

## **PEGA LEVE - SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO - 2019**

Coordenador: ANA MARGARETH SIQUEIRA BASSOLS

Estudos brasileiros tem constatado a prevalência superior à média populacional geral de transtornos mentais em estudantes universitários. Do sofrimento psíquico inespecífico à importante taxa de suicídios completos, sabe-se que o graduando é população de risco. Consideramos o Pega Leve como uma resposta a sensibilidade dos discentes da própria Universidade. Dessa forma, é tanto uma atividade que engloba ensino (como a propagação de conhecimento sobre transtornos mentais prevalentes em estudantes) e pesquisa, uma vez que o próprio percurso extensionista gera conhecimentos sobre a relação entre a Sociedade e a Universidade. O projeto Pega Leve é uma intervenção baseada em treinamento de gatekeepers entre os próprios estudantes se apresenta como uma potencial ferramenta de promoção e prevenção em saúde mental nessa população, permitindo a criação de redes de suporte, identificação precoce dos casos de risco e encaminhamento adequado para serviço de saúde mental. Atividades secundárias a este método, como campanhas publicitárias e promoção de espaços para a discussão de questões relacionadas à saúde mental, também são realizadas com a intenção de dar visibilidade à questão da saúde mental na universidade e causar um impacto cultural positivo na promoção e prevenção em saúde mental. Todas são consonantes e compartilham de um cenário de ação que se circunscreve dentro do ambiente universitário e têm como principal alvo a comunidade discente. A divulgação de conhecimento sobre transtornos mentais prevalentes nos universitários e a correta identificação e intervenção em situações-problema se articula diretamente com a formação acadêmica e futura atuação profissional desses estudantes. Dessa forma, as atividades propostas pelo projeto oferecem tanto fundamentação teórica quanto aspectos práticos de otimização da qualidade de vida dos estudantes. Ainda mais, a atividade cria uma forma de diálogo entre os estudantes e a Universidade, em uma relação dialógica que beneficia a ambos. Nesse mesmo âmbito, está a possibilidade de obtenção de dados sobre a saúde mental dos estudantes universitários da cidade de Porto Alegre, possibilitando a elaboração de diversos estudos sobre o tema. Durante os anos de 2018 e 2019, foram mais de setecentas pessoas atingidas pelas ações promovidas pelo Pega Leve e três turmas de gatekeepers formadas segundo o protocolo inédito desenvolvido para o projeto, resultando subjetivamente em uma maior percepção de engajamento e suporte social e colocando o estudante como agente ativo

de promoção de saúde mental nos diversos microambientes compreendidos pela Universidade. Os próximos passos do projeto incluem a mensuração do impacto da capacitação dos gatekeepers nestes ambientes.