

## **MEU I0**

Coordenador: Helena Beatriz Petersen

O projeto Meu i0 tem como objetivo colocar em evidência a saúde mental dos estudantes. Por meio de ações de psicoeducação, promoção de espaços para conversas e atividades físicas que favoreçam o equilíbrio emocional, torna-se capaz de iniciar uma mudança no ambiente acadêmico. O projeto possibilita aos estudantes um espaço agradável, atrativo, acolhedor e onde seja capaz de desenvolver habilidades emocionais que os ajudem a vencer seus desafios acadêmicos. O ambiente acadêmico, infelizmente, por muitas vezes pode se tornar um espaço competitivo, em virtude da influência de alguns docentes e das maneiras de classificação da universidade. Além disso, o estigma sobre a temática de saúde mental potencializa problemas como falta de autoestima, confiança e pensamentos negativos ao longo da formação, pois afasta os estudantes dos ambientes que poderiam ajudá-los. Pensando nisso, o projeto tem buscado levar mais espaços de conscientização e acolhimento desses problemas. Dessa forma, por meio de eventos com temáticas relevantes para o campo, posts informativos e outras ações, o Meu i0 atua na promoção de saúde dentro dos espaços da universidade. Nota-se que o projeto conseguiu adaptar-se ao contexto de isolamento social, dando continuidade a sua proposta desde 2019 apesar das mudanças ocorridas. Durante esse período, fizemos algumas rodas de conversas de forma remota, assim como buscamos engajamento por meio de posts psicoeducativos feitos na conta do instagram do CEUE. Alguns dos temas abordados foram: autocuidado, aprendizagem, ansiedade, burnout, entre outros. Duas das rodas de conversa focaram nos impactos do contexto de ensino remoto emergencial e isolamento social causados na saúde mental dos estudantes. Além disso, o retorno ao funcionamento presencial, que ocorreu no atual semestre, possibilitou maior alcance às ações do projeto e as mudanças geradas por elas, como podemos ver com o quinto evento de Yoga gratuito realizado pelo projeto, dessa vez, novamente de forma presencial na Redenção como ocorreu antes da pandemia.