



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
CURSO DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA

DANIELA GOMES ALCOFORADO

ELO: Ensino, Lazer e Orientação na Promoção de Saúde Mental

Recife

2022

DANIELA GOMES ALCOFORADO

ELO: Ensino, Lazer e Orientação na Promoção de Saúde Mental

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Publicidade e Propaganda da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela em Publicidade e Propaganda.

Orientador: Dr. Rogério Luiz Covaleski

Recife

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Alcoforado, Daniela Gomes.

ELO: Ensino, Lazer e Orientação na Promoção de Saúde Mental / Daniela
Gomes Alcoforado. - Recife, 2022.

43p. : il.

Orientador(a): Rogério Luiz Covaleski

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, Publicidade e Propaganda -
Bacharelado, 2022.

1. Publicidade e Propaganda. 2. Planejamento de Evento. 3. Saúde Mental.
4. Setembro Amarelo. 5. Comunicação Social. I. Covaleski, Rogério Luiz.
(Orientação). II. Título.

070 CDD (22.ed.)

DANIELA GOMES ALCOFORADO

ELO: Ensino, Lazer e Orientação na Promoção de Saúde Mental

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Publicidade e Propaganda da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela em Publicidade e Propaganda.

Aprovado em: 04/11/2022

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Rogério Covaleski (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Dirceu Tavares (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profa. Me. Ana Júlia de Souza Melo (Examinadora Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho a todos os discentes da UFPE que convivem com um transtorno mental e se empenham em superar obstáculos para concluir uma graduação ou uma pós-graduação.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente eu gostaria de agradecer a Deus, aquele que é o Verbo, criador da comunicação e inspiração para toda criatividade. O curso de Publicidade e Propaganda foi algo que surgiu na minha vida de uma forma inesperada e foi me cativando cada dia mais. Hoje, tenho o orgulho de ser uma publicitária e comunicadora pela UFPE, principalmente em um Brasil polarizado onde a comunicação se faz primordial.

Agradeço, assim, à UFPE, por ser resistência no fornecimento de uma educação gratuita e de qualidade. Agradeço por ter me proporcionado tantos anos de aprendizado, seis desses no curso de Publicidade e Propaganda. Ingressei na UFPE com 11 anos de idade e sinto que minha jornada está sendo concluída com chave de ouro. Nesse sentido, agradeço aos professores e professoras do Departamento de Comunicação da UFPE, com quem tanto aprendi, em especial ao meu orientador Dr. Rogério Covalski, por ter mergulhado de cabeça na minha ideia do ELO e ter me apoiado na hora de colocá-la em prática. Agradeço, ainda, ao professor Dr. Dirceu Tavares, grande mestre e personalidade importante deste curso e que me desafiou em todas as suas disciplinas de redação publicitária.

Agradeço, ainda, à minha família, por ter me apoiado na decisão de fazer uma nova graduação quando a vida já estava tão lotada de afazeres.

Por fim, agradeço aos amigos que fiz nesse curso, em especial a Victor Andrews, por ter tornado a minha caminhada no CAC tão mais prazerosa e divertida. Obrigada por ter sido parceiro de tantos trabalhos e seminários de alto nível, além de ter sido/ser um exemplo de profissional e publicitário.

Acredito que uma pessoa pode e deve esperar por uma sociedade sã que promova a capacidade do homem de amar seus semelhantes, de trabalhar e criar, de desenvolver sua razão e sua objetividade de um sentido de si mesmo baseado na experiência de sua energia produtiva. Acredito que uma pessoa pode e deve esperar a recuperação coletiva de uma saúde mental caracterizada pela capacidade de amar e de criar (FROMM, 1965).

RESUMO

O Brasil é o país com maior taxa de ansiedade do mundo e o quinto país com maior índice de depressão do planeta. A incidência de transtornos mentais comuns é ainda maior em estudantes, por possuírem uma rotina que acentua sintomas de ansiedade e depressão. O presente trabalho tem o objetivo de propor a criação de um evento de promoção de saúde mental no âmbito na Universidade Federal de Pernambuco, levando em consideração ainda o impacto da pandemia da COVID-19 no bem-estar mental da comunidade acadêmica. O ELO é composto por atividades de ensino, lazer e orientação na conscientização da importância da saúde mental para a prevenção do suicídio. Um evento-piloto do ELO foi realizado no dia 27 de setembro de 2022 no Departamento de Comunicação da UFPE. Este trabalho traz o planejamento e organização deste dia, além de apresentar a identidade visual do evento, que pode ser utilizada em edições futuras.

Palavras-chave: planejamento de evento; saúde mental; setembro amarelo; publicidade.

ABSTRACT

Brazil is the country with the highest rate of anxiety in the world and the fifth country with the highest rate of depression on the planet. The incidence of common mental disorders is even higher in students, as they have a routine that accentuates symptoms of anxiety and depression. The present work aims to propose the creation of a mental health promotion event within the scope of the Federal University of Pernambuco, also taking into account the impact of the COVID-19 pandemic on the mental well-being of the academic community. ELO is composed of education, leisure, and orientation activities to raise awareness of the importance of mental health for suicide prevention. An ELO pilot event was held on September 27, 2022, at the UFPE Communication Department. This work brings the planning and organization of this day, in addition to presenting the visual identity of the event, which can be used in future editions.

Keywords: event planning; mental health; yellow September; advertising.

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO DO TEMA	10
2. DELIMITAÇÃO DO OBJETO DE ESTUDO	11
3. PROBLEMATIZAÇÃO	12
4. OBJETIVOS	14
5. JUSTIFICATIVAS	15
6. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	17
7. PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO ELO	20
8. AVALIAÇÃO CRÍTICA DO ELO: PÓS-EVENTO	31
9. IDENTIDADE VISUAL DO ELO	33
10. CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41

1. APRESENTAÇÃO DO TEMA

O presente trabalho de conclusão de curso visou planejar e organizar um evento institucional de promoção de saúde mental na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

A saúde mental é uma temática relevante e em voga, estudada por pesquisadores de diversas áreas em decorrência de seu impacto em situações de sociabilidade, estudo, trabalho, consumo, fatores psicológicos, emocionais e físicos. O termo saúde mental está relacionado à maneira como as pessoas reagem às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmonizam suas ideias e emoções. O desequilíbrio na saúde mental leva a doenças mentais diversas, sendo as mais recorrentes os transtornos de ansiedade e depressão (MALUF NETO *et al.*, 2020).

No período atual, após os impactos da pandemia da COVID-19, a temática de saúde mental ganhou ainda mais força, criando diferentes realidades sociais e políticas, bem como físicas e psicológicas. Dessa forma, o ELO surgiu como uma oportunidade de se adequar às mudanças emocionais dos indivíduos que compõem a Universidade Federal de Pernambuco – seus alunos, professores e técnicos administrativos – e seus familiares e amigos frente a uma crise política e sanitária que se estendeu por mais de dois anos e que afetou até a metodologia de semestre acadêmico da universidade.

Nessa contingência, o presente Projeto Experimental ressalta o papel da UFPE como promotora de uma rede de apoio a seus discentes e servidores. Propõe-se a realização de um evento de cunho institucional que seja aberto a todos os membros da comunidade acadêmica dessa instituição e a convidados externos à universidade e que aborde aspectos relativos à saúde mental de forma coloquial e democrática. A sugestão da autora é que o ELO se torne um evento anual, promovido pela UFPE ou alguns de seus centros, contudo, como forma de simular o ELO dentro do semestre da elaboração deste TCC, foi organizado um evento-piloto, o qual ocorreu no Departamento de Comunicação da UFPE, no dia 27 de setembro de 2022, tendo em vista a repercussão do setembro amarelo, mês em que são promovidas ações de prevenção do suicídio.

2. DELIMITAÇÃO DO OBJETO DE ESTUDO

Este estudo propõe a produção de um evento denominado ‘ELO: Ensino, Lazer e Orientação na Promoção de Saúde Mental’. O objetivo do evento é conscientizar a comunidade acadêmica e gerar conteúdo sobre saúde mental na universidade, a fim de conectar (menção a ‘elo’) a UFPE com seus discentes, docentes e técnicos administrativos.

A ideia por detrás do nome do evento surgiu por meio de “setembro amarelo”. É uma forma de fazer menção ao mês de conscientização, mas com um toque de singularidade ao evento. Ademais, o objetivo é o evento ser um elo entre a instituição e seus membros. O ELO como acrônimo é composto de ensino/educação (palestras com objetivo de compartilhar conhecimento), lazer (oficinas práticas de meditação/ioga e atividades artísticas) e orientação (palestras informativas orientando os membros onde buscarem ajuda necessária).

A sugestão desta autora é que o ELO possa ser um evento anual, promovido pelos centros ou pela reitoria, sempre no mês de setembro, quando são promovidas campanhas de setembro amarelo. Contudo, a fim de se planejar um projeto-piloto do ELO que pudesse ser operacionalizado no decorrer do semestre de 2022.1, e para que este projeto experimental não fosse apenas teórico, executamos o ELO no âmbito do Departamento de Comunicação (DCOM) da UFPE em setembro de 2022. Assim, o material a seguir será relativo ao evento-piloto que foi planejado e executado neste contexto.

Características Gerais do ELO no DCOM:

- Dia do evento: 27 de setembro de 2022
- Local: Hall interno e Galeria Capibaribe do Centro de Artes e Comunicação (CAC).
- Público-alvo: Discentes dos cursos que compõem o Departamento de Comunicação da UFPE (Publicidade e Propaganda; Jornalismo; Cinema e Audiovisual e Rádio, TV e Internet).
- Duração: 1 dia (turnos manhã e tarde).
- Divulgação: redes sociais oficiais (Instagram e Facebook) dos cursos do DCOM e Agência de Notícias (ASCOM) da UFPE.

3. PROBLEMATIZAÇÃO

Segundo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com maior índice de ansiedade e com a quinta mais elevada taxa de depressão no mundo. Ademais, distúrbios de ansiedade e depressão possuem uma tendência crescente, tendo aumentado 15% entre 2005 e 2015 (WHO, 2017).

Diversas pesquisas já evidenciaram que estudantes são indivíduos vulneráveis a problemas de saúde mental por conta do ritmo universitário remeter a características que podem levar a transtornos mentais, como deficiência de sono, de atividade física, preocupação com o futuro e ansiedade (ARIÑO; BARDAGI, 2018; LEÃO *et al.*, 2018). A recorrência de distúrbios mentais é ainda maior em estudantes de pós-graduação devido à alta carga de pressão a qual estão submetidos. Por meio de uma pesquisa com pós-graduandos, Costa e Nebel (2018) descobriram que 74% dos participantes alegavam possuir ansiedade e os principais fatores relacionados ao desenvolvimento de distúrbios mentais estão ligados a: tabu em torno das doenças mentais, instabilidade financeira, incerteza quanto ao futuro, pressão psicológica na época da defesa, processo de orientação, preocupação com o *Lattes* e isolamento.

Nesse sentido, faz-se ímpar a adoção de medidas de apoio e conscientização sobre saúde mental por instituições públicas da sociedade brasileira, sendo a Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) uma delas. No momento da realização deste trabalho, a UFPE estava no seu primeiro semestre presencial, após a finalização dos semestres remotos decorrentes da pandemia da COVID-19. Algumas perguntas a serem discutidas são: *Como tornar a saúde mental uma temática interessante e menos discriminada na comunidade acadêmica? Como a UFPE pode se voltar para a saúde mental de seus membros e dar maior apoio psicológico aos mesmos? Quais pesquisas sobre saúde e transtornos mentais têm sido efetuadas pelos pesquisadores e professores da UFPE e como tornar o conteúdo gerado público para a comunidade?*

Vale salientar que o contexto de pandemia da COVID-19 surgiu como um novo fator de prejuízo à saúde mental da sociedade. Estudos demonstram que as taxas de depressão e ansiedade aumentaram durante a pandemia (HUANG; ZHAO, 2020; MARQUES DE MIRANDA *et al.*, 2020) e apesar das medidas de restrição e isolamento social terem sido necessárias, elas causaram impactos negativos, como a sensação de solidão, aumentando o índice de estresse e ansiedade de indivíduos de

todas as idades (CDC, 2020). Assim, percebe-se que o impacto do 'novo normal' na saúde mental dos estudantes, bem como dos professores e servidores, é algo fundamental de ser explorado no retorno às aulas presenciais da UFPE e é algo que não terá impacto apenas no curto prazo.

4. OBJETIVOS

Os objetivos que norteiam o presente projeto serão apresentados a seguir:

Objetivo Geral: planejar e organizar um evento focalizado na temática de saúde mental na UFPE em setembro de 2022.

Objetivos Específicos:

- 1) Definir escopo do projeto-piloto e obter apoio do departamento selecionado para a implementação do evento.
- 2) Coletar patrocinadores para apoio do evento.
- 3) Firmar parceria com profissionais convidados como palestrantes.
- 4) Elaborar a identidade visual que será utilizada na campanha publicitária de divulgação do evento.
- 5) Promover a divulgação do evento.
- 6) Elaborar programação completo do evento.
- 7) Emitir certificados pós-evento.
- 8) Emitir relatório pós-evento, que contenha aspectos pertinentes à sua execução.

5. JUSTIFICATIVAS

O presente evento justifica-se por três aspectos principais. Inicialmente, como já foi introduzido, o Brasil é o país com a maior taxa de ansiedade no mundo e o quinto país com maior índice de depressão (WHO, 2017). Ademais, estudos demonstram que estudantes de graduação e pós-graduação possuem maior tendência a transtornos mentais (ARIÑO; BARDAGI, 2018; COSTA; NEBEL, 2018; LEÃO *et al.*, 2018). Nesse sentido, eventos que discutam temáticas como saúde mental e transtornos mentais se fazem necessários no contexto brasileiro e, principalmente, no meio acadêmico.

Em segundo lugar, destaca-se o caráter essencial do evento decorrente do contexto histórico no qual a sociedade atual está vivendo. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, a pandemia da COVID-19 interrompeu serviços essenciais de saúde mental em 93% dos países em todo o mundo, enquanto a demanda por saúde mental está aumentando (WHO, 2020). Diversos estudos apontaram aumento nos distúrbios na saúde mental da população (ORNELL *et al.*, 2020; PEREIRA *et al.*, 2020) decorrente do denominado “coronafobia” (ARORA *et al.*, 2020). Similar ao aumento das taxas de transtornos mentais, pesquisas demonstram que houve um aumento no índice de suicídios e intenção de suicídio durante a pandemia (SCHUCK *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva, ressalta-se o papel da Universidade Federal de Pernambuco como agente capaz de promover ações benéficas para a sua comunidade. A UFPE possui uma comunidade acadêmica com mais de 50 mil membros, sendo uma instituição de alto impacto no estado de Pernambuco. Por conta da pandemia da COVID-19, a UFPE passou um período fechada até retornar com semestres remotos. Foram três semestres remotos no total (2020.3, 2021.1 e 2021.2). O primeiro semestre de retorno da modalidade presencial foi o de 2022.1, contudo, os servidores e discentes não voltaram da mesma forma. Muitos perderam membros de suas famílias, outros desenvolveram fobias e ansiedade por conta do longo período de isolamento social. Nesse sentido, fica claro como a organização de um evento acadêmico que promova a conscientização e promoção da saúde mental no ambiente universitário faz-se ímpar em um contexto histórico peculiar afetado pela pandemia da COVID-19, principalmente após o retorno das atividades presenciais na UFPE.

Em terceiro lugar, a UFPE baseia-se na tríade ensino-pesquisa-extensão como fundamento metodológico da construção do conhecimento na universidade. Dessa forma, a realização de modalidades de cunho extensionista, ou seja, atividades acadêmicas voltadas à sociedade e articuladas com o ensino e a pesquisa (UFPE, 2007), é apoiada e incentivada pela instituição. Além disso, a produção de eventos é uma modalidade reconhecida como extensionista da UFPE e é definida na Resolução Nº 9/2007 como:

Ações de interesse acadêmico, de cunho educativo, tecnológico, social, científico, artístico-cultural, esportivo, entre outras manifestações, que objetivem o desenvolvimento, a ampliação e a divulgação de conhecimentos produzidos ou reconhecidos pela UFPE (UFPE, 2007).

Percebe-se, então, que o evento proposto converge com os objetivos institucionais da universidade. Além disso, futuras edições do ELO poderão ser realizadas em parceria com professores da UFPE que também estejam realizando atividades de extensão e possam divulgar conhecimentos produzidos por meio de pesquisa na própria instituição com membros da comunidade acadêmica e com membros da sociedade pernambucana de forma geral, a quem a universidade se destina.

6. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Origem do ELO

A proposta de ELO para o nome do evento surgiu a partir do mês temático de setembro amarelo. Hoje em dia o setembro amarelo representa o mês de combate e prevenção ao suicídio e é organizado no Brasil desde 2014 por meio de uma parceria do Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) com o Conselho Federal de Medicina (CFM) (SETEMBRO AMARELO, 2020). Contudo, a comemoração do setembro amarelo surgiu nos Estados Unidos em 1994, quando o jovem Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio (CARVALHO, 2019). Mike possuía um Mustang 68 pintado de amarelo e ficou conhecido como Mustang Mike por conta disso. Como os pais de Mike não sabiam de seus problemas psicológicos, não puderam evitar a morte do filho, mas tiveram a ideia de distribuir cartões oferecendo ajuda e fitas amarelas no funeral de seu filho como forma de promover a conscientização sobre transtornos mentais e a prevenção do suicídio.

Segundo Carvalho (2019), o suicídio ainda é uma temática envolta em tabus, por isso, a organização da campanha acredita que falar sobre o mesmo é uma forma de entender quem passa por situações que levem a ideias suicidas, podendo ser ajudadas a partir do momento em que as mesmas são identificadas. No Brasil, os dados são alarmantes: 32 pessoas cometem suicídio por dia, segundo dados da WHO (2019). Como o suicídio na maioria das vezes reflete transtornos psicológicos, como depressão, bipolaridade, setembro tende a ser um mês também de campanha sobre a importância da saúde mental.

Segundo a Unimed (2020), alguns fatores de proteção à saúde mental e prevenção do suicídio são: autoestima elevada, bom suporte familiar, crenças religiosas, culturais ou étnicas, laços sociais estabelecidos, vida social e lazer, estar empregado, ter criança em casa, ausência de doença mental, senso de responsabilidade com a família e capacidade de solucionar problemas.

Saúde Mental e a UFPE

A saúde mental tem sido um tema em voga na UFPE, principalmente após a pandemia da COVID-19. No final de setembro de 2020, celebrou-se a II Jornada de Saúde Mental do Hospital das Clínicas da UFPE/Ebserh. O evento ocorreu de forma

remota e foi organizado pela Unidade de Atenção Psicossocial do Hospital das Clínicas. Algumas temáticas que fizeram parte da programação foram: “O suporte psicológico no contexto do suicídio”; “A mente no envelhecimento” e “Rede de saúde mental para população LGBTQI+”.

Anteriormente, em abril de 2020, a Rede de Apoio e Acolhimento em Saúde Mental, também do Hospital das Clínicas da UFPE, divulgou atendimento psicológico virtual a profissionais e estudantes da instituição que estavam atuando no combate ao novo coronavírus (UFPE, 2020). Contudo, nota-se que o foco do atendimento psicológico é a profissionais de saúde e não a toda a comunidade acadêmica.

No Centro de Artes e Comunicação (CAC), o Probem – Projeto para Bem Estar e Saúde Mental do CAC – promove palestras, oficinas, rodas de diálogos, discussão com os professores, dentre outros, sobre humanização, qualidade de vida, bem estar, saúde em geral e saúde mental e é direcionado a alunos, funcionários e docentes do CAC (UFPE). Segundo a página de divulgação do projeto, ele foi criado em 2018 pela professora do departamento de música Viviane Louro, devido aos casos recorrentes de alunos adoecidos emocionalmente por conta do estresse da vida universitária (PROBEM, 2020).

Um pouco mais distante, no campus de Vitória (CAV), o Núcleo de Estudos em Saúde Mental promove atividades extensionistas e de pesquisa sobre saúde mental para estudantes de enfermagem do CAV. O núcleo faz parte do curso de enfermagem do CAV e é ligado às disciplinas Saúde Mental 1 e 2 do mesmo curso.

Nessa contingência, pode-se perceber como as ações de saúde mental realizadas no âmbito da UFPE ainda estão direcionadas para o público do centro realizador do evento. Assim, o ELO surge como uma ferramenta de união entre os diferentes *campi*, bem como diferentes centros da UFPE e aberto a toda sociedade, preenchendo uma lacuna metodológica com relação a eventos de saúde mental na universidade.

O Papel dos Eventos Científicos

Como introduzido na seção de justificativas, a Resolução Nº 9/2007 da Universidade Federal de Pernambuco dispõe sobre atividades de extensão e estabelece diretrizes para as modalidades extensionistas, sendo o evento uma das

modalidades listadas. O artigo 9º relata quem pode promover uma atividade de extensão:

Art. 9º - As ações extensionistas serão promovidas pelos departamentos, colegiados de cursos, conselhos departamentais e órgãos suplementares.

§ 1º - Excepcionalmente, as unidades de caráter administrativo/executivo (Pró-Reitorias, Centros e Coordenações) poderão propor e realizar ações extensionistas.

§ 2º - Diretórios Acadêmicos e outras representações estudantis poderão propor e realizar ações extensionistas desde que sob a responsabilidade de um professor e/ou técnico-administrativo de nível superior, e cumpridas as demais exigências desta resolução (UFPE, 2007).

Dessa forma, conclui-se que a realização do evento aqui proposto é autorizada pela UFPE desde que esteja sob responsabilidade de um departamento, professor, técnico administrativo ou de alguma unidade de caráter executivo.

Nunes e Silva (2011) investigaram o papel da atividade extensionista para a produção de conhecimento na universidade. As autoras concluíram que universidade e sociedade precisam criar e compreender cada vez mais a capacidade transformadora do conhecimento produzido pela relação de ambas, e procurar fortalecê-lo por meio da construção de projetos educativos e comunicativos, como os projetos de extensão. Aparecida *et al.* (2015), de forma semelhante, ao destacarem a importância dos eventos científicos, ressaltaram os eventos eletrônicos como a solução para a produção de eventos de menor custo e maior acessibilidade.

7. PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO ELO

O planejamento e organização de eventos possuem etapas próprias a serem seguidas. De forma a atingir os objetivos propostos neste trabalho, adotamos a metodologia de produção de eventos proposta por Marlene Matias (2013). Segundo Matias (2013), o planejamento e a organização de eventos são o primeiro esforço organizacional e que engloba todas as etapas de preparação e desenvolvimento do evento. As fases componentes do processo de planejamento e organização são: concepção, pré-evento, per ou transevento e pós-evento.

Ainda segundo a autora (p.153), é na concepção que serão definidos:

- 1) Reconhecimento das necessidades desse evento;
- 2) Elaboração de alternativas para suprir as suas necessidades;
- 3) Identificação dos objetivos específicos;
- 4) Coleta de informações sobre os participantes, patrocinadores, entidades e outras instituições em potencial;
- 5) Listagem dos resultados desejados;
- 6) Estimativas de exequibilidade econômica e técnica;
- 7) Estimativas de tempo e recursos necessários;
- 8) Estabelecimento de diretrizes;
- 9) Elaboração dos contornos do projeto.

A segunda fase é a de pré-evento, uma fase decisiva, na qual estão inseridos a coordenação executiva e os controles financeiro, técnico-administrativo e social do evento. Durante o pré-evento, todos aspectos operacionais do evento serão definidos e detalhados (p. 156):

- 1) Definição do produto;
- 2) Escolha do local;
- 3) Definição da data;
- 4) Elaboração de temário e calendário;
- 5) Identificação e análise dos participantes;
- 6) Estratégia de comunicação e marketing;
- 7) Infraestrutura de recursos audiovisuais, materiais e serviços;
- 8) Serviço de transporte para participantes e convidados;
- 9) Hospedagem dos participantes e convidados;
- 10) Programação social, cultural e turística;
- 11) Agência de viagem e turismo;
- 12) Recursos financeiros;
- 13) Cronograma básico.

Em seguida, a fase per ou transevento é o transcorrer das atividades, ou seja, a aplicação das determinações previstas no pré-evento, na qual todas as etapas do evento são acompanhadas mediante a aplicação de *check list* por área. Por fim, vem a última fase, o pós-evento, que consiste na avaliação técnica, administrativa e dos

participantes. Ou seja, é onde ocorre a confrontação dos resultados esperados com os obtidos, possibilitando identificar os pontos positivos e negativos do evento (MATIAS, 2013).

O Quadro 1 apresenta a aplicação dos conceitos metodológicos de concepção e detalhamento de pré-evento do ELO no DCOM.

Quadro 1 – Procedimentos Metodológicos do ELO

Fase	Instrução teórica	Aplicação no ELO
Concepção da ideia do ELO	Reconhecimento das necessidades desse evento;	Evento presencial, necessita de apoio institucional do DCOM, de definição de espaço para sua realização, de apoio financeiro para a impressão do material gráfico, e de engajamento dos professores/palestrantes convidados.
	Elaboração de alternativas para suprir as suas necessidades;	Possibilidade de modalidade remota para diminuição de custos (não foi necessária).
	Identificação dos objetivos específicos;	Objetivos preliminares já delineados. Vide página 18 deste projeto.
	Coleta de informações sobre os participantes, patrocinadores, entidades e outras instituições em potencial;	A fim de se obter informações sobre a real necessidade de execução deste evento, a autora conversou com professores do DCOM no dia 29 de julho de 2022. Foi constatado que após o retorno presencial, os alunos não estavam interagindo bem com os professores durante as aulas e não estavam ocupando o espaço físico do CAC. Ademais, foi relatado que alguns servidores estavam sofrendo com transtornos mentais após a pandemia da COVID-19. Assim, a necessidade do ELO foi confirmada nesta etapa.
	Listagem dos resultados desejados;	Almeja-se consumir a realização do evento, além de se obter maior conscientização e conhecimento sobre saúde mental no DCOM/UFPE.
	Estimativas de exequibilidade econômica e técnica;	Para o ELO acontecer, é fundamental o aceite dos palestrantes convidados de forma voluntária, ou seja, as palestras não podem ser onerosas. Como o evento não demanda muitos custos financeiros, ele pode ser classificado como factível economicamente. Ademais, é necessária a parceria com professores da UFPE a fim de se obter autorizações e reservas mais ágeis, assim, o evento foi

		coorganizado pela Profa. Dra. Renata Alcoforado e o Prof. Dr. Rogério Covaleski.
	Estimativas de tempo e recursos necessários;	Estima-se que o evento-piloto possa ser organizado dentro de um período de 3 meses. Com relação aos recursos, serão necessários: microfone e caixa de som (fornecido pela diretoria do CAC); cadeiras para a Galeria Capibaribe (emprestadas pelo clube universitário da UFPE); impressão de mandalas para a oficina de arteterapia (patrocínio da gráfica MXM); lápis de cor e hidrocores (fornecimento próprio).
	Estabelecimento de diretrizes;	As principais diretrizes iniciais são: levantar a real necessidade de execução do evento; buscar apoio das coordenações dos cursos do DCOM; buscar o apoio do DCOM; elaborar a programação completa do evento e seus detalhamentos. Todas as diretrizes foram seguidas por esta autora durante os meses de agosto e setembro de 2022.
	Elaboração dos contornos do projeto.	Ideias preliminares podem ser observadas na página 15 deste projeto.
Pré-evento: Detalhamento do ELO	Definição do produto;	Evento gratuito, com atividades de ensino, lazer e orientação que promovam saúde mental por meio de palestras e oficina.
	Escolha do local;	Hall interno e Galeria Capibaribe do Centro de Artes e Comunicação (CAC). Ambos foram reservados pela organização do evento.
	Definição da data;	27 de setembro de 2022. A data foi definida após o evento ter sido aprovado na reunião do pleno do DCOM realizada no dia 06 de setembro de 2022.
	Elaboração de temário e calendário;	A programação do evento foi definida em conjunto com os palestrantes convidados. A programação final foi: 08:00 – Abertura 08:15 – Assistência estudantil na UFPE: um guia de possibilidades, Jônatas Félix (DAE-PROAES) 09:00 – O que o consumo tem a ver com a minha saúde mental?, Dra. Daniela Alcoforado 10:00 – TCC e arteterapia, psicóloga Débora Alcoforado

	<p>13:00 – Saúde mental no mercado de trabalho, Bruna Monteiro (Ganda Lab Criativo)</p> <p>14:30 – Laboratório de felicidade genuína, Dr. Guilherme Moura</p> <p>16:00 – Saúde mental do universitário: uma abordagem das neurociências, Dra. Viviane Louro (PROBEM/UFPE)</p>
Identificação e análise dos participantes;	Discentes do DCOM. A ideia inicial era que o evento fosse para toda a comunidade acadêmica da UFPE, contudo, por questões operacionais e de segurança, além de o mês de setembro estar próximo das eleições para presidente, optou-se por restringir o evento a apenas um departamento e utilizar este momento para que o projeto e sua futura replicação possam ser avaliados.
Estratégia de comunicação e marketing;	O evento foi divulgado nas redes sociais (principalmente Instagram e Facebook) dos cursos que compõem o departamento de comunicação da UFPE e no site da UFPE, por meio da Ascom. Ademais, cartazes A3 com conteúdo relativo ao evento continuaram fixados no Centro de Artes e Comunicação mesmo após a finalização do mesmo.
Infraestrutura de recursos audiovisuais, materiais e serviços;	Para a realização do evento, foram necessárias cadeiras para serem alocadas na Galeria Capibaribe (empréstimo do Clube Universitário da UFPE); microfone com caixa de som (fornecido pela Diretoria do CAC); impressão de material gráfico para divulgação do evento e para a oficina de arteterapia (patrocínio da gráfica MXM); hidrocores e lápis de cor para a oficina de arteterapia (fornecimento próprio); frutas para lanche dos alunos (fornecimento próprio).
Serviço de transporte para participantes e convidados;	Não se aplica.
Hospedagem dos participantes e convidados;	Não se aplica.
Programação social, cultural e turística;	Não se aplica.
Agência de viagem e turismo;	Não se aplica.

	Recursos financeiros;	Os custos financeiros para a execução do ELO foram relacionados ao material gráfico impresso, às ferramentas necessárias para a oficina de arteterapia (R\$ 255,86) e às frutas que foram compradas para o lanche/ <i>coffee break</i> dos alunos (R\$ 71,08). O material gráfico foi fornecido gratuitamente pela gráfica MXM, patrocinadora do evento. As frutas e demais ferramentas para a oficina de arteterapia foram compradas pela autora deste trabalho, totalizando R\$ 326,94. Todos os palestrantes trabalharam de maneira voluntária e gratuita. No caso do Elo se tornar um evento futuro, elaboramos o quadro 2 com informações de captação de recurso e retorno dos investimentos para os potenciais patrocinadores.
--	-----------------------	--

Fonte: A autora (2022).

Quadro 2 – Captação de recursos financeiros e retorno aos patrocinadores

Recursos	Potenciais patrocinadores	Retorno previsto
Material gráfico	MXM Gráfica, Gráfica FacForm	Logotipo da empresa nas peças de divulgação do evento (on e off)
<i>Coffee break</i>	Padaria Rainha da Várzea, Padaria Caxangá, Casa dos Frios	Logotipo da empresa nas peças de divulgação do evento (on e off). Possibilidade de venda presencial no local e dia do evento.
Apoio financeiro	Academias de ginástica, planos de saúde, empresas com intuito social e/ou sustentável	Logotipo da empresa nas peças de divulgação do evento (digitais e impressos); possibilidade de promoção da marca e/ou venda de produtos no dia do evento, por meio de guichês físicos montados no local
Pessoal	Bolsistas de extensão da UFPE, alunos da UFPE (voluntários ou pagos por meio da captação de recurso financeiro)	Certificado de carga horária de extensão, pagamento pelas horas trabalhadas.

Fonte: A autora (2022)

Após o planejamento do ELO, seguimos para a etapa de transevento. Os principais aspectos teóricos seguidos foram:

- Secretaria do evento: antes do início do ELO, a autora e demais organizadores do evento chegaram ao CAC e fixaram os cartazes de divulgação do mesmo.

Foram fixados também QR codes que levavam para a página do ELO no *Sympla*, por onde seriam emitidos os certificados posteriormente. Foram, ainda, buscadas as cadeiras no Clube Universitário para que a Galeria Capibaribe estivesse mais adequada para as oficinas do dia.

- Clima do evento: o clima do evento foi de informalidade e proximidade com os participantes. O clima foi compatível com a identidade visual do evento, que pode ser visualizada na seção a seguir. No período da manhã, o prof. Rogério Covaleski visitou o evento com a sua turma de Publicidade e Propaganda. No turno da tarde, a profa. Paula Reis liberou a sua turma de Jornalismo para o evento. O ELO ainda recebeu outros alunos do CAC que tiveram interesse de participar das oficinas. O turno da manhã recebeu cerca de 30 alunos e o turno da tarde foi composto de 40 participantes.

As fotos¹ a seguir ilustram o ELO no DCOM, no dia 27 de setembro de 2022:

À direita, foto ilustrando cartazes que foram fixados no CAC/UFPE com dicas de como melhorar a saúde mental. Abaixo, fotografia da palestra “O que o Consumo tem a ver com a minha Saúde Mental”, com a Dra. Daniela Alcoforado e fotografia da palestra “Assistência Estudantil na UFPE – um guia de possibilidades”, com Jônatas Félix.



¹ Todas as fotos apresentadas neste trabalho foram tiradas pela comissão organizadora do ELO e são de propriedade da autora.

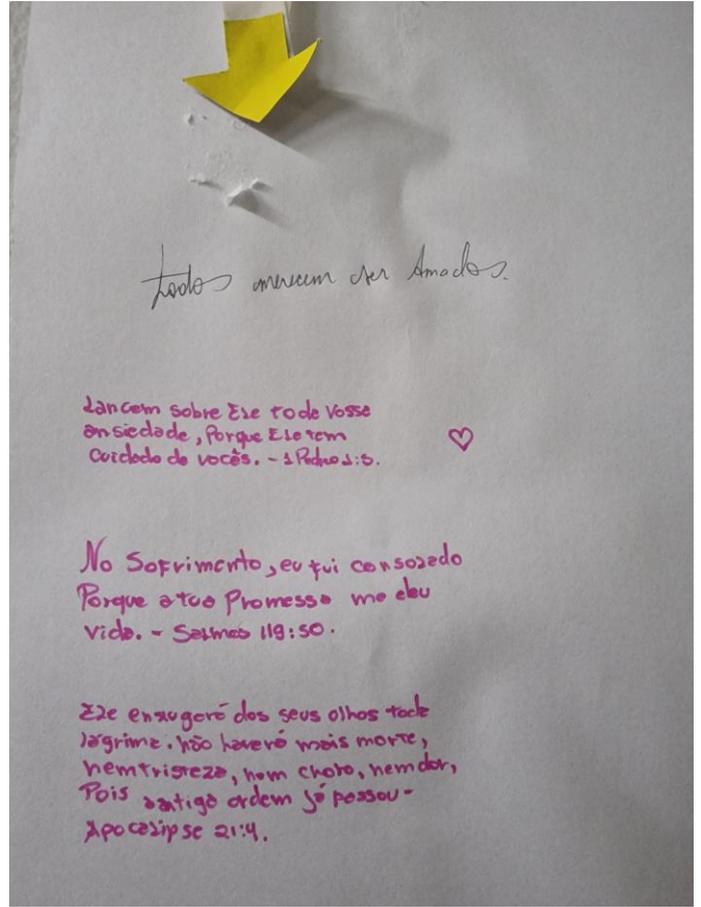
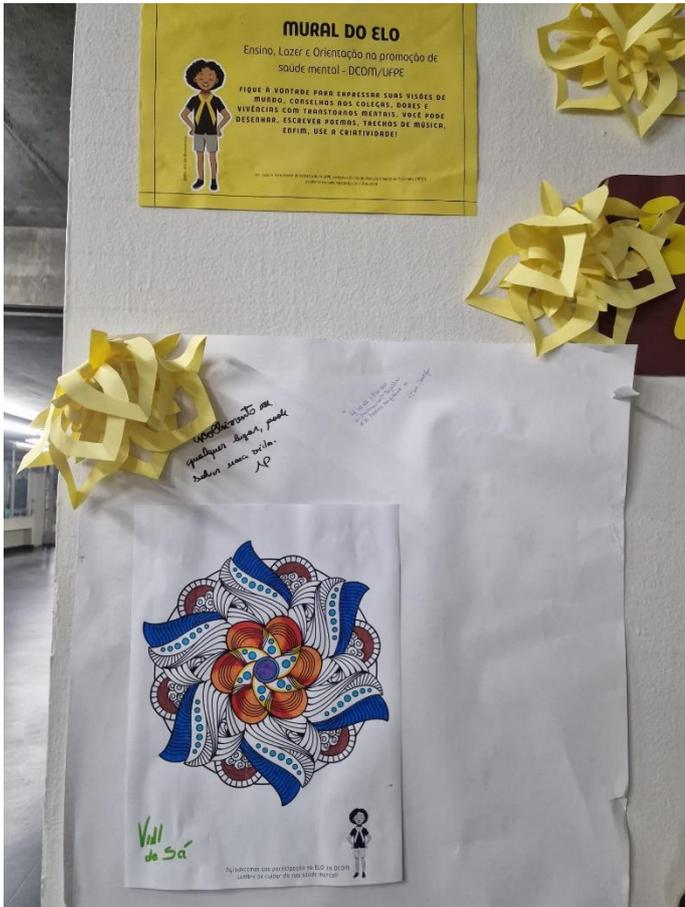
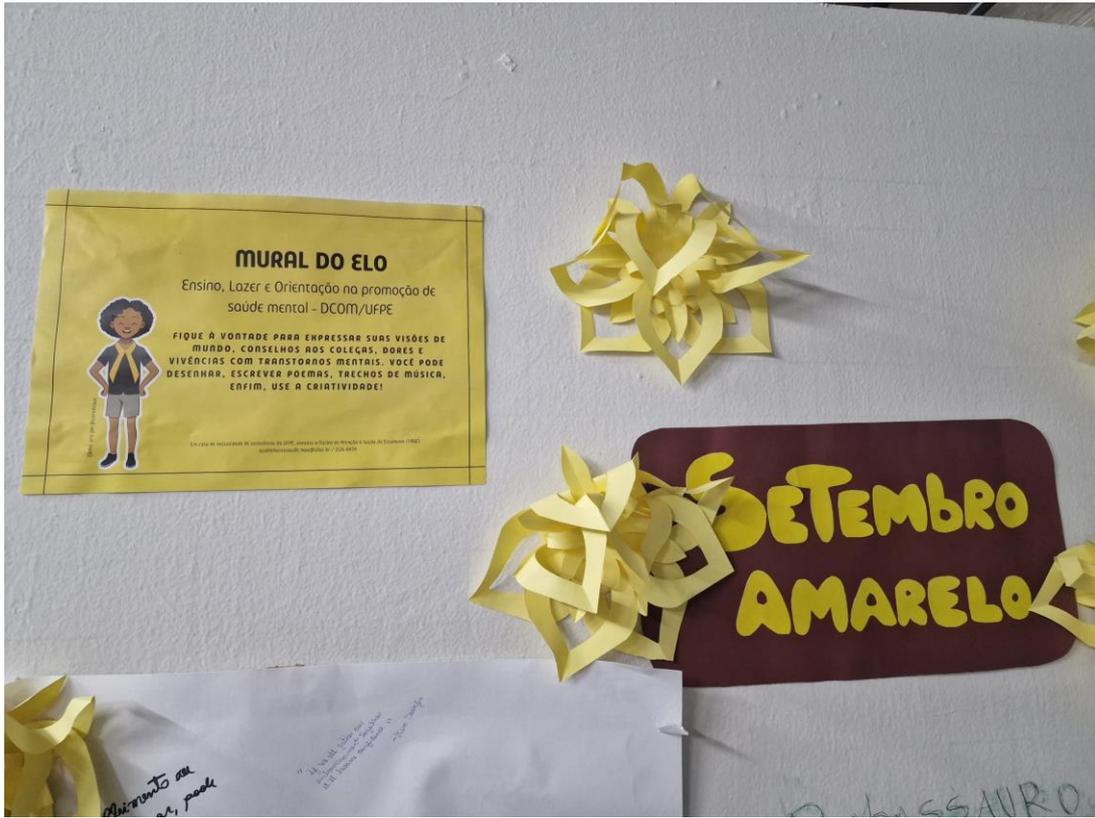


Retratos da oficina “TCC e Arteterapia”, com a psicóloga Débora Alcoforado, que ocorreu no turno da manhã.



Fotografias da oficina “Laboratório de Felicidade Genuína”, com o prof. Dr. Guilherme Moura e da palestra “Saúde Mental do Universitário – uma abordagem das Neurociências”, com a profa. Dra. Viviane Louro, que ocorreram no turno da tarde.





Retratos do Mural do ELO. Mural foi montado em uma parede do Hall do CAC/UFPE e recebeu comentários de diversos discentes e visitantes do local.

O ELO começou efetivamente por volta das 9h no hall interno do CAC/UFPE. A primeira palestra ministrada foi a do servidor do NASE, Jônatas Félix. Jônatas conversou com os alunos durante cerca de 45min sobre como a UFPE pode oferecer ajuda a aqueles que precisem de suporte emocional ou psicológico da universidade. Nesse sentido, os alunos tiveram muitas dúvidas, as quais foram sanadas pelo servidor. Um ponto de atenção nesse contexto é que alguns alunos demonstraram já terem buscado ajuda do NASE ou apoio financeiro, mas afirmaram não terem conseguido. Jônatas relatou que o núcleo teve parte de sua verba cortada pelo governo atual e eventos como ELO são essenciais para trazer à tona a discussão da importância do investimento em assistência estudantil, principalmente no que concerne a saúde física e mental dos estudantes da UFPE.

A segunda palestra foi ministrada pela autora deste trabalho, a Dra. Daniela Alcoforado. A palestra abordou aspectos do consumo que influenciam e são influenciados pela saúde mental. Ademais, a palestrante demonstrou como algumas formas de consumo podem ser consideradas terapêuticas se utilizadas corretamente, ou seja, hábitos de consumo praticados pelos estudantes podem agravar ou mitigar efeitos de transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão. A palestra esteve alinhada com uma série de cartazes que foram fixados no hall interno do CAC e que continham dicas de como hábitos simples de consumo poderiam melhorar a saúde mental dos indivíduos.

Após a finalização da palestra de consumo e saúde mental, os alunos foram direcionados para a Galeria Capibaribe, onde seria realizada a oficina de arteterapia, ministrada pela psicóloga Débora Alcoforado. Débora conversou com os alunos, apresentou a proposta da arteterapia e pediu que eles relatassem como estavam se sentindo no momento. Após a interação de cada discente, a etapa prática da oficina começou e cada aluno recebeu uma folha tamanho A3 com o desenho de uma mandala, além de lápis de cor, giz de cera e hidrocores. Após a pintura, Débora voltou a conversar com os alunos e praticar a terapia cognitivo-comportamental. A oficina foi bem recebida pelos participantes e altamente elogiada. Após o encerramento da oficina, os alunos tiveram acesso a uma mesa com frutas e o evento pausou para o período do almoço.

Após o almoço, a primeira atividade começaria juntamente com o horário das aulas das turmas do turno da tarde do DCOM, às 13h. Contudo, por falta de quórum,

a palestra da jornalista Bruna Monteiro precisou ser cancelada. A próxima atividade a ser realizada foi então a oficina Laboratório de Felicidade Genuína, às 14h30, com o Prof. Dr. Guilherme Moura. Guilherme instigou os alunos a perceberem a meditação como uma prática racional de alto valor para o alívio de sintomas de ansiedade e estresse. A oficina intercalou momentos de explanação da prática com momentos de realização da mesma. A oficina de meditação surpreendeu positivamente os organizadores do evento e o Prof. Guilherme após verem como os alunos se engajaram na atividade e se sentiram confortáveis em exercer a meditação no contexto da universidade.

A última atividade da noite foi a palestra da Profa. Dra. Viviane Louro sobre a saúde mental do universitário. A professora Viviane chegou cedo no evento e participou da oficina de meditação. Em seguida, ela começou a sua palestra, usando a lente das neurociências. A palestra da profa. Viviane foi altamente rica para o evento, contudo, um aspecto negativo foi o baixo quórum de participantes. Muitos dos alunos passaram a ir embora durante a palestra mesmo estando o evento dentro do horário oficial das aulas. Assim, o ELO encerrou às 17h com a palestra da profa. Viviane. O turno da tarde foi altamente proveitoso e uma experiência enriquecedora para participantes e palestrantes.

Após a finalização do evento, a Galeria Capibaribe foi organizada, as cadeiras emprestadas do Clube Universitário foram devolvidas e foram tiradas fotos do Mural do ELO, que foi fixado no hall interno do CAC e lá continuou por mais de um mês impactando o local e transmitindo sua mensagem. A etapa final pós-evento foi a emissão de certificados de participação e de ministração de atividades. Todos os certificados foram emitidos pela comissão organizadora dentro de uma semana após o evento e foram enviados para os participantes através do Sympla. Vale salientar que apenas 32 discentes requisitaram certificado do evento, o que corresponde a menos de 50% do total de participantes no dia do ELO. Juntamente com os certificados, a autora deste trabalho solicitou um feedback dos alunos e dos palestrantes sobre a sua experiência com o ELO, o que deu certo ou errado e como as temáticas abordadas foram recebidas por eles. Alguns desses relatos serão apresentados na seção a seguir.

8. AVALIAÇÃO CRÍTICA DO ELO: PÓS-EVENTO

Como introduzido na seção anterior, o pós-evento é o processo de encerramento, que consiste na avaliação técnica, administrativa e dos participantes. É no pós-evento que se identifica os pontos positivos e negativos do evento. Nesse sentido, após o encerramento do evento, foram elaborados e enviados os certificados de participação para os 32 indivíduos que se cadastraram no Sympla. Ademais, a autora solicitou um relato da experiência dos participantes e palestrantes. Alguns relatos são apresentados a seguir:

“Eu achei ótimo. Achei a oficina maravilhosa. Eu me assustei quando cheguei, porque era muita gente, muita gente nova, mas eles super se engajaram. A grande maioria se entregou à prática, se conectou, tinha uma certa curiosidade pelo tema, achei que parecia muito estranho falando aquilo para aquela meninada, mas às vezes a gente subestima muito. Já passei por situações dessas. A gente subestima a pessoa e quando vê eles tão ali super conectados com a prática. Então, pode considerar minha experiência muito positiva, gostei da oficina, gostei da integração, gostei de tudo, tenho nada... uma besteira ou outra, o ar-condicionado parece que não estava dando conta, mas isso é o de menos. Mas no geral foi muito bom, fiquei muito animado de você ter conseguido realmente tanta gente nesse evento, está de parabéns”. Relato do prof. Dr. Guilherme Moura, ministrante do laboratório de felicidade genuína.

“(O evento foi) muito bom. Bom número de pessoas. Hoje encontrei alunos que estavam de manhã (no evento). Perguntei o que deu certo e o que não deu tão certo. Responderam que a oficina de arteterapia foi muito agradável e o clima geral de palestrantes e público foi muito agradável. O que não deu tão certo foi porque não entenderam qual era o objetivo do evento, eventos de setembro amarelo são muito pontuais, não tem continuidade”. Relato do prof. Dr. Dirceu Tavares, participantes do ELO

“A minha experiência no projeto foi muito legal, porque eu pude falar com os alunos sobre essa questão de saúde mental pelo prisma das neurociências, explicar um pouco as modificações que acontecem no cérebro quando a gente tem um excesso de estresse, que é justamente a vida acadêmica, ela é um estresse, então como que isso impacta na saúde física e mental. E impactando na saúde mental, como que impacta nas nossas relações sociais, na nossa percepção de mundo, de nós mesmos e também como impacta no ambiente acadêmico. Então, eu acho que é uma palestra sempre muito útil para os alunos e eu achei que eles estavam super engajados, estavam interessados e foi muito bacana e parabenizo a iniciativa desse projeto, acho que tem que ter todo semestre”. Relato da profa. Dra. Viviane Louro, ministrante da palestra “Saúde Mental do Universitário: uma Abordagem das Neurociências”.

“Eu Ana Paula Costa, tive a oportunidade de participar das oficinas de um tema muito importante para sociedade que é a nossa mente e os projetos oferecidos pela UFPE para ajudar e orientar o aluno que precisa de ajuda. Recebemos o conhecimento para identificar uma situação de perigo, saber quando está na hora de procurar ajuda, orientação para um tratamento, além da importância do conhecimento para não perder uma vida. Gostei bastante das oficinas de arteterapia e de meditação, elas esclareceram a necessidade que temos de ter um tempo pra gente, pra expressar os nossos sentimentos através das cores, da arte, do nosso poder de criação, poder da mente, que podemos meditar em qualquer ambiente, tudo vai depender da nossa

necessidade do momento. Tudo foi muito bem organizado. Parabéns”. Relato da participante do ELO Ana Paula Costa.

Pode-se perceber que tanto para os palestrantes, quanto para os participantes o ELO foi altamente proveitoso. O evento foi agradável, as oficinas e palestras foram altamente bem recebidas pelos discentes e o quórum do evento foi satisfatório. Alguns pontos para melhoria serão elencados a seguir como forma de aprendizado que o ELO trouxe e que pode servir para planejamentos futuros:

- O ar-condicionado da Galeria Capibaribe não estava gelando o suficiente, necessitando de manutenção;
- Os organizadores do ELO sentiram falta da participação de mais professores do DCOM (e da liberação de suas turmas). Apesar de o evento ter sido aprovado em reunião de pleno e ter recebido o apoio por escrito das coordenações dos cursos que compõem o DCOM, apenas duas turmas foram liberadas para participar do evento (uma no turno da manhã e uma no turno da tarde). Assim, sentimos falta do apoio e participação de outros professores com suas turmas, tendo em vista que o evento já estava previsto com certa antecedência e que a temática é de extrema importância para os alunos. Por conta da falta de apoio de alguns membros do departamento, a primeira palestra do turno da tarde precisou ser cancelada por falta de quórum.
- Foi sentido um certo estado de letargia em alguns estudantes que foram embora antes da última palestra acabar. Mas esse aspecto não é avaliado como negativo, mas como estímulo para a realização do evento, pois demonstra quão importante é a conscientização acerca da saúde mental e a quebra de estigmas com relação a transtornos mentais comuns.
- Como sugestão para o futuro, indica-se a realização anual do ELO no âmbito de um centro ou departamento da UFPE. Porém, indica-se que o dia seja marcado com antecedência tal que esteja prevista a liberação de todas as turmas para a participação no evento. Assim, professores poderiam estruturar seu calendário de acordo e o evento poderia atingir o máximo possível da comunidade acadêmica, afinal, saúde mental é algo sério e que precisa de atenção e apoio de todos os envolvidos.

9. IDENTIDADE VISUAL DO ELO

A fim de promover a divulgação do evento e de estar compatível com os objetivos de clima agradável e informal do ELO, formulou-se a identidade visual do evento. A identidade visual foi criada pela autora deste trabalho, bem como todas as peças digitais e gráficas. As características que compõem a identidade visual do ELO são:

1. Optou-se por utilizar o amarelo como principal cor das artes, tendo em vista a menção a setembro amarelo. Para que a cor se tornasse convidativa e agradável, foi utilizado um amarelo mais claro, remetendo ao pastel. Como cores acessórias, utilizou-se o branco e o preto, fazendo alusão à seriedade da temática.

Cor principal: #ffde5a



2. A tipografia escolhida foi Eastman Condensed Alt por proporcionar fácil leitura e fornecer um toque de refinamento e diversão ao texto. Optou-se por uma fonte em serifa por estar mais adequada a textos curtos e na criação de peças de design gráfico.

Eastman-Condensed-Alt-Thin-trial.otf

EASTMAN CONDENSED A

Eastman-Condensed-Alt-Extralight-trial.otf

EASTMAN CONDENSED ALT

Eastman-Condensed-Alt-Light-trial.otf

EASTMAN CONDENSED ALT

3. Para dar vida ao ELO, decidimos trabalhar com uma mascote, chamada Elinho. A única orientação que a autora fez para a criação do Elinho é que ele tivesse uma gravata que remetesse ao laço de apoio ao setembro amarelo. Três versões foram criadas pela ilustradora Yaine Belfort (@yainedraws), tendo sido a de número 3 a escolhida por ter a aparência mais compatível com a realidade brasileira e com a personalidade descontraída dos estudantes do Centro de Artes e Comunicação.



Rascunhos do processo criativo do Elinho, por @yainedraws.

Após a escolha do Elinho, a autora criou as peças que foram utilizadas para a divulgação do evento no meio digital. Em seguida, foram criadas as peças que foram enviadas para impressão gráfica para serem utilizadas no dia do evento. Algumas peças gráficas apresentavam o evento para os participantes, outras foram compostas de uma série formulada pela autora com base no conhecimento que seria transmitido por ela na sua palestra (“O que o Consumo tem a ver com a minha Saúde Mental?”) e outras peças foram utilizadas na oficina de arteterapia (mandalas e flyers). Todas as impressões gráficas foram no tamanho A3, exceto pelo flyer que foi de tamanho A5. As peças produzidas serão apresentadas a seguir.

PEÇAS² DIGITAIS FORMULADAS PARA DIVULGAÇÃO DO ELO:

27/09

CONHEÇA O ELO!

Evento de promoção de saúde mental que ocorrerá na próxima terça-feira, no Hall do CAC/UFPE. O evento terá certificado de participação.



DCOM DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROBEM CAC
UFPE
gandá
MXM BEM-ESTAR & EQUILIBRIO

27/09

OLÁ!

Vem comigo! Sou **Elinho**, o mascote do Elo, e vou te apresentar a programação desse dia super legal!



DCOM DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROBEM CAC
UFPE
gandá
MXM BEM-ESTAR & EQUILIBRIO

27/09

ELO NO DCOM

08h00
Abertura

08h15
Palestra: "Assistência estudantil na UFPE - um guia de possibilidades", Jônatas Félix (DAE-PROAES)

09h00
Palestra: "O que o consumo tem a ver com a minha saúde mental?", Dra. Daniela Alcoforado

10h00
Oficina: "TCC e Arteterapia", psicóloga Débora Alcoforado

DCOM DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROBEM CAC
UFPE
gandá
MXM BEM-ESTAR & EQUILIBRIO

27/09

ELO NO DCOM

13h00
Palestra: "Saúde mental no mercado de trabalho", Bruna Monteiro (Ganda Lab Criativo)

14h30
Oficina: "Laboratório de felicidade genuína", Dr. Guilherme Moura

16h00
Palestra: "Saúde mental do universitário - uma abordagem das neurociências", Dra. Viviane Louro (CAC)

DCOM DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROBEM CAC
UFPE
gandá
MXM BEM-ESTAR & EQUILIBRIO

27/09

ELO NO DCOM

Queremos te ouvir!

No Elo, teremos um mural para exposição de poemas, desenhos, relatos e desabafos relacionados à saúde mental e experiências vividas com transtornos mentais, impactos da pandemia, entre outros.

Traz o seu material e vamos construir o elo juntos!

DCOM DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROBEM CAC
UFPE
gandá
MXM BEM-ESTAR & EQUILIBRIO

² Todas as peças apresentadas neste trabalho são de elaboração própria

PEÇAS GRÁFICAS: SOBRE O ELO

Bem-vindx ao ELO

Ensino, Lazer e Orientação na promoção de saúde mental



Elinho: arte por @vainedraws



Programação do ELO:

08h00
Abertura

08h15
Palestra: "Assistência estudantil na UFPE - um guia de possibilidades, Jônatas Félix (DAE-PROAES)

09h00
Palestra: "O que o consumo tem a ver com a minha saúde mental?", Dra. Daniela Alcoforado (UFPE)

10h00
Oficina: "TCC e Arteterapia", psicóloga Débora Alcoforado

13h00
Palestra: "Saúde mental no mercado de trabalho", Bruna Monteiro (Ganda Lab Criativo)

14h30
Oficina: "Laboratório de felicidade genuína", Dr. Guilherme Moura (UFPE)

16h00
Palestra: "Saúde mental do universitário - uma abordagem das neurociências", Dra. Viviane Louro (PROBLEM/UFPE)



MURAL DO ELO

Ensino, Lazer e Orientação na promoção de saúde mental - DCOM/UFPE

FIQUE À VONTADE PARA EXPRESSAR SUAS VISÕES DE MUNDO, CONSELHOS AOS COLEGAS, DORES E VIVÊNCIAS COM TRANSTORNOS MENTAIS. VOCÊ PODE DESENHAR, ESCREVER POEMAS, TRECHOS DE MÚSICA, ENFIM, USE A CRIATIVIDADE!



Elinho: arte por @vainedraws

Em caso de necessidade de assistência da UFPE, contate o Núcleo de Atenção à Saúde do Estudante (NASE):
acolhimentosaudef.nase@ufpe.br / 2126-8439

PEÇAS GRÁFICAS: COMO MELHORAR A SAÚDE MENTAL

Sabia que a **espiritualidade**, quando integrada na vida do indivíduo, contribui de forma positiva para a saúde mental? Ela conecta as pessoas com o sentir e pensar, e aperfeiçoa vínculos sociais.

Dicas:



Elmo: arte por @voinedraus

- Pratique o bem. Atos de solidariedade aumentam o equilíbrio emocional, o bem-estar e a autoestima e reduzem o estresse.
- A religião ajuda na recuperação de vícios e transtornos, mas não deve substituir tratamentos;
- Busque meditar. A meditação tende a resultar em maior bem-estar físico e emocional;
- Pratique pilates ou ioga. Elas têm benefícios diretos na saúde física e mental através da melhoria da postura, flexibilidade, função cardiovascular e redução do estresse.



Sabia que a UFPE possui um Núcleo de Atenção à Saúde do Estudante? O **NASE** atua de diversas formas e fornece acolhimento psicológico. **acolhimentosaude.nase@ufpe.br**

Sobre o NASE:



Elmo: arte por @voinedraus

- Seu público-alvo são os estudantes de graduação do campus Recife beneficiados pelos programas de assistência estudantil da PROAES ou que comprovem vulnerabilidade socioeconômica;
- São oferecidos atendimentos de clínica médica, psicologia, psiquiatria e nutrição. É necessário agendamento prévio;
- Há um atendimento especial às mulheres vítimas de violência;
- Seu funcionamento é de segunda à sexta, das 7h às 19h;
- Telefone: 2126-8439/8486.



Sabia que a **alimentação saudável** é fundamental pra nossa qualidade de vida? A comida impacta nosso cérebro, cognição e estado emocional e pode diminuir efeitos da depressão, ansiedade e estresse.

Busque:



Elmo: arte por @voinedraus

- Consumir mais frutas e vegetais;
- Consumir alimentos ricos em vitamina do complexo B, como espinafre, peixe, leite e ovos;
- Evitar o consumo de bebida alcoólica;
- Evitar o consumo de alimentos doces ou ultraprocessados, como salgadinhos, fast food, refrigerante, biscoitos e afins.



PEÇAS GRÁFICAS: COMO MELHORAR A SAÚDE MENTAL

Sabia que pesquisas mostram que pessoas com **hobbies** são menos propensas a sofrer de estresse, mau humor e depressão? O engajamento em uma atividade pode fazer você se sentir mais feliz e relaxado.

Dicas:

- Atividades em grupo, como esportes coletivos, podem melhorar suas habilidades de comunicação e relacionamento com outras pessoas;
- Usar arte visual, música e dança para se expressar pode beneficiar sua saúde mental de várias maneiras. Você pode colorir livrinhos, desenhar, pintar ou tocar algum instrumento musical.
- A estimulação mental de jogos, quebra-cabeças, leitura e conversas também afetam sua saúde mental e cerebral.



Ilhho: arte por @vanderhaus



Sabia que a proximidade com a **natureza** tem um impacto positivo na saúde física e mental? A exposição a áreas verdes, ao ar limpo, a ambientes abertos e ao sol contribui para o bem-estar.

Dicas:

- 2h por semana em contato com a natureza reduz sintomas de depressão, ansiedade e estresse;
- Cultive plantas em sua residência. As plantas melhoraram significativamente o humor, as habilidades cognitivas e a socialização das pessoas.
- Paisagens terapêuticas aumentam a resiliência mental e o senso de autossuficiência. Você pode ir à praia, a parques, visitar jardins e zoológicos.



Ilhho: arte por @vanderhaus



Sabia que a **atividade física** pode prevenir transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade? Ela proporciona foco e senso de propósito, além de reduzir o cansaço, a raiva e o estresse.

Dicas:

- Qualquer exercício físico é melhor que nada, então comece aos poucos e tente alcançar a média de 2h30min de exercícios por semana;
- Atividades aeróbicas estão relacionadas a uma melhor saúde mental. Busque caminhar, correr, andar de bicicleta, dançar ou pular corda.
- Esportes individuais, como luta, atletismo ou natação podem ser ideais para aqueles sofrendo de um transtorno mental.



Ilhho: arte por @vanderhaus



PEÇAS GRÁFICAS: OFICINA DE ARTETERAPIA

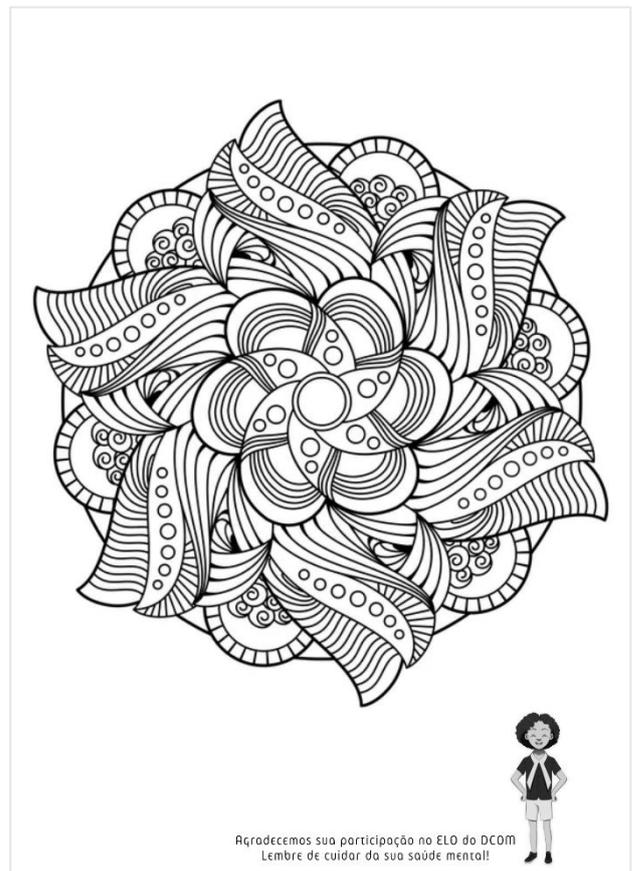
Conheça a Arteterapia

Psicóloga Débora Alcoforado
@psi.deboralcoforado

Uma boa forma de promover saúde mental é através da expressão.

- Na psicoterapia nos expressamos através da linguagem. Na arteterapia através da arte.
- A arteterapia estimula o imaginário e as funções cognitivas;
- A arteterapia auxilia o indivíduo a expressar suas emoções, sentimentos e pensamentos, promovendo um passatempo funcional gerador de emoções positivas;
- Em casa, você pode praticar a arteterapia através das mais diversas formas: esculturas de argila, colagem de fotografias, desenho, pintura, mapa de conexões.

Agradecemos sua participação no ELO do DCOM
Em caso de assistência da UFPE, contate o NASE (acolhimentosaudef.nase@ufpe.br)



10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo planejar e organizar um evento de promoção de saúde mental no âmbito da Universidade Federal de Pernambuco. O evento, denominado ELO, é o acrônimo formado pela junção de ensino, lazer e orientação, além de ser uma oportunidade de conectar a universidade com a sua comunidade acadêmica, formada por alunos, professores e técnicos administrativos. O projeto inicial do ELO era que ele fosse um evento para toda a UFPE, contudo, por questões operacionais e pelo contexto pós-retorno presencial no qual o ELO foi planejado, uma versão-piloto foi realizada apenas no Departamento de Comunicação do Centro de Artes e Comunicação da UFPE.

O ELO no DCOM ocorreu no dia 27 de setembro de 2022 após aprovação do evento na reunião do pleno do mês de setembro. O evento recebeu o apoio e engajamento de todos os palestrantes convidados, que prontamente se disponibilizaram a participar do mesmo. Após a confirmação do programa, foi possível firmar parceria com a gráfica MXM que foi patrocinadora do evento e imprimiu todo o material gráfico gratuitamente. Além disso, o evento recebeu o apoio da Ganda Lab Criativo, que foi representada pela sua fundadora, Bruna Monteiro, formada em Jornalismo pela UFPE.

O evento foi avaliado pelos organizadores como um sucesso por ter conseguido alcançar uma boa quantidade de alunos e por ter promovido a discussão de prevenção a suicídio e fortalecimento de saúde mental no âmbito da universidade. Infelizmente a palestra da convidada Bruna Monteiro precisou ser cancelada por falta de quórum, tendo em visto que era a primeira do turno da tarde. De maneira geral, percebe-se que um evento como o ELO é de extrema importância para a UFPE e os alunos que participaram das oficinas se demonstraram interessados em conhecer das temáticas e trouxeram diversos relatos pessoais de convívio com transtornos mentais.

A sugestão desse projeto experimental é que o ELO se torne um evento anual organizado em conjunto por professores da UFPE, possivelmente em parceria com programas da própria instituição que já trabalhem com ações de promoção de saúde mental, como o Bem-estar UFPE, Laboratório de Felicidade Genuína e o PROBEM do CAC. Toda a identidade visual do evento anexada neste trabalho fica à disposição para uso futuro. Pede-se, porém, que no caso de uso do Elinho, seja feita menção à ilustradora Yaine Belfort (@yainedraws).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APARECIDA, V. *et al.* Os Eventos Científicos: espaços privilegiados para a comunicação da ciência. **Comunicologia**, v. 7, n. 2, p. 204–229, 6 mar. 2015.
- ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, 28 dez. 2018.
- ARORA, A. *et al.* Understanding coronaphobia. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 54, n. September, p. 102384, 2020.
- CARVALHO, D. T. W. DE. **Setembro amarelo - mês da prevenção do suicídio**. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/provida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/setembro-amarelo-mes-da-prevencao-do-suicidio>>. Acesso em: 20 out. 2020.
- CDC, C. FOR D. C. AND P. **Mental Health and Coping During COVID-19 | CDC**. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>>. Acesso em: 29 ago. 2020.
- COSTA, E. G. DA; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **POLIS Revista Latinoamericana**, v. 50, p. 1–19, 2018.
- FROMM, Erich. Credo. 1965. Disponível em: <<http://fromm-online.org/wp-content/uploads/pdf/Erich%20Fromms%20Credo%5BErich%20Fromm%2C%20english%5D.pdf>>.
- HUANG, Y.; ZHAO, N. Chinese mental health burden during the COVID-19 pandemic. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 51, p. 102052, 1 jun. 2020.
- LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55–65, dez. 2018.
- MALUF NETO, A. *et al.* **Pare e olhe para você**. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>>. Acesso em: 16 set. 2020.
- MARQUES DE MIRANDA, D. *et al.* How is COVID-19 pandemic impacting mental

health of children and adolescents? **International Journal of Disaster Risk Reduction**, v. 51, p. 101845, 1 dez. 2020.

MATIAS, M. **Organização de eventos: procedimentos e técnicas**. 6ª ed. Barueri, SP: Manole, 2013.

NUNES, A. P.; SILVA, M. B. DA C. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. **Mal-Estar e Sociedade**, v. 4, n. 7, p. 119–133, 2011.

ORNELL, F. *et al.* The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. **Cadernos de Saude Publica**, v. 36, n. 4, 2020.

PEREIRA, M. D. *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020.

PROBEM. **O Probem**. Disponível em: <<https://probemdocac.wordpress.com/objetivos-e-acoes/>>. Acesso em: 3 nov. 2020.

SCHUCK, F. W. *et al.* A influência da pandemia de COVID-19 no risco de suicídio / The influence of the COVID-19 pandemic on suicide risk. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 13778–13789, 2020.

SETEMBRO AMARELO. **A campanha Setembro Amarelo® salva vidas!** Disponível em: <<https://www.setembroamarelo.com/>>. Acesso em: 20 out. 2020.

UFPE. **RESOLUÇÃO Nº 9/2007**. Recife: UFPE, 2007.

UFPE. **Atendimento psicológico virtual é o novo serviço da Rede de Apoio e Acolhimento do HC**. Disponível em: <https://www.ufpe.br/agencia/noticias/-/asset_publisher/VQX2pzmP0mP4/content/atendimento-psicologico-virtual-e-o-novo-servico-da-rede-de-apoio-e-acolhimento-do-hc/40615>.

UNIMED. **Setembro Amarelo: Vamos prevenir o suicídio?** Disponível em: <<http://www.unimed.coop.br/portaunimed/cartilhas/setembro-amarelo/>>. Acesso em: 22 out. 2020.

WHO, W. H. O. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. Geneva: [s.n.]. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2->

eng.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2017.

WHO, W. H. O. **COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey**. Disponível em: <<https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Suicide in the world: Global Health Estimates. **World Health Organization, Geneva**, p. 32, 2019.