



ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



JOÃO PESSOA, DEZEMBRO DE 2022.

NÓS



Márcia Mont'Alverne



Jessika Leitão



Flávia Ferreira



Júlia Ribeiro



Heráclito Cardoso



Nívia Melo



Matheus Soares

APRESENTAÇÃO



Este material foi elaborado pela equipe da ação de extensão intitulada: “DIALOGANDO E REFLETINDO SOBRE A SAÚDE MENTAL À LUZ DE UMA PERSPECTIVA AMPLIADA”, coordenado pela Profa. Dra. Márcia Maria Mont’Alverne de Barros.

A iniciativa dessa ação de extensão tem o objetivo de contribuir com o processo de formação dos discentes do Curso de Terapia Ocupacional da UFPB acerca da saúde mental, concebendo-a à luz de uma perspectiva ampliada, bem como compartilhar conteúdo do universo da saúde mental com os diferentes atores da comunidade universitária e da Rede de Atenção Psicossocial – RAPS: trabalhadores da saúde, gestores, usuários, familiares cuidadores e população em geral, mediante o uso de diferentes redes sociais.

Esta cartilha intitulada: “Estratégias de Autocuidado em Saúde Mental Para Estudantes Universitários”, busca provocar processos de reflexão acerca do contexto multifacetado no qual está inserido o estudante universitário e as potenciais repercussões para a saúde mental dele. As múltiplas situações, vivências singulares e plurais experienciadas pelo estudante no período da graduação apontam para a necessidade de implementação de medidas interventivas no ambiente da universidade, mediante a oferta de estratégias voltadas para a promoção de cuidados à saúde mental dos universitários.

O material está organizado de forma interativa, pois procuramos por formas alternativas para evidenciar os conteúdos contemplados, assim, utilizamos modelos de telas do Instagram e WhatsApp, tirinhas, enquete, dentre outros. Vislumbramos, assim, que essa ferramenta didática propicie a você a aquisição de conhecimentos sobre a realidade do cenário multifacetado no qual se encontra o estudante universitário e as suas repercussões para a saúde mental deste, bem como, possibilite a ampliação dos seus olhares e concepções, despertando em você o seu interesse em oferecer contribuições, de algum modo, para a criação de estratégias de autocuidado em saúde mental para os universitários.

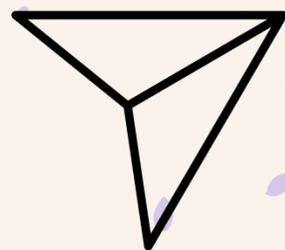


Contatos @extsaudemental

SUMÁRIO

Caixa de perguntas	5
Alguns desafios da graduação	6
Fatores de risco para os alunos da graduação	7
Ocupações que podem atravessar o cotidiano do universitário	8
Você sabia?	9
Medidas interventivas no ambiente da universidade	10
Estratégias para promover cuidados à saúde mental do universitário	11
Estratégias para promoção da saúde mental	13
Quantos pontos você fez hoje?	14
Depoimentos de estudantes autores da cartilha	15
Enquete	18
Referências	19

CAIXA DE PERGUNTAS



Quais as repercussões do autocuidado para a saúde?

A saúde, além da sua dimensão física, está relacionada ao estado emocional, psicológico e à participação social, sendo essencial a prática do autocuidado como uma das estratégias para o bem-estar e saúde mental da pessoa.



Como a Terapia Ocupacional atua no autocuidado?

Na Terapia Ocupacional o autocuidado é compreendido sob a ótica das atividades significativas para o sujeito. Desse modo, a intervenção nessa área contempla as singularidades e pluralidades de cada pessoa em seu contexto de vida.

ALGUNS DESAFIOS DA GRADUAÇÃO



É caracterizada por vivências individuais e coletivas que exigem do universitário responsabilidades e sociabilidade.

Duração média de quatro a seis anos.

Marcada por conflitos e escolhas que influenciarão nas suas trajetórias de vida.

Nesta fase, muitas vezes, acontece distanciamento do núcleo familiar.

É um período de importantes tomadas de decisões na vida dos estudantes.





FATORES DE RISCO PARA OS ALUNOS DA GRADUAÇÃO

1

FALTA DE REDE DE APOIO (AMIGOS, FAMÍLIA OU GESTORES).

2

DIFICULDADES DE ARCAR COM DESPESAS.

3

DIFICULDADE DE ADAPTAÇÃO AO CONTEXTO ACADÊMICO (TRANSIÇÃO DO ENSINO MÉDIO PARA A UNIVERSIDADE).

4

USO PROBLEMÁTICO DE ÁLCOOL, OUTRAS DROGAS E MEDICAMENTOS PARA ALÍVIO DE ANSIEDADE E ESTRESSE.

5

VIVÊNCIA ÚNICA DO PAPEL DE ESTUDANTE, COM PREJUÍZOS NOS DIFERENTES PAPÉIS E ÁREAS DE DESEMPENHO OCUPACIONAL.

6

RISCOS À INTEGRIDADE FÍSICA E PATRIMONIAL DO UNIVERSITÁRIO NO CAMPUS.

OCUPAÇÕES QUE PODEM ATRAVessar O COTIDIANO DO UNIVERSITÁRIO



Entregar
atividades
acadêmicas



Assistir aula



Trabalho ou emprego



Amigos



Cuidados com a
casa



Relações familiares



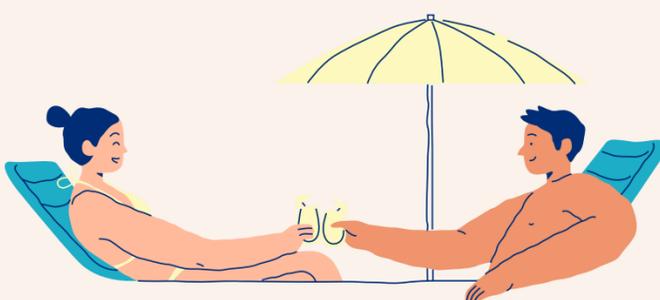
Praticar
exercício físico



Estudar



Relações amorosas



Lazer

VOCÊ SABIA?



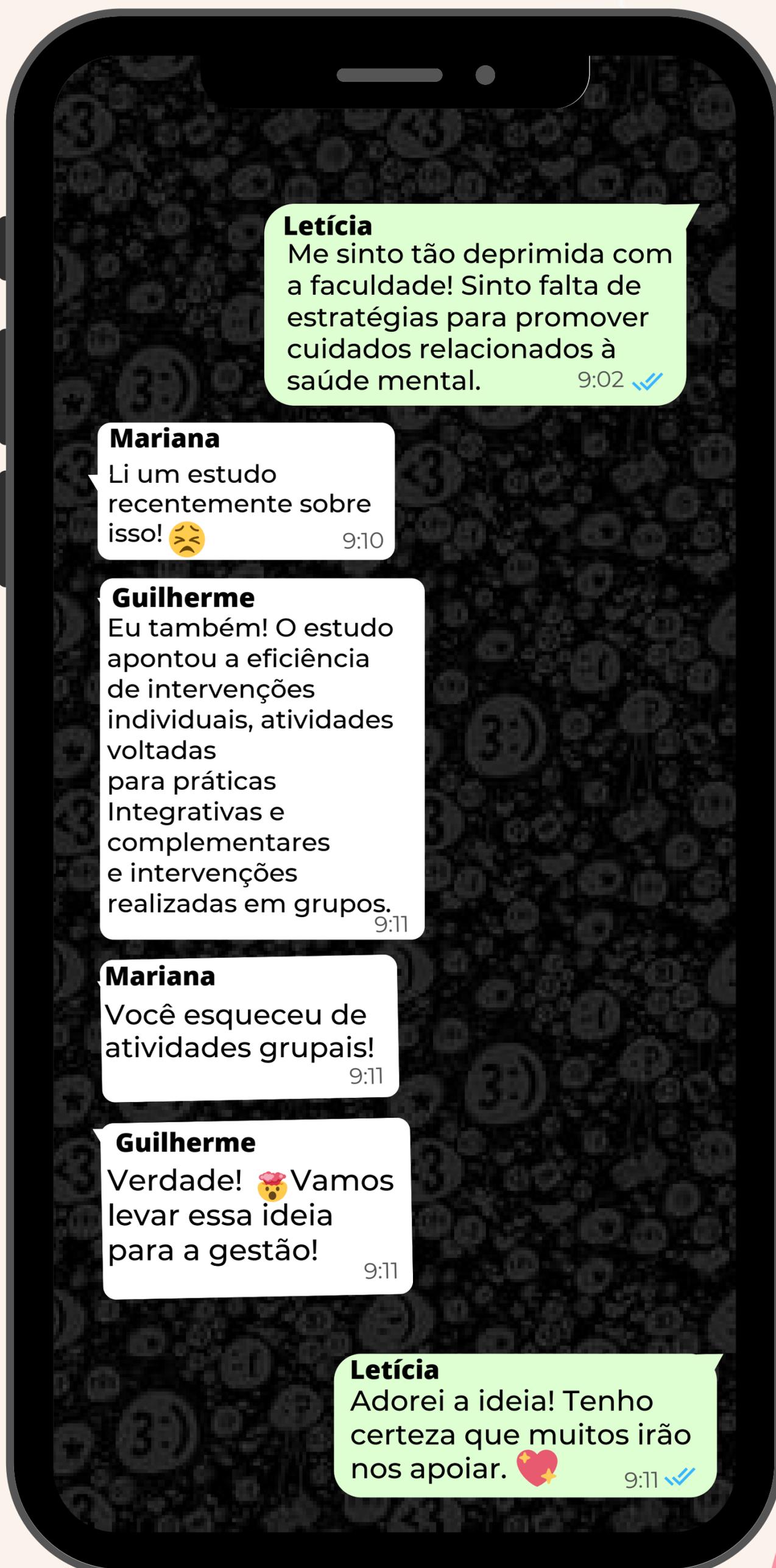
Que durante o período da graduação muitas pessoas apresentam o primeiro episódio psiquiátrico, sendo que 12% a 18% dos universitários possuem alguma doença mental passível de diagnóstico.



MEDIDAS INTERVENTIVAS NO AMBIENTE DA UNIVERSIDADE



ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER CUIDADOS À SAÚDE MENTAL DO UNIVERSITÁRIO



ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER CUIDADOS À SAÚDE MENTAL DO UNIVERSITÁRIO

Mariana

A pesquisa mostrou que essas intervenções foram positivas para a promoção da saúde mental. 😬

9:10

Guilherme

Essas intervenções são essenciais para proporcionar o suporte que os discentes necessitam para lidar com suas questões psicoemocionais despertadas ou intensificadas na graduação.

9:11

Mariana

Essas práticas ajudam no controle dos sintomas.

9:11

Guilherme

Sim! A população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como por exemplo, a depressão ou a ansiedade. 😬

9:11

ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

TROQUE ISSO



Rotina desorganizada



Organização da rotina



Vergonha de pedir ajuda



Buscar suporte sempre que precisar



Autocobrança excessiva



Respeitar o seu limite



POR ISSO

Quantos pontos você fez hoje?

aprendeu algo novo



+ 14

mexeu o corpo



+ 30

bebeu mais água



+ 22

agradeceu



+ 18

comeu uma fruta



+ 28

gargalhou!



+ 87

Independente da pontuação,
saiba reconhecer cada pequeno
passo.



DEPOIMENTOS DE ESTUDANTES AUTORES DA CARTILHA



Matheus Soares



A universidade ainda apresenta uma carência na oferta de atividades relacionadas ao cuidado em saúde mental dos alunos. Felizmente há professores compreensíveis que buscam acolher e ajudá-los.



Júlia Helena



Me sinto tranquila na maior parte da minha vivência no curso de Terapia Ocupacional, mas como todo curso, tenho uma demanda grande de atividades e, muitas vezes, com curtos períodos para serem executadas, o que dificulta toda minha rotina, fazendo com que quase não sobre tempo para o meu autocuidado.

DEPOIMENTOS DE ESTUDANTES AUTORES DA CARTILHA



Heráclito Cardoso



Ser um estudante universitário é um grande desafio. Estou no meu segundo curso de graduação, mas ainda me deparo com situações bem difíceis. Assim, sempre procuro estratégias para manter o equilíbrio e a saúde mental.



Flávia Ferreira



A rotina da universidade é muito intensa e, estando dentro dessa rotina maluca, fica muito difícil se colocar como prioridade, pois as demandas da universidade estão em paralelo com as nossas demandas pessoais, o que muitas vezes não é levado em consideração. Dessa forma, o autocuidado acaba se tornando algo supérfluo, tendo em vista a ordem de prioridades.

DEPOIMENTOS DE ESTUDANTES AUTORES DA CARTILHA



Jessika Leitão



A graduação se torna uma experiência desafiadora, em que uma grande parte do tempo é dedicada exclusivamente para o curso. Muitas vezes, o descanso e lazer ficam comprometidos diante da sobrecarga que cada período e disciplina exigem do aluno.

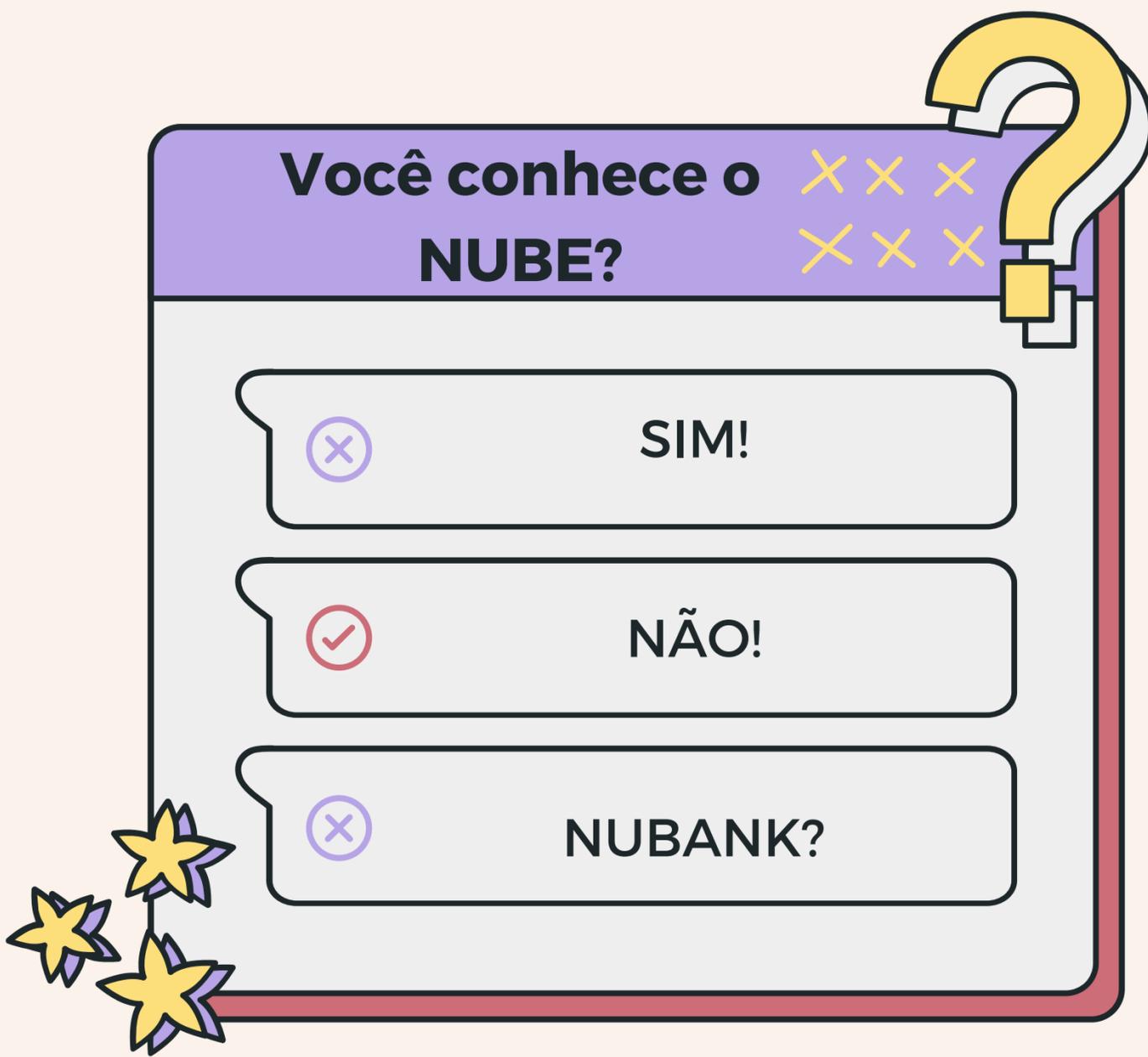


Nívia Melo



Estar cursando uma graduação de tempo integral é um desafio imenso. Por muito tempo me senti insegura e com medo de não dar conta de tantas demandas, mas sempre procurei estratégias dentro e fora da academia para cuidar da minha saúde mental. Foi assim que em 2019 procurei o NUBE, comecei a me entender melhor, criar hábitos que me ajudam até hoje a me cuidar um pouco mais e tentar equilibrar minhas ocupações.

ENQUETE



O Núcleo Universitário de Bem-Estar (NUBE) é um órgão suplementar do Centro de Ciências da Saúde (CCS) que tem como missão fortalecer e ampliar a promoção de bem-estar e atenção em saúde mental da comunidade acadêmica deste Centro e da UFPB por meio da articulação, integração e realização de ações, projetos e programas de pesquisa, ensino e extensão relacionados à temática.



E-mail: nube.ufpb@gmail.com

Instagram: @nube.ufpb

REFERÊNCIAS

DE ASSIS, . D.; DE OLIVEIRA, . G. B. Vida universitária e Saúde Mental: Atendimento às demandas de saúde e Saúde Mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental.**[S. l.], v. 2, n. 4-5, p. 163-182, 2011.

FIOROTTI, K. P. et al. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 59, n. 1, p. 17-23, 2010.

MAIA, J. T. M.; SOUZA JUNIOR, O. J. M.; SAMPAIO, E. C. (2020). Saúde mental de estudantes de Terapia Ocupacional e o ambiente acadêmico. **Revista Contexto & Saúde**, v. 20, n. 41, p. 121-133, 2020.

MONTEIRO, Ana Livia Lopes. **Oficina de Autocuidado na Perspectiva da Terapia Ocupacional para Estudantes do Curso de Graduação em Terapia Ocupacional.** 2022.

SOUZA, K. A. B. et al. Promoção da saúde mental de estudantes universitários: intervenções realizadas. **Saúde Coletiva**, Barueri, v. 11 , n. 70 , p. 8762- 8773, 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. **O que é o NUBE?** UFPB, 2021. Disponível em: <<https://www.ufpb.br/nube/contents/menu/quem-somos>>. Acesso em: 14 de nov. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. **Resolução n° 38/2021**, de 31 de agosto de 2021. Aprova o Regulamento do Núcleo Universitário de Bem-Estar - NUBE, vinculado ao Centro de Ciências da Saúde da UFPB. João Pessoa, Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão, 2021. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nube/contents/menu/documentos/res-_consepe_38-2021.pdf>. Acesso em: 03 de dez. 2022.