

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ – UNIPORÁ

Proposta de Atividade – Projeto de Extensão

Início da ação: 29/01/2024
Término da ação: 28/06/2024

1. Identificação

Curso: Psicologia

Disciplina: Projeto de Extensão

Nome do Projeto: Promoção De Saúde Mental Para Estudantes Em Fase De Vestibular

2. Caracterização

Tipo de Projeto: Projeto de Extensão

Área Temática: Escolar

Natureza: Curricular

Cronograma:

Data	Horário	Tema	Palestrante	Local
15/04/2024	18:00	Discussão sobre o projeto		UNIPORÁ
22/04/2024	18:00	Desenvolvimentos das intervenções		UNIPORÁ
28/05/2024	09:30	Promoção De Saúde Mental Para Estudantes Em Fase De Vestibular	Professora Jaqueline juntamente com os alunos do Projeto Interdisciplinar III e Projeto Integrador de Extensão	CEPI Osório

Carga Horária Total: 60 horas

Público-alvo: Estudantes do 3º ano do Ensino Médio, público ao qual se destina o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e demais vestibulares, que despertam bastante sentimentos conflitantes.

Objetivos:

Geral: Promover a saúde mental e o bem-estar do público-alvo diante do contexto de fase preparatória para o vestibular. Com o intuito de saberem lidar com as boas emoções e com aquelas desagradáveis.

Específicos:

- Empoderar a superação de medos e angústias dos alunos;
- Criar uma rede de apoio psicológica acessível aos estudantes através da popularização da clínica escola da Uniporá (Centro Universitário de Iporá);
- Promover uma visão humanizada do conceito de sucesso aos estudantes.

Resumo da proposta: A ação será feita através de palestras e dinâmica nos colégios Elias de Araújo Rocha e Colégio Osório Raimundo de lima voltado aos alunos do Ensino Médio, tendo como foco a turma do 3º ano. Na ocasião se utilizará dinâmicas visando aconselhar sobre a importância da saúde mental.

Justificativa: Segundo Chaves (2022), o vestibular consiste em uma forma dos estudantes do ensino médio ingressarem no Ensino Superior, mas que pode causar impactos negativos na saúde mental, como estresse e ansiedade.

O vestibular é uma prova concorrida, classificatória, difícil, exigente, na qual o aluno deve ser capaz de aplicar todo seu conhecimento adquirido na trajetória escolar, e ao mesmo tempo manter o controle emocional (D'ÁVILA SOARES,2003).

Diante do fato que o vestibular pode causar efeitos negativos para a saúde mental dos estudantes, é que esse trabalho é proposto e justificado. Pois essa ação visa , através de intervenções participativas, promover um impacto positivo nos alunos, objetivando a promoção da saúde mental, bem-estar e, para muito além disso, o autoconhecimento.

Confia-se que este projeto é muito relevante para a situação vivenciada pelos alunos do ensino médio, podendo esta ação promover mudanças positivas na relação dos sujeitos com esse momento.

Metodologia: O projeto terá suas atividades práticas desenvolvidas no contexto escolar e dentro das salas de aula, será entregue a cada aluno um panfleto e um brinde (bombom), no início das apresentações.

A pauta central do projeto é a Saúde Mental, e no decorrer da palestra será feito uma dinâmica com os alunos, com o intuito de facilitar a aprendizagem e participação.

Vai ser entregue a cada aluno um balão para eles escreverem, quais são suas maiores preocupações e medos que eles estão enfrentando no momento. Logo após será pedido para que eles estourem seus balões.

Essa dinâmica tem o propósito de passar uma mensagem para os alunos do 3º ano do ensino médio de que as pessoas têm mais força que as suas dificuldades, assim empoderando a superação dos medos e a busca pela saúde mental. Além disso, este projeto será orquestrado de maneira a ensinar aos alunos formas de lidar com o estresse e ansiedade provenientes da fase de preparação para o vestibular. Ainda mais, se utilizará da leitura do poema “Sucesso” de Bráulio Bessa, como veículo lúdico para a humanização do conceito de sucesso.

Resultados esperados: Espera-se que a população-alvo aprenda algumas formas de lidar com o estresse e ansiedade provenientes da fase preparatória ao vestibular e que os estudantes se engajem na superação dos seus medos. Este presente projeto presume também criar uma rede de apoio psicológico aos estudantes através da popularização da clínica escola da Uniporá, a qual fornece psicoterapia acessível para as mais diversas classes sociais da região.

3. Recursos Físicos, Materiais e Financeiros.

Instalações/Local/Equipamentos/Divulgações/Suporte:

Receita:

Item	Descrição	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Total
01	Bombom	2	45,29	90,58
02	Chamequinho 100fls	1	8,90	8,90
03	Balão	2	8,00	16,00
04	Panfleto	100	1,00	100
Total:				215,48

4. Pessoal Envolvido

Parcerias:

CENTRO DE ENSINO EM PERIODO INTEGRAL OSORIO RAIMUNDO DE LIMA

Alunos envolvidos:

1. Antônio Mendes da Rocha Filho
2. Carlos Eduardo Ferreira dos Santos
3. Cintia Machado de Oliveira
4. Gabriella Alvim de Carvalho Pires
5. Gabriel Dias Mendes
6. Jéssica Caroliny De Araújo Souza
7. Mariane Silva Lemes
8. Maria Eduarda Silva Sousa
9. Natália Gonçalves Peres
10. Raquiani Maria Ferreira

11. Rúlary Vittória Cardoso Santana
12. Taynara Jose da Silva
13. Vinícius Gabriel Borges Nunes Martins
14. Yasmim Gabrielle Pereira Batista

Docentes envolvidos da UNIPORÁ:
Jaqueline de Sousa Silva Ferreira
Dyullia Moreira de Sousa

Técnicos-administrativos envolvidos:

Nome: Glauce Silva Fonseca de Moraes
E-mail: glauce.fonseca@unipora.edu.br
Cargo/função: Supervisora

Nome: Cláudia Ribeiro de Lima
E-mail: claudia.biologiapedagogia@gmail.com
Cargo/função: Pró-reitora de Extensão, Pesquisa e Agência Empreendedora Inovação e Tecnologia

Quantitativo por nível de formação de todos os envolvidos:

Graduandos	Graduados	Especialistas	Mestres	Doutores
14	0	3	0	1

Responsável (eis) pelo Projeto:
Nome: Dyullia Moreira de Sousa
Cargo/função: Coordenadora
E-mail: dyullia.moreira@unipora.edu.br

Iporá, 17 de Junho de 2024.

Profa. Dyullia Moreira de Sousa
Coordenadora de Psicologia

Profa. Esp. Glauce Silva Fonseca de Moraes
Mediadora da DreamShaper – Extensão e TCC

Profa. Dra. Cláudia Ribeiro Lima
Pró-Reitora de Extensão, Pesquisa,
Agência Empreendedora de Inovação e Tecnológica

Profa. Esp. Carla Cunha Rodrigues
Pró-reitora acadêmica

PROJETO DE EXTENSÃO

Saúde Mental nas Escolas em Fase de Vestibular

Promoção de Saúde Mental para Estudantes em Fase de Vestibular

UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de Conclusão de Curso



5º período de Psicologia



1 Equipe do Projeto

DS

Dyullia Moreira de Sousa
dyullia.moreira@unipora.edu.br

CL

Claudia Ribeiro Lima
claudia.biologiapedagogia@gmail.com

GF

Glauce Fonseca
glauce.fonseca@unipora.edu.br

GP

Gabriella A. de Carvalho Pires
gabriellapires2003@gmail.com

Promoção de Saúde Mental para Estudantes
em Fase de Vestibular
UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de
Conclusão de Curso

RS

Ríulary Vittória Cardoso Santana
riulary123@gmail.com

YB

Yasmim Gabrielle Pereira Batista
yasmimgabi789@gmail.com

CO

Cintia Machado de Oliveira
Machadodeoliveiracintia@gmail.com

TS

Taynara José da Silva
tainarajsa@gmail.com

GM

Gabriel Dias Mendes
gabriziki@gmail.com

CS

Carlos Eduardo Ferreira dos Santos
carlostedu298@gmail.com

ML

Mariane Silva Lemes
marianesilvalemes287@gmail.com

MS

Maria Eduarda Silva Sousa
dudasousaaa30@gmail.com

NP

Natália Gonçalves Peres
nataliagp1607@gmail.com

VM

Vinicius Gabriel Borges Nunes Martins
viniciusgabrielborges2@gmail.com

AF

Antônio Mendes da Rocha Filho
antoniorocha230@gmail.com

RF

Raquiani Maria Ferreira
raquianiferreira2015@gmail.com



Jéssica Caroliny De Araújo Souza
Carolinyjessica3@gmail.com



2 A sua comunidade

Quem são as pessoas?

A comunidade é composta por estudantes do Ensino Médio, que estão em fase de vestibular.

Descrição da comunidade

São pessoas de classe social média. São estudantes que estão fazendo o Terceiro Ano do Ensino Médio e nesse momento estão focados em ser aprovados no vestibular. Buscam o conhecimento através dos estudos para buscar um futuro próspero.

Sua comunidade em imagens



Principais características

- Focados,
- Determinados,
- Prestativos,

Pontos fortes e oportunidades

A educação, resiliência, respeito e o acolhimento são os pontos que visamos de maior valorização nessa comunidade. Encontramos a oportunidade de uma educação focada em proporcionar uma melhor direção para a carreira de trabalho.

Principais problemas e desafios

Empoderar a superação de medos e angústias;; Criar uma rede de apoio psicológica acessível aos estudantes;; Promover uma visão humanizada do conceito de sucesso aos estudantes.



3 Problema de partida

Problema de partida do projeto

Busca-se com esse projeto a melhora da saúde mental de estudantes do ensino médio em fase vestibular. Ademais, tornar mais acessível a rede de apoio psicológica aos estudantes.

Causas

- A falta de conhecimento e a discriminação a respeito da saúde mental.

Consequências

O cuidado profissional à saúde mental pode não ser acessível para todas as pessoas, criando com isso um distanciamento pela busca de ajuda.

Pessoas afetadas

Os estudantes costumam ser mais afetados. A sociedade costuma sofrer com as consequências.



4 Iniciativas semelhantes

Iniciativas semelhantes

- Psicólogo Escolar; O psicólogo escolar desempenha um papel crucial no contexto educacional, colaborando com alunos, pais, professores e administradores para promover um ambiente escolar saudável.

Promoção de Saúde Mental para Estudantes
em Fase de Vestibular
UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de
Conclusão de Curso

Boas práticas

A valorização da saúde mental e o autoconhecimento, são aspectos positivos que podem complementar o projeto.

Más práticas

Não tivemos outras experiências anteriores a esse projeto.



5 Pesquisa sobre o problema

Questões por explorar

Qual a melhor forma de ajudar esses alunos na sua saúde mental? O que eles fazem para preservar o seu bem estar mental?

Fontes de informação

- Sites sobre a educação, artigos científicos sobre vestibulares e sobre saúde mental.

Organize a sua pesquisa

[ARTIGO- Vestibular: Fatores Geradores de Ansiedade na “Cena da Prova”](#)

[Orientação Vocacional/Profissional: avaliação de um projeto piloto para estudantes da educação profissional](#)

[O Imaginário de Adolescentes Sobre o Vestibular: Um Estudo Psicanalítico](#)

[Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular](#)

Avalie a sua pesquisa

As fontes de informação que usei são confiáveis., Para cada registro de pesquisa, encontrei pelo menos 3 fontes dizendo o mesmo., A informação que registrei está atualizada., A informação corresponde a fatos (e não opiniões).



Barreiras na comunidade	Recursos da comunidade	Ideias de solução
<p>Dificuldade de encontrar o apoio das instituições escolares. Falta de relevância sobre o assunto.</p>	<p>Acolhimento; Palestras; Profissionais dispostos a orientar de forma acessível.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Mural participativo;• Podcasts;• Dinâmicas sobre saúde mental.



Conclusões da pesquisa

Promover a saúde mental e o bem-estar diante do contexto de fase preparatória para o vestibular. Com o intuito de saberem lidar com as boas emoções e com aquelas desagradáveis. O projeto desenvolveu suas atividades práticas no contexto escolar. A pauta central do projeto é a Saúde Mental, e no decorrer da palestra será feita uma dinâmica com os alunos, com o intuito de facilitar a aprendizagem e participação. A dinâmica tem o propósito de passar uma mensagem para os alunos de que as pessoas têm mais força que as suas dificuldades.

Próximos passos

Discussão em grupo



8 Discussão em grupo

Objetivos

- Começar uma iniciativa;
- Verbalizar preocupações entre diferentes indivíduos ou grupos;
- Promover apoio mútuo;
- Resolver um conflito;

Temas a discutir

É importante falar sobre como se prepara emocionalmente para o vestibular. Falar sobre como por em prática uma boa preparação para o vestibular. Discutir sobre a importância da psicoterapia. Demonstrar técnicas de relaxamento.

Principais perguntas

Vocês sabem o que é Psicoterapia?; Vocês já fizeram ou fazem terapia?; Acham relevante o tema abordado?

Roteiro da discussão

Roteiro

Participantes

- Audenici, Neuropedagoga, Analista do comportamento e especialista em autismo.
- Jaqueline, Psicóloga clínica. Professora do curso de psicologia na Uniporá.
- Dyullia, Psicóloga; Coordenadora do curso de Psicologia na Uniporá; Pesquisadora; Professora.



Problema

Reconheceram a importância da saúde mental ao comentar sobre o tema. Isso é um passo positivo para promover a compreensão e o respeito mútuo.

Ideias de solução

- Cartaz sobre o tema. Divulgação da clínica escola. Distribuição de panfletos.

Registros adicionais

[Registro da reunião](#)

Necessidades das pessoas

Necessidade de uma rede de apoio mais acessível. Transmitir conhecimento sobre o assunto abordado.

Conclusões

Reconhecimento da diversidade; Necessidade de discussão sobre saúde mental: A conversa ressaltou a importância de discutir abertamente questões de saúde mental no ambiente escolar.



Ideias de solução

- Roda de conversa,, 6
- Dinâmicas Interativas,, 5
- Podcasts, 3

Solução para o problema de partida

Trazer um ambiente acolhedor para que os alunos possam interagir.

Escolhi essa solução porque...

No momento acreditamos que não há nenhuma consequência indesejada.

Pessoas que vão se beneficiar da solução

Os estudantes do 3ºano do Ensino Médio.

Quantidade de pessoas que vão se beneficiar

40



11 Expectativas da solução

Impacto dessa solução

Esta solução ajudará os alunos no autoconhecimento, compreender suas emoções e também a lidar com a pressão dos estudos.

Consequências dessa solução

No momento acreditamos que não há nenhuma consequência indesejada.


O que as pessoas disseram

A comunidade gostou da solução.




	janeiro 2024	fevereiro 2024	março 2024	abril 2024
Organizar dinâmicas		Yasmim		
Ler poema		Antônio		
Cápsula do Tempo		Cintia		
Palestra		Taynara, Gabriel, Rúlary, Vinicius, Carlos Eduardo, Mariane.		
Mídia		Maria Eduarda		
Levantamento dos da...		Gabriella Pires, Natália Gonçalves e Raquiani Maria		

 **Balão e caneta.**
de 29-01-2024 a 28-05-2024

 **Poema**
de 29-01-2024 a 28-05-2024

 **Panfleto**
de 29-01-2024 a 28-05-2024

 **Pesquisas sobre o tema e apresentar ele para os alunos.**
de 29-01-2024 a 28-05-2024

 **Registrar os momentos de forma digital (fotos e vídeos).**
de 29-01-2024 a 28-05-2024

 **Plataforma DreamShaper**
de 29-01-2024 a 28-05-2024



Tarefas completas

- Organizar dinâmicas; Poema; Mídias; Cápsula do tempo;

Ajustes necessários

A comunidade se mostrou colaborativa com o projeto. No momento não será necessário ajustes.

Resultado final:

Filmagem do Projeto



Mensagens principais

Que pode existir barreiras em seus objetivos para o futuro, mas com esforço você conseguirá.

Meios de divulgação

Através de panfletos, publicações em redes sociais e palestra.



Meus maiores aprendizados

Trabalhar com a sociedade e em equipe.

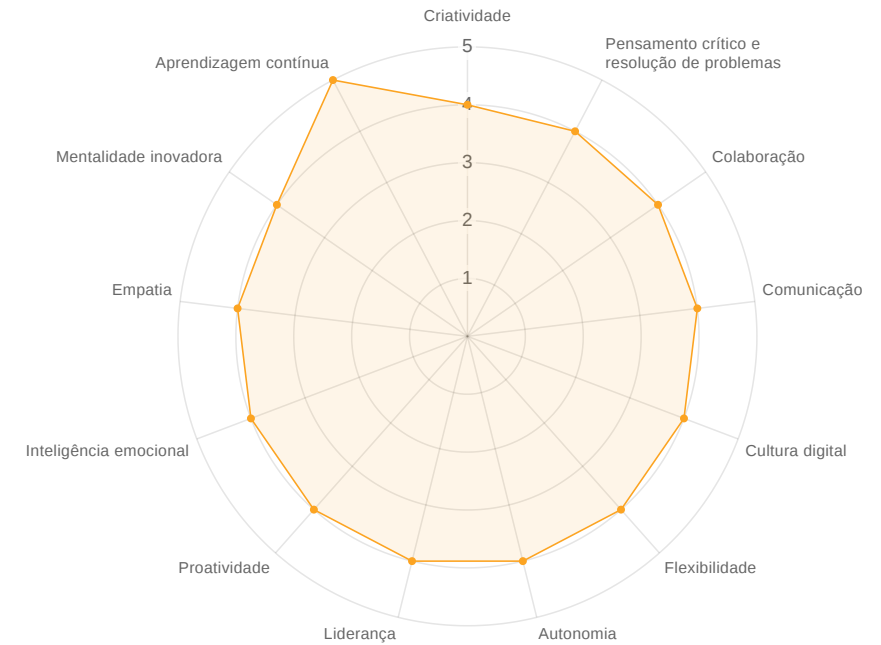
Dificuldades e obstáculos

Escolher o projeto principal. Buscando ajuda para superar o tema.

Contribuição para a comunidade

Trazer reflexões e conhecimentos sobre a saúde mental.

Competências desenvolvidas durante o projeto





Conhecimento



Você tem um nível **PROFICIENTE** de conhecimento!

Isso significa que você tem a capacidade e habilitação dos saberes e que demonstra conhecimento em um determinado assunto.

Continue desenvolvendo essa dimensão, pois ela será muito importante em qualquer temática dos seus estudos e trabalho.

Habilidades



Você tem um nível **PROFICIENTE** de habilidades!

Isso significa que você tem a capacidade, habilitação e destreza para lidar com os assuntos.

Se você continuar se dedicando a essa dimensão, poderá atingir um nível de excelência e se tornar um ótimo especialista em determinada área!



Atitudes



Você tem um nível PROFICIENTE de atitudes!

Isso significa que você consegue lidar com as atitudes no campo motivacional e emocional, com capacidade na solução dos problemas em diversas situações.

Isso será um diferencial nessa dimensão que reflete na vida pessoal, acadêmica e profissional!