

ESPAÇO DE PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

Sofia Quixadá Mascarenhas de Abreu ¹

Iara Velázquez Alcântara ²

Ana Rebeca Medeiros Nunes de Oliveira Rocha ³

Terezinha Teixeira Joca ⁴

RESUMO

Diante de uma sociedade adoecida e de jovens cada vez mais corridos em seus afazeres e prazos a serem cumpridos, as avaliações nos processos educativos, que se estendem até o Ensino Superior, muitas vezes tornam-se geradoras de sofrimento psíquico. O que pode vir a gerar baixo desempenho educacional e, até, a evasão. A fim de amenizar as angústias dos estudantes em uma universidade particular do nordeste brasileiro o programa de apoio ao estudante pensou em ofertar momentos de descompressão e promoção de bem-estar e saúde mental no Campus, por meio do projeto Florescer com atividades alternativas de relaxamento e cuidado, nas áreas livres, em parceria com as Ligas e o protagonismo estudantil, na época de maior procura por apoio psicológico no programa, entre as atividades avaliativas, com livre participação. Este estudo caracterizado como relato de experiência apresenta como objetivo descrever as atividades desenvolvidas pelo projeto, no período de 2018 a 2023. Com base na Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers e seus seguidores. A sua relevância aponta que a formação não se restringe às questões acadêmicas e que é possível aliviar tensões, amenizar o sofrimento psíquico e promover o bem-estar e a felicidade no contexto de instituição de Ensino Superior.

Palavras-chave: Avaliação, Bem-estar, Ensino Superior, Saúde Mental, Sofrimento Psíquico.

¹Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade de Fortaleza - UNIFOR, sofiaquixada@gmail.com

²Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade de Fortaleza - UNIFOR, iaravelazqueza@gmail.com

³Mestranda em Educação da Universidade Federal do Ceará - UFC, anarebecapsi@gmail.com

⁴Doutora em Psicologia Social e Professora da Universidade de Fortaleza - UNIFOR, terezinhajoca@unifor.br