



O #PROJETOSER E A INTEGRAÇÃO ENTRE OS 7 PILARES DO BEM-ESTAR NA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA DA FCFAR

BIANCA GONZALEZ MARTINS; JULIANA ALVARES DUARTE BONINI CAMPOS;

Introdução: A retomada das atividades presenciais na universidade, após a pandemia de COVID-19, veio acompanhada por sofrimento psicológico e dificuldades de socialização entre os atores da comunidade acadêmica (discentes, docentes e técnico-administrativos). O cuidado com a saúde mental envolve experiências que têm sido descritas em sete tipos de habilidades (atividade física, atividade focada, brincar, conexão, sono, ócio e introspecção). **Objetivo:** elaborar um projeto para promover o bem-estar da comunidade universitária da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da UNESP (FCF), através da implementação de atividades alinhadas aos sete pilares do bem-estar físico e emocional. **Metodologia:** O #ProjetoSER foi elaborado utilizando embasamento teórico-científico de estudos dos sintomas de saúde mental dos estudantes da FCF, conduzidos antes e durante a pandemia. A execução considerou i) desenvolvimento de ações e ii) monitoramento das atividades por 10 anos. As atividades propostas foram meditação (pilar: atividade focada e introspecção), yoga (atividade física focada), xadrez (atividade focada com conexão interpessoal), clube do livro (atividade focada com conexão interpessoal), amigurumi (atividade focada), oficinas de pintura de pedras (atividade focada, ócio criativo) e auriculoterapia (autocuidado, introspecção e autoconexão). Além disso, foram oferecidas à comunidade salas de descanso (SobreViver) com oportunidades de expressão artística não-verbal, disponibilizados jogos “Twister” e “xadrez gigante” (atividades lúdicas e com conexão interpessoal) e apoio de escuta. Propôs-se também disciplinas de reflexão sobre saúde mental e palestras para discutir a importância das pausas e respiros na comunidade. **Resultados:** A execução do projeto se iniciou em março de 2023 e até o momento foram realizadas 75 sessões de meditação, 34 encontros do clube de xadrez, 45 práticas de yoga, 4 oficinas de pintura de pedras e 45 atendimentos na auriculoterapia. Além disso, realizou-se 12 palestras, 72 acolhimentos e 41 encaminhamentos para ajuda profissional especializada nesse período. As atividades vêm apresentando boa adesão e procura constante ao longo do tempo. **Conclusão:** Iniciativas alinhadas aos 7 pilares do bem-estar podem favorecer o autocuidado em diferentes perspectivas, fortalecendo principalmente a conexão intrapessoal e interpessoal, o que pode aumentar o senso de pertencimento e reduzir o distanciamento afetivo entre os membros da comunidade.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; BEM-ESTAR; UNIVERSIDADE; ANSIEDADE; ESTRESSE**