



ESTRATÉGIAS DE SAÚDE MENTAL, HABILIDADES (INTER) PESSOAIS NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Pesquisador(es): ALMEIDA, Alex Sandro; DIAS SBEGHEN, Edson Pilger

Curso: Psicologia

Área: Ciências da vida e saúde

Resumo: Acredita-se que as rodas de conversar poderá auxiliar acadêmicos a lidarem melhor com as emoções e sentimentos desencadeados pelas vivências na universidade, além de possibilitar trocas de informações inter e transdisciplinar. Bem como esse espaço diálogo almeja que os acadêmicos possam encontrar um lugar de escuta, acolhimento, inclusão, respeito, apoio. Para atender ao objetivo da pesquisa uma revisão de literatura foi necessária utilizando buscas nas bases de dados da Scielo e Pepsic. Assim este estudo permitiu compreender a saúde mental dos acadêmicos e suas habilidades interpessoais, com ênfase em qualidade de vida. Apesar da proposta inicial ser uma pesquisa de intervenção, não foi possível realizar devido a pandemia mundial que está ocorrendo, mesmo assim foi possível observar nas literaturas grandes parcelas significativas de grupos que apresentaram níveis patológicos de sonolência diurna, sintomas de estresse, sintomas depressivos de graus variados, exaustão emocional e despersonalização. Existe uma enorme mudança na rotina dos ingressantes, com alta demanda de estudos, que pode interferir em sua saúde mental, conforme apontado em outros estudos. Buscando verificar estratégias de saúde mental e as habilidades interpessoais foi verificado sintomas de estresse, depressivos, de sonolência e esgotamento profissional nos acadêmicos de forma bastante significativa.

Palavras-chave: Estratégias de suporte. Saúde mental. Universidades.

E-mails: alex.almeida2018@outlook.com; Edson.dias@unoesc.edu.br