

AUTOUIDADO: UMA PROPOSTA DE (RE)CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS (L'ABRI - CÓDIGO HF00.2014.PG.0126)

VI Encontro de Monitoria de Projetos da Graduação

Kildare Lima Braga do Nascimento, Evelyn Cristina de Sousa Penas, Nágila Ferreira dos Santos, Susana Kramer de Mesquita Oliveira

O Laboratório de Relações Interpessoais (L'ABRI) tem como eixo principal a temática do “Vínculo e Saúde Mental”, que permeia o modo como se desenvolvem suas funções. A partir disso, uma das atividades que são realizadas dentro do laboratório é o Autocuidado, que tem como objetivo permanente trabalhar os vínculos entre os membros e reduzir a evasão do curso de Psicologia. Na primeira versão do projeto (primeiro semestre de 2015), utilizou-se como metodologia alguns princípios basilares da Aprendizagem Cooperativa, pois a atividade estava vinculada ao Programa de Aprendizagem Cooperativa em Células Estudantis (PACCE). Apesar desse programa ter como fim a expansão de uma visão mais dinâmica de aprendizado, na qual o aluno desenvolve sua proatividade na construção do conhecimento, buscou-se trabalhar o Autocuidado com essa ferramenta, pois constatou-se que os membros do L'ABRI não se conheciam ou pouco se relacionavam. Na segunda versão do projeto (segundo semestre de 2015), o objetivo foi trabalhar o fortalecimento dos vínculos entre os membros do laboratório, bem como a promoção de uma melhor qualidade de vida e a prevenção de adoecimentos ligados a uma rotina intensa. Percebeu-se que os alunos se sentem sobrecarregados pela grande demanda de atividades do laboratório e pelas exigências da própria grade curricular do curso. Por isso motivou-se a desenvolver o Autocuidado em três temáticas: a) A relação EU e o espaço do L'ABRI; b) Eu comigo mesmo; c) Eu e o Outro. Na terceira versão do projeto (primeiro semestre de 2016) os objetivos têm sido aprimorar a coesão, organização e cumplicidade dos membros, iniciada nas versões anteriores, através de encontros utilizando técnicas de relaxamento, artísticas, lúdicas, e psicodramáticas, bem como, ensinar prática e vivencialmente as referidas técnicas.

Palavras-chave: Psicodrama. Vínculo. Saúde mental.