



**I Congresso Internacional de Enfermagem em  
Cabo Verde  
10 Anos de Formação Superior:  
Construção, Percurso e Perspectiva**

**PROJETO DE INTERVENÇÃO: PROSMUni**

Autores:  
Calumira Monteiro  
Edsana Almada  
Emanuel Quansah  
Jacira Varela  
Odete Mota

Praia, Novembro 2019

## SUMÁRIO

Introdução

Objetivos

Metodologia

Diagnostico de Enfermagem

Implementação das intervenções

Avaliação

Referências bibliográficas

Normalmente no momento do ingresso ao ensino superior, os estudantes fazem grandes expectativas para conseguirem excelentes notas na hora da admissão (Silveira, Norton, Brandão & Torres 2011); e após a admissão a pressão é ainda maior derivado das exigências do mundo académico universitário, acabando por gerar stress e futuras frustrações.

Para além de que este período muitas vezes coincide com mudança da fase de adolescente para início da fase adulta. Isto tudo faz com que eles tenham que criar ou desenvolver vários mecanismos de adaptação, e nem sempre as conseguem de forma satisfatória, fazendo com que aumente os riscos de desenvolver problemas de saúde, sobretudo saúde mental (Silveira, Norton, Brandão & Torres 2011).

Dados da World Health Organization apontam que houve um decréscimo na saúde mental dos jovens (World Health Organization 2014).

Dados Prevalentes à nível Mundial- Doenças mentais (ansiedade, depressão, desordens somatoformes e sintomas como irritabilidade, fadiga, insónia e dificuldade na concentração) (Almeida, 2014)

Em Cabo Verde, sabe-se que as doenças mentais e comportamentais são a 11<sup>a</sup> causa de morte com total de 66 casos. E que o número de doentes internados vem aumentando sobretudo na camada mais jovem (INE,2016).

## NOME DO PROJETO



PROSMUni

Com base no objetivo geral denominamos o nosso projeto de **PROSMUni**, significando **PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NOS UNIVERSITÁRIOS.**

## OBJETIVO GERAL



Promover a saúde mental dos estudantes do 1º ano do curso enfermagem da UNICV.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS



1. Realizar diagnóstico de situação/problemas dos estudantes;

2. Realizar sessões de educação para a saúde visando melhorar a saúde mental dos estudantes do 1º ano do curso enfermagem da UNICV de acordo com os problemas identificados;

3. Realizar encaminhamentos de acordo com as necessidades identificadas.

## METODOLOGIA

Universitário do  
1º ano do curso  
de licenciatura  
em enfermagem  
da UNICV

Colheita de  
Dados  
(entrevista,  
dinâmica o  
semáforo e  
questionário)

Metodologia  
participativa

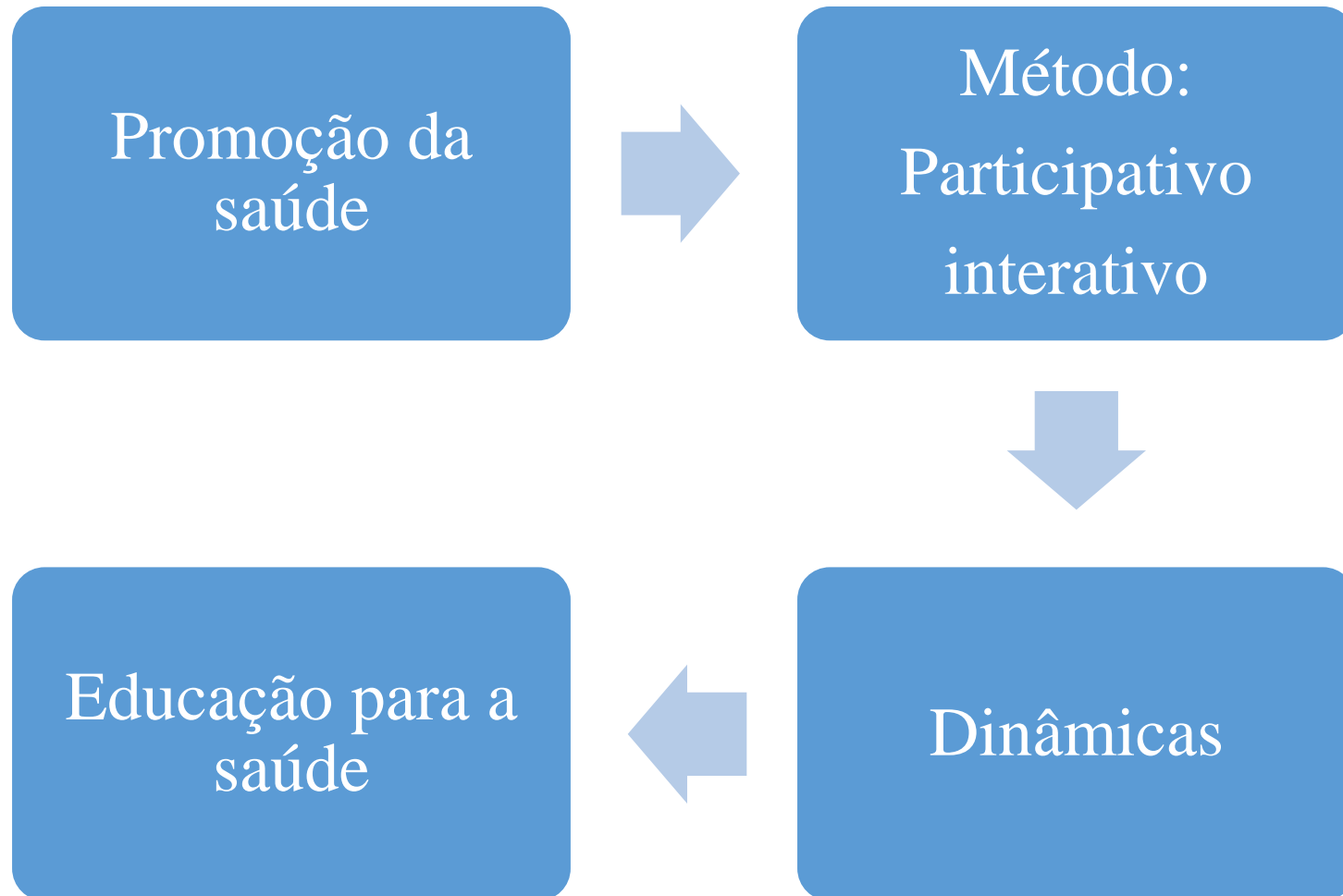
Pedido de  
autorização e  
Consentimento  
dos estudantes

## DIAGNÓSTICO DE ENFERMAGEM (CIPE 2015)

<b>Diagnóstico de Enfermagem</b>	<b>Possíveis Causas</b>
<b>Risco de ansiedade</b>	Sobrecarga/Stresse/ Aborrecimento
<b>Stress presente</b>	Por mudança de ambiente/Sobrecarga/ exigência universitária
<b>Risco de solidão</b>	Por mudança de ambiente/ Ausência de alguns familiares e amigos
<b>Risco de humor depressivo</b>	Por mudança de ambiente/ Ausência de amigos/familiares próximos



## ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO



## IMPLEMENTAÇÃO DAS INTERVENÇÕES /SESSÕES EDUCATIVAS

Nomes das sessões educativas	Dinâmica da sessão	Objetivo
<b>Trabalho em equipa</b>	Dinâmica “a teia”	Refletir sobre os itens que favorecem uma boa relação interpessoal e bom trabalho em equipa através de uma dinâmica, assim como Perceber que aspectos necessitam de melhor como equipa (turma 1ºano enfermagem)
<b>Inteligência Emocional</b>		Treinar para o desenvolvimento pessoal e de uma boa relação interpessoal
<b>Inteligência Emocional</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empatia</li></ul>	Dinâmica “troca de um segredo”	Treinar a habilidade de ser empático
<b>Inteligência Emocional</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Assertividade</li></ul>	Dinâmica “comunicação assertiva”	Potencializar a comunicação assertiva dos estudantes para o desenvolvimento de uma boa relação interpessoal

Cont...

<p><b>Inteligência Emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeito</li> </ul>	<p>Dinâmica “os sonhos”</p>	<p>Desenvolver a habilidade de se auto respeitar e respeitar o próximo</p>
<p><b>Inteligência Emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconhecimento</li> </ul>	<p>Dinâmica “retrospecção”</p>	<p>Melhorar a autoestima através do autoconhecimento</p>
<p><b>Inteligência Emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconfiança</li> </ul>	<p>Dinâmica “olhos vendados”</p>	<p>Impulsionar a autoconfiança dos estudantes para melhorar a autoestima</p>
<p><b>Avaliação</b></p>	<p>-Dinâmica “as velas” -“reflexão conjunta”</p>	<p>Verbalizar os seus sentimentos positivos com colegas de modo a favorecer o bom relacionamento interpessoal; Avaliar se os estudantes conseguiram entender conteúdos abordados ao longo das sessões. Aplicação de questionário de satisfação</p>

# AVALIAÇÃO DO PROJETO



Ficou confirmado de que o projeto foi de mais-valia para esses estudantes, trouxe melhoria dos conhecimentos e competências psicossociais para lidarem com as suas emoções, para saberem como se posicionar frente a problemas e para que sejam pessoas que consigam se relacionar com os outros.

Pelas avaliações conseguimos ver que os conteúdos foram compreendidos e assimilados, apesar de ainda não termos a garantia que se transformará em aprendizagem efetiva que refletirá num comportamento contínuo.

Para nós a partir do que também aprendemos, tentaremos ser melhores enfermeiros e melhores seres humanos. Temos noção que apenas foi um alicerce para o longo caminho a percorrer.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, J.S.P. (2014). *A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação*. Tese para obtenção do grau de Doutor em Ciências da Vida-Universidade Nova de Lisboa, Portugal. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2939/1/tese.pdf>
- Organização Mundial de Saúde. (2014). Relatório sobre a saúde no mundo-*Saúde Mental: Nova Conceção, Nova Esperança*. Geneve 27, Suíça. Disponível em: <http://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0205.pdf>.
- Añez, Ciro; Reis, Rodrigo; Petroski & Edio (2008). *Questionário estilo de Vida Fantástico. Tradução e validação para adultos Jovens*. Brazilian Version of a Lifestyle Questionnaire: Translation and Validation for Young Adults. Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, PR1; Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC2 – Brasil.
- Barbosa, E.T. (2012). Os sentidos do respeito na escola: Uma análise da perspectiva da psicologia histórico-cultural. PUC-Campinas, disponível em: <http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br>.
- Barbosa, F.A. (2015). *Elaboração de um Projeto de Intervenção para maior Adesão grupo de Planeamento Familiar na estratégia Saúde da família jardim primavera*. Curso de Especialização Estratégia da Família-Universidade federal de Minas Gerais, Brasil. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4743.pdf>
- Brito, B.J.Q. Górdias, A.P & Quadros.,T.M.B. (2016). Estilo de vida dos estudantes universitários: Estudo de acompanhamento durante os dois anos de Graduação. *Revista Medicina*, 49 (4): 293-302. Disponível em: <http://revista.fmrp.usp.br/2016/vol49n4/AO1-Estilo-de-vida-de-universitarios-estudo-de-acompanhamento.pdf>



**10 ANOS DE FORMAÇÃO SUPERIOR**  
**Construção. Percurso e Perspectiva**

**MUITO OBRIGADA PELA VOSSA ATENÇÃO!**