



EXTENSÃO E SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR NA UNIVERSIDADE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Livia Batista Alves¹, Geovanna Teixeira da Silva², Vitória Camile Félix Oliveira³, Henrique José de Souza⁴, Moziane Mendonça de Araújo⁵, Delmo de Carvalho Alencar⁶, Mirna Neyara Alexandre de Sá Barreto Marinho⁷

Resumo: A saúde mental no ambiente de trabalho é um fator imprescindível para o bem-estar e produtividade dos trabalhadores, influenciando o desempenho de suas atribuições e relações interpessoais. Nesse sentido, a extensão universitária possui um papel relevante para o campo da saúde do trabalhador. Objetivou-se com esse estudo relatar a experiência de uma ação de extensão de saúde mental do trabalhador na universidade. Relato de experiência realizado no Campus Multi-Institucional Humberto Teixeira, a partir de ação planejada e organizada pelo projeto ‘Cuidado Integral à Saúde do Trabalhador: Promovendo bem-estar na Universidade’. A atividade foi desenvolvida em alusão ao ‘Setembro Amarelo’, com duração de 40 minutos e participação de sete colaboradores de diferentes setores, com a temática ‘Saúde mental no ambiente de trabalho’. Realizou-se apresentação sucinta do tema e da proposta, seguindo-se de uma dinâmica denominada “explosão de alívio”, em que os participantes eram convidados a estourar balões que indicavam sentimentos proporcionados pelo ambiente de trabalho. Os extensionistas apresentaram a importância do cuidado à saúde mental no trabalho, dialogando com os trabalhadores práticas no cotidiano que as favoreçam. À medida que cada um inseria-se na dinâmica e sentia-se confortável para relatar questões conflitantes e difíceis no ambiente de trabalho, a participação dos demais ampliava-se. Ocorreu também desacordo com relação a algumas situações mencionadas, favorecendo assim o debate a partir de olhares distintos, inclusive, ao final da ação, solicitaram momentos semelhantes ao proporcionado. Evidenciou-se a relevância da promoção da saúde mental no trabalho, a partir de um ambiente seguro e oportuno para que os trabalhadores possam expressar angústias, medos e discordâncias, muitas vezes silenciados no ambiente laboral. Destarte, o projeto demonstra sua relevância ao fortalecer o vínculo com este público e ainda, ampliando competências entre os estudantes, a exemplo do trabalho em equipe, planejamento e comunicação.

Palavras-chave: Saúde Mental 1. Trabalhador 2. Universidade 3.

Agradecimentos:

Ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP), financiador da bolsa de extensão da autora principal do trabalho.

¹Universidade Regional do Cariri, email: analivia.batista@urca.br

²Universidade Regional do Cariri, email: geovanna.teixeira@urca.br

³Universidade Regional do Cariri, email: vitória.felix@urca.br

⁴Universidade Regional do Cariri, email: henrique.jose@urca.br

⁵Universidade Regional do Cariri, email: moziane.araujo@urca.br

⁶Universidade Regional do Cariri, email: delmo.carvalho@urca.br

⁷Universidade Regional do Cariri, email: mirna.marinho@urca.br