



Pró-reitoria de Pesquisa e Extensão

Nome do projeto	Colaboração para a Saúde Mental de Universitários frente às Ansiedades Acadêmicas do Dia a Dia
Tipo de projeto	Ensino
Area em que se enquadra	Prevenção à Saúde
Objetivos do projeto	• Promover a saúde mental dos universitários, criando um espaço de acolhimento e diálogo sobre as ansiedades e desafios vivenciados no ambiente acadêmico. • Conscientizar os participantes sobre os impactos da ansiedade e do estresse na vida acadêmica, incentivando o autoconhecimento e o cuidado emocional. • Reduzir os níveis de ansiedade e sofrimento psicológico relacionados às demandas do ensino superior, fortalecendo estratégias de enfrentamento e equilíbrio emocional.
Cursos participantes	TODOS OS CURSOS ADMINISTRAÇÃO BIOMEDICINA CIÊNCIAS CONTÁBEIS DIREITO EDUCAÇÃO FÍSICA ENFERMAGEM ENGENHARIA CIVIL ENGENHARIA DE PRODUÇÃO ESTÉTICA E COSMÉTICA FARMÁCIA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NUTRIÇÃO ODONTOLOGIA PEDAGOGIA PSICOLOGIA SERVIÇO SOCIAL
Disciplina(s) envolvida(s)	Estágio Profissional I e II - Psicologia Escolar
Nome do responsável pelo projeto	YARA LIMA DE PAULO
Dia de início	04/11/2025
Dia de término	04/11/2025

INTRODUÇÃO

A educação superior desempenha um papel fundamental na formação de indivíduos capazes de enfrentar os desafios da sociedade contemporânea. Nesse contexto, os projetos de ensino acadêmico de graduação têm como objetivo principal proporcionar uma experiência de aprendizado que integre teoria e prática, desenvolvendo competências técnicas, científicas e socioemocionais nos estudantes.

Este projeto de ensino foi elaborado com o propósito de atender às necessidades específicas da formação acadêmica em CURSO PSICOLOGIA, promovendo a aquisição de conhecimentos sólidos e habilidades aplicáveis ao mercado de trabalho e à vida em sociedade. A proposta busca aliar metodologias ativas de ensino, recursos tecnológicos e estratégias interdisciplinares para engajar os alunos e maximizar o potencial de aprendizagem.

Além disso, o projeto considera as demandas atuais do mundo globalizado, como a valorização da inovação, o pensamento crítico, a capacidade de resolução de problemas e a responsabilidade socioambiental. Dessa forma, espera-se não apenas promover a formação de profissionais qualificados, mas também de cidadãos conscientes, éticos e preparados para contribuir com o desenvolvimento sustentável e inclusivo da sociedade.

Com uma abordagem inovadora e centrada no estudante, este projeto de ensino pretende consolidar a formação acadêmica, estimular a autonomia intelectual e fomentar uma visão ampla sobre o papel do ensino superior no contexto social, cultural e econômico.

JUSTIFICATIVA

A elaboração de um projeto de ensino acadêmico de graduação é essencial para atender às demandas de formação de profissionais competentes, críticos e éticos, capazes de atuar em um cenário social e econômico em constante transformação. A sociedade contemporânea exige que o ensino superior vá além da simples transmissão de conhecimento teórico, integrando práticas pedagógicas que promovam o desenvolvimento de habilidades técnicas, socioemocionais e de pensamento crítico.

No contexto atual, desafios como o avanço da tecnologia, a globalização, a complexidade das relações sociais e as demandas por sustentabilidade e inclusão tornam imperativa uma formação acadêmica que esteja alinhada às necessidades do mercado de trabalho e às expectativas sociais. Além disso, há uma crescente valorização da inovação, da resolução de problemas e da capacidade de trabalhar em equipes multidisciplinares, competências fundamentais para o sucesso profissional e pessoal.

Nesse contexto, este projeto se desenvolverá na área de Prevenção à Saúde, onde se torna uma ferramenta indispensável para a qualificação profissional e o desenvolvimento de competências que ultrapassam o âmbito técnico, envolvendo também a ética, a colaboração e a responsabilidade social.

Dessa forma, justifica-se a relevância deste trabalho, não apenas pelo tema a ser abordado, mas também pela sua contribuição para a formação integral dos estudantes. Além disso, o projeto também busca contribuir para a qualidade do ensino superior por meio da integração entre ensino, pesquisa e extensão, elementos que são pilares da educação universitária. Com isso, espera-se que os estudantes não apenas desenvolvam competências acadêmicas e profissionais, mas também adotem uma postura ética e socialmente responsável, alinhada aos desafios contemporâneos.

METODOLOGIA

Atividades/ações previstas:

O grupo terapêutico será conduzido pelos estudantes de psicologia pertencentes ao Estágio Profissional II em Psicologia Escolar. Poderão participar da dinâmica universitários de qualquer curso e período da instituição de ensino que apresentem queixas de ansiedade ou estresse acadêmico. O grupo deverá ter um número limitado de participantes, de 15 pessoas. O evento terá duração de 1:30 horas.

A metodologia desempenha um papel essencial em qualquer projeto de pesquisa, pois é por meio dela que se define o caminho a ser seguido para alcançar os objetivos propostos. Ela garante a organização e o rigor necessários para a

condução das etapas do estudo, permitindo que os resultados obtidos sejam confiáveis, relevantes e fundamentados.

Além disso, a metodologia proporciona transparência ao processo de pesquisa, permitindo que outros pesquisadores compreendam e eventualmente repliquem as etapas do estudo, contribuindo para a validação científica dos resultados. Assim, ela não apenas orienta a execução do projeto, mas também reforça a credibilidade e o impacto do conhecimento produzido.

Este projeto visa em síntese atingir como público alvo Estágio Profissional I e II - Psicologia Escolar, servindo como um guia que conecta os objetivos propostos às conclusões alcançadas tendo como proposta de atividade um(a) Ensino, assegurando que o trabalho seja realizado de forma sistemática, ética e fundamentada, fortalecendo sua relevância acadêmica e prática.

Este projeto visa trazer como produto final . O resultado final de um projeto de pesquisa é uma das etapas mais importantes, pois representa a concretização de todo o esforço, dedicação e recursos investidos ao longo do processo. Ele é o produto que traduz as hipóteses testadas, os dados analisados e as conclusões alcançadas, permitindo que o conhecimento gerado seja compartilhado, avaliado e aplicado.

ATIVIDADES

ATIVIDADES PREVISTAS

Atividade: Colaboração para a Saúde Mental de Universitários frente às Ansiedades Acadêmicas do Dia a Dia

Data: 04/11/2025

Local: Clínica Escola Psicologia

Início: 18:30:00h

Horas certificadas: 2

Cursos autorizados: PSICOLOGIA

RESULTADOS

A avaliação de um projeto acadêmico não deve se limitar apenas à sua execução, mas também à análise dos resultados e impactos gerados. Para isso, o uso de indicadores é essencial, pois permite medir, de forma objetiva e sistemática, o sucesso das ações desenvolvidas.

Os indicadores possibilitam a identificação de avanços, a verificação do cumprimento dos objetivos estabelecidos e a tomada de decisões baseadas em dados concretos. Além disso, contribuem para o aperfeiçoamento de futuras iniciativas, garantindo que as práticas acadêmicas sejam cada vez mais eficazes e alinhadas às necessidades da sociedade.

Dessa forma, nossa instituição busca utilizar indicadores para monitorar e avaliar um projeto acadêmico, tornando possível quantificar impactos, comprovar a relevância das atividades desenvolvidas e propor melhorias contínuas, fortalecendo a qualidade da formação acadêmica e a conexão entre ensino, pesquisa e extensão.

- Criação e realização de um espaço de acolhimento e escuta ativa, favorecendo o diálogo aberto sobre ansiedades e desafios do contexto universitário.
- Participação dos estudantes nas discussões, com compartilhamento de experiências e reflexões sobre a saúde mental no ambiente acadêmico.
- Ampliação da conscientização sobre os impactos da ansiedade e do estresse na vida universitária.
-

Estímulo ao autoconhecimento e ao cuidado emocional por meio de orientações e atividades reflexivas.

- Desenvolvimento e fortalecimento de estratégias de enfrentamento para lidar com as demandas acadêmicas.
- Percepção de maior equilíbrio emocional e redução do sofrimento psicológico relacionado ao ensino superior.

