

**FORMAÇÃO DE ESTUDANTES SENTINELAS: AUTOUIDADO E  
FORTALECIMENTO DA SAÚDE MENTAL NO PROGRAMA DE APOIO  
DOCENTE E DISCENTE DO CCS/UEL**

Priscila Paula Bicudo, Maria Eduarda Parente Assunção, Maria Victória Soares de Souza, Regina Célia Bueno Rezende Machado

Área Temática: Saúde

E-mail para contato: priscila.paula@uel.br

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

**Resumo**

O Programa de Apoio ao Docente e Discente (PADD) do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Estadual de Londrina configura-se como uma proposta de formação complementar voltada à promoção da saúde mental e ao fortalecimento das relações de cuidado no ambiente acadêmico. Um de seus eixos estruturantes é a formação de estudantes sentinelas, que tem como foco o desenvolvimento de competências relacionais e de apoio entre pares. O objetivo do Programa de Formação de Sentinelas é capacitar estudantes para identificar sinais de sofrimento mental e emocional em colegas, oferecer escuta e apoio inicial adequados, encaminhar aos docentes acolhedores quando necessário e, simultaneamente, fortalecer o autocuidado e o bem-estar pessoal. A metodologia envolve encontros formativos quinzenais e contínuos, conduzidos por docentes do programa, residentes em enfermagem em saúde mental e convidados com expertise em saúde mental, educação e áreas afins. Entre os temas abordados destacam-se: saúde mental e sofrimento mental, patologização do cotidiano, comunicação e escuta, neurodivergência e educação, relacionamento interpessoal, sinais de alerta, equidade e diversidade, autoconhecimento, propósito e promoção da saúde mental. Como resultados, o processo formativo tem favorecido a criação de uma rede solidária e colaborativa entre estudantes e docentes, fortalecendo a cultura de cuidado, empatia e escuta no contexto universitário. Como considerações finais, evidencia-se que a formação de sentinelas se consolida como uma prática inovadora de promoção da saúde mental e prevenção de agravos psicossociais, contribuindo para um ambiente acadêmico mais saudável, acolhedor e sensível às demandas emocionais da comunidade universitária.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Promoção da Saúde; Autocuidado; Educação em Saúde.