

## **Plataforma de Atenção e Resiliência oferece assistência emocional a universitários e professores**

*por Deborah Prates*

Ansiedade, procrastinação, tensões pré-prova. Que atire o primeiro livro o universitário que nunca passou por alguma dificuldade emocional na vida acadêmica. Pensando nisso, um doutorando no assunto idealizou um programa em que pudesse, na prática, implementar técnicas para promover o bem-estar psicológico de estudantes e professores.

Após 2 anos de testes, estão abertas as inscrições para o primeiro programa on-line de suporte e aprendizagem emocional a universitários, professores e demais interessados no bem-estar psicológico. A partir de exercícios práticos e técnicas como Mindfulness (meditação da consciência plena), usuários poderão administrar melhor as atribuições da vida acadêmica ao desenvolver resiliência emocional, consciência alimentar, corporal e habilidades sociais.

Em sua primeira versão, realizada na UFRJ, o PARA – Programa de Atenção e Resiliência Acadêmica – proporcionou bem-estar psicológico e mais qualidade de vida, através de atividades de aprendizagem emocional. Diante da intensa procura, as atividades se expandiram para além dos muros da universidade. Com isso, o programa passou por adaptações com o objetivo de atender a um número maior de usuários de todo o país.

Coordenador do PARA, Gil Sant’Anna, é instrutor de Mindfulness, (British Mindfulness Institute) e certificado em Treinamento em Cultivo em Compaixão (CCARE-STANFORD). Graduado em Matemática pela UFRJ e doutorando em Ciências Médicas, pelo Instituto D’Or, declara-se apaixonado por movimento, consciência corporal e bem-estar.

Sant’Anna criou o método para ajudar outros estudantes ao se deparar com uma preocupante estatística: em 2016, houve uma série de casos de ansiedade, depressão e até mesmo suicídios em sua universidade. Assim, ele decidiu que precisava fazer algo a fim de transformar essa realidade.

“Tenho um carinho especial por essa universidade, que me deu tudo. Eu vim da favela e hoje consigo me sustentar. Isso é o mínimo que eu poderia fazer para retribuir com o que eu aprendi e trabalho hoje”, afirma Sant’Anna.

Segundo ex-participantes, o curso teve melhor aproveitamento para aqueles que realizaram as atividades em grupo. No final, foi criada uma comunidade “Meu Bem-Estar - Habilidades Socioemocionais”, no Facebook.

### **Auxílio psicológico semanal**

Nesta versão do programa, os participantes contarão com o apoio de profissionais especializados, por meio de vídeos semanais de palestrantes convidados ou TEDs. Dr. Paulo Matos, Gabi Mahamud, Pedro Nascimento, Lucas Gemal e Luíza Brasil fazem parte do time que irá discutir temas como felicidade, relacionamentos, alimentação, feminismo e corporeidade.

As atividades do PARA terão início a partir do dia 22 de março de 2018, com duração de 14 semanas. Os participantes poderão optar em cursar os módulos individualmente ou em grupo, por meio da plataforma, ou de forma presencial (somente em grupo). Professores do Ensino Fundamental e Médio também se beneficiam ao implementar o protocolo em sala de aula. A ideia é difundir para todo o país uma educação saudável.

Para que o curso se sustente, os idealizadores apostam no formato *Open Course*, com opção de pagamento por contribuição consciente. Ao final da experiência, o participante avalia o quanto está disposto a pagar por ele. No entanto, mesmo que não tenha recursos financeiros, o aluno poderá participar, de forma gratuita.

“O curso é para todo mundo. O meu sonho é transformar o ensino brasileiro em referência mundial de promoção de bem-estar do aluno e, para isso, ele precisa ser acessível a todos”, finaliza Sant’Anna. As inscrições poderão ser feitas pelo site: <http://ambamind.com.br/programa-de-atencao-e-resiliencia-academica/sobre>.