



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

UNISC

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Título: | Estágios e Saúde Mental: Desafios e Estratégias de Enfrentamento no Mundo Contemporâneo | | |
| Autores: | Layla Riedner Barghouti Betina Breyer Figueiró Luciane De Paula Moraes Karine Vanessa Perez | | |
| Área | <input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias | Dimensão: | <input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação |
| Resumo: <p>No cenário atual, marcado por intensas transformações no mundo do trabalho, os estágios universitários representam um período crucial para a formação profissional, mas também trazem desafios que afetam a saúde mental dos estudantes. A necessidade de conciliar demandas acadêmicas, expectativas de carreira e vida pessoal gera um ambiente de estresse, ansiedade e insegurança, que pode impactar negativamente o bem-estar dos estagiários. Esta pesquisa busca identificar as estratégias que os estudantes adotam para enfrentar desafios durante os estágios, que podem impactar na saúde mental destes estudantes. A pesquisa adotou uma abordagem exploratória e descritiva, utilizando instrumentos de coleta de dados qualitativos e quantitativos. Como método de coleta de informações, um questionário online foi aplicado, em todo Brasil, a estudantes universitários que estão realizando estágios curriculares obrigatórios. A análise dos dados coletados foi conduzida por meio de análise de conteúdo, permitindo uma compreensão abrangente das estratégias que adotam para preservar sua saúde mental. Entre as principais táticas identificadas estão a busca por apoio social, como compartilhar experiências com colegas e mentores, e a implementação de práticas de autocuidado, como a gestão do tempo, a prática de exercícios físicos e o cultivo de atividades de lazer que proporcionem relaxamento. Além disso, muitos estudantes recorrem à terapia ou ao aconselhamento psicológico para lidar com a pressão e o esgotamento emocional. Assim, compreender e fortalecer essas estratégias é essencial para auxiliar os estagiários a atravessar por essa fase desafiadora de forma mais</p> | | | |

Site do Evento: www.unisc.br/Mostra



equilibrada, garantindo que a experiência do estágio contribua positivamente tanto para a formação profissional quanto para o desenvolvimento pessoal. Dessa maneira, é fundamental reconhecer a importância de apoiar a saúde mental dos estagiários durante essa fase formativa, fornecendo-lhes recursos e estratégias eficazes para enfrentar os desafios do estágio. Ao promover um ambiente formativo e de trabalho mais acolhedor e sensibilizar as instituições para a necessidade de intervenções adequadas, podemos garantir que os estágios contribuam positivamente para o desenvolvimento profissional e pessoal dos estudantes, preparando-os melhor para o mercado de trabalho.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/1p7RCDDOnP0ANLmqw2GHJaNhNWM8h7FyW/view?usp=drivesdk>