

TRANSITANDO COM SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS CALOUROS

Maria Elisabete Calado Ramalho dos Santos¹

Crhis Netto de Brum²

Luana Patricia Valandro³

Samuel Spiegelberg Zuge⁴

1. Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS/Chapecó), mariaelisa_ramalho@hotmail.com, Bolsista de extensão do EDITAL N° 804/UFFS/2014;
2. Professora Orientadora, Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade da Fronteira Sul, Campus Chapecó (UFFS/SC);
3. Enfermeira, Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS/Chapecó);
4. Enfermeiro, Doutorando em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM);

Resumo: A qualidade de vida dos educandos dos cursos de graduação tem sido foco de discussões no meio acadêmico, principalmente para os que estão iniciando o primeiro semestre da graduação, já que passam por um momento de transição em seu contexto de vida pessoal e profissional. Entende-se como qualidade de vida a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores, nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Tal definição é composta de seis domínios: o físico, o psicológico, o nível de independência, as relações sociais, o meio ambiente e o espiritual. Relatar as atividades do projeto de extensão: Transitando com saúde: promovendo a qualidade de vida de universitários calouros da Universidade Federal da Fronteira Sul do campus Chapecó/SC. Relato de experiência oriundo de um projeto de extensão contemplado no **Edital número 804/UFFS/2014**. Foram realizados 12 encontros com os calouros por meio de dinâmicas de criatividade e sensibilidade, a qual preconiza discussões em grupo. Os encontros foram mensais permeados, sempre, por pelo menos um, dos seis domínios que compõem o conceito de qualidade de vida, ao longo do ano de 2015 e primeiro semestre de 2016. Ao final de cada dinâmica era realizada uma pequena roda de discussão, para que pudessem realizar avaliação e sugestão sobre a atividade. As dinâmicas utilizadas nos encontros foram: mapa falante; corpo saber e árvore do conhecimento. Antes de cada encontro, ocorria uma discussão entre a equipe do projeto a fim de destacar elementos relevantes para a construção das questões geradoras de debate de cada domínio. Os encontros eram realizados durante os intervalos dos educando nos períodos matutinos, vespertinos e noturnos. A partir dos relatos, observou-se que as alterações ocorridas, mediante a inserção, dos educandos, no cotidiano acadêmico, acarretaram modificações no estilo de vida pessoal, como: sedentarismo, poucas horas de sono, má alimentação, crises hipertensivas, sendo necessário acompanhamento médico e até mesmo a utilização de medicamentos. Além disso, devido as demandas das atividades de ensino-aprendizagem, os educandos, relataram dificuldades por estarem distante da família, fragilidades emocionais, a necessidade de viverem em repúblicas, a possibilidade de mudar-se com frequência por desentendimento ou questão financeira, alimentação inadequada à base de lanches e preocupações com trabalhos e provas. A partir dos encontros emergiu a necessidade de e (re)pensar na continuidade e inovação de espaços de interlocução coletiva, acolhimento, promoção de espaços de lazer, entre outros para os universitários, especialmente, para os que estão ingressando no ambiente acadêmico, uma vez a transição, dependendo, de como seja, poderá ocasionar abandono do curso além de sofrimento psíquico.

Palavras-chave: Estilo de vida. Transição de fase. Promoção da Saúde.

1. Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS/Chapecó), mariaelisa_ramalho@hotmail.com, Bolsista de extensão do EDITAL N° 804/UFFS/2014;
2. Professora Orientadora, Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade da Fronteira Sul, Campus Chapecó (UFFS/SC);
3. Enfermeira, Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS/Chapecó);
4. Enfermeiro, Doutorando em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM);