

RODAS DE CONVERSA SOBRE RACISMO E SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO PREVEST-UVA:

¹ Francisco Ramon Ximenes Martins, ² Luiz Antonio Araújo Gonçalves

¹ Curso de Educação Física, CCS/UVA, Sobral – CE (ramonximenes50@gmail.com),

² Curso de Geografia, CCH/UVA, Sobral – CE (luiz_goncalves@uvanet.br)

Nossa participação no projeto de extensão Cursinho Pré-Vestibular (PREVEST-UVA) foi marcada pela organização e atuação na atividade Rodas de Conversa realizada no Auditório do Centro de Ciências Exatas e Tecnológica (CCET), no Campus CIDAO. O evento abordou vários temas como Racismo e ações afirmativas; Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico. Assim, pudemos contribuir para que os estudantes tivessem um espaço de acolhimento e reflexão, e que pudessem dialogar sobre questões sociais e emocionais que atravessam suas trajetórias escolares e pessoais. O objetivo das atividades foi, na primeira roda, estimular a compreensão sobre o sistema de cotas e a importância das políticas afirmativas no acesso ao ensino superior, e, na segunda, promover um ambiente de escuta sobre saúde mental e estratégias para lidar com a ansiedade e o estresse no período pré-vestibular, pois ambas buscaram ampliar a formação dos alunos para além do conteúdo disciplinar, fortalecendo sua preparação acadêmica e cidadã. O desenvolvimento da atividade envolveu parcerias fundamentais com o Núcleo de Estudos Africanos e Indígenas (NEABI), o Núcleo de Ações Inclusivas (NAI/UVA), a Comissão de Ética e Pesquisa em Saúde (CEPS/UVA), a Liga de Enfermagem em Saúde Mental (LISAM). A roda de conversa sobre Racismo e Ações Afirmativas que ocorreu no dia 28 de agosto de 2025, contou com a participação das professoras Marcelle Carvalho Braga e Cibelly Aliny Siqueira Lima Freitas, que abordaram a trajetória da população negra no Brasil, o movimento negro e a implementação das cotas. Após a fala das professoras, houve questionamentos e perguntas dos estudantes que compartilharam experiências pessoais, tornando o momento ainda mais rico. Já a roda de conversa que ocorreu no dia 23 de setembro de 2025 e abordou o tema: “Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico” teve a participação do psicólogo Willams Rodrigues e da LISAM. Eles discutiram o conceito de saúde mental, estratégias de autocuidado e realizaram momentos de diálogo com os alunos, sempre em uma linguagem acessível e próxima da realidade deles. Nossa condução contou com o acolhimento e dinâmicas nas rodas de conversa com a atividade de integração com balões, a troca de estratégias para lidar com o estresse, além do apoio na recepção e acompanhamento dos participantes. A atividade, além de criar momentos de troca, reforçou que ninguém está sozinho nos desafios que enfrenta. Como futuro educador físico, percebemos que o cuidar do corpo e da mente são processos que caminham juntos, e essas experiências reforçaram como pequenas atividades de grupo podem mudar o clima da sala, deixando os alunos mais à vontade e participativos. Essas experiências nos permitiu vivenciar na prática o impacto da extensão universitária, aprendendo a importância de criar espaços de escuta e diálogo acessíveis e acolhedores. Consideramos, por fim, que participar dessas atividades ampliou nossa visão sobre como a Universidade e sua contribuição para além da sala de aula, valorizando as discussões sociais como o combate ao racismo, o cuidado com a saúde mental dos estudantes. Sem dúvida, essa vivência fortaleceu meu aprendizado como acadêmico de Educação Física e mostrou que a extensão é um espaço de crescimento humano e coletivo.

Palavras-chave: Pré-vestibular; Inclusão social; Bem-estar psicológico

Agradecimentos: Agradeço ao Programa de Extensão Cursinho Pré-Vestibular da UVA (PREVEST/UVA) e ao Programa de Bolsa de Permanência Universitária (PBPU/UVA) pelo auxílio financeiro para a realização dessa ação de extensão.