

**RESUMO DA GRADUAÇÃO (ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO OU  
CREDITAÇÃO DA EXTENSÃO) - CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**“PROJETO ESPAÇO CABEÇA”: VIDA UNIVERSITÁRIA E SAÚDE MENTAL  
ALIADAS À AÇÕES EXTENSIONISTAS.**

*Eike Rocha Porfírio (eikerporfirio@gmail.com)*

*Brender Leonan Da Silva (brender.leonan@ufvjm.edu.br)*

*Cássia Lourenço De Paula (cassia.lourenco@ufvjm.edu.br)*

*Paula Paiva (paula.paiva@ufvjm.edu.br)*

A Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) está comprometida em buscar a excelência no ensino, pesquisa e extensão, com o objetivo de ser uma das melhores instituições de ensino superior do Brasil. Sendo assim, busca fomentar a realização de programas que enriqueçam as vivências no ambiente acadêmico para além do científico, permitindo que discentes, docentes e técnicos vivenciem atividades culturais de lazer e bem-estar. Muitos acadêmicos passam uma quantidade significativa de tempo na universidade devido às atividades pedagógicas obrigatórias e eletivas. Neste contexto, ações voltadas para a saúde mental deste público-alvo tornam-se essenciais no combate a doenças como depressão e ansiedade, muitas vezes associadas à rotina universitária. O Projeto de Extensão “Espaço Cabeça” (Nº: 202310220237792) é uma iniciativa de discentes e docentes do curso de Odontologia da UFVJM em parceria com a Pró-Reitoria de Extensão, o qual tem como finalidade oferecer um espaço para lazer dentro das dependências do campus, bem como a realização de saraus, cinemas, noite de jogos, os

quais são divulgados pelas redes sociais do projeto (@pec.ufvjm). Além disso, é um local utilizado para almoço e descanso. O objetivo deste trabalho foi trazer um relato acerca das atividades executadas pelo projeto no ano de 2023, destacando o impacto das ações na saúde mental dos discentes. Para isso foram consultados os relatórios mensais cadastrados na plataforma SIEXC, além dos relatos dos graduandos e pós-graduandos que visitam o local. Cerca de 350 acadêmicos participaram das atividades promovidas pelo “Espaço Cabeça”, dentre elas: Sarau Cultural; Noites de Cinema; Campanhas de Doações; Recepções de Calouros; Noites de Jogos. Devido a variedade de ações promovidas e a localização do espaço situado no Campus I, foi possível alcançar uma grande adesão de acadêmicos de diversos cursos da instituição. Além disso, de acordo com relatos dos visitantes, o espaço tem se mostrado um facilitador para descanso entre as aulas e realização das refeições, principalmente nos casos daqueles que moram longe do campus. Outrossim, a partir do projeto foi possível proporcionar oportunidades de enriquecimento cultural e socialização, tendo papel importante no desenvolvimento pessoal e acadêmico dos alunos. Desse modo, percebe-se que projetos como o “Espaço Cabeça” são vitais para apoiar a saúde mental dos acadêmicos de instituições de ensino superior, configurando-se como um ambiente para além do educacional, mas também acolhedor e enriquecedor. Ele demonstra a importância da extensão universitária como uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar e o crescimento pessoal.

Palavras-chave: extensão universitária assistência à saúde mental formação acadêmica.