capacidade crítica. Outras ações podem envolver atividades que contem com manifestações artísticas e culturais. Tais atividades podem ser feitas a partir de parcerias entre os institutos, núcleos, unidades acadêmicas e/ou parceiros/as externos, como:
 - Exibição de filmes que envolvam temáticas importantes para os/as estudantes, seguidos de debate (sugestões abaixo);
 - Apresentações de música, teatro, dança, literatura, pintura e demais manifestações;
 - Saraus com apresentações dos próprios estudantes, professores e/ou comunidade externa;
 - Práticas integrativas em autocuidado: ioga, meditação, danças circulares, musicoterapia, entre outras;

- Vivências em grupo no campus, como caminhadas, plantio de mudas, hortas, trilhas...;

Neste sentido, o Prorede tem como objetivo principal propiciar um espaço de acolhimento aos discentes em vulnerabilidade socioeconômica e psicológica, o que favorece a construção de uma identidade acadêmico-social necessária ao desenvolvimento, de forma a qualificá-los (as) à administração de sua condição de vida na atualidade, e conseqüentemente, a melhora no desempenho acadêmico para que possam concluir o curso superior com êxito. (Veja os projetos vinculados ao Prorede). A UFPA também dispõe de projetos de promoção e prevenção da saúde mental em outros campi. Mais informações sobre os projetos e solicitações de participação em atividades dos institutos podem ser dirigidas diretamente a cada projeto, nos contatos disponíveis nos anexos.

Projetos vinculados ao Prorede

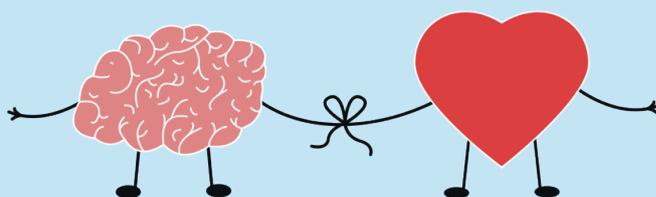
Ação	Caracterização	Responsáveis	Contatos
Acolhimento Social	Orientações, triagem, análise de dados e documentação em razão da solicitação dos serviços de Assistência Estudantil, para identificação do perfil socioeconômico. Após deferimento, se for identificada necessidade, o discente é encaminhado ao acolhimento psicoeducacional.	Profa. Dra. Daniele Doroteia (Coord. CIE/SAEST) Antônia Santos e Márcia Haydee (Assistentes sociais CIE/SAEST)	saest.prorede@ufpa.br
Acolhimento Psicoeducacional	Serviço de acolhimento e apoio psicológico aos discentes que apresentam sofrimento psíquico e baixo desempenho acadêmico.	Profa. Dra. Daniele Doroteia (Coord. CIE) Nathália Pojo e Natália Serafim (Psicólogas CIE/SAEST)	psi.saest@ufpa.br
Projeto Imersões	Ações em grupo com caráter preventivo em saúde mental, com objetivo de minimizar o sofrimento associado às questões acadêmicas.	Profa. Dra. Daniele Doroteia (Coord. CIE) Nathália Pojo e Natália Serafim (Psicólogas CIE/SAEST)	psi.saest@ufpa.br
Serviço de Assistência Médico Psicossocial aos Discentes da Graduação e Pós-Graduação da UFPA (SAPS)	Proporcionar aos discentes da UFPA melhores condições de Saúde Mental e Apoio Psicossocial.	Prof. Dr. Benedito Paulo Bezerra (ICS)	sapssecretaria@ufpa.br

Ação	Caracterização	Responsáveis	Contatos
Saúde, Cidadania e Direitos Humanos: apoio aos estudantes indígenas e quilombolas	Espaço de escuta, acolhimento e apoio psicológico aos discentes de graduação das populações tradicionais, com prioridade aos indígenas e quilombolas, em situação de sofrimento psíquico.	Profa. Dra. Maria Eunice Figueiredo Guedes (IFCH)	
Plantão Psicológico	Serviço de porta aberta voltado a todos que manifestem a necessidade de auxílio psicológico, cujo objetivo é criar condições para que a pessoa atendida consiga avaliar mais claramente o que ocorre consigo e as opções que possui para solucionar uma questão pontual e, assim, evitar a cronificação de um sofrimento.	Profa. Dra. Patrícia Magalhães Franco Socorro do Espirito Santo (IFCH)	(91) 9 8184-0694 Instagram: @plantaopsiufpa
Roda Vida (Psicologia Escolar na promoção da saúde mental estudantil)	Promoção de saúde mental estudantil na UFPA a partir da realização de rodas de conversas entre graduandos (aconselhamento entre pares) e de eventos que contribuam com a construção de redes de apoio. A partir disso, quando pertinente, são desenvolvidas ações com docentes e/ou gestores relacionadas a temas emergentes nas interações com os graduandos. Uma cartilha sobre saúde mental, elaborada pela equipe do projeto, conta no anexo IV.	Profa. Dra. Aline Beckmann de Castro Menezes (IFCH)	Instagram: @rodavida_ufpa
Rodas de enfrentamento à discriminação e violência	Orientar a comunidade acadêmica da UFPA sobre o enfrentamento à discriminação e violência, para identificar as situações e os caminhos institucionais. Realiza rodas de conversas sobre discriminação, preconceito, assédio e intolerância, com o intuito de oferecer suporte adequado para os alunos e servidores.	Profa. Dra. Luanna Tomaz de Souza (ICJ)	(91) 3201-7273 Instagram: @cavufpa



Ações desenvolvidas por algumas Divisões de Assistência e Acessibilidade Estudantil nos Campi da UFPA

Ação	Caracterização	Responsáveis	Contatos
Cine clube - Campus Marajó/Soure	Momento de exibição de filmes que fomentem reflexões e discussões sobre temas direta e indiretamente vinculados à saúde mental	DAEST e DEPEX - Soure	daestsoure@ufpa.br
Rodas de Conversa - Campus Marajó/Soure	Espaço dedicado ao diálogo sobre temas pré-determinados que envolvam, direta ou indiretamente, os cuidados à Saúde Mental	Equipe DAEST local - Soure	daestsoure@ufpa.br
Realização de eventos culturais autorais como saraus, mostra de fotografias, poesias, músicas - Campus Marajó/Soure	Promover a integração e a valorização da produção artística local de discentes, docentes e técnicos	DAEST e DEPEX - Soure	daestsoure@ufpa.br
Espaço de convivência (Hora do café) - Campus Marajó/Soure	Momento de integração entre os atores sociais do campus (discentes, técnicos, professores) sem temática, ou horários pré determinados, seguindo um fluxo espontâneo de troca de experiências e emoções, contribuindo ao fortalecimento de vínculos entre os pares e com a própria instituição	Servidores locais e discentes - Soure	daestsoure@ufpa.br
Projeto Conexões UFPA - Vida universitária e saúde mental - Campus Cametá	Visa promover relações entre os discentes de ensino superior do campus Breves/Cametá através do compartilhamento de suas criações artísticas, expressões pela escrita e experiência conjunta de leitura	DAEST - Cametá	amandagbm@ufpa.br



Sugestões de Filmes para debates

- GOOD Will Hunting (Gênio Indomável). [S. l.: s. n.], 1997. Disponível em: https://www.telecine.com.br/filme/genio-indomavel_21588. Acesso em: 23 fev. 2022.
- IF Anything Happens I Love You (Se Algo Acontecer... Te Amo). [S. l.: s. n.], 2020. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/81349306>. Acesso em: 23 fev. 2022.
- MARY and Max (Mary e Max - Uma Amizade Diferente). [S. l.: s. n.], 2009. Não disponível. Acesso em: 23 fev. 2022.
- AQUARIUS. [S. l.: s. n.], 2016. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/80113667>. Acesso em: 23 fev. 2022.
- O SILÊNCIO dos Homens. [S. l.: s. n.], 2019. Disponível em: <https://youtu.be/NRom49UVXCE>. Acesso em: 23 fev. 2022.
- A VIDA Invisível. [S. l.: s. n.], 2019. Disponível em: https://www.telecine.com.br/filme/a-vida-invisivel_19822. Acesso em: 23 fev. 2022.
- (A Casa de Pequenos Cubinhos). [S. l.: s. n.], 2008. Não disponível. Acesso em: 23 fev. 2022.
- THE PERKS of Being a Wallflower (As Vantagens de Ser Invisível). [S. l.: s. n.], 2012. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/70243461>. Acesso em: 23 fev. 2022.
- INSIDE Out. (DivertidaMente) [S. l.: s. n.], 2015. Disponível em: <https://www.disneyplus.com/pt-br/movies/divertida-mente/uzQ2ycVDi2IE>. Acesso em: 23 fev. 2022.

**INSTITUTOS E CAMPI, COMPARTILHEM
NAS NOSSAS REDES SOCIAIS AS
VIVÊNCIAS DESTA ACOLHIDA!**

@saestufpa  

Sugestões de Temas para Rodas de Conversa

- Saúde Mental na Graduação;
- Experiências na Relação Docente/discente na Universidade;
- Relações Familiares na Pandemia;
- Ser mulher na academia;
- Espaço e a vivências dos discentes cotistas na UFPA;
- Vidas negras na universidade;
- Experiência de cursar a UFPA;
- Vivências de Evasão no Ensino Superior;
- Vivências de Estudantes com Deficiência;
- Vivências de Luto;
- Vivências de Racismo;
- Vivências LGBTQIA+.



<http://saest.ufpa.br/portal/images/Documentos/CartilhaRodaVida.pdf>

***“Não há tempo que volte, amor
Vamos viver tudo que há pra viver
Vamos nos permitir” (Lulu Santos).***