

**PROGRAMA DE APOIO DOCENTE E DISCENTE DO CENTRO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE : OFICINAS – CUIDANDO DE QUEM CUIDA**

Flávio Marques Ventura da Silva, Regina Célia Bueno Rezende Machado,
Adriano Luiz da Costa Farinasso

E-mail para contato: flavio.marques@uel.br

Trabalho vinculado ao programa de formação complementar n° 675

Resumo

A qualidade de vida do estudante universitário tem sido uma temática discutida junto à comunidade universitária, especialmente aos dos cursos da saúde, tendo em vista que caberá a esse grupo, após sua formação, a assistência à saúde da população. O objetivo desse estudo é descrever a atuação do Programa de Apoio ao Docente e Discente (PADD) com ênfase nas atividades de prevenção e promoção da saúde mental no ano de 2019. As oficinas foram organizadas e realizadas pelos docentes e alunos membros do PAAD, e oferecidas aos alunos e docentes dos Cursos do Centro de Ciências da Saúde. Foram realizadas no mês de setembro com a Chamada de “**Cuidando de quem Cuida**”, aconteciam simultaneamente das 11:30 horas às 14:00 horas. As oficinas oferecidas foram de meditação guiada, yoga, musicoterapia e dança. As atividades desenvolvidas propiciaram aos estudantes e docentes conhecer estratégias para manutenção de sua saúde mental, integração maior entre seus pares e docentes. Ressaltamos a importância de reflexões e de ações que possam promover a saúde mental no âmbito da universidade.

Palavras-chave: Saúde Mental; Universitários; Oficinas.