

RELATO DE EXPERIÊNCIA NA RODA DE CONVERSA “SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO” NO CURSINHO PREVEST

¹Tiago Mariano Melo; ²Aldenia Mendes Mascena de Almeida; ³Patrícia Vasconcelos Frot

¹Aluno do Curso de Educação Física (Bacharel) - UVA, Sobral (mariantoigo83@gmail.com);

²Bolsista do CPOP (aldeniamascenamascena2932@gmail.com);

³Professora do Curso de Geografia, UVA, Sobral – CE (patricia_frota@uvanet.br)

O PREVEST/UVA é um cursinho pré-vestibular gratuito oferecido para egressos da rede pública e tem como objetivo preparar os estudantes para o vestibular da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA e para o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Como parte das atividades voltadas ao cuidado integral dos alunos, o projeto promoveu, no dia 23 de setembro de 2025, uma roda de conversa com o tema “Saúde mental e o bem-estar psicológico”, em alusão ao Setembro Amarelo - mês dedicado à prevenção do suicídio. O encontro foi realizado no auditório do Centro de Ciências Exatas e Tecnologia (CCET) com os alunos do cursinho, com o objetivo de oferecer um espaço de escuta, acolhimento e troca de experiências sobre os desafios emocionais vivenciados no período pré-vestibular. O evento contou com 60 participantes, incluindo membros da Liga Interdisciplinar de Saúde Mental - LISAM - UVA e o psicólogo Willams Rodrigues. No início do evento foi realizada a dinâmica intitulada “a importância de expressar emoções” que teve como objetivo incentivar os alunos a refletirem sobre a relevância de reconhecer e expressar suas emoções, além de desenvolver estratégias para promover o equilíbrio emocional e a saúde mental. Esses aspectos são fundamentais não apenas para um bom desempenho acadêmico, mas, acima de tudo, para a manutenção da qualidade de vida, visto que a saúde mental é essencial, sobretudo em períodos de preparação para provas. Para iniciar a dinâmica, foram entregues dois balões amarelos a cada participante. No primeiro momento, eles encheram os balões e os posicionaram na altura da face, com os olhos fechados. Ao som da música “Sol”, do Jota Quest, foram convidados a pensar sobre seus medos e inseguranças, imaginando transmitir todos esses pensamentos para o balão. Em seguida, estouraram os balões como forma simbólica de vencer essas barreiras, representando a superação dos próprios medos. No segundo momento, com o segundo balão, foi solicitado que cada participante trocasse o balão com o colega ao lado e lhe desse um abraço, desejando coisas boas. Para encerrar a dinâmica, foi realizado um momento de reflexão, ressaltando a importância de expressar emoções e de utilizar estratégias para lidar com situações estressantes, visando o equilíbrio emocional e a saúde mental, especialmente durante a preparação para o vestibular. O contato com os alunos proporcionou a oportunidade de refletir sobre as experiências vividas nesse processo acadêmico. A condução da dinâmica foi importante por destacar a relevância da saúde mental na vida dos estudantes, aspecto diretamente relacionado ao papel dos futuros profissionais de Educação Física, que têm como missão transformar vidas por meio do exercício, promovendo a saúde física e mental.

Palavras-Chave: PREVEST; saúde mental; emocional.

Agradecimentos: Ao Programa de Bolsas de Permanência Universitária PBPU.