

## **Espaço Saúde e DivertPET: Estratégias para a Promoção de Saúde Mental na Universidade**

Autores: GARCIA, E. C. R.<sup>1</sup>; IMAI, E. E.<sup>1</sup>; VOLPATO, M. R.<sup>1</sup>; GARCIA, J. P. B.<sup>1</sup>; STALIANO, P.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>PET Psicologia/Geografia/Ciências Sociais – Conexão de Saberes, Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), Curso de Psicologia, bolsista; <sup>2</sup>Tutora do Grupo PET Psicologia/Geografia/Ciências Sociais – Conexão de Saberes.

e-mail: [petpsicologiaufgd@gmail.com](mailto:petpsicologiaufgd@gmail.com)

### **RESUMO:**

Sabe-se que as exigências do contexto universitário e as múltiplas responsabilidades assumidas pelos acadêmicos, dentre elas a participação em grupos PETs, podem demandar atenção especial à saúde mental dos acadêmicos. Diante desse panorama, o presente trabalho tem como objetivo apresentar as estratégias do grupo PET Psicologia para lidar com demandas de sofrimento psíquico e manutenção da saúde mental, intituladas “Espaço Saúde” e “DivertPET”, cuja finalidade é ser um espaço de escuta, verbalização de angústias e resolução de possíveis demandas grupais e individuais para melhor funcionamento do grupo. O Espaço Saúde e o DivertPET ocorrem com frequência bimestral e mensal, respectivamente, organizados por uma dupla de petianos, responsáveis por pensar uma dinâmica/atividade de vivência/descontração. É possível identificar a importância e contribuição destes quadros tanto de maneira formal, evidenciado no momento de avaliação e autoavaliação do grupo, quanto observando as relações entre os membros, pois desde que foram incluídos no planejamento, notou-se uma melhora significativa em dificuldades que envolvessem o relacionamento interpessoal do grupo, a saúde mental dos petianos e a qualidade das produções realizadas em conjunto. Assim, acredita-se que estas estratégias contribuem para o bem-estar dos petianos e valorizam a saúde mental na universidade.

**Palavras-chave:** Bem-estar acadêmico; Sofrimento psíquico; Vínculo; Grupos.

## **Health Space and DivertPET: Strategies for Promoting Mental Health at the University**

### **ABSTRACT:**

It is known that the demands of the university context and the multiple responsibilities assumed by students, including participation in PET groups, can require special attention to their mental health. Given this scenario, this paper aims to present the strategies of the PET Psychology group for dealing with psychological distress and maintaining mental health. These groups, called "Health Space" and "DivertPET," aim to provide a space for listening, expressing concerns, and resolving potential group and individual needs to improve the group's functioning. Health Space and DivertPET meet bimonthly and monthly, respectively, and are organized by a pair of PET members responsible for devising a dynamic/activity for experiential/relaxation activities. The importance and contribution of these frameworks can be identified both formally, as evidenced during group assessment and self-assessment, and by

<sup>1</sup> Área do conhecimento: Ciências Humanas (7.00.00.00-0) – Psicologia (7.07.00.00-1); Ecosistema de inovação: Educação, Sociedade & Economia; ODSs 3: Saúde e Bem-estar e 4: Educação de qualidade.



## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

observing the relationships between members. Since their inclusion in the planning process, significant improvements have been noted in difficulties involving interpersonal relationships within the group, the mental health of the PET members, and the quality of the collaborative work. Thus, it is believed that these strategies contribute to the well-being of PET members and enhance mental health at the university.

**Keywords:** Academic well-being; Psychological suffering; Bonding; Groups

### Introdução

O ingresso na universidade pode significar, para muitos indivíduos, o início da independência por ser visto como um processo que marca a transição para a vida adulta, podendo também ser representado como um período que exige muitas adaptações, demandando uma postura de responsabilização e sociabilidade (Gomes et al., 2023). Inegavelmente, os desafios que atravessam a vida universitária são diversos, englobando questões tanto ligadas à subjetividade quanto a fatores estruturais que, em maior ou menor medida, impactam diretamente na vivência acadêmica (Fragelli; Fragelli, 2021; Santos, 2019).

Rodrigues et al. (2025, p. 10) apontam que os estudantes se deparam com múltiplas exigências ao ingressar na universidade, como “cobranças excessivas; sobrecarga física; dificuldade financeira; desgaste mental; tempo insuficiente para lazer e recreação; questões sociais e estruturais, como desemprego, renda insuficiente e desigualdade de oportunidade”, aumentando, assim, a propensão desses universitários ao sofrimento psíquico.

Nesse contexto, constata-se na literatura a prevalência de problemas de saúde mental vivenciados no meio universitário, como estresse, ansiedade e depressão (Rodrigues et al., 2025; Fragelli; Fragelli, 2021; Santos, 2019) e, por conseguinte, a urgência de estratégias de prevenção e enfrentamento dos problemas apontados (Gomes et al., 2023; Fragelli; Fragelli, 2021; Antúnez et al., 2021; Santos, 2019; Rodrigues et al., 2025; Campos; Val, 2024), de maneira a fomentar a existência de práticas de promoção da saúde mental entre os universitários.

Posto isso, cabe mencionar que durante a experiência de uma das autoras deste texto, no XI Encontro Centro-Oeste dos Grupos PETs (ECOPET) do corrente ano, especificamente em um dos Grupos de Discussões (GDTs) sobre o “Autocuidado no protagonismo PETiano: como os estudantes podem priorizar sua saúde mental em meio à sobrecarga de atividades e prevenir burnout”, com o objetivo de evidenciar a importância do cuidado em saúde mental dentro da comunidade PETiana frente à intensa carga de atividades. Durante o debate desse GDT, constatou-se que poucos grupos contemplavam, em seu planejamento anual, atividades relacionadas à atenção em saúde mental de seus integrantes, explicitando a urgência de



## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

práticas de cuidados psicossociais a serem adotadas pelos grupos como uma forma de prevenção e enfrentamento diante das vulnerabilidades desencadeadas pelo esgotamento gerado pelo excesso de demandas exigidas no meio acadêmico.

Nesse contexto, sensibilizados pelo debate no XI ECOJET, os autores do presente texto, pensaram em dar visibilidade aos quadros “Espaço Saúde” e “DivertPET”, desenvolvidos pelo grupo PET Psicologia/Geografia/Ciências Sociais - Conexão de Saberes, que promove encontros voltados para o acolhimento de questões ligadas à saúde mental e descontração para os membros do grupo. Nesse sentido, tais encontros possibilitam o estabelecimento de um espaço de diálogo que visam oferecer suporte e acolhimento às demandas de sofrimento e desconforto do grupo, no qual se estabelece um espaço seguro e acolhedor onde é possível o compartilhamento de anseios e angústias que atravessam a individualidade dos integrantes, além de oportunizar momentos de descontração, livres das demandas por produção e desempenho.

### **Método**

Neste item serão apresentados os quadros Espaço Saúde e DivertPET no formato de relato de experiência a partir do que apontam Mussi, Flores e Almeida (2021), ancorada em uma descrição informativa, referenciada, dialogada e crítica. Tanto o Espaço Saúde quanto o DivertPET são quadros de caráter permanente previsto no planejamento anual do grupo criados em 2020 e em 2019, respectivamente, a partir da necessidade da articulação de um espaço de diálogo e descontração que possibilitasse o acolhimento emocional dos integrantes, ainda que de modo remoto, durante a pandemia da COVID-19, sendo um importante ponto de suporte durante esse período de isolamento. Considerando os resultados positivos desse primeiro formato, tal ação passou a integrar, de forma contínua, o cronograma anual do grupo.

a) O Espaço Saúde consiste em um grupo de apoio com frequência bimestral e duração de aproximadamente uma hora e meia, organizado por uma dupla de petianos que fica encarregada de pensar em dinâmicas que consigam propiciar esse espaço de trocas e de acolhimento de possíveis inquietações e/ou aflições. Estes encontros se configuram em espaços para que os petianos possam tratar sobre questões relacionadas à saúde mental na universidade, além de questões de ordem pessoal que possam estar impactando as demandas de produção e desempenho dos petianos, pensando também na permanência destes alunos, evitando a evasão.

b) O DivertPET consiste em uma ação criada em 2019, adaptada no período da pandemia para



## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

a modalidade remota, com a realização de atividades lúdicas, de confraternização e descontração. Os encontros ocorrem ao final de cada mês, em que uma dupla distinta, de maneira rotativa e de acordo com a disponibilidade dos membros, se responsabilizava em planejar e conduzir a atividade de maneira dinâmica, lúdica e interativa, com o intuito de promover o entretenimento e a socialização grupal, com a duração de aproximadamente uma hora e meia.

Cabe ressaltar que essas dinâmicas não têm caráter de terapia ou grupo terapêutico, sendo que, em casos necessários de intervenções com profissionais, existe encaminhamento para suporte especializado, isto é, com profissionais da psicologia que possam atender as demandas dos indivíduos.

### Resultados e Discussão

O cansaço gerado pelas demandas do ambiente acadêmico, bem como os problemas individuais dos estudantes, podem gerar desgaste e estresse, sendo possível mencionar dificuldades de permanência na universidade, conflitos familiares, desamparo, escassez de recursos tanto financeiros quanto emocionais e diversos outros fatores (Santos, 2019). Soma-se a essas questões o cenário da pandemia do COVID-19, cujas consequências evidenciaram a necessidade de cuidados à saúde mental, uma vez que o cenário pandêmico veio acompanhado de distanciamento social e sofrimento psíquico (Antúnez et al., 2021), sendo necessário, portanto, pensar em políticas e práticas de saúde mental dentro das universidades.

Estratégias como o Espaço Saúde e o DivertPET convergem com o que apontam Antúnez et al. (2021), que as ações em grupo se constituem como importantes ações preventivas e apoiam políticas de saúde mental nas universidades.

Essas ações em grupo no diálogo compartilhado livre e de construção de conversas são ações preventivas; aliviam angústias e possibilitam, ao ouvir outros componentes do grupo, a reflexão sobre si e o grupo. Cria-se um sentimento de não estar isolado, de que o seu sentimento é o sentimento de muitos e de que cada um faz parte de uma comunidade que procura algo que os une no enfrentamento das dificuldades. (Antúnez et al., 2021, p. 14).

Além de projetos de legislação como o Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI) e Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), programas voltados para os estudantes do ensino superior (Gomes et al., 2023), também é primordial que ações e projetos desenvolvidos de maneira interna, isto é, entre os estudantes e professores para a manutenção das práticas de saúde mental. Neste



## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

sentido, se inserem as propostas dos quadros Espaço Saúde e DivertPET, em que, como os grupos PET trabalham a tríade universitária, ou seja, ações de ensino, pesquisa e extensão, é natural que as demandas do grupo somem às demandas do curso de graduação e às demandas de ordem pessoal, gerando desgaste, sobrecarga ou adoecimento psíquico. Neste sentido, ter um espaço para estreitar os laços, que crie um ambiente de segurança e apoio, de modo a garantir uma boa integração do grupo PET é de suma importância.

A carga emocional, junto ao cansaço gerado pelas demandas do ambiente acadêmico, são pontos cruciais para a necessidade da criação desta prática, uma vez que a ação promove escuta, integração e reconhecimento dos contextos de vulnerabilidade e fatores de risco enfrentados pelos petianos. As dinâmicas e estratégias desenvolvidas pelos membros do grupo traduzem a escuta e o compartilhamento de experiências e opiniões como fatores cruciais para o bem-estar individual e coletivo dos estudantes. Ao construir esses espaços de diálogo compartilhados, propicia-se um alívio das angústias e sobrecargas emocionais do sujeito que possibilitam maior compreensão de si e do grupo (Antúnez et al., 2021). Conforme apontado no Manual de Orientações Básicas (MOB), os grupos PET devem incluir em seu planejamento uma autoavaliação, a fim de mensurar, de forma crítica, o rendimento e funcionamento do grupo diante das tarefas propostas e realizadas. Após a realização de avaliação e autoavaliação do PET Psicologia, constata-se que o Espaço Saúde cumpriu com seu papel de viabilizar diálogos, resoluções de conflitos decorrentes do estresse e da alta demanda do curso, bem como, promoção do bem-estar psicossocial dos petianos. Além destes pontos, pode-se afirmar, a partir das experiências compartilhadas pelo grupo, que o relacionamento interpessoal dos petianos possui melhoras significativas após as ações propostas. Sobre isto, Campos e Val (2024) apontam que grupos de apoio são ferramentas essenciais para a manutenção da saúde mental de seus integrantes, neste caso especificamente, dos membros do grupo PET, cuja dinâmica, por vezes, envolve sobrecarga e estresse.

Prezar pelo bom funcionamento dessa estratégia foi, nesse sentido, de extrema importância para o contexto do PET, principalmente durante as atividades interativas que permitiam, além da promoção de saúde mental, espaço para diálogos saudáveis entre os membros do grupo. Zimerman (2007) aponta que cada indivíduo é um grupo, uma vez que o mundo social e o individual se interpenetram, partindo do princípio de que em seu mundo interior há personagens da sua vida introjetados (pais, irmãos etc). Além disso, o autor aponta que esse indivíduo, que é um grupo, lida com diversos outros grupos que se ampliam e renovam com o passar do tempo.



## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

### Conclusões

Pensar ações voltadas à saúde mental na universidade tem sido cada vez mais valorizado, a partir do número cada vez mais elevado de adoecimento psíquico entre os estudantes. Ações que precisam ser pensadas nas diferentes esferas, tanto no âmbito das Políticas Educacionais, em escala nacional, quanto em âmbito local, com o compartilhamento de responsabilidades, envolvendo a gestão das instituições de ensino superior, professores, técnicos e alunos.

Considerando as inúmeras demandas que atravessam o indivíduo na universidade, sejam elas do curso de graduação, do Grupo PET ou outros programas e projetos que os acadêmicos participem ou ainda de ordem pessoal, incluir espaços de descontração e de acolhimento previstos no planejamento do Programa auxiliam sobremaneira na manutenção da saúde mental dos integrantes e da qualidade do grupo.

Neste sentido, nota-se que os impactos provenientes do quadro de intervenção auxiliam os petianos a ter um sentimento de alívio emocional, sentimento de pertencimento ao grupo, vivenciar momentos de descontração e confraternização que são fundamentais para lidar com as dificuldades e problemas no cotidiano universitário de maneira mais leve e tranquila, bem como, fortalece os objetivos específicos caracterizados pelo MOB, que dizem respeito ao fomento da capacidade de trabalho em grupo, e de ações coletivas.

Por fim, cabe ressaltar, que as ações discutidas neste texto visam apontar estratégias que apoiem as Políticas de Saúde Mental na Universidade e não se resumem a ações com caráter de substituição da terapia ou acompanhamento psicológico. Dessa forma, entende-se que a demanda por ações de cuidado à saúde mental existe, tendo em vista o que foi evidenciado no evento dos PETs da região do Centro-Oeste e que o Espaço Saúde e o DivertPET cumprem este papel.

### Agradecimentos

Agradecemos o apoio institucional da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) e o fundamental fomento concedido pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), por meio da bolsa do Programa de Educação Tutorial (PET).

## Referências

ANTÚNEZ, Andrés Eduardo Aguirre; COLAGROSSI, Ana Luiza Raggio; COLOMBO, Erika Rodrigues; ZOLTY, Frida; SILVA, Nara Helena Lopes Pereira da. Rodas de conversa na universidade pública durante a pandemia Covid-19: educação e saúde mental. **Revista Construção Psicopedagógica**, São Paulo, v. 30, n. 31, p. 6–18, 2021.

CAMPOS, Rosana Teresa Onocko; VAL, Matheus Drummond do. Efeito de grupos de apoio entre pares na saúde mental de estudantes da saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 48, n. 4, p. 1-7, 2024.

FRAGELLI, Thais Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma *rapid review* de estudos longitudinais. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 11, n. e029593, p. 1-21, 2021.

GOMES, Lucélia Maria Lima das Silva; LEITÃO, Heliane de Almeida Lins; SANTOS, Kyssia Marcelle Calheiros; ZANOTTI, Susane Vasconcelos. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, v. 39, p. 1-17, 2023.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

RODRIGUES, Yara Martins; ALVES, Bruna de Oliveira; SANTANA, Maria Clara Vidigal; LOURENÇO, Bárbara Guimarães; CHAVES, Érika de Cássia Lopes; CHIANCA, Tânia Couto Machado; MOURA, Caroline de Castro. Depressão, ansiedade e estresse em universitários: prevalência e níveis no contexto pós-COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v.30, e96208, 2025.

SANTOS, Cristina Vianna Moreira dos. Sofrimento psíquico e risco de suicídio: diálogo sobre saúde mental na universidade. **Revista do NUFEN**, v. 11, n. 2, p. 149-160, 2019.

ZIMERMAN, David. A importância dos grupos na saúde, cultura e diversidade. **Vínculo**, São Paulo, v. 4, n. 4, p. 1-16, dez. 2007.