

## **PEGA LEVE - SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO**

Coordenador: ANA MARGARETH SIQUEIRA BASSOLS

Autor: ANNA CAROLINA VIDUANI MARTINEZ DE ANDRADE

Estudos brasileiros tem constatado a prevalência superior à média populacional geral de transtornos mentais em estudantes universitários. Do sofrimento psíquico inespecífico à importante taxa de suicídios completos, sabe-se que o graduando é população de risco. Consideramos o Pega Leve como uma resposta a sensibilidade dos discentes da própria Universidade. Dessa forma, é tanto uma atividade que engloba ensino (como a propagação de conhecimento sobre transtornos mentais prevalentes em estudantes) e pesquisa, uma vez que o próprio percurso extensionista gera conhecimentos sobre a relação entre a Sociedade e a Universidade. O projeto Pega Leve tem como objetivo criar uma rede de identificação e encaminhamento adequado de estudantes em risco, dar visibilidade à questão da saúde mental na universidade e causar um impacto cultural positivo na promoção e prevenção em saúde mental. A presente ação de extensão visa inserir-se num percurso metodológico subdividido em quatro etapas (campanha publicitária, promoção de espaços para a discussão de questões relacionadas à saúde mental, promoção de cursos de capacitação a universitários, de forma a tornarem-se aptos a identificar fatores de risco e sintomas sugestivos de sofrimento e de adoecimento psíquico em si mesmos e em seus colegas e, então, indicar atendimento profissional especializado em casos de necessidade e promoção da formação de grupos de estudantes beneficiados pelo projeto em atividades do tipo roda de conversa) desenvolvidas de forma continuada seguindo o cronograma estabelecido. Todas são consonantes e compartilham de um cenário de ação que se circunscreve dentro do ambiente universitário e têm como principal alvo a comunidade discente. A divulgação de conhecimento sobre transtornos mentais prevalentes nos universitários e a correta identificação e intervenção em situações-problema se articula diretamente com a formação acadêmica e futura atuação profissional desses estudantes. Dessa forma, as atividades propostas pelo projeto oferecem tanto fundamentação teórica quanto aspectos práticos de otimização da qualidade de vida dos estudantes. Ainda mais, a atividade cria uma forma de diálogo entre os estudantes e a Universidade, em uma relação dialógica que beneficia a ambos. Nesse mesmo âmbito, está a possibilidade de obtenção de dados sobre a saúde mental dos estudantes universitários da cidade de Porto Alegre, possibilitando a elaboração de diversos estudos sobre o tema. O Pega leve é um projeto submetido em

2018, estando em fase inicial no momento. Aumentar a discussão e a promoção de saúde mental entre universitários é o nosso objetivo primordial, podendo assim empoderar o estudante acerca da identificação de questões de saúde mental em si e nos colegas, contribuindo para a prevenção.