

**XU** Congresso  
Fluminense  
de Iniciação  
Científica e Tecnológica

**28º**

Encontro de  
Iniciação  
Científica  
da UENF

**20º**

Círculo de  
Iniciação  
Científica do  
IFFluminense

**16ª**

Jornada de  
Iniciação  
Científica  
da UFF



**U III** Congresso  
Fluminense de  
Pós-Graduação

**23ª**

Mostra de  
Pós-Graduação  
da UENF

**8ª**

Mostra de  
Pós-Graduação  
do IFFluminense

**8ª**

Mostra de  
Pós-Graduação  
da UFF

## Sentimentos de bem-estar e permanência no Ensino Superior: “remédio” para a saúde mental na sala de aula

*Ruth Chagas do Nascimento, Gerson Tavares do Carmo*

O projeto: “Sentimentos de bem-estar e permanência no Ensino Superior: “remédio” para a saúde mental na sala de aula” mostrou que essa temática está muito presente na vida dos alunos e o quanto influencia o desempenho acadêmico, produtividade, resultados, satisfação dos alunos, etc. Com isso, por meio das interações em sala de aula, pudemos observar e entender vários tipos de sentimentos que influenciam de forma demasiada a vida acadêmica dos estudantes. Este projeto de Iniciação Científica tem como finalidade impactar de forma positiva a forma como os alunos lidam com suas emoções de acordo com as experiências vividas dentro da universidade, além de tentar estreitar as relações interpessoais entre si, fazendo com que encontrem apoio e acolhimento no outro e desenvolvam o autoconhecimento para identificar quais são os métodos de estudo que mais funcionam para si, quais momentos e lugares eles conseguem ser mais produtivos para estudar, se preferem estudar em conjunto ou sozinhos, etc. A metodologia principal utilizada no projeto foram as rodas de conversa na sala de aula, primeiramente com a turma do ano de 2019 (presencial), posteriormente a de 2020 (de forma remota) e, como última experiência, as turmas 2021 e 2022 juntas, representando o retorno presencial. Foram aplicadas algumas atividades de autoconhecimento e auto organização, como: rotina acadêmica, tipos de inteligência e dons, etc., além de alguns questionários, com o intuito de estimular as trocas nas rodas de conversa. As perguntas continham questionamentos como: qual foi o sentimento quando ingressou na instituição, fatores que podem te impedir de dar prosseguimento ao curso, quais são seus potenciais, quais são seus medos, etc. O aumento da conexão entre os alunos, se mostrou muito eficiente, visto que, a partir das atividades pensadas e planejadas, principalmente, pelo grupo de bolsistas (2020 e 2021) e depois complementada com o grupo (2022) e, atualmente os bolsistas (2023), os alunos conseguiram se abrir, falar abertamente sobre suas dificuldades, medos e desafios. As conversas geradas, a partir das rodas de conversa, fizeram com que eles se sentissem confortáveis em expor seus medos. Vimos alguns casos de alunos que possuem alguns problemas pessoais que dificultam a conciliação e realização plena das tarefas da faculdade. Nesse sentido, também observamos que o projeto fez com que os alunos se aproximassem e ajudassem os alunos que possuem esse problemas, desenvolvendo a empatia dos mesmos. Isso também se configura como um resultado muito positivo no âmbito da saúde mental, pois o apoio dos colegas tiveram uma grande interferência na permanência dessas pessoas que tinham mais dificuldade, já que o sentimento da amizade nos traz felicidade. Por conseguinte, podemos ver o quanto as emoções influenciam tanto positivamente, como negativamente a vida dos estudantes do ensino superior e o quanto isso contribui para o desempenho e permanência dos mesmos na faculdade. Também pudemos perceber o quanto o acolhimento e interações sociais influenciam a saúde mental, contribuindo para a satisfação e sentimento de realização dos alunos, sentimento este que se caracteriza como uma emoção fundamental para a permanência deles no curso.

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:



**XU** Congresso  
Fluminense  
de Iniciação  
Científica e Tecnológica

**28º**  
Encontro de  
Iniciação  
Científica  
da UENF

**20º**  
Circuito de  
Iniciação  
Científica do  
IFFluminense

**16ª**  
Jornada de  
Iniciação  
Científica  
da UFF



**UIII** Congresso  
Fluminense de  
Pós-Graduação

**23ª**  
Mostra de  
Pós-Graduação  
da UENF

**8ª**  
Mostra de  
Pós-Graduação  
do IFFluminense

**8ª**  
Mostra de  
Pós-Graduação  
da UFF

*Instituição do Programa de IC, IT ou PG: PIBIC*

*Eixo temático: Permanência Estudantil*

*Fomento da bolsa (quando aplicável): CNPq*

## **Feelings of well-being and permanence in Higher Education: “remedy” for mental health in the classroom**

*Ruth Chagas do Nascimento, Gerson Tavares do Carmo*

The project: “Feelings of well-being and permanence in Higher Education: “medicine” for mental health in the classroom” showed that this theme is very present in students’ lives and how much it influences academic performance, productivity, results, student satisfaction, etc. With that, through interactions in the classroom, we were able to observe and understand various types of feelings that greatly influence the academic life of students. This Scientific Initiation project aims to positively impact the way students deal with their emotions according to the experiences lived within the university, in addition to trying to strengthen interpersonal relationships with each other, making them find support and acceptance in the other, and develop self-awareness to identify which study methods work best for them, what times and places they can be most productive to study, whether they prefer to study together or alone, etc. The main methodology used in the project was the conversation circles in the classroom, first with the 2019 class (in person), later the 2020 class (remotely) and, as a last experience, the 2021 and 2022 classes together, representing face-to-face return. Some self-knowledge and self-organization activities were applied, such as: academic routine, types of intelligence and gifts, etc., in addition to some questionnaires, with the aim of stimulating exchanges in conversation circles. The questions were like: what was your feeling when you entered the institution, factors that may prevent you from continuing the course, what are your potentials, what are your fears, etc. The increase in the connection between the students proved to be very efficient, since, based on the activities designed and planned, mainly by the group of scholarship holders (2020 and 2021) and later complemented with the group (2022) and, currently, the scholarship holders (2023), the students were able to open up, talk openly about their difficulties, fears and challenges. The conversations generated from the conversation circles made them feel comfortable in exposing their fears. We have seen some cases of students who have some personal problems that make it difficult to conciliate and fully carry out college tasks. In this sense, we also observed that the project made the students approach and help students who have these problems, developing their empathy. This is also a very positive result in terms of mental health, as the support of colleagues had a great impact on the permanence of these people who had more difficulties, since the feeling of friendship brings us happiness. Therefore, we can see how emotions influence both positively and negatively the lives of higher education students and how much this contributes to their performance and permanence in college. We were also able to see how welcoming and social interactions influence mental health, contributing to students’ satisfaction and sense of accomplishment, a feeling that is characterized as a fundamental emotion for their permanence in the course.

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:

