

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT4 - PRÁTICAS
TERAPÊUTICAS E SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA.

**GRUPOS DE LEITURA LITERÁRIA E ATIVIDADES LÚDICAS COMO
PRÁTICAS TERAPÊUTICAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL
DOS UNIVERSITÁRIOS DAS LICENCIATURAS DA UENF**

Maria Leila De Melo Santos (marialeilapsi@gmail.com)

Victor Da Penha Miranda (victorpmiranda@hotmail.com)

Crisóstomo Lima Do Nascimento (crisostomoln@gmail.com)

O ambiente acadêmico contemporâneo impõe rigorosas demandas de desempenho e produtividade, gerando um cenário de intensa autocobrança e pressão psicológica sobre o corpo discente. Essa realidade é frequentemente agravada pela complexidade enfrentada pelos estudantes das licenciaturas da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF que, majoritariamente, estudam no período noturno, em conciliar a rotina universitária com as esferas profissional, pessoal e familiar. O presente estudo, desse modo, objetiva promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários da Instituição por meio da implementação de grupos de leitura e atividades lúdicas como estratégias de fortalecimento do suporte psicossocial, enfrentamento do estresse e da ansiedade e construção de redes de solidariedade no ambiente acadêmico. A metodologia é proposta por uma intervenção qualitativa e de caráter interdisciplinar, fundamentada nos princípios da arteterapia e dos estudos literários, assim como a reflexão sobre a docência na contemporaneidade, considerando as concepções teóricas de Antonio Candido (1995), Paulo Freire (1989), Michèle Petit (2024), Felipe

Munita (2024) e Selma Ciornai (2005). Os grupos de leitura configuram-se como espaços dialógicos fundamentais, os quais viabilizam a externalização e a livre expressão de sentimentos, o fortalecimento da empatia intersubjetiva e o reconhecimento de vulnerabilidades compartilhadas entre os pares, mitigando os efeitos do isolamento social e do desamparo emocional, considerando, também, outras expressões artísticas e terapêuticas próximas da vivência dos participantes como manifestação da ludicidade, entre elas, a fotografia, o grafite e a crônica. Considera-se que as dinâmicas lúdicas proporcionam momentos legítimos de descontração, diversão e leveza, atuando como recursos terapêuticos e preventivos no manejo do estresse no ambiente acadêmico. Conclui-se que a articulação interdisciplinar entre a literatura e as práticas lúdicas e artísticas constitui uma estratégia metodológica viável e eficaz para o fortalecimento do suporte psicossocial no ambiente acadêmico. Essa abordagem propicia o desenvolvimento de ferramentas de enfrentamento, a ressignificação das vivências universitárias e a consolidação de redes de solidariedade essenciais para a preservação da saúde mental na instituição.

Palavras-chave: saúde mental; leitura literária; ludicidade.