

RECEPÇÃO AOS ESTUDANTES:
AULÃO DE BOAS-VINDAS DO PROJETO DE EXTENSÃO YOGA na UENF E DO PROGRAMA DE EXTENSÃO AÇÕES INTEGRADAS EM SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NA UNIVERSIDADE

No próximo sábado, dia 15 de março, a fim de marcar a abertura do semestre acadêmico de 2025, o Projeto *YOGA na UENF* realizará um “aulão” de boas-vindas para todos os estudantes, veteranos e calouros, servidores da UENF e comunidade externa. Além da oportunidade de participar de uma prática de yoga ao ar livre, haverá a apresentação geral e a realização de outras atividades do Programa *Ações Integradas em Saúde Mental e Bem-estar na Universidade*, que é composto por 3 projetos. A programação começará às 7h da manhã, na parte externa do Centro de Convenções da UENF. A recepção aos participantes se iniciará às 06h30, no mesmo local, para que todos possam se acomodar adequadamente no espaço.

Tragam tapete de yoga ou canga/toalha, garrafa de água, e frutas e outros alimentos (opcional) para compartilhar no café da manhã colaborativo ao final da prática e durante as demais ações.

Também haverá atividades dos demais projetos do Programa: *Reflexões e Ações sobre Saúde Mental na Universidade e Ambulatório de Psicologia e Nutrição da UENF*.

Conforme expressa o seu nome, o projeto *Reflexões e Ações sobre Saúde Mental na Universidade* aborda e busca discutir, de forma coletiva e institucional, os desafios da saúde mental de alunos, professores e servidores tanto da UENF, quanto das demais Instituições de Ensino Superior de Campos dos Goytacazes. A iniciativa promove rodas de conversa, palestras e outras atividades que incentivam a escuta, o apoio mútuo e ações para fortalecer o bem-estar na comunidade acadêmica.

Dessa forma, o projeto citado acima propõe para esse momento pós prática de yoga, além do café compartilhado/coletivo, a sua apresentação enquanto projeto e programa de extensão, uma atividade de bate papo sobre bem-estar e saúde mental na universidade, em formato de roda de conversa com psicólogos e demais integrantes e mediadores da equipe sobre os desafios na universidade. Juntamente com a articulação com o outro projeto do programa “Ambulatório de Nutrição da UENF” a fim de debater questões que perpassam por todos que compõem o corpo acadêmico e interferem sobre suas questões biopsicossociais. Importante frisar sobre os desafios psicológicos na universidade, podendo esses projetos e enquanto programa ser um espaço de acolhimento para calouros e alunos compartilharem experiências sobre ansiedade, adaptação e pressão acadêmica, por exemplo. O objetivo final é ter uma conversa livre com os participantes, com o intuito de pontuar os desafios e formas de atenuar alguns sintomas, fortalecendo o apoio mútuo na universidade.

O “Ambulatório de Nutrição da UENF” iniciou suas atividades em 2018, considerando a necessidade de ações voltadas para o controle e tratamento de doenças relacionadas à alimentação com atendimento nutricional na modalidade individual. A partir de 2020, no curso da pandemia COVID-19, houve a necessidade de introduzir atendimento psicológico na modalidade grupal, após uma sessão individual de acolhimento e suporte individual quando necessário. Por isso, atualmente, o projeto se chama *Ambulatório de Nutrição e Psicologia da UENF*. O projeto contribui para a promoção de saúde física e mental, visando a melhoria da qualidade de vida dos atendidos e de seus familiares.

O objetivo do nosso Programa de Extensão é proporcionar espaços para o acolhimento e a escuta de queixas e demandas psicológicas, ensejar oportunidades para a introspecção e a autopercepção, para a atenção ao autocuidado corporal, para a educação nutricional e a atenção à alimentação saudável. O Programa tem caráter orgânico porque suas diretrizes e orientações se propõem a agremiar um conjunto de ações dos referidos projetos, todos focados na saúde e no bem-estar mental e físico dos segmentos que compõem as comunidades acadêmicas de todas as IES de Campos dos Goytacazes, bem como de outros segmentos sociais externos às universidades. Sendo assim, as ações do Programa consistirão nas atividades próprias de cada projeto, tanto as que já estão em andamento – rodas de conversa, palestras e oficinas sobre saúde mental, aulas de yoga e de exercícios respiratórios, contato com profissionais de Psicologia, ações voltadas para o controle e tratamento de doenças relacionadas à alimentação, quanto as que serão criadas em conjunto.

Maiores informações sobre o Projeto *YOGA na UENF*

O *Projeto YOGA na UENF* oferece aulas regulares de yoga aos membros da comunidade acadêmica e comunidade externa desde agosto de 2023. As aulas regulares acontecem nas segundas e quartas-feiras, das 16h às 17h e das 17h às 18h, e nas sextas-feiras, das 8h às 9h. Há também a possibilidade de abertura de nova turma na *Casa de Cultura Villa Maria* neste semestre.

Em 2025, as matrículas para novos alunos da prática regular de yoga ocorrerão de 10 a 15 de março, de forma presencial, nos seguintes horários e locais:

- **Segunda e Quarta-feira:** Sala de Atividades Esportivas da PROEX/PROAC, das 16h às 17h.
- **Terça, Quarta e Quinta-feira:** matrícula na área externa do Restaurante Universitário, das 12h às 14h
- **Sexta-feira:** Sala de Atividades Esportivas da PROEX/PROAC, das 9h às 9h30
- **Sábado:** Haverá matrícula após o aulão no Centro de Convenções, a partir das 8h30

Caso o número de inscrições seja superior às vagas disponíveis, a distribuição das vagas será feita por sorteio.

Práticas de Meditação

Além das aulas de yoga, o *Projeto YOGA na UENF* oferece práticas de meditação todas às quintas-feiras, às 13h, na Sala de Práticas Esportivas da PROAC/PROEX. A prática de meditação, segundo a instrutora Leticia Navarro, visa proporcionar benefícios como alívio do estresse, aumento da concentração e maior clareza mental.

Os encontros são abertos a todos, sem necessidade de inscrição, e podem ocorrer em outros locais do *campus* conforme a orientação da instrutora.

Coordenação e Instrutores do Projeto

O *Projeto YOGA na UENF* é coordenado pela Profa. Mara Gomes, do LMGV/CCTA, e integra o Programa *Ações Integradas em Saúde e Bem-Estar da Universidade*, sob a coordenação do Prof. Leonardo Miguel, do LCL/CCH. A equipe de instrutores é composta por Monique Moço, Letícia Navarro e Madan Montero, além de duas alunas de graduação da UENF, Maria Eduarda Schuller e Lara Paes.

Benefícios da Yoga

Monique Moço, instrutora do projeto desde seu início, ressalta que a yoga também é uma ferramenta para o autoconhecimento: “Ela nos ajuda a silenciar os ruídos externos e as vozes internas, possibilitando um contato mais profundo com a paz interior.” A instrutora Letícia Navarro explica que a prática de yoga combina exercícios respiratórios (pranayamas) e posturas (asanas), trazendo benefícios tanto para o corpo quanto para a mente. “Essas práticas promovem o fortalecimento físico, o aumento da flexibilidade, o equilíbrio, a meditação e o relaxamento”, afirma Letícia.





