

A extensão universitária como ferramenta de educação e sensibilização sobre os impactos do meio ambiente na saúde mental

University extension as a means of education and awareness regarding the influence of the environment on mental health

Sabrina Viana Espíndola

Mestranda em Ciência e Tecnologia Ambiental pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0002-1436-0122>

E-mail: espindola.sabrina@gmail.com

Lucas Rafael Lopes

Doutor em Ciências, com pós-doutoramento em Ciências Farmacêuticas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-0488-0730>

E-mail: lopes.rlucas02@gmail.com

Felipe Oliveira Pessoa da Silva

Graduando em Farmácia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0002-4502-8958>

E-mail: felipefacfarmacia@gmail.com

Jamila Alessandra Perini

Professora Efetiva da Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-7683-0698>

E-mail: jamilaperini@yahoo.com.br



Resumo

A saúde mental constitui um aspecto central da qualidade de vida, especialmente entre mulheres, que estão expostas a múltiplas jornadas e sobrecargas pessoais, profissionais e emocionais, potencializadas por desigualdades sociais, ambientais e ausência de equidade de gênero. O sofrimento psíquico emerge da interação de fatores econômicos, culturais, estruturais e ambientais, que são persistentes no cotidiano feminino. Nesse cenário, o meio ambiente se destaca como um fator determinante da saúde, com impactos que vão desde o campo emocional até alterações moleculares, que podem provocar enfermidades. Vivenciando essa realidade, surgiu o projeto de pesquisa e extensão "Saúde mental e o meio ambiente", vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), com o objetivo de investigar a influência do meio ambiente na saúde mental de mulheres brasileiras. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa institucional e utilizou um questionário eletrônico contendo questões sobre aspectos socioambientais, financeiros, culturais, bem-estar e saúde. Como estratégia de sensibilização e ampliação da participação da comunidade, foi realizado um evento de extensão na zona oeste do Rio de Janeiro, organizado pelo Laboratório de Pesquisa de Ciências Farmacêuticas (LAPESF) do curso de Farmácia da UERJ. Na ocasião, foi realizada a abordagem dos transeuntes, apresentado o projeto individualmente com auxílio de uma cartilha educativa, elaborada exclusivamente para o evento de extensão. Durante o evento, dos indivíduos abordados, 197 responderam ao questionário da pesquisa. A média de idade foi de $27,6 \pm 10,5$ (18-60) anos, 103 (52,3%) eram mulheres, 111 (56,3%) autodeclarados pardos ou pretos e 59 (29,9%) bolsistas de pesquisa. A experiência referendou o papel da escuta ativa e do diálogo, viabilizados pela extensão universitária, como instrumentos de aproximação entre ciência e sociedade.

Ações voltadas à promoção da saúde da comunidade, com estratégias que promovam o cuidado da saúde mental, refletem diretamente na qualidade de vida e ajudam a mitigar os riscos de doenças psicossociais.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Saúde mental; Saúde-ambiente.

Abstract

Mental health is a key component of quality of life, particularly for women who face long working hours and personal, professional, and emotional challenges exacerbated by social and environmental inequalities, as well as a lack of gender equality. Psychological distress emerges from the interaction of economic, cultural, structural, and environmental factors that persist in women's daily lives. In this context, the environment emerges as a key determinant of health, with impacts ranging from emotional well-being to molecular alterations that can lead to illness. In response to this, the research and extension project 'Mental Health and the Environment' was created. Linked to the Postgraduate in Environmental Science and Technology at the Rio de Janeiro State University (UERJ), the project aims to investigate the influence of the environment on the mental health of Brazilian women. Approved by the institutional research ethics committee, the study used an electronic questionnaire containing questions on socio-environmental, financial, cultural, well-being and health aspects. To raise awareness and encourage community participation, an outreach event was organized by the LAPESF (Research Laboratory of Pharmaceutical Sciences) of the UERJ Pharmacy course in the west of Rio de Janeiro. During the event, passers-by were approached individually and presented with the project, with the help of an educational booklet designed exclusively for the outreach event. Of the people approached, 197 answered the survey questionnaire. The average age was 27.6 ± 10.5 years (range 18–60 years), 103 (52.3%) were women, 111 (56.3%) identified as brown or black, and 59 (29.9%) were research fellows. This experience confirmed the importance of active



listening and dialogue, facilitated by university outreach, in bringing science and society closer together. Actions aimed at promoting community health and mental healthcare have

a direct impact on quality of life and help mitigate the risks of psychosocial illnesses.

Keywords: Quality of Life; Mental Health; Health-environment.

Área Temática: Saúde; Meio Ambiente

Introdução

A saúde mental tem se consolidado como um preocupante problema de saúde pública no Brasil. Dados recentes apontam que 45% dos brasileiros sofrem de ansiedade, sendo a prevalência maior entre mulheres (55%) e jovens entre 18 a 24 anos (65%). Ainda, 19% afirmaram ter depressão, com maior incidência também entre mulheres (24%) em comparação aos homens (13%) (IPSOS, 2024).

Esse cenário se agrava quando observamos o ambiente de trabalho. Em 2024, o absenteísmo por transtornos mentais no Brasil chegou a mais de 472 mil notificações. A ansiedade e depressão são os casos mais frequentes, 32,1% e 25,8%, respectivamente (Barros, 2025). Esses dados alarmantes evidenciam a urgência de implementar ações que promovam ambientes de trabalho mais humanizados e acolhedores, sobretudo para as mulheres, que acumulam múltiplas funções sociais, enfrentam desigualdades socioeconômicas e lidam com intensas sobrecargas emocionais (DIEESE, 2024).

O meio ambiente influencia significativamente na saúde mental em diversos contextos. Em centros urbanos, fatores estressores como poluição atmosférica, elevada densidade populacional e a carência de áreas verdes têm sido associados com o aumento da incidência de sintomas de ansiedade e depressão (Poddar *et al.*, 2025). No contexto familiar, aspectos como a privação de sono, o uso excessivo de telas e a baixa interação com os familiares têm efeitos prejudiciais sobre o bem-estar emocional de crianças desde os primeiros anos de vida (Tung *et al.*, 2025). Em espaços universitários, a presença de áreas verdes foi um fator acolhedor, contribuindo para a diminuição do comprometimento psicológico entre os estudantes (Zhu *et al.*, 2025).



Nesse contexto, emerge o projeto intitulado “Influência do meio ambiente na saúde mental de mulheres brasileiras: avaliação dos fatores psicossociais de trabalhadoras”, que tem como objetivo descrever sobre a influência de fatores ambientais, socioculturais, familiares, financeiros, de bem-estar e de saúde nos indicadores de saúde mental de mulheres brasileiras, em diferentes contextos ocupacionais. Pensando na importância da extensão universitária como ferramenta de diálogo e conscientização da comunidade, foi realizado um evento de extensão para mapear a influência do meio ambiente na saúde mental da comunidade do campus zona oeste da UERJ, além de promover um diálogo de escuta ativa, orientando os participantes quanto aos múltiplos fatores ambientais que podem influenciar a saúde mental no ambiente de trabalho. Essa sistemática está em consonância com as diretrizes atuais de extensão universitária, que defendem práticas dialógicas e integradoras voltadas à transformação social (FORPROEX, 2012; Oliveira; Duarte, 2022).

Metodologia

O evento e o público-alvo

O evento de extensão intitulado “Como está a sua saúde mental? Avaliação da influência do meio ambiente na saúde mental dos brasileiros”, registrado no Departamento de Extensão¹ da Sub-Reitoria de Extensão e Cultura (SR3) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) (nº 6969/2025) foi promovido pelo Laboratório de Pesquisa de Ciências Farmacêuticas (LAPESF)², no dia 08 de abril de 2025, no período de 9 às 19 horas, para a comunidade do campus zona oeste da UERJ-ZO, tendo como público alvo trabalhadores, incluindo o corpo administrativo, docentes, discentes e técnicos, além dos transeuntes do campus.

¹ Disponível em: www.sistemasextensao.uerj.br. Acesso em: 2 maio 2025.

² Disponível em: <https://lapesfuerjzo.my.canva.site>. Acesso em: 2 maio 2025.



Os critérios de elegibilidade para participar do estudo incluíam homens e mulheres trabalhadoras brasileiras com idade igual ou superior a 18 anos. O objetivo foi estratificar a população em grupos comparativos segundo a identidade de gênero, a fim de identificar os fatores mais frequentes entre as mulheres, bem como realizar estratificações adicionais quanto à cor da pele e ao vínculo empregatício das mulheres trabalhadoras, visando analisar a distribuição dos fatores no foco principal de investigação.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE) da UERJ, em 12 de dezembro de 2024, sob o parecer consubstanciado nº 7.289.366.

Materiais e estratégias previstas

Foi desenvolvido um questionário eletrônico exclusivo para o projeto³ com intuito de coletar informações dos participantes sobre os aspectos socioambientais, financeiros, culturais, bem-estar e saúde. Todos os voluntários convidados a preencher o formulário foram orientados sobre o projeto, concordaram em participar assinando o termo de consentimento livre e esclarecido e receberam uma cópia do documento pelo endereço eletrônico informado no formulário. Todas as informações pessoais foram mantidas confidencialmente e os resultados foram tratadas em conjunto, sem identificação das características individuais de cada participante.

Para o evento, foi produzido material de apoio: (i) Um banner com dimensões 80x120cm, contendo informações sobre o projeto, equipe, contato e instruções para preenchimento do formulário eletrônico (Figura 1). (ii) Cartilha/panfleto informativo no tamanho de folha A4, com linguagem acessível, incluindo informações sobre o cuidado com a saúde mental e sua relação com o meio ambiente, além de informações sobre o projeto, equipe, contato e instruções para preenchimento do formulário eletrônico (Figura 2). A cartilha foi distribuída durante o evento para todos os transeuntes, independentemente da

³ Disponível em: https://docs.google.com/forms/d/1FhpZ1BVgwEalos3Oe9aPZRbZr1zBirvezqm8PJ5Pvf0/viewform?ts=66d997db&edit_requested=true. Acesso em: 2 maio 2025.



adesão em responder o questionário eletrônico do projeto, sendo também disponibilizada de forma digital no website do laboratório LAPESF⁴. Ambos os materiais de divulgação foram produzidos no software de design gráfico Canva (Versão 4.165.0.2025).

Figura 1 – Banner informativo do projeto de pesquisa sobre a influência do meio ambiente sobre a saúde mental dos brasileiros

Como está a sua Saúde Mental?

Projeto de Pesquisa: Influência do Meio Ambiente na Saúde Mental dos Brasileiros

Sabrina Viana Espinheira^{1*}, Lucas Rafael Lopes², Jaelma Alessandra Pinheiro³

¹Aluna do Programa de Pós-graduação em Ciências Ambientais (PPGCTA) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) - ²Aluno do Programa de Pós-graduação em Ciências Ambientais (PPGCTA) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) - ³Aluna do Programa de Pós-graduação em Ciências Ambientais (PPGCTA) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

O que é Saúde Mental?

É um dos maiores desafios do século XXI e se tornou prioridade da agenda mundial sobre a governança ambiental, social e corporativa (ESG - Environmental, Social and Governance). É definida como um **estado de bem-estar** no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. No Brasil, cerca de **15,5% da população sofre de depressão**, um problema grave que atinge a saúde mental do indivíduo, podendo afetar **20% das mulheres e 12% dos homens**.

Conheça o Projeto:

Esta pesquisa foi **aprovada pelo Comitê de Ética da UERJ** (Parecer n. 7.289.566) para avaliar os fatores que influenciam na saúde mental dos brasileiros, considerando a interação do meio ambiente com fatores psicossociais, características demográficas, contexto familiar, condições socioeconômicas e estado da saúde física e mental do indivíduo. Pretendemos subsidiar a criação de políticas públicas, visando melhorar a qualidade de vida dos brasileiros, evitando o aparecimento de doenças que afetam a saúde mental, como a depressão.

Participe!

Questionário Online

Responda o questionário online e participe da pesquisa. É rápido e seguro.

Equipe Pesquisadores:

Sabrina Viana Espinheira, Lucas Rafael Lopes, Jaelma Alessandra Pinheiro, e outros pesquisadores.

Laboratório de Pesquisa de Ciências Farmacêuticas (LAPESF)

Universidade do Estado do Rio de Janeiro - campus Zona Oeste (UERJ-ZO)

Programa de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental

Av. Mauá Colônia de Aterro, 110 - Campo Grande, Rio de Janeiro - RJ

E-mail contato: lapesfuerjzo@gmail.com

Fonte: Autoria própria (2025).

⁴ Disponível em: <https://lapesfuerjzo.my.canva.site/cartilhas-lapesf>. Acesso em: 2 maio 2025.



Figura 2 – Cartilha informativa sobre a proposta do projeto de pesquisa distribuída aos transientes durante o evento de extensão

Você não está sozinho (a)!

Caso, eventualmente, se sinta assim, você pode ligar para:

CVV
Centro de Valorização da Vida
Ligação gratuita 24 horas por dia

LIGUE 188
CHAT
E-MAIL

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UERJ e tem por objetivo analisar a influência do meio ambiente na saúde mental dos brasileiros, considerando a interação com fatores psicossociais, como características demográficas, contexto familiar, condições socioeconômicas e estado da saúde física e mental. **contribua com sua participação!**

Leia o QR Code

Como está a sua Saúde Mental?

SAÚDE MENTAL E O MEIO AMBIENTE
Pesquisa Científica

Influência do Meio Ambiente na Saúde Mental dos Brasileiros
PPGCTA

Elaboração do Material
Sabrina Espindola (PPGCTA-UERJ)
Dr. Lucas Lopes (UERJ)
Felipe Pessoa (UERJ)
Profª Dra Jamila Perini (UERJ)

O que é Saúde Mental?

Estado de **bem-estar** no qual o indivíduo é capaz de usar suas habilidades, lidar com o estresse do dia a dia, ser produtivo e contribuir com sua comunidade.

Você Sabia?

1 a cada 8 pessoas
Vivem com **Transtornos Mentais**

Ansiedade e Depressão representam 60% dos casos

Depressão no Brasil
Já afetou **15%** da população, sendo:

- Mulheres: 20%
- Homens: 12%

Depressão e Ansiedade

Depressão
Tristeza persistente
Falta de interesse ou prazer em atividades

Ansiedade
Alerta emocional exagerado e persistente a situações desconhecidas em momentos de perigo

O ambiente em que vivemos influencia diretamente nossa **saúde mental**. Ele pode contribuir para o surgimento de **transtornos** quando seus fatores físicos, emocionais, sociais ou econômicos são desfavoráveis:

- Quilates e poluição
- Problemas Financeiros
- Estresse Social
- Inssegurança
- Condições Familiares

Qualidade de Vida

O que buscar para alcançar uma melhor qualidade de vida?

- Prática de exercícios físicos
- Alimentação saudável
- Conversar com pessoas que confia
- Apoio psicológico
- Organização financeira
- Ignorar situações desagradáveis
- Exercitar a gratidão pelas conquistas e pequenas alegrias
- Contato com natureza para relaxamento
- Amparo multidisciplinar

Fonte: Autoria própria (2025).

A coleta de informações dos voluntários irá integrar o conjunto de dados do projeto de pesquisa, que visa investigar os diversos aspectos ambientais que influenciam a saúde mental da população brasileira, especialmente das mulheres no contexto laboral. Todas as

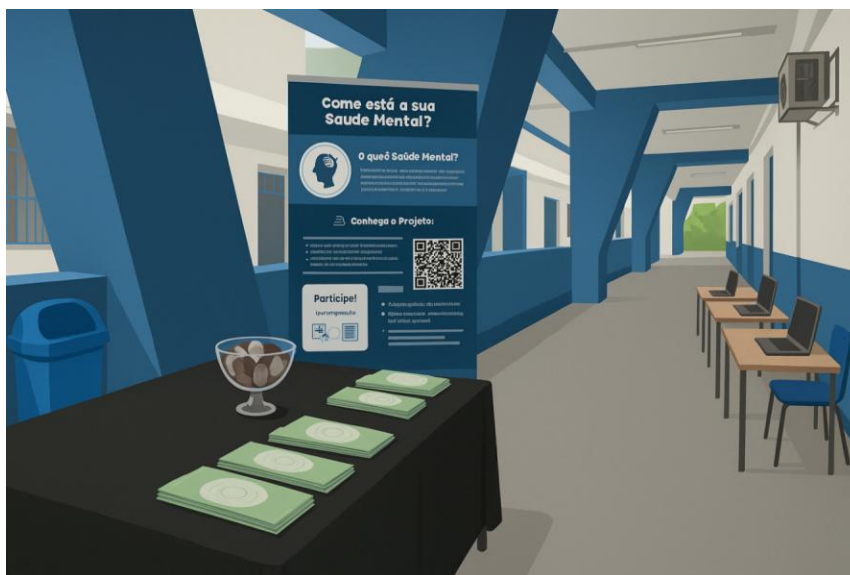


informações referentes ao projeto e evento realizados foram divulgadas previamente e posteriormente nas redes sociais do projeto e do laboratório⁵.

Organização estratégica do local

O evento foi realizado no corredor do prédio II da UERJ-ZO, em uma área estratégica de grande circulação (Figura 3), na qual foi possível alcançar voluntários de diversos setores da universidade. O espaço interativo foi dividido em dois núcleos: um contendo uma mesa de acolhimento com cartilhas e banner do evento; e um segundo local contendo três computadores conectados à internet, permitindo que os participantes preenchessem o questionário no formulário eletrônico, caso não optassem pelo preenchimento no próprio aparelho telefônico (celular).

Figura 3 – Representação esquemática da ambientação proposta para o evento de extensão “Como está a sua Saúde Mental?”, realizado no dia 08 de abril de 2025, no período de 9 às 19 horas, para a comunidade do campus zona oeste da UERJ



Fonte: Autoria própria (2025).

⁵ Instagram: @saudementaleomeioambiente e @lapesf.jamila.perini.



A comissão organizadora do evento, composta por 12 membros do LAPESF-UERJ, sendo uma docente do programa de pós-graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental da UERJ, responsável pelo projeto; dois pós-doutores, quatro discentes de mestrado/doutorado (incluindo a titular da pesquisa) e cinco discentes de iniciação científica do curso de Farmácia da UERJ (Figura 4). A equipe foi previamente treinada e capacitada para abordar de forma padronizada a população local, esclarecendo dúvidas e detalhando quais eram os objetivos do evento e do projeto. Após uma breve apresentação sobre a pesquisa, os voluntários interessados foram orientados a acessar o formulário eletrônico por meio do QR Code ou puderam preenchê-lo em computadores disponibilizados pela equipe do evento.

Durante as dez horas de evento, a equipe foi estrategicamente distribuída em turnos para contemplar diferentes horários de circulação no espaço, alcançando um número maior de participantes, e também para manter o entusiasmo e a receptividade da equipe na abordagem dos participantes ao longo de todo o evento.

Figura 4 – Comissão organizadora do evento de extensão: “Como está a sua Saúde Mental? Avaliação da influência do Meio Ambiente na Saúde Mental do Brasileiros”



Fonte: Autoria própria (2025).



Relato de experiência

As atividades de extensão universitária exercem um papel fundamental na interação entre ensino, pesquisa e sociedade, promovendo a disseminação do conhecimento e contribuindo para a democratização da ciência e sua aproximação com a população em geral (FORPROEX, 2012). O objetivo do evento foi tornar a ciência e os conceitos sobre saúde mental acessível a todos, atuando com divulgação científica para a comunidade leiga, contribuindo para o desenvolvimento e progresso da sociedade. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Desde 2013, anualmente, a OMS realiza uma campanha global para destacar o Dia Mundial da Saúde Mental visando erradicar o preconceito sobre este tema e disseminar a importância da prevenção. A saúde mental também se tornou prioridade na agenda mundial sobre a governança ambiental, social e corporativa (*Environmental, Social and Governance – ESG*), conjunto de ações da Organização das Nações Unidas (ONU) para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e garantir que as pessoas desfrutem de paz e prosperidade. Em 2022, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a OMS publicaram diretrizes sobre a saúde mental no trabalho, ressaltando a urgência de ações concretas por parte de governos, empregadores, trabalhadores e da sociedade como um todo para enfrentar esse desafio. Atualmente, os fatores psicossociais são incorporados ao Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).

A realização do evento de extensão permitiu a conscientização direta e personalizada da comunidade sobre a influência de múltiplos fatores relacionados ao comprometimento da saúde mental, especialmente no contexto ocupacional, como ansiedade, depressão e burnout. Além do diálogo com a comunidade, também foi entregue uma cartilha informativa com estratégias que promovam o cuidado da saúde mental, visando melhorar a qualidade de vida da sociedade, evitando o aparecimento de doenças que afetam a saúde mental. Durante o evento, os pesquisadores também tiveram a



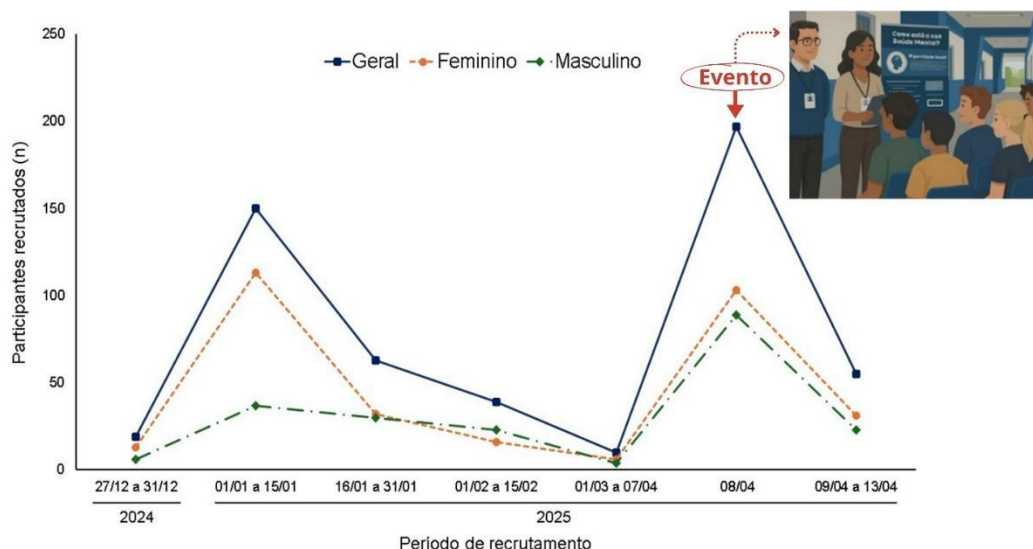
oportunidade de aumentar a adesão e representatividade dos participantes no projeto. O avanço tecnológico e a inovação na elaboração de formulários eletrônicos possibilitam maior praticidade, abrangência e eficiência na coleta de dados. No entanto, a simples disponibilização de um instrumento digital pode não ser suficiente para assegurar ampla participação e a representatividade da amostra de interesse (Bastos *et al.*, 2023). Nesse contexto, a realização de uma atividade de extensão junto à comunidade pode contribuir para contextualizar a relevância da pesquisa, esclarecer dúvidas e estimular o engajamento, favorecendo uma maior adesão e a representatividade da amostra.

A divulgação da pesquisa por meio das redes sociais, com o objetivo de promover sua disseminação em larga escala, foi iniciada em 27 de dezembro de 2024. Desde então, foram recrutados 281 participantes, dos quais 180 (64%) eram mulheres e 101 (36%) homens. O período de maior adesão ocorreu na primeira quinzena de janeiro de 2025, com a inclusão de 150 novos participantes na base de dados, sendo apenas 37 (24,6%) do sexo masculino. A partir desse período, observou-se uma queda substancial na participação durante as semanas subsequentes de divulgação remota. Embora o questionário eletrônico tenha permitido o recrutamento de indivíduos de fora do Estado do Rio de Janeiro, ampliando o alcance da população, foi notória a dificuldade em aumentar o número de participantes ao longo do recrutamento quando a divulgação se deu exclusivamente por meio das redes sociais, método inicialmente utilizado.

A realização do evento resultou na inclusão de 252 novos participantes à base de dados do projeto, que encerrou em 13/04/2025. Os voluntários apresentaram média de idade de $29,6 \pm 11,4$ (18-64) anos, 134 (53,2%) eram do sexo feminino, 140 (55,6%) se autodeclararam pardos ou pretos, segundo IBGE, e 67 (26,6%) possuíam vínculo profissional como bolsistas. Assim, foi observado um aumento de aproximadamente 47% no número de participantes da pesquisa, diretamente associada à divulgação ativa promovida durante a atividade de extensão. Além disso, a proporção de homens que aceitaram preencher o questionário aumentou em cerca de 53%, possivelmente refletindo as dificuldades comumente observadas no recrutamento masculino em pesquisas científicas, como a falta de entusiasmo e o receio quanto à demanda de tempo exigida pelo

preenchimento do instrumento (Borg *et al.*, 2024). O impacto da atividade de extensão e da divulgação científica na conscientização da comunidade sobre o tema contribuíram para o aumento do número de participantes que aceitaram participar do projeto (Figura 5).

Figura 5 – Efeito da atividade de extensão na adesão de participantes à pesquisa “Saúde mental e o meio ambiente”



Fonte: Autoria própria (2025).

Embora um dos desafios enfrentados durante o evento de extensão tenha sido sua realização em uma universidade, em que aproximadamente 30% dos participantes recrutados eram discentes ainda não inseridos no mercado de trabalho, a adesão de servidores e bolsistas contribuiu com 46% para o aumento total dos dados coletados. Além disso, considerando que um dos objetivos específicos do projeto é analisar o comprometimento da saúde mental em trabalhadores de diferentes setores, a inclusão de indivíduos que informaram não trabalhar pode representar um grupo comparativo relevante para análises futuras.

O contato direto com os participantes possibilitou uma escuta qualificada e acolhedora, revelando relatos espontâneos e significativos sobre vivências individuais. Um docente destacou a dificuldade de manter a saúde mental diante da precariedade de



mobilidade urbana, relatando o impacto do tempo excessivo gasto no trânsito entre os campos da universidade, como o deslocamento entre a UERJ Maracanã e o campus da Zona Oeste. Outra professora compartilhou os desafios enfrentados pelas mulheres diante da sobrecarga de múltiplas tarefas, que comprometem diretamente o bem-estar e a saúde emocional. Além de questões relacionadas à pressão por produtividade, as mulheres também enfrentam o assédio moral e sexual, desigualdade salarial, falta de reconhecimento e ausência de suporte. Uma discente relatou conviver com uma doença autoimune que afeta sua saúde mental, mencionando que, apesar do acompanhamento psiquiátrico, enfrenta dificuldades para gerir suas emoções, manter o equilíbrio psicológico e fazer entregas acadêmicas. Ela ressaltou, ainda, a relevância da pesquisa sobre os efeitos do meio ambiente na saúde mental, destacando a importância da discussão no ambiente acadêmico. Esses testemunhos reforçam a necessidade de considerar os fatores ambientais como determinantes da saúde mental, sobretudo em contextos urbanos marcados por desigualdades sociais e pela carência de espaços saudáveis e acessíveis. É fundamental destacar que a saúde do indivíduo é diretamente influenciada pelo ambiente no qual ele está inserido, seja saudável ou pernicioso, considerando os múltiplos fatores, físicos, psicológicos, espirituais, socioculturais, econômicos, vivos ou não vivos do espaço/ambiente de vivência do ser humano.

Por fim, a abordagem interativa e presencial com a realização do evento de extensão possibilitou maior participação do público, especialmente de homens, que estavam sub-representados no projeto quando a divulgação da pesquisa era exclusivamente pelas redes sociais. Além disso, a diversidade do público alcançado, incluindo trabalhadores e não trabalhadores, ampliou o potencial analítico da pesquisa, permitindo comparações futuras relevantes sobre a saúde mental em diferentes contextos profissionais. Assim, este relato de experiência reforça a importância das ações extensionistas como instrumentos valiosos de coleta de dados e, principalmente, de inclusão, promoção e conscientização da comunidade com o ambiente acadêmico e de pesquisa.



Contribuições individuais de cada autor na elaboração do trabalho

Lucas Rafael Lopes, Sabrina Viana Espíndola e Jamila Alessandra Perini atuaram no planejamento do evento, Felipe Oliveira Pessoa da Silva, Lucas Rafael Lopes e Jamila Alessandra Perini foram responsáveis pela redação do texto e criação das figuras, enquanto Sabrina Viana Espíndola e Jamila Alessandra Perini foram responsáveis pela revisão crítica do texto. Todos os autores aprovaram a versão final do manuscrito.

Agradecimentos

Os autores agradecem à Universidade do Estado do Rio de Janeiro, campus Zona Oeste, pela disponibilização do espaço para a realização do evento. Agradecem, ainda, à comissão organizadora, composta pela Dra. Jéssica Vilarinho, pelas doutorandas Mayara Calixto e Alessandra Valim, pela mestranda Alyssa Marinho e pelos alunos de iniciação científica Beatriz Pegado, Fernanda Nunes, Leiane Oliveira, Luiza Ventura e Júlia Louvem.

Referências

BARROS, B. Afastamentos por saúde mental batem recorde e crescem mais de 400% desde a pandemia. **InfoMoney**, [s. l.], 2025. Disponível em: <https://www.infomoney.com.br/carreira/afastamentos-por-saude-mental-batem-recorde-e-crescem-mais-de-400-desde-a-pandemia/>. Acesso em: 17 jun. 2025.

BASTOS, J. E. de S. *et al.* O uso do questionário como ferramenta metodológica: potencialidades e desafios. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Macapá, v. 5, n. 3, p. 623-636, 2023.

BORG, D. J. *et al.* Barriers and facilitators for recruiting and retaining male participants into longitudinal health research: a systematic review. **BMC Medical Research Methodology**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 46, 2024.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS. **Mulheres no mercado de trabalho**: desafios e desigualdades



constantes. Boletim Especial 8 de Março de 2024 – Dia Internacional da Mulher. São Paulo: DIEESE, 2024. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/boletimespecial/2024/mulheres2024/1.html>. Acesso em: 11 jul. 2025.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Brasília, DF: FORPROEX, 2012. Disponível em: https://proexc.ufu.br/sites/proexc.ufu.br/files/media/document/Politica_Nacional_de_Extensao_Universitaria_-FORPROEX-_2012.pdf. Acesso em: 2 maio 2025.

IPSOS. Calendário da Saúde 2024. **IPSOS**, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/calendario-da-saude-2024>. Acesso em: 2 maio 2025.

OLIVEIRA, M. A. F. de; DUARTE, M. de F. de M. O papel social da extensão universitária e sua relação dialógica na/para a sociedade. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 8., 2022. **Anais [...]**. João Pessoa: CONEDU, 2022. p. 1-8. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2022/TRABALHO_COMPLETO_EV174_MD1_ID11556_TB3011_05122022143707.pdf. Acesso em: 2 maio 2025.

PODDAR, P. *et al.* How city living affects mental health: a qualitative exploration of urban stressors among adults in a megacity in India. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 25, n. 1597, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22817-x>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-22817-x>. Acesso em: 2 maio 2025.

TUNG, K. T. S. *et al.* Influence of lifestyle and family environment factors on mental health problems in Hong Kong preschoolers. **Journal of Affective Disorders**, [s. l.], v. 382, p. 498–506, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.04.114>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032725006901?via%3Dihub>. Acesso em: 2 maio 2025.

ZHU, J. *et al.* The associations between multiple indicators of campus green space exposure and college students' mental health before, during, and after the COVID-19 pandemic. **International Journal of Environmental Health Research**, [s. l.], p. 1-10, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/09603123.2025.2498617>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09603123.2025.2498617>. Acesso em: 2 maio 2025.