

[42285] - PEGA LEVE - SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO - 2020

AUTORAS: ESTHER BREDOW SCHMITZ E PAULA PALAGI DA ROSA

CO-AUTORES: ANNA CAROLINA VIDUANI MARTINEZ DE ANDRADE, DANIEL LUCCAS ARENAS, ROBERTA ZANINI DA ROCHA E SIMONE HAUCK

COORDENADORA: ANA MARGARETH SIQUEIRA BASSOLS

O estudante universitário está mais vulnerável ao sofrimento psicológico em razão de fatores institucionais, ambientais e pessoais. Dessa forma, são necessárias intervenções direcionadas à prevenção e promoção de bem-estar e saúde mental na comunidade acadêmica. O Projeto Pega Leve busca criar uma rede de identificação de sinais de risco para transtornos mentais entre acadêmicos, além de dar visibilidade à questão da saúde mental na universidade e causar um impacto cultural positivo na promoção e prevenção em saúde mental. São desenvolvidos treinamentos de monitores entre os estudantes universitários, palestras, eventos e divulgação de posts nas redes sociais com a finalidade de psicoeducação. Atualmente, devido à pandemia do novo coronavírus (COVID-19), o projeto está focado na atuação pelas redes sociais, assim como na participação de palestras online. Como uma forma de expandir nossa rede de conexão e alcance entre os estudantes, está em andamento uma ação de promoção de saúde mental em parceria com influenciadores sociais do Instagram, que será desenvolvida no mês de setembro. Esses influenciadores participarão de uma capacitação sobre saúde mental para que possam criar conteúdos de psicoeducação que engajem de forma correta seus seguidores e consigam trazer informações embasadas cientificamente sobre o tema. Todo o processo será supervisionado por profissionais de saúde mental colaboradores do Pega Leve. Até o momento, o Projeto já participou de três palestras sobre Saúde Mental de Estudantes Universitários no contexto da pandemia. Ademais, a ação do Setembro Amarelo está em desenvolvimento, sendo que já conta com a participação de 8 influenciadores/micro-influenciadores de Porto Alegre e região. Desde o início do período de isolamento social, quando começamos a direcionar nosso trabalho para as redes sociais, nosso alcance médio no Instagram dobrou e as curtidas médias triplicaram.