

Projeto de Extensão Universitária

Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física

PPGCAF-UNIVERSO

Título: PRÓ-SAÚDE MENTAL E DESEMPENHO (PROSAMED)

Participantes

Discente do PPGCAF: Matheus Caldas Gomes

Discente do PPGCAF: Eduardo Cesar Rodrigues Pereira

Discente do PPGCAF: Jacques da Silva Dantas

IC Bolsista FAPERJ: Lucas Duarte Costa da Silva

Professor do PPGCAF: Thiago Teixeira Guimarães

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A saúde mental é um fator essencial para o bem-estar e a produtividade das pessoas em diferentes contextos, seja no ambiente acadêmico, profissional ou social. No entanto, ainda há desafios significativos relacionados ao cuidado e à promoção da saúde mental, incluindo a falta de informação, o estigma associado aos transtornos psicológicos e a dificuldade de acesso a suporte adequado. Diante desse cenário, o projeto "**Pró-Saúde Mental e Desempenho**" surge como uma iniciativa voltada à conscientização, prevenção e intervenção sobre questões relacionadas à saúde mental, promovendo uma abordagem integrada para melhorar o bem-estar e o desempenho de estudantes de pós-graduação.

Estudantes de pós-graduação apresentam seis vezes mais chances de desenvolverem quadros de ansiedade e depressão quando comparados à população em geral. Sabe-se que o estresse acumulado é um importante gatilho para esses desfechos. Este projeto de extensão do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física (PPGCAF) da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) busca entender o perfil e as adaptações crônicas do estudante de pós-graduação, para que haja promoção consciente do desempenho acadêmico e em outras áreas da vida.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Compreender o perfil físico, cognitivo e mental de estudantes de pós-graduação e desenvolver cartilhas com informações para mitigar a deterioração do desempenho ao longo do curso/tempo.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar o perfil do estudante de pós-graduação quanto à aptidão física e fadiga acumulada;
- Compreender as mudanças ao longo do tempo (adaptações crônicas);
- Promover o rendimento consciente em atividades acadêmicas e outras áreas da vida.

3 PÚBLICO-ALVO

Comunidade acadêmica, iniciando por estudantes de pós-graduação. A expansão prevê a atuação junto a estudantes da graduação, docentes de diferentes níveis e técnicos administrativos da UNIVERSO.

4 METODOLOGIA

Inicialmente, os estudantes de pós-graduação que ingressam no PPGCAF são apresentados ao PROSAMED e agendam uma visita individual para a coleta de dados. Ao final de todas as coletas, os dados são compilados e as informações gerais são compartilhadas com o grupo, junto de cartilhas informativas sobre estresse, dieta, atividades físicas, gestão do tempo, resiliência e espiritualidade.

Semestralmente, todos os alunos passam pelos mesmos procedimentos, até o final do curso. As mudanças ao longo do tempo são processadas e balizam ações conscientizadoras.

5 CRONOGRAMA

Atividade	2023	2024	2025	2026	2027	2028
Pesquisa e documentação	X	X	X			
Coletas de informações			X	X	X	X
Eventos de divulgação			X	X	X	X
Produção de materiais			X	X	X	X
Cartilhas			X	X	X	X

6 PARCERIAS

- Setor de Extensão Universitária da UNIVERSO.
- Faculdade de Medicina da UNIVERSO.

7 RECURSOS

- Equipamentos audiovisuais (computador e projetor).
- Espaços físicos para realização de eventos (auditórios, salas de aula).

8 RESULTADOS ESPERADOS

- Sensibilização da comunidade acadêmica e externa sobre o assunto saúde mental.
- Fortalecimento dos vínculos entre a universidade e a comunidade acadêmica.
- Plano de expansão para diversos cursos e setores produtivos da universidade.
- Plano de integração com outros *campi* e unidades básicas de saúde de municípios vizinhos.