

SOS MENTE: ESTRATÉGIAS DE ACOLHIMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL - RELATO DE EXPERIÊNCIA

ODS (3)

Laura Maria da Silva Leal (Universidade de Taubaté);
Alícia Livia Póvoas de Sousa (Universidade de Taubaté);
Gisele Nepomuceno e Souza (Universidade de Taubaté);
Luan Camargo de Paula (Universidade de Taubaté);
Gustavo Luiz Naves Del Nero (Universidade de Taubaté);
Igor Augusto de Siqueira (Universidade de Taubaté);
Ariel Oliveira Reno do Amaral (Universidade de Taubaté);
Thiago de Moraes (Universidade de Taubaté);
Ricardo Augusto Badillo dos Reis (Universidade de Taubaté)

Ana Carolina da Matta Ain (Orientadora)
Daniel Ribeiro (Orientador)

O aumento da demanda por suporte em saúde mental entre estudantes de Medicina tem sido um desafio crescente. O projeto “Foco na Mente” surgiu, inicialmente no Campus de Taubaté, com o objetivo de promover bem-estar psicológico e estratégias de enfrentamento para os estudantes. Dentro desse contexto, foi criado o projeto Foco na Mente no Campus de Caraguatatuba e, dentro dele, um projeto complementar intitulado “SOS Mente”, como uma iniciativa prática de acolhimento imediato. O projeto oferece orientação, escuta ativa e encaminhamentos estratégicos para estudantes do Campus de Caraguatatuba em situação de vulnerabilidade emocional, tal como aqueles que apresentam sintomas de ansiedade, estresse acadêmico ou dificuldades em lidar com pressões pessoais. O objetivo deste trabalho é refletir sobre a implementação do SOS Mente no Campus de Caraguatatuba da Universidade de Taubaté, analisando desafios, estratégias e impactos percebidos na saúde mental dos estudantes, com ênfase na importância do acolhimento, do suporte profissional e da construção de uma cultura de cuidado no ambiente acadêmico. Trata-se de um relato de experiência, com abordagem descritiva e qualitativa. A intervenção ocorre por meio de um formulário online, pelo qual os estudantes relatam suas dificuldades e demandas emocionais. Todos os participantes têm acompanhamento por médicos e psicólogos, garantindo avaliação profissional, orientação adequada e encaminhamento quando necessário. São registrados dados sobre o número de atendimentos, principais queixas relatadas e estratégias de suporte sugeridas, tal como a necessidade de intervenções rápidas para situações de maior vulnerabilidade. O “SOS Mente” atendeu um número significativo de 8 estudantes, todas do sexo feminino, sendo as principais demandas relacionadas à ansiedade, estresse acadêmico e dificuldades em lidar com pressões pessoais e acadêmicas, como já era previsto em estudos prévios sobre saúde mental universitária. Além disso, verificou-se que 89% das estudantes afirmaram que gostariam de receber algum tipo de ajuda ou conselho, enquanto apenas 44,4% já havia realizado algum acompanhamento

psicológico previamente. Ressalta-se ainda que, entre os atendimentos, houve casos de estudantes com ideação suicida, que receberam suporte imediato e acompanhamento especializado. Conclui-se que o projeto “SOS Mente” mostrou-se uma estratégia essencial para promover bem-estar e saúde mental entre os estudantes da UnitaU - Campus Caraguatatuba. No entanto, há necessidade de realizar maior divulgação do projeto entre alunos e professores para que o maior número de estudantes seja atendido. A experiência evidencia que programas de suporte psicológico não apenas aliviam sofrimento momentâneo, mas também contribuem para a construção de uma cultura acadêmica mais humanizada e atenta às demandas emocionais dos alunos, tal como observado na prática.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estudantes De Medicina; Acolhimento; Suporte Psicológico; Projeto De Extensão.