

Programa Terapia Na Universitária: Uma Experiência Extensiva Que Promove Saúde Mental Na Universidade¹

Natalia Costa e Silva²
Thayro Andrade Carvalho³
Universidade Federal do Piauí - UFPI

RESUMO

O "Terapia na Universitária" é um projeto de extensão da Rádio Universitária da UFPI, criado em 2023. Seu foco é discutir saúde mental no ambiente acadêmico, abordando temas como transtornos emocionais e neurodiversidade. O programa visa conscientizar a comunidade universitária e incentivar a busca por apoio psicológico e psiquiátrico. O projeto promove entrevistas com psicólogos sobre saúde mental, combate estigmas e tabus associados aos transtornos emocionais. Além de contribuir para a formação técnica e pessoal dos alunos envolvidos no projeto. É uma iniciativa que une educação, comunicação e cuidado com o bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: rádio; saúde mental; programa;

INTRODUÇÃO

Apesar do crescimento na audiência de plataformas de *streaming* e redes sociais nos últimos anos, os meios de comunicação tradicionais, como a TV e o rádio, continuam alcançando um público significativo no Brasil. Dados recentes da Kantar IBOPE Media, coletados em 2024, reforçam essa realidade. O rádio, por exemplo, é consumido por 79% da população brasileira, com uma média diária de 3 horas e 55 minutos de escuta por ouvinte.

No contexto do rádio, se incluem as rádios universitárias que estão ligadas a universidades públicas, em sua maioria. No Brasil, há 108 rádios vinculadas a 91 instituições de ensino superior. Dessas, 69 operam na frequência FM, seis estão na faixa AM e 33 são exclusivamente online, com distribuição de conteúdo via internet (Kischinhevsky, Mustafá, Martin-Pena, 2020).

¹ Trabalho apresentado na Jornada de Extensão, evento integrante da programação do 25º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 24 a 26 de junho de 2025.

² Estudante de Graduação 8º. semestre do Curso de Jornalismo da UFPI, email: nathaliaces1999@gmail.com

³ Professor do Curso de Pedagogia da UFPI, email: thayrocarvalho@gmail.com

As primeiras emissoras de rádio ligadas a universidades brasileiras surgiram entre os anos 1950 e 1968 na faixa AM. A primeira emissora considerada universitária é a Rádio da Universidade (1080 kHz), que pertence à Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e tem suas instalações em Porto Alegre. As transmissões experimentais iniciaram em 1º de julho de 1950 e a inauguração simbólica aconteceu em janeiro de 1951. Apenas em 23 de novembro de 1961, dez anos depois, é que surge a Rádio Universitária (1490 kHz), ligada à Universidade Federal de Itajubá (Unifei), em Minas Gerais. A terceira é a Universitária AM (820), da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), na região Nordeste, que entra em funcionamento em 1963. Anos depois, em 1979, o Núcleo de TV e Rádios Universitárias (NTVRU) recebeu a outorga de uma emissora FM – a segunda universitária do país, após o lançamento da FM da Universidade de São Paulo (USP), em 1977 (Kischinhevsky, Mustafá, Martin-Pena, 2020).

No estado do Piauí, a única rádio universitária em funcionamento pertence à Universidade Federal do Piauí (UFPI): a Rádio Universitária 96,7 FM. O processo de implantação da emissora teve início em 10 de outubro de 2005, quando a então Empresa Brasileira de Comunicação (Radiobrás), autorizou a UFPI a operar serviços de radiodifusão sonora. Nesse ambiente, um dos destaques da Rádio é o programa *Terapia na Universitária*, lançado em 3 de março de 2023, idealizado pelo professor Thayro Andrade Carvalho, da área de Psicologia da UFPI, e pela estudante de jornalismo e bolsista voluntária da emissora, Natalia Costa.

O programa aborda questões relacionadas à saúde mental no contexto universitário, já que a transição e a permanência na universidade podem ser desafiadoras, com níveis mais altos de estresse, ansiedade e pressão acadêmica. Assim, é crucial que as universidades estejam atentas ao bem-estar de seus estudantes e ofereçam apoio adequado. A conscientização sobre questões de saúde mental, a redução do estigma associado a problemas psicológicos e a criação de uma cultura de apoio e compreensão são fundamentais para garantir que os estudantes tenham um ambiente saudável e acolhedor durante seus anos universitários. A saúde mental dos estudantes universitários é um tema amplamente abordado na literatura acadêmica. Alguns estudos e pesquisas apontam para altas taxas de transtornos de humor e ansiedade, bem como uma subutilização dos serviços de saúde mental disponíveis (Eisenberg, Hunt, & Speer, 2013).

O objetivo principal do projeto é promover a saúde mental no contexto acadêmico, mas também conta com objetivos específicos como, proporcionar conhecimento acerca de estratégias de enfrentamento à saúde mental, estimular a busca por autoconhecimento e terapia, e promover a saúde mental entre a comunidade ufipiana. Outrossim, a iniciativa possibilita capacitação ao alunado da área de jornalismo, como também garante um aprendizado prático e técnico acerca da área de comunicação, como planejamento e execução de um programa, habilidades de manejo prático, como também dar suporte em saúde mental para a comunidade estudantil, que tem acesso a programação quinzenal com temas contemporâneos e importantes sobre saúde mental.

O RÁDIO COMO ALIADO DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

De acordo com Silva e Junior (2013), o rádio, ao longo da história, tem sido uma ferramenta poderosa para disseminar informações e conhecimentos em diversas áreas. Ele é capaz de moldar opiniões, criar cultura e apresentar diferentes perspectivas. A palavra transmitida pelo rádio tem o potencial de gerar aprendizado, influenciar pensamentos, alterar emoções e até incitar ações.

Reconhecendo o poder da disseminação da informação por meio do rádio e a importância de ampliar o conhecimento sobre temas psicológicos no ambiente universitário, idealizamos o programa Terapia na Universitária. Com duração de 30 minutos, cada episódio é transmitido quinzenalmente, às quintas-feiras, às 10h30, com reprise às sextas-feiras, às 21h30, na Rádio Universitária 96,7 FM. Em fevereiro de 2024, o programa radiofônico expandiu seu alcance ao ser disponibilizado na plataforma Spotify. Cada episódio é gravado em estúdio, passando por um processo de edição de áudio antes de ser inserido na grade de programação da rádio e na plataforma de áudio Spotify. A divulgação é realizada por meio das redes sociais, garantindo maior visibilidade ao projeto.

Em cada edição é abordado um tema diferente, e realizado um planejamento prévio do direcionamento e do foco da discussão, com o professor orientador e pela estudante extensionista, que atua como apresentadora do programa. A estudante também é responsável por mediar os debates e conduzir as perguntas direcionadas ao professor e psicólogo, como também possíveis convidados. No geral são realizadas seis perguntas

sobre cada assunto, relacionados à saúde mental da comunidade acadêmica, ou de demandas de fins clínico psicológico.

Em um dos programas constituídos nesse processo, debatemos sobre os desafios enfrentados por estudantes neurodivergentes no contexto acadêmico. A discussão contou com a participação da professora e neuroeducadora, Andréa Kiss, e do professor e psicólogo, Thayro Carvalho, com mediação da estudante Natalia Costa. O universo neurodivergente na universidade é um tema que merece atenção e cuidado, especialmente em um momento em que a diversidade e a inclusão são questões centrais na sociedade. Estudantes neurodivergentes, como aqueles com Transtorno do Espectro Autista (TEA), TDAH, dislexia, entre outras condições, enfrentam desafios únicos no ambiente acadêmico.

No episódio lançado, em dezembro de 2024, debatemos sobre a conciliação entre o estágio, universidade e vida pessoal. Dialogamos que conciliar estágio, universidade e vida pessoal é um grande desafio, muitas vezes até desencadeando transtornos emocionais. Segundo o professor e psicólogo Thayro Carvalho, é fundamental estabelecer prioridades e entender que nem sempre será possível dar atenção igual a todas as responsabilidades ao mesmo tempo. Saber quais compromissos são mais urgentes em determinado momento ajuda a direcionar esforços e evitar a sensação de sobrecarga.

A saúde mental dos estudantes frequentemente é negligenciada, pois as universidades não têm psicólogos suficientes para atender à demanda crescente. As terapias oferecidas são limitadas, o que dificulta o acompanhamento adequado dos alunos. Além disso, muitos estudantes não têm condições financeiras para custear terapias particulares, que ainda são serviços caros e elitizados. Em um estudo realizado por Queirós et al. (2019), foi analisada a relação entre o estresse acadêmico e a saúde mental de estudantes universitários em Portugal. Os resultados destacaram a importância de estratégias de enfrentamento e apoio psicológico para lidar com os desafios emocionais durante a vida universitária.

Ratificando esses estudos, Arenas et al. (2019) investigou as tendências de saúde mental entre estudantes universitários nos Estados Unidos, revelando um aumento na prevalência de sintomas depressivos e ansiosos ao longo dos anos. Os autores destacaram a necessidade de intervenções eficazes para promover o bem-estar psicológico dos estudantes. Portanto, espera-se conseguir uma inserção na comunidade estudantil e

comunidade vizinha à instituição, podendo garantir acesso a informações de saúde mental que podem ser úteis no dia a dia das pessoas. E assim proporcionando melhor qualidade de vida.

O IMPACTO DO TERAPIA NA UNIVERSITÁRIA NA MINHA SAÚDE MENTAL E CARREIRA JORNALÍSTICA

O programa “Terapia na Universitária” tem sido essencial para mim como estudante de jornalismo, permitindo que eu aplique na prática as habilidades aprendidas ao longo do curso. Durante sua realização, desenvolvi competências como apresentação de programas, técnicas de entrevista, controle de tempo, improvisação, além de treinar dicção e locução. Além dos aspectos técnicos do jornalismo, o projeto também me trouxe uma compreensão valiosa sobre questões psicológicas e me ajudou a adotar estratégias para lidar com a ansiedade e síndrome do pânico e, principalmente, a importância de buscar apoio psicológico e promover o autoconhecimento.

A realização do programa foi um divisor de águas. Descobri que vivia com ansiedade generalizada, uma condição que estava afetando minha rotina na universidade, estágio e vida pessoal. O projeto me encorajou a buscar ajuda profissional, compreendendo que a ansiedade, apesar de comum, pode se tornar debilitante se não for tratada. Entendi também que cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física e que jamais deve ser negligenciada.

Com o diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada e Síndrome de Pânico, iniciei um tratamento que inclui terapia semanal e medicação. Essa foi uma das decisões mais importantes da minha vida. Desde então, meu desempenho acadêmico melhorou significativamente, minhas relações pessoais se tornaram mais saudáveis e minha desenvoltura no programa alcançou outro nível. Meu desejo é que o programa “Terapia na Universitária” inspire outros ouvintes a tomar a mesma atitude que eu. Espero que ele sirva como um espaço para promover o entendimento sobre questões emocionais, incentivando as pessoas a buscar ajuda psicológica e cuidar de sua saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa “Terapia na Universitária” não é apenas um veículo de transmissão de informações, é uma plataforma que combina educação, comunicação e apoio

psicológico. Ele exemplifica o papel das rádios universitárias como ferramentas de conscientização e como agentes de mudança no ambiente acadêmico. Ao abordar questões de saúde mental, o programa promove diálogos fundamentais, desmistifica tabus e encoraja estudantes a buscarem ajuda profissional quando necessário.

Além disso, o projeto tem impacto direto na formação prática dos estudantes de jornalismo, oferecendo uma oportunidade única de desenvolvimento técnico e pessoal. Por meio da interação com temas sensíveis e da necessidade de uma comunicação precisa e empática, o programa fortalece habilidades indispensáveis para o mercado de trabalho e para a vida. O “Terapia na Universitária” destaca a relevância de iniciativas que priorizam o bem-estar da comunidade acadêmica, ampliando o alcance do conhecimento científico e reforçando a conexão entre a universidade e a sociedade. O projeto demonstra que a comunicação pode ser uma ponte entre saúde, educação e inclusão.

REFERÊNCIAS

ARENAS, Daniel Luccas, et al (2019). Pega leve-saúde mental do estudante universitário: um relato de experiência. Trabalho (En) Cena. Palmas. Vol. 4, n. 2 (2019), p. 519-530. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/205819>.

Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. J Nerv Ment Dis. 2013 Jan;201(1):60-7. doi: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077. PMID: 23274298.

KISCHINHEVSKY, M. MUSTAFÁ, I. MARTIN-PENA, D. Rádios universitárias no Brasil e na Espanha, uma abordagem comparativa. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – VIRTUAL – 1º a 10/12/2020.

PEREIRA, G. Q. et al. Qualidade de Vida de Estudantes Universitários em Aulas Remotas e Presenciais durante e após a Pandemia de Covid-19 (2020-2023). EaD em Foco, v. 14, n. 1, e2135, 2024. DOI: <https://doi.org/10.18264/eadf.v14i1.2135>.

SILVA, Thiers Gomes. JUNIOR, Oswaldo Francisco de Almeida. A informação no rádio como estímulo a produção do conhecimento no ouvinte. DataGramaZero, Revista de Informação, v.14 n.2, abr2013. Disponível em: <https://cip.brapci.inf.br/download/45765>.

RádioUniversitária967. História. 2024. Disponível em: <https://fmuniversitaria967.ufpi.edu.br/in%C3%ADcio/hist%C3%B3ria>. Acesso em: 25 de dezembro de 2024.