

## APLICAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO DE CUNHO EMPODERADOR, NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO, PARA O APRIMORAMENTO DE RECURSOS PSICOLÓGICOS.

Prof. Dr. Eduardo Remor; Caroline Navarini e Sá

O Programa +Recursos (Remor e Amorós, 2013) é uma intervenção psicoeducativa oferecida à comunidade através de um projeto de extensão vinculado à pesquisa organizada pelo Grupo de Pesquisa em Psicologia da Saúde do Instituto de Psicologia da UFRGS. Propõe-se a facilitar uma oportunidade para desenvolver diversos recursos psicológicos (p. ex. assertividade e empatia, enfrentamento positivo e otimismo, sentido de humanidade: gratidão e perdão, autorregulação das emoções) com uma atividade em grupo oferecida a estudantes e/ou membros da comunidade universitária. Seu fim é melhorar a capacidade de adaptação às adversidades e o seu modo de enfrentamento ao estresse, diminuindo assim a vulnerabilidade a doenças físicas e mentais e promovendo o bem-estar dos participantes. Essas metodologias estão inseridas em uma perspectiva de educação para a saúde.

O papel da bolsista de extensão no presente projeto consistiu em: (1) auxílio nas tarefas de preparação e organização da atividade de extensão, e acompanhamento ativo das diferentes etapas do projeto. (2) apoio na elaboração e construção de um material para a divulgação do projeto (vídeo e folheto), assim como o planejamento e execução da difusão e recrutamento de participantes para a atividade. (3) auxílio nas tarefas de preparação do protocolo de avaliação que foi apresentado na plataforma Survey Monkey, uma ferramenta para elaboração de questionários online. (4) ajuda no controle e verificação do processo de implementação do programa, com o apoio no seguimento das atividades por parte dos participantes. (5) desenvolvimento da tabulação de informação relacionada à experiência dos participantes durante a intervenção, sua satisfação e capacidade de generalização das aprendizagens com a intervenção. (6) participação nas reuniões do grupo de pesquisa (GPPS), para contribuir no aprimoramento do programa e do projeto de extensão. (7) contribuição para a difusão dos resultados do projeto, auxiliando na elaboração de resumos, apresentações e pôsteres relacionados com a atividade.

Este projeto de extensão está em desenvolvimento até dezembro de 2016, portanto a descrição aqui apresentada tem um caráter preliminar e parcial.

Descritores: recursos psicológicos; bem-estar; atividades psicoeducativas; empoderamento psicológico.