

## **Projeto Meu i0 - Pela Qualidade da Vida Acadêmica dos Estudantes**

Autores: Bruno Vasconcelos e Mariana de Oliveira

Coautores: Gabriel Aguiar, Gabriel Chagas, Gustavo Dall Agnol, Helena Pooli e Isadora Fraga

Coordenadora: Helena Beatriz Petersen

O projeto Meu i0 tem como objetivo colocar em evidência a saúde mental dos estudantes. Por meio de ações de psicoeducação, intervenções sociais e artísticas, promoção de espaços para conversas e atividades físicas que favoreçam o equilíbrio emocional, torna-se capaz de iniciar uma mudança no ambiente acadêmico. O projeto possibilita aos estudantes um espaço agradável, atrativo, acolhedor e onde seja capaz de desenvolver habilidades emocionais que os ajudem a vencer seus desafios acadêmicos. O ambiente acadêmico, infelizmente, por muitas vezes pode se tornar um espaço competitivo, em virtude da influência de alguns docentes e das maneiras de classificação da universidade. Além disso, o estigma sobre a temática de saúde mental potencializa problemas como falta de autoestima, confiança e pensamentos negativos ao longo da formação, pois afasta os estudantes dos ambientes que poderiam ajudá-los. Em 2019, realizamos uma pesquisa que obteve 1173 respostas no período de abril do mesmo ano, em parceria com PET Psicologia e Pega leve, e os resultados analisados foram preocupantes. Ao serem questionados sobre a permanência no meio acadêmico, 47,7% dos entrevistados responderam que já pensaram em largar a faculdade por conta da saúde mental. Além disso, 58% dos discentes já se sentiram fragilizados emocionalmente em razão de atitudes de professores da universidade. Um dado positivo dessa pesquisa foi que 92% dos estudantes se interessam por eventos que abordem sobre saúde mental. Tendo isso em vista, o projeto Meui0 conseguiu um bolsista de extensão da área de psicologia e estamos buscando fazer mais eventos e atividades com o intuito de promover saúde dentro dos espaços da universidade.