

UNICAMP - UNICAMP - DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO

**COPING: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PARA PROMOÇÃO DO
BEM-ESTAR UNIVERSITÁRIO**

José Maurício De Campos Júnior (j188818@dac.unicamp.br)

Beatriz Mazieiro (b231992@dac.unicamp.br)

Priscila Cristina Da Silva (prisilva@unicamp.br)

Karen Muryel Bravo Nicoleti (karenmbn@unicamp.br)

Mônica Poleti (mpoleti@unicamp.br)

Dora Maria Grassi (doramgk@unicamp.br)

A Comissão Permanente de Atividades Relacionadas às Estratégias de Coping, estabelecida pela Portaria Interna 18/2023 do Instituto de Biologia da Unicamp, busca lidar com desafios como pressões acadêmicas, conflitos interpessoais e demandas emocionais que impactam o bem-estar de estudantes, docentes e funcionários. A proposta surge diante da necessidade de ações institucionais voltadas à saúde mental e prevenção do adoecimento emocional, contribuindo para uma vivência universitária mais equilibrada, produtiva e acolhedora. A comissão oferece espaços e práticas que auxiliam no enfrentamento diário, incentivando o autocuidado, fortalecendo redes de suporte social, promovendo habilidades de gestão emocional e estimulando uma reinterpretação positiva das vivências acadêmicas e profissionais. As atividades desenvolvidas pelos bolsistas incluíram a confecção de materiais para divulgação dos eventos, proposição e organização das ideias para as atividades e gestão do pós-evento, incluindo a confecção e entrega de

certificados, ações que contribuíram para o bom andamento das propostas e para o desenvolvimento de habilidades de planejamento, comunicação e gestão. As ações presenciais realizadas contemplaram palestras, rodas de conversa e oficinas práticas, com temas como Neurobiologia da Fé, Comunicação Não-Violenta, Educação Financeira, Competências Socioemocionais, Violência Sexual, Sofrimento Psíquico no Antropoceno, Mediação de Conflitos na Universidade e Direitos Humanos relacionados à saúde mental e ao meio ambiente, além de oficinas de preparo de pães, confecção artesanal de papel reciclado, yoga e cafés temáticos. As atividades tiveram boa participação do público, com destaque para encontros como “Você conhece todos os serviços que a Unicamp oferece?” e “Ainda se sente perdido na Unicamp?”, e palestras como “O olhar dos direitos humanos frente à saúde mental” (Adriana Soares), “Comunicação Não-Violenta” (Prof. Dr. Pablo Faria) e “Educação Financeira” (Suzana Ulian Benítez). Oficinas como “Desconectando a Mente; Mão na Massa” e a de papel reciclado receberam avaliações positivas, com participantes relatando melhora na gestão emocional, fortalecimento dos vínculos interpessoais e maior sensação de acolhimento. A estratégia mais aceita e praticada identificada ao longo das atividades foi a de suporte social, criando ambientes mais seguros. Os resultados mostram que as estratégias de coping ajudam efetivamente na promoção da saúde mental no contexto universitário e reforçam a importância de trabalhar com temas variados e formatos que incentivam a participação ativa. As atividades da Comissão de Coping-IB mostram-se importantes e são bem recebidas, contribuindo para o bem-estar emocional da comunidade universitária. Sua continuidade e ampliação são recomendadas, com aprofundamento dos temas abordados e diversificação das estratégias ofertadas. Identificamos que, após a divulgação do conceito na comunidade do IB, ocorreram iniciativas independentes que caracterizam o atendimento de diferentes eixos do coping, indicando assim a aceitação e implementação da proposta.

Palavras-chave: coping; saúde mental; universidade; bem-estar; gestão emocional.