

A RODA DE CONVERSA SOBRE O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ALUNOS DO CURSINHO PREVEST: EXPERIÊNCIAS

Antonio Bruno Nobre da Silva ¹, [Luiz Antonio Araújo Gonçalves](#) ²

¹ Curso de Enfermagem, CCS/UVA, Sobral-CE (nobreb515@gmail.com);

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

RESUMO: A saúde mental é um componente integral e essencial para a saúde. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), ter saúde é o completo bem está físico, mental e social, não sendo apenas a ausência de doença ou enfermidade (OMS, 1948). Assim, o bem-estar psicológico influencia na forma como lidamos com o estresse, como as pessoas se relacionam entre si e com a tomada de decisões. Ter uma boa saúde mental não significa estar feliz o tempo todo, mas conseguir se adaptar aos altos e baixos da vida. De acordo com o relatório World Mental Health Today & Mental Health Atlas 2024, a saúde mental tem ganhado mais atenção e visibilidade do que no século anterior. No passado, a saúde mental era frequentemente ignorada, estigmatizada e interpretadas, muitas vezes, como loucura ou castigo. Atualmente nota-se um elevado aumento nos transtornos mentais como depressão e ansiedade, principalmente, entre os adolescentes. O ritmo acelerado da vida moderna junto com as pressões sociais para a conquista de bons resultados tanto na aprovação em vestibulares quanto no sucesso profissional com boa inserção no mercado de trabalho são fatores agravantes. Nesse contexto, a saúde mental tem se tornado cada vez mais reconhecida como fundamental para a qualidade de vida das pessoas, especialmente diante do cenário tecnológico atual. Embora a tecnologia traga inúmeros benefícios para o dia a dia, também apresenta desafios, haja vista os conteúdos disponíveis na internet que oferecem aos estudantes ferramentas valiosas para conquistar uma vaga na universidade, mas que, ao mesmo tempo, podem intensificar a concorrência e aumentar a pressão por essa conquista, gerando problemas como depressão e ansiedade. O objetivo do presente relato visa analisar a palestra sobre bem-estar psicológico realizada, destacando os principais conteúdos abordados e a dinâmica do encontro, com foco na saúde mental dos estudantes do Cursinho Pré-Vestibular da UVA (PREVEST/UVA). Oferecer estratégias, práticas de autocuidado e regulação emocional para enfrentar o estresse das provas de exames nacionais como ENEM favoreceu os alunos do cursinho. Refletir sobre o papel do cuidado com a saúde mental na preparação dos jovens para lidar com o estresse, a pressão e os desafios emocionais durante a preparação para os vestibulares, ressaltando a importância do equilíbrio emocional para o sucesso acadêmico. A metodologia utilizada foi a teórica e interativa, proporcionando aos estudantes uma compreensão clara e aplicável sobre a Saúde Mental e Técnicas para manejar o estresse. A palestra ocorreu no dia 23 de setembro de 2025, presencialmente no Auditório do Centro de Ciências Exatas e Tecnologia (CCET), Campus CIDAO da UVA, das 19hs às 21h20, sendo ministrada por três integrantes da Liga Interdisciplinar de Saúde Mental (LISAM) e um Psicólogo. A palestra foi conduzida pelos convidados com simpatia, envolvendo os alunos com os tópicos trabalhados. O público da roda de conversa foi composto pelos alunos do Cursinho PREVEST/UVA que compareceram num total de 45 alunos, com idades entre 17 a 22 anos. O público de estudantes do 3º ano do ensino médio e também de jovens já formados, que estão em transição para a maioridade, de maneira que nessa etapa, as pessoas sentem a pressão social por envolver várias decisões que tem grande impacto na sua vida adulta. O formato da conversa foi dinâmico, com momentos de abordagem teórica e outros com dinâmicas

promovendo a participação e engajamento dos alunos. Os principais temas debatidos foram: 1. A importância da saúde mental para a qualidade de vida. 2. Estratégias para manter o equilíbrio emocional. 3. Táticas para manter a calma no dia do vestibular. Durante a palestra, os palestrantes propuseram diversas dinâmicas com o objetivo de estimular a participação dos estudantes, promovendo reflexões e incentivando o pensamento crítico. Ao final, a roda de conversa foi avaliada por meio de um formulário respondido pelos participantes, permitindo identificar a importância do tema abordado e os benefícios que a palestra trouxe aos estudantes. A roda de conversa sobre saúde mental realizada com os alunos do cursinho PREVEST obteve uma participação significativa, dos estudantes presentes. Para avaliação do impacto da atividade, foi aplicado um formulário ao final da palestra que foi respondido por 20 participantes, majoritariamente, jovens entre 17 e 19 anos. A análise das respostas revela que a temática abordada foi considerada relevante para o momento vivenciado pelos alunos: 90% dos participantes afirmaram que o tema da saúde mental era relevante para essa fase da vida, evidenciando a atual necessidade de discussões sobre o cuidado emocional no contexto da preparação para o vestibular. Quando questionados sobre o quanto já haviam refletido anteriormente sobre a importância da saúde mental nesse período, 50% responderam "sim", 40% "parcialmente" e 10% "não", o que demonstra que, embora o tema esteja presente, ainda existe espaço para maior conscientização e aprofundamento. A grande maioria dos participantes (90%) reconheceu que cuidar da saúde mental impacta positivamente no desempenho nos estudos, mostrando que os alunos conseguem perceber a relação entre bem-estar emocional e rendimento acadêmico. Com relação à compreensão sobre ansiedade e estresse pré-vestibular, 85% dos participantes relataram que a palestra os ajudou a entender melhor essas questões, enquanto 15% afirmaram que compreenderam "parcialmente". Além disso, 65% disseram ter aprendido alguma técnica ou estratégia para lidar com esse momento, como respiração consciente, organização de rotina e pausas estratégicas, reforçando o caráter prático da atividade. Um dos pontos mais significativos foi o acolhimento emocional proporcionado pela roda de conversa: 80% dos alunos se sentiram mais compreendidos em relação às dificuldades que enfrentam durante essa fase da vida, o que reflete a importância do espaço de escuta e diálogo promovido durante a atividade. Por fim, ao avaliar o impacto da palestra sobre a motivação para cuidar da própria saúde mental, 55% dos participantes disseram estar "muito mais motivados" após o encontro, 40% "um pouco mais motivados" e apenas 5% relataram "sem mudanças". Esses dados indicam que a ação teve um efeito positivo no despertar do interesse e no fortalecimento do autocuidado entre os estudantes do cursinho PREVEST/UVA. A realização da roda de conversa sobre saúde mental com os alunos do cursinho demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover reflexões relevantes sobre o cuidado emocional durante o período de preparação para o vestibular. Em um momento marcado por intensas cobranças, incertezas e transições, proporcionar um espaço seguro para escuta, diálogo e acolhimento mostrou-se essencial. Os dados coletados por meio dos formulários de avaliação evidenciam que os estudantes não apenas reconheceram a importância da temática abordada, como também se sentiram mais motivados a cuidar da própria saúde mental. A maioria dos participantes afirmou que a atividade contribuiu para ampliar a compreensão sobre ansiedade e estresse, além de favorecer o aprendizado de técnicas práticas de regulação emocional. Dessa forma, é possível concluir que ações como essa são fundamentais no contexto educacional, especialmente em cursinhos preparatórios, pois a pressão por resultados impacta diretamente no bem-estar dos estudantes. Iniciativas voltadas à promoção da saúde mental não apenas contribuem para o equilíbrio emocional dos jovens, como também potencializam seu desempenho acadêmico e preparo para os desafios da vida adulta. Portanto, reforça-se a necessidade de continuidade e ampliação de espaços de escuta e cuidado psicológico no ambiente educacional, como forma de contribuir para a formação integral dos estudantes, promovendo não apenas a aprovação em exames seletivos, mas também o desenvolvimento de habilidades emocionais fundamentais para a vida.

Palavras-chave: Prevest/UVA; Saúde Mental; Pré-Vestibular.

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