

IX ENEPEX/ XIII EPEX-UEMS E XVII ENEPE-UFGD

RODA DE CONVERSA SOBRE SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO DO GRUPO PET AGRONOMIA UFGD

Isabela Tognon Pereira (isabela.pereira069@academico.ufgd.edu.br)

Jose Thiago Battaglin Souza (Jose.souza019@academico.ufgd.edu.br)

Ana Júlia Marques Santana (ana.santana019@academico.ufgd.edu.br)

Ellen Vitória Araújo dos Santos (ellen.santos095@academico.ufgd.edu.br)

Leticia Harumy Brito Ohashi (leticia.ohashi041@academico.ufgd.edu.br)

Paulo Vinícius da Silva (paulovsilva@ufgd.edu.br)

Conforme destacado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental assume uma posição de relevância primordial no que diz respeito à manutenção do bem-estar tanto individual quanto social, bem como à capacidade das pessoas em tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o seu entorno. Nesse contexto, o Programa de Educação Tutorial (PET) de Agronomia da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) propôs, no ano de 2023, a realização de rodas de conversa, em colaboração com um profissional de psicologia e os próprios membros do grupo PET. Este trabalho em particular tem como objetivo principal descrever uma iniciativa concebida para dúvidas e curiosidades manifestadas pelos discentes, proporcionando, desse modo, interação e compreensão das demandas apresentadas. As rodas de conversa ocorrem mensalmente e reúnem todos os membros do grupo PET, juntamente com uma psicóloga, nas instalações da própria universidade. Em cada encontro, um tema é selecionado para debate, com duração média de uma hora. O formato das sessões compreende uma explicação inicial da psicóloga sobre o tema em pauta, seguida de interação e discussão entre os estudantes à medida que surgem dúvidas e reflexões. Ao término das apresentações, é incluída uma avaliação da ação, na qual todos os

IX ENEPEX/ XIII EPEX-UEMS E XVII ENEPE-UFGD

participantes expressam suas opiniões, destacam os aspectos mais relevantes e apontam o que deve ser abordado com maior profundidade, bem como sugerir temas para encontros subsequentes. Diversos temas relevantes foram abordados, incluindo Emoções e Sentimentos, Ansiedade em relação ao futuro, Procrastinação e Diálogos com profissionais já graduados. Essas questões, muitas vezes, são fonte de desafios durante a graduação e são de interesse comum a todos os envolvidos. Destaca-se que o tópico que gerou maior interação e questionamentos foi o das Emoções e Sentimentos, suscitando perguntas sobre a natureza das emoções e como elas se diferenciam dos sentimentos, além de estimular a reflexão sobre características e aspectos comuns da personalidade das pessoas em seu convívio. Essa discussão influenciou a escolha do segundo tema que mais gerava dúvidas nos discentes, onde este se direciona às questões da personalidade, que está diretamente ligada às emoções e sentimentos. Os resultados obtidos em cada encontro são caracterizados pela reflexão sobre atitudes percebidas em si mesmos ou nos outros, assim como pela capacidade de lidar e superar determinadas situações. A título de conclusão, a abordagem da saúde mental no contexto acadêmico é essencial para garantir o bem-estar e o sucesso dos estudantes. A partir do presente relato de experiência, exploramos como esta prática foi importante no âmbito das ciências agrárias onde debates como estes não são muito difundidos, logo a conscientização em relação às questões de saúde mental se revela um componente crucial nesse processo. Promover a saúde mental não é apenas uma obrigação ética, mas também um investimento no futuro, visto que estudantes mentalmente saudáveis estão mais dispostos a se tornarem cidadãos comprometidos, produtivos e resilientes em suas vidas pessoais e profissionais.