



## CONHEÇA O PROJETO TATUDOBEM Buscando Saúde Mental e Bem-Estar na Universidade

O projeto TaTudoBem propõe dialogar de forma dinâmica com a comunidade acadêmica sobre os incômodos emocionais ou relacionais vivenciados no cotidiano dentro da instituição, propondo ações que visam maximizar o bem-estar no campus UFV Rio Paranaíba. O projeto possui uma metodologia participativa que valoriza os conhecimentos e experiências dos participantes, envolvendo-os na discussão, identificação e busca de soluções para problemas que emergem de suas vidas cotidianas. Propõe ainda uma forma de trabalho didático e pedagógico baseado no prazer, na vivência e na participação em situações reais e imaginárias, onde através de técnicas de dinâmica de grupo, jogos, atividades ao ar livre, palestras e outros, os participantes conseguem, por meio dessas interações, trabalhar situações concretas.

Além de envolver toda a comunidade acadêmica, que em sua maioria constitui um público jovem e de média idade, o projeto estabelece vínculos de interação com a comunidade local de outras faixas etárias. Para uma melhor compreensão da dinâmica da vida, das relações interpessoais, há de aproximar-se as diversas esferas da sociedade. Estão previstas parcerias com creches, escolas, associações e casa de repouso no intuito de integrar os pensamentos das distintas faixas etárias e partilhar saberes. O olhar do outro sempre acrescenta conhecimentos importantes e experiências incríveis.

Este projeto visa estreitar laços da comunidade local com a comunidade universitária estimulando atividades que proporcionem momentos diferenciados que impactam de forma lúdica no bem-estar social e na saúde mental de todos.

Além disso, podemos dizer que o projeto vem de encontro a um esforço mundial de transformação em relação a saúde mental, cujos objetivos estão propostos no Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013–2030 da OMS, que faz várias recomendações de ações, seguindo três caminhos: 1-Aprofundar o valor e o compromisso que damos à saúde mental. 2- Reorganizar os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo lares, comunidades, escolas, locais de trabalho, serviços de saúde, etc. 3-Reforçar a atenção à saúde mental mudando os lugares, modalidades e pessoas que oferecem e recebem os serviços. (OMS, 2023).

O projeto TaTudoBem traz uma proposta humanitária ao ter como pauta principal o bem-estar. Ao acolher as demandas da comunidade acadêmica e local e tentar trabalhar essas angústias de forma dinâmica para promover a qualidade de vida, o projeto mostra seu caráter inclusivo e cidadão.

Através das atividades propostas pelo projeto também é promovida a educação informal por meio de ações pedagógicas lúdicas que integram saberes e proporcionam interações diversas.



#### SAIBA MAIS EM:

[https://dac.crp.ufv.br/?page\\_id=3186](https://dac.crp.ufv.br/?page_id=3186)

INSTAGRAM: @tatudobemCRP

#### PRINCIPAIS ATIVIDADES REALIZADAS

**SALA DE BEM-ESTAR** – disponibilização de pintura (tinta, aquarela, lápis de cor, giz pastel, canetinhas permanentes), desenho, massa de modelar, jogos de tabuleiro diversos, jogos psicológicos. Mascote Tatu para ser abraçado.

**EXTERNAS** – Observação Astronômica, Halloween, Festa Holi, Meditação, Visita a Escolas, Atividades Sensoriais, Corrida de Rua da UFV, Estandes lúdicos.

#### EQUIPE DE TRABALHO

- Thamires Sousa Martins (Psicopedagoga) – Coordenadora
- Elias Marco Veiga Gonçalves – Psicólogo
- Regiane Lopes de Sales – Nutricionista Docente – Voluntária de pintura e arte em geral
- Marcelo Ribeiro – Biólogo – Voluntário Geral
- Kerly Cristina de Oliveira - Administradora – Registro de imagens e divulgação
- Bruno Barbosa de Oliveira - Advogado e Diretor de Assuntos Comunitários
- 6 Bolsistas – Estudantes em vulnerabilidade

#### PARA PARTICIPAR

Basta seguir a rede social **@tatudobemCRP** e acompanhar a programação. As atividades internas acontecem diariamente (7h30 às 19h30) na DAC - Diretoria de Assuntos Comunitários, na TOCA (Sala de Bem-Estar). A TOCA são dois espaços exclusivos (salas) para atividades diversas do projeto, como pintura, desenho, jogos de tabuleiro, descanso, videogame, estudo, modelagem e o que mais for necessário para o bem-estar dos nossos visitantes. A TOCA é aberta para toda a comunidade acadêmica. As demais atividades que acontecem no projeto, em sua maioria, são abertas ao público e externo e divulgadas nas redes sociais do projeto e da universidade (@ufv.crp). Quem quiser ser voluntário ou patrocinador de nossas iniciativas, ou propor algo diferente, pode entrar em contato com a coordenação do projeto pelo telefone/whatsapp (34) 3855-9309 – Thamires - ou pelo e-mail: [thamires.martins@ufv.br](mailto:thamires.martins@ufv.br)