

**EDUCAÇÃO PARA O CUIDADO: INTEGRAÇÃO CORPO E MENTE NAS
AÇÕES DO PADD/UDEL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL**

Stefany Mendes dos Santos, Karina de Almeida, Lara Francisca Nery Santos,
Fernanda Pamela Machado, Regina Célia Bueno Rezende Machado

Área Temática: Saúde

E-mail para contato: stefany.mendes@uel.br

*Trabalho vinculado ao Projeto/Programa de Apoio ao Docente e Discente –nº
00675/2025*

Resumo

Introdução: O Programa de Apoio ao Docente e Discente (PADD) do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Estadual de Londrina (UEL) desenvolve ações voltadas à promoção da saúde mental e ao fortalecimento de vínculos na comunidade acadêmica. Considerando que o movimento corporal é um recurso educativo e terapêutico capaz de favorecer a regulação emocional, o relaxamento e o autocuidado, o programa vem ampliando suas estratégias integrativas, articulando ensino, cuidado e vivência. **Objetivo:** Relatar a experiência de integração entre o PADD e o Centro de Educação Física e Esporte (CEFE/UDEL) nas ações da campanha “Setembro Amarelo – Cuidar da vida: cuidar de nós”. **Metodologia:** As atividades ocorreram nos dias 17 e 18 de setembro de 2025, no CCS, com a participação de docentes acolhedores e estudantes sentinelas. Todas as atividades realizadas foram interativas e realizadas de forma concomitante, no período das 12h às 14h. Destaca-se a oficina “Cuidando da Saúde Mental por meio do Movimento”, conduzida por docentes do CEFE, que envolveu práticas de relaxamento, alongamento e dança, promovendo integração e leveza entre os participantes. **Resultados:** A oficina destacada mobilizou expressivo número de estudantes, docentes e servidores, despertando reflexões sobre autocuidado, pertencimento e empatia. **Conclusão:** A experiência evidencia a importância das práticas corporais como estratégias educativas de promoção de saúde mental e de fortalecimento do ambiente universitário mais saudável por meio do diálogo multiprofissional.

Palavras-chave: Saúde Mental; Atividade Física; Promoção da Saúde; Universidade.