

**FOCO NA MENTE:  
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO  
ATRAVÉS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE  
ODS 3**

Andreia Peters da Silva Ribeiro (Universidade de Taubaté)  
Beatriz Camilly de Oliveira (Universidade de Taubaté)  
Laís Göpfert de Souza (Universidade de Taubaté)  
Maria Stella Amorim da Costa Zöllner (Universidade de Taubaté)  
Fernanda da Costa Zöllner (Universidade de Taubaté)

O Projeto Foco na Mente, desenvolvido na Universidade de Taubaté, surgiu diretamente da iniciativa de alunos do Curso de Medicina como uma resposta às crescentes demandas de atenção à saúde mental no ambiente acadêmico, especialmente em razão do aumento de casos de ansiedade, depressão e estresse entre universitários, fenômeno amplamente descrito pela literatura recente. O objetivo dessa iniciativa foi criar um projeto de extensão objetivando promover o acolhimento psicológico e emocional dos estudantes universitários, por meio de estratégias preventivas, educativas e terapêuticas, favorecendo tanto o bem-estar individual quanto à construção de redes de apoio coletivas. Propôs-se também realizar atividades de promoção e educação em saúde mental para os pacientes em sala de espera, aguardando atendimento médico no Ambulatório de Psiquiatria do Hospital Municipal Universitário de Taubaté. O projeto consiste em atividades extensionistas organizadas desde 2020 incluindo rodas de conversa, dinâmicas de grupo, escuta ativa e orientações em saúde mental. A participação tem sido voluntária, contemplando alunos de diferentes cursos, que podem vivenciar momentos de reflexão, compartilhamento de experiências e fortalecimento de vínculos com colegas e profissionais. Os resultados evidenciaram impactos positivos tanto para os atendidos quanto para os discentes envolvidos na execução das ações. Os participantes relataram diminuição do estresse acadêmico, maior sensação de pertencimento, valorização da escuta empática e fortalecimento de habilidades socioemocionais; já os discentes extensionistas destacaram o desenvolvimento de competências essenciais à formação em saúde, como empatia, comunicação terapêutica, trabalho em equipe e manejo de situações emocionais complexas. Além disso, observou-se que o projeto contribuiu para desmistificar preconceitos relacionados ao cuidado em saúde mental, tornando-o mais acessível e integrado à realidade universitária. Entre as limitações, identificou-se a necessidade de ampliar a divulgação das atividades, diversificar os horários de atendimento e garantir maior articulação com os serviços institucionais de apoio psicopedagógico. Apesar desses desafios, a experiência mostrou-se profundamente enriquecedora, consolidando o projeto como uma ferramenta de promoção da saúde integral, alinhada aos princípios do cuidado humanizado e à valorização da vida acadêmica saudável. Destaca-se que o Projeto Foco na Mente reforça a relevância das práticas extensionistas como

estratégia formativa e terapêutica, pois não apenas aproxima os estudantes de vivências reais em saúde, mas também amplia a compreensão da saúde mental como elemento central para o desempenho acadêmico e para a qualidade de vida. Nesse sentido, a continuidade e o fortalecimento do projeto são fundamentais para consolidar sua contribuição no desenvolvimento de profissionais sensíveis às demandas psicossociais da contemporaneidade, além de promover a integração entre universidade e comunidade em torno de uma agenda que reconhece a saúde mental como direito e prioridade em saúde pública.

Palavras-chave: saúde mental; promoção da saúde; vivência acadêmica; cuidado humanizado; extensão universitária.