

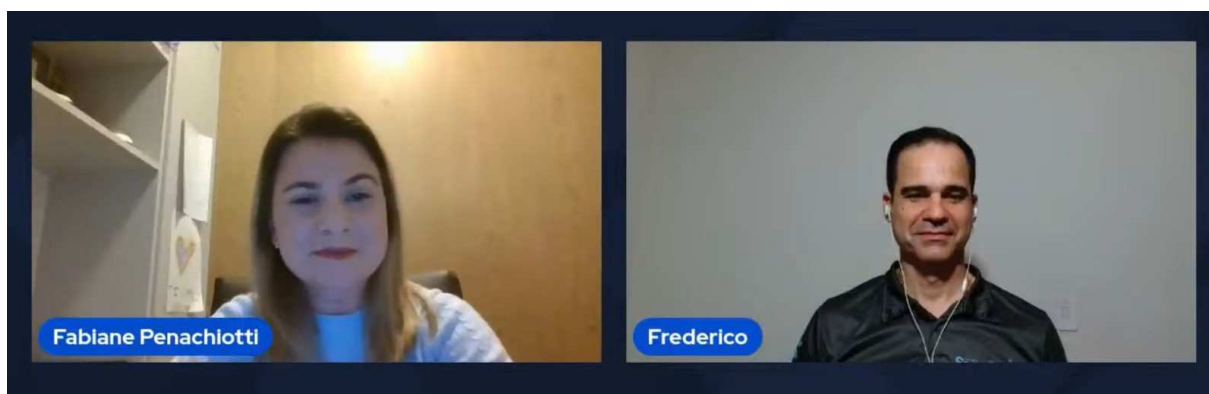
Projeto de Extensão: UPS - Universidade Promotora de Saúde: Ações no Campus Universitário e na Comunidade do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UniCesumar

Coordenadoras: Professoras Dra. Mirian Ueda Yamaguchi e Dra. Rute Grossi Milani

Participantes: Professores Dr. Daniel Vicentini de Oliveira, Dra. Daniele Fernanda Felipe e Dra. Regiane da Silva Macuch, além de alunos do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e de cursos de Graduação em Psicologia e Medicina.

A UPS deve promover a saúde e a qualidade de vida dos acadêmicos, professores, pesquisadores e colaboradores. Em 2018, a Universidade Cesumar recebeu a certificação de afiliação à Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras da Saúde - RIUPS, emitida pelo Centro Colaborador da OMS/OPS, assumindo o compromisso com a promoção da saúde em seu projeto institucional. O presente projeto teve início em 2019 com o objetivo de proporcionar intervenções de promoção da saúde mental, física e socioambiental para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da comunidade acadêmica e entornos. O projeto oferece diversas atividades de promoção da saúde, presenciais e online, baseadas em temáticas atuais e reconhecidas cientificamente, com a participação ativa dos pós-graduandos. A aplicação deste projeto vem contribuindo na construção de estratégias de promoção da saúde inovadoras dentro da universidade, assim como para a valorização do trabalho interdisciplinar nas áreas da saúde e educação. As intervenções têm como princípio norteador o desenvolvimento humano integral, com um olhar crítico para a realidade global, levando em consideração o contexto socioeconômico, os desafios socioambientais e a sustentabilidade. A seguir apresentamos algumas atividades realizadas no ano de 2023:

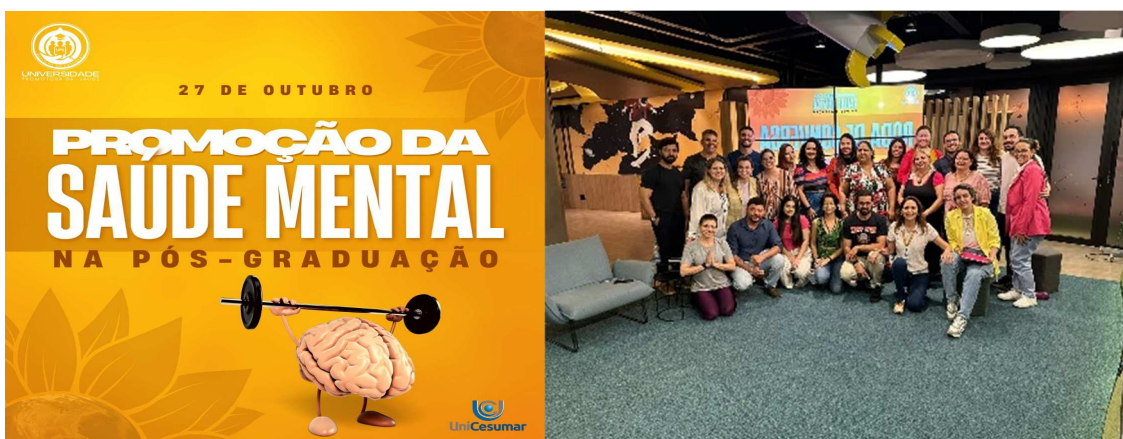
1- PROGRAMA DE MINDFULNESS ONLINE PARA UNIVERSITÁRIOS EAD - PMU: intervenção online oferecida a 320 alunos de pedagogia, modalidade educação à distância, da Universidade Cesumar. O programa teve duração de 8 semanas, com sessões semanais, sendo conduzido no período de 27/06/2023 a 15/08/2023 (turma 1) e 05/09/2023 a 24/10/2023 (turma 2).



Doutora em Promoção da Saúde, Fabiane D. Fuentes Penachiotti, e Instrutor de Mindfulness, Frederico Mariano.

Os achados do programa sugerem que o PMU acentuou aspectos positivos da saúde mental e diminuiu sintomas relacionados a ansiedade e depressão. O programa também foi responsável por diminuir o estresse, e fortalecer a resiliência, o senso de coerência (enfrentamento) e o mindfulness (atenção plena). Portanto, constitui-se uma estratégia potencialmente promotora da saúde mental, com grandes benefícios para estudantes universitários, visto que a saúde mental e o bem-estar emocional afetam diretamente a cognição e a concentração, e conseqüentemente impactam o desempenho acadêmico e profissional.

2- Dia da Saúde Mental - 10 de outubro: esta ação buscou incentivar a reflexão e a conscientização sobre o estado da saúde mental dos alunos e colaboradores da pós-graduação, oferecendo rodas de conversa e terapias integrativas (Dança Floral, Yoga, Auriculoterapia, Quick Massage, Reflexologia e Aromaterapia).



3- Guia de Comportamentos Saudáveis na Família: apresenta orientações práticas sobre saúde com enfoque nas dimensões biopsicossocial e ambiental, a ser divulgado junto à comunidade. O Guia constitui material técnico na forma de e-book.



Site: <https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wp-content/uploads/sites/226/2023/12/Comportamentos-Saud--veis-na-Fam--lia-E-book.pdf>

4- ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO

Atividade cultural com Cinema (Filme Elementos) e Música com a cantora lírica Luana Brancalhão (Instagram: @luadoninga), realizada no Museu Cesumar no dia 01/12.

