

[Digite aqui]



**PROJETO “FOCO NA MENTE”
PROMOVER A SAÚDE MENTAL E PRESERVAR A VIDA
NOSSO LEMA: SUA SAÚDE MENTAL IMPORTA**

Giovanna Rossi Chrispim Guedes (Universidade de Taubaté)
Maria Stella Amorim da Costa Zöllner (Universidade de Taubaté)
Fernanda da Costa Zöllner (Universidade de Taubaté)

Campi universitários são importantes para o desenvolvimento de pessoas jovens que se encontram num momento de transição e mudanças. Novas situações e demandas pessoais e profissionais são geradas numa situação de adaptação à nova realidade. Esse processo pode ser percebido como estressante, vindo a prejudicar diretamente a saúde mental e integral dos acadêmicos. O impacto à saúde mental pode atingir patamares extremos, incluindo ideação suicida e suicídio. Entre 2000 e 2019, a região das Américas teve um aumento de 17% nos casos de suicídio (no Brasil aumento de 43%). Outrossim, as taxas de suicídio em pessoas jovens, cresceram 6% ao ano no Brasil entre 2011 e 2022, índice maior que na população geral (FIOCRUZ 2024). Melo et al. em 2023, estudando 161 estudantes de Medicina encontraram associação significativa de ideação suicida com o início da experiência acadêmica, questões familiares, pensamento de abandono do curso, percepção de desempenho insuficiente, carga horária extensa e ausência de motivação. Os autores sugeriram que, para minimizar o impacto da mudança de rotina e as adaptações na vida do acadêmico de Medicina, sejam implementados plantões psicológicos nas universidades, além de debates sobre o tema e orientação. Pacheco et al., 2017 relataram a ocorrência de depressão, burnout, uso problemático de álcool, baixa qualidade sono, excessiva sonolência diurna e ansiedade em estudantes de Medicina. Afirmaram que intervenções adequadas e suporte psicossocial são necessários para promover boa saúde mental entre estudantes de Medicina brasileiros. Schlittler et al., 2023 afirmaram que médicos e acadêmicos de Medicina são grupos de risco para suicídio e comportamento suicida. Verificaram prevalência de pensamentos de suicídio em 27,3% dos 722 acadêmicos estudados, planejamento em 8,9% e tentativas de suicídio em 3,6%. Frente à necessidade de proteção e promoção da saúde mental de estudantes universitários, pacientes e acompanhantes do HMUT e população geral surgiu a proposta do Projeto Foco na Mente, que aprovado pela PREX UNITAU iniciou suas atividades em 2020. Desde então atende variados públicos e utiliza várias ferramentas para cumprir seus objetivos. Divulga e trabalha diversos temas de saúde mental, enfatizando sua preservação e a prevenção do suicídio. O Instagram do projeto, iniciado em 2020 fez 410 publicações (posts, lives, divulgação de palestras, acolhimento por psicólogos voluntários à distância) e tem 1875 seguidores em 10 estados brasileiros e nos Estados Unidos da América. Em 2025 o site próprio do projeto foi lançado, revelando-se outro espaço de sucesso no trabalho. Além disso, caixinhas para as pessoas colocarem perguntas e outras comunicações escritas a serem respondidas pelas psicólogas voluntárias do Foco encontram-se nas bibliotecas do CBC, CEN, Direito e JUTA. Todos os anos o projeto

[Digite aqui]



realiza o Circuito Setembro Amarelo pela promoção da vida e prevenção do suicídio. Destaca-se no trabalho do projeto a sala de atendimento presencial no CBC onde uma psicóloga voluntária juntamente com acadêmicos capacitados realiza atendimento presencial para o público em livre demanda. Preservar a vida é essencial. Oferecer ferramentas fortes de apoio à saúde mental é necessidade fundamental. Prevenir o suicídio, com ênfase para os jovens é essencial.

Palavras chave: Saúde Mental; Foco na Mente; Vida.