

*Geyza Bezerra da Silva*¹
*Lavynnia Giorddany de Vasconcelos*²
*Antonio Clarindo Barbosa de Souza*³

RESUMO EXPANDIDO: PRINCIPAIS IDEIAS DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO “ CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS, DISCENTES E TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DA UFCG”.

¹ Graduanda do 4º período do curso Licenciatura em História da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campus Campina Grande, PB. Brasil. E-mail: geyza70.com@gmail.com

² Graduanda do 4º período do curso Licenciatura em História da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campus Campina Grande, PB. Brasil. E-mail: lavynnia.giorddany@estudante.ufcg.edu.br

³ Orientador, prof.dr, professor do Curso de História e do PPGH, formado em Psicologia pela UEPB e atua nas áreas de História, Psicologia e História da Psicologia, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil. E-mail: antonioclarindo2018@gmail.com

Resumo: O Projeto de Extensão "Condições de Saúde Mental dos Profissionais, Discentes e Técnicos Administrativos da UFCG" visa promover discussões relevantes sobre saúde mental e bem-estar físico na comunidade acadêmica da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), especialmente no Campus Campina Grande. Reconhecendo a importância crescente desses temas, especialmente em ambientes universitários, o projeto busca fornecer informações e estratégias para lidar com desafios relacionados à saúde mental.

Palavras-chaves: Educação, Saúde mental, Bem-estar físico, Extensão

1. Introdução

Tendo uma abordagem abrangente, nosso projeto contempla uma ampla variedade de questões ligadas à saúde mental e ao bem-estar físico, abrangendo temas como:

1. Saúde Mental Universitária: Exploração dos desafios específicos enfrentados por estudantes, professores e funcionários administrativos em um ambiente universitário, como estresse acadêmico, pressão por desempenho e equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica.
2. Autoconhecimento e Autocuidado: Discussão sobre a importância do autoconhecimento, da autorreflexão e das práticas de autocuidado na promoção da saúde mental e do bem-estar físico.
3. Acesso a Recursos de Apoio: Orientação sobre os recursos disponíveis na UFCG para apoio à saúde mental, incluindo serviços de aconselhamento, grupos de apoio e programas de bem-estar.

Este projeto foi acessível a todos os membros da comunidade acadêmica da UFCG - Campus Campina Grande, envolvendo estudantes, professores e técnicos administrativos. A participação foi livre e gratuita, visando alcançar uma audiência ampla e diversificada. O principal objetivo era ampliar o acesso a discussões sobre saúde mental e bem-estar físico, considerando as particularidades da vida em uma comunidade universitária como a UFCG. Por meio de palestras e oficinas, busca-se abordar questões atuais e pertinentes, visando a conscientização, prevenção e o apoio à saúde mental dos membros da comunidade acadêmica

2. Metodologia

A metodologia a ser utilizada foi uma apresentação oral com uso de slides para o primeiro momento, com duração de uma hora e trinta minutos. Após isso, uma oficina destinada a discutir os tópicos apresentados com

o objetivo de cada ouvinte relatar de forma escrita o que mais lhe chamou atenção ou afetou. Após tais fases as extensionistas fizeram um relato por escrito sobre o resultado de cada sessão que consta no relatório final.

Essa sessão proporcionou uma oportunidade para os participantes interagirem, trocar ideias e aprofundar seu entendimento sobre o assunto em um ambiente colaborativo e participativo. O formato combinado de palestra seguida de oficina permitiu uma abordagem abrangente e envolvente, proporcionando uma boa experiência para todos os envolvidos.

As atividades programadas (palestra e oficina) aconteceram com uma carga horária de 10 horas (oito de preparação e duas de execução), uma palestra a cada mês, de Agosto até Novembro, as quais foram desenvolvidas em três momentos presenciais e um a distância por uma plataforma digital.

As sessões presenciais foram realizadas na Universidade Federal de Campina Grande, no campus sede, atendendo assim a proposta inicial do projeto que possibilitou maior aproximação entre a comunidade interna, tanto entre os discentes quanto com demais profissionais atuantes da universidade.

3. Resultados e Discussões



Figura 1 – Registro da Segunda palestra e oficina. Acervo pessoal, 2023.

Determinamos a segunda palestra para aqui ser exposta. Realizada no dia 06 de Setembro de 2023, que abordou a temática da **ansiedade na vida acadêmica**, uma preocupação cada vez mais comum, especialmente entre os jovens estudantes universitários. O título provocativo, "Como lidar com a ansiedade na vida acadêmica?", atraiu considerável interesse, refletindo a relevância do tema para muitos.

Contando com 27 participantes, incluindo uma professora de psicologia, a palestra registrou o maior público, com uma notável diversificação de cursos representados. O apoio da professora de Psicologia, que incentivou a participação de sua turma, e o interesse manifestado por estudantes de áreas diversas, incluindo exatas e humanas, contribuíram para esse êxito.

A interação entre os presentes e o palestrante foi fluida e natural, evidenciando um ambiente propício para o

compartilhamento de experiências e reflexões sobre o tema em questão.

Muitos presentes se identificaram com os exemplos apresentados e refletiram sobre as questões abordadas. Alguns indivíduos chegaram até mesmo a ter crises e deixaram o auditório.

Ao abordarmos uma pessoa visivelmente afetada, ela expressou sua gratidão pelo projeto, reconhecendo sua importância em colocar em pauta questões que podem ajudar pessoas em situações semelhantes. Esse episódio destacou a essencialidade e singularidade do nosso trabalho.

Durante a oficina, os ouvintes foram convidados a responder questões elaboradas, e, ao final, recolhemos essas respostas para discussão. Ficamos intrigados ao descobrir que muitos expressaram decepção com a falta de um ambiente mais acolhedor e afetivo na universidade, identificando isso como um fator contribuinte para sua dificuldade em lidar com os sentimentos e ansiedades.



Figura 2 – Registro da Segunda palestra e oficina. Acervo pessoal, 2023.

Optamos pela exposição da quarta e última palestra, como tendo um tema de grande complexidade e recorrência em diversos contextos sociais. “O combate e compreensão do assédio moral nas instituições de ensino superior”, realizada em 08 de novembro de 2023.

Visava trazer à tona uma questão que afeta diretamente a vida de muitas pessoas. Era pertinente que esse tema fosse discutido abertamente no ambiente universitário, dada a crescente incidência de casos de assédio moral.

Este fenômeno é alimentado pelas hierarquias existentes, afetando de forma desproporcional aqueles pertencentes a grupos sociais e aqueles que ocupam cargos marginalizados. Assim, é frequente que ocorram abusos contra os de baixa renda, negros, mulheres e indivíduos LGBTQIAPN+. Essa realidade nos alerta para o fato de que, mesmo dentro do ambiente acadêmico, ninguém está imune a esses ataques.

O assédio moral é uma situação extrema de agressividade no trabalho, marcada por comportamentos ou omissões, repetitivos e duradouros. Tem como propósito destruir,

prejudicar, anular ou excluir e é direcionado a alvos escolhidos (uma ou mais pessoas em especial). Caracteriza-se por sua natureza agressiva, processual, pessoal e mal-intencionada. (Soboll,2008, p.21).

Desta maneira, os gatilhos que alimentam a ansiedade aumentam e proporcionam ao ambiente acadêmico e profissional um status de lugar desestimulante e apático. Entretanto, a falta de aviso prévio de uma paralisação na universidade, afetou nosso encontro, após ponderações, decidimos realizar a palestra de forma online, utilizando a plataforma Google Meet. Isso exigiu ajustes e adequações para garantir o melhor desenvolvimento possível.

Diferentemente das palestras anteriores, as circunstâncias não permitiam uma metodologia muito diversificada, então optamos por uma abordagem mais expositiva e reservamos um momento para que os presentes pudessem compartilhar suas experiências de assédio moral, tanto as que sofreram quanto as que testemunharam, seja no ambiente de trabalho ou universitário.

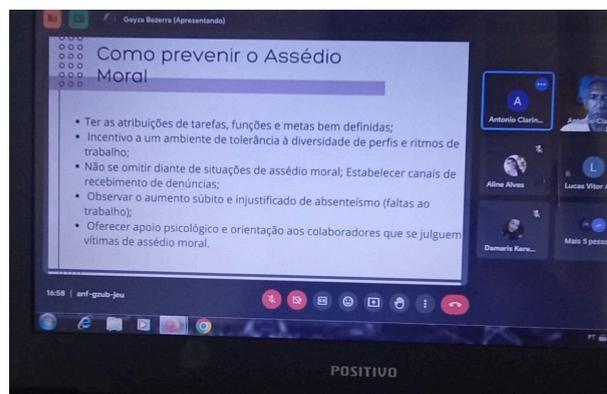


Figura 3 – Registro da Quarta Palestra e oficina. Acervo pessoal, 2023.

4. Conclusões

Os principais resultados alcançados e os pontos positivos referentes ao desenvolvimento do projeto se destacaram notavelmente, mesmo durante essas atividades de curto prazo. O alcance de público/participantes foi considerável, especialmente levando em consideração que esta foi a primeira experiência do Projeto. As discussões promovidas e o consequente crescimento do coletivo, tanto em conhecimento quanto em reflexão acerca da saúde mental e emocional de discentes e profissionais no âmbito universitário, foram aspectos significativos. Além disso, observou-se um fortalecimento do tripé: ensino, pesquisa e extensão, evidenciando o impacto abrangente e multifacetado da iniciativa.

O Projeto de Extensão "Condições de Saúde Mental dos Profissionais, Discentes e Técnicos Administrativos da UFCG" representa uma iniciativa importante para promover o bem-estar e a saúde mental na comunidade acadêmica. Ao fornecer informações, estratégias e recursos de apoio, o projeto visa contribuir para a

construção de um ambiente universitário mais saudável, inclusivo e acolhedor.

5. Referências

HELOANI, Roberto. Assédio moral: a dignidade violada. Aletheia, n.22. Canoas, Rio Grande do Sul. 2005. p. 101-108. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=115013470010>.

HIRIGOYEN, Marie-France. Assédio moral: a violência perversa no cotidiano. 5ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 2002.

PAULA, Carla de Fátima Nascimento Queiroz de; MOTTA, Ana Carolina de Gouvea Dantas, NASCIMENTO, Rejane Prevot. O ASSÉDIO MORAL NAS ORGANIZAÇÕES: IMPACTOS DA PERPETUAÇÃO DESSA PRÁTICA PARA OS TRABALHADORES. Revista Eletrônica da Procuradoria Geral do Estado do Rio de Janeiro – PGE-RJ, v. 4, n. 1. Rio de Janeiro, 2021.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa - Mentis Ansiosas - o medo e a ansiedade nossos de cada dia; SP, Ed.Principium; 2020.

SOBOLL, L. A. P., HELOANI, R. A origem das discussões sobre assédio moral no Brasil e os limites conceituais. In: SOBOLL, L. A. P. Assédio Moral/Organizacional: Uma análise da organização do trabalho [recurso eletrônico]. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. Cap. 1. p. 17-24.

4. Agradecimentos

Gostaríamos de expressar nosso sincero agradecimento pelo apoio e colaboração fundamentais para o sucesso do projeto de extensão realizado na Universidade Federal de Campina Grande. Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer à Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão (PROPEX) pelo apoio inestimável que proporcionou ao longo de todo o processo.

Estendendo nossos agradecimentos aos dedicados discentes, docentes e demais profissionais que generosamente contribuíram com seu tempo, energia e conhecimento para tornar esta ação possível. Um agradecimento especial ao professor-doutor Antonio Clarindo pela orientação e direção, que foram essenciais para a realização do Projeto.

Não poderíamos deixar de reconhecer o trabalho e dedicação das extensionistas Geyza Bezerra e Lavynnina Giorddany, cuja colaboração e esforço foram verdadeiramente exemplares. Estamos profundamente gratos por todo o apoio e dedicação demonstrados por cada indivíduo envolvido neste projeto, e esperamos que o mesmo possa prosseguir com novas colaborações em futuras iniciativas.