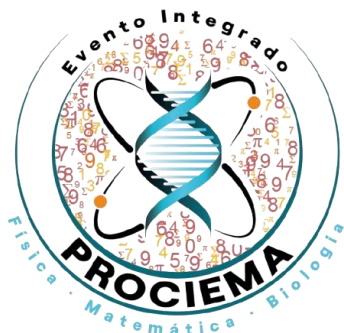




III EVENTO INTEGRADO PROCIEMA Redes da Vida, como tudo está conectado

Quando a arte e a terapia se encontram: a extensão universitária como prática de saúde mental

Eixo Temático 3: Ensino e Extensão em Ciências (Biologia e Física) e Matemática

Jeíse Carolina de Oliveira¹, Júlia Lorena Silva Oliveira², Maria Fernanda França Araújo e Silva³, Augusto Cezar Magalhães Aleluia⁴

Resumo

A crescente incidência de estresse, ansiedade e sobrecarga emocional e psicológica entre estudantes do ambiente universitário evidencia a necessidade de ações voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade de vida. Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência da realização de oficinas de cerâmica fria e pintura em ecobag, promovidas pelo Projeto de Extensão Café com Ciência, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, como estratégias de incentivo ao artesanato, à exploração da criatividade e ao bem-estar, proporcionando momentos de relaxamento diante das demandas acadêmicas. A programação foi iniciada com uma palestra ministrada pela psicóloga Beatriz Maia (CRP: 03/31350), abordando a importância do cuidado com a saúde mental no contexto universitário. Em seguida, foram realizadas duas oficinas, estimulando a expressão artística por meio da personalização de ecobags, ministrada por Laisa Lorena, artesã responsável pelo ateliê Rústico & Fino; e a confecção de peças de cerâmica fria, ministrada por Jeíse Carolina, artesã no Velise - Ateliê de Arte. As atividades foram ofertadas à comunidade acadêmica (discentes e servidores) e externa, com 15 participantes em cada turma. Na oficina de pintura em ecobags, foram utilizadas ecobags sem estampa, pincéis e tintas. Na oficina de cerâmica fria, foram utilizadas a massa de cerâmica fria, estecas, carimbos com letras do alfabeto, lixas, tintas, pincéis e verniz. Durante as oficinas, os participantes receberam orientações sobre as técnicas artesanais e a importância de manter hobbies que proporcionem relaxamento e “quebra” de rotinas exaustivas. Como resultados, observou-se elevada participação e envolvimento dos participantes, que demonstraram interesse pelas atividades propostas e permaneceram engajados durante todo o processo de construção das peças de cerâmica e personalização das ecobags. A associação entre a palestra sobre saúde mental e as atividades manuais

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Departamento de Ciências Biológicas, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil

*e-mail: eujeise@gmail.com

² Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Departamento de Ciências Biológicas, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil

*e-mail: juloresilva@gmail.com

³ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Departamento de Ciências Biológicas, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil

*e-mail: mfernandafrancaas@gmail.com

⁴ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Departamento de Ciências Biológicas, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil

*e-mail: augusto.aleluia@uesb.edu.br

favoreceu um espaço de acolhimento, criatividade, socialização e reflexão sobre o autocuidado, funcionando como um momento de pausa diante das demandas acadêmicas e profissionais. Dessa forma, conclui-se que as iniciativas extensionistas que integram educação em saúde e práticas artísticas representam importantes estratégias de humanização do ambiente universitário, fortalecendo a relação entre universidade e comunidade e contribuindo para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos participantes.

Palavras-chave: Extensão universitária, Saúde mental, Artesanato, Bem-estar, Interdisciplinaridade.



PROEX
Pró-Reitoria de Extensão
e Assuntos Comunitários



CCFIS
Colegiado de Física

CCMAT
Colegiado de Matemática
Vitória da Conquista

PROCIEMA
PROGRAMA DE ENSINO EM CIÊNCIAS E MATEMÁTICA
PROGRAMA DE EXTENSÃO