

## SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DA COVID – 19: ESTRATÉGIAS E AÇÕES DE EXTENSÃO

### MENTAL HEALTH IN THE COVID PANDEMIC – 19: STRATEGIES AND EXTENSION ACTIONS

Renan da Cunha Soares Júnior,  
Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Neli Porto Soares Betoni Escobar Naban,  
Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

**Área temática: Saúde**

**Resumo:** O presente trabalho versa sobre a experiência docente na extensão e as adaptações necessárias a um projeto durante a pandemia da COVID - 19 com tecnologia para trabalho remoto. A necessidade de adaptação se deu, pois o projeto visava inicialmente trabalhar com alunos do último ano do ensino médio e as suas possíveis problemáticas de saúde mental envolvidas com o final de uma etapa de estudos, escolha profissional e início da vida universitária. Com a emergência da Pandemia, foi necessário abrir uma frente de ação que oferecesse suporte aos docentes, visto que o trabalho remoto trouxe implicações à saúde mental como problemas de sono, ansiedade, redução de qualidade de vida, depressão dentre outros quadros. Foi desenvolvida uma adaptação de metodologia de roda de conversa para realização de interações por meio da ferramenta Google Meet. Os resultados foram positivos, pois a situação inesperada da pandemia demonstrou a possibilidade de atuação remota com temáticas emergentes em saúde mental com boa aceitação e aproveitamento dos participantes. Ressalta-se que a ferramenta do Google Meet foi recebendo atualizações ao longo do ano de 2020, que tornou possível a utilização de técnicas variadas, uma vez que passou a permitir o lançamento de enquetes e a divisão dos participantes em salas menores dentro da mesma ligação com resguardo do sigilo e possibilidade de interação com o facilitador da atividade. No contato com os participantes estiveram presentes relatos de sintomas físicos e psicológicos que geralmente encontram-se relacionados a quadros de ansiedade, transtornos de sono, estresse e depressão como dificuldades de atenção, concentração e memória, dores de cabeça sentimento de esgotamento físico e psicológico, desamparo, insegurança e irritabilidade dentre outros. Além de prática psicoeducativas teóricas foram oferecidas também técnicas como higiene do sono, exercícios de respiração e relaxamento para a prática cotidiana dos participantes para mitigação dos sintomas provocados pelos desdobramentos da pandemia da COVID -19. Por meio de materiais confeccionados para consulta posterior no formato de folder digital foram ofertadas informações e indicações relativas a saúde mental. Durante os encontros foram oferecidas também informações sobre a possibilidade de atendimento psicológico individual remoto pelo Serviço Escola de Psicologia da UCDB. O referido atendimento remoto era oferecido pelos alunos do último ano da graduação em Psicologia como prática de estágio obrigatório, denominado Projeto Telepsicologia. As rodas de conversa on – line serviram como forma de primeiro apoio em saúde mental, por meio da psicoeducação, e integração com o trabalho realizado pela graduação por meio do estágio obrigatório em Psicologia e Saúde, integrando ensino e extensão como forma de trabalho. Ressalta-se que com o uso da tecnologia remota foi possível o alcance de pessoas presentes em outros municípios maximizando o atendimento psicológico aberto a comunidade sem custos como integração de ações de extensão e ensino. Com a emergência da pandemia foi possível a valorização do uso que as ferramentas remotas podem ter, passando a ser considerada como forma válida de atender a comunidade dentro da situação pandêmica e também em situação sanitária comum.

**Palavras-Chave:** *Saúde Mental; Extensão; Pandemia; COVID-19.*

**Abstract:** The present work is about the teaching experience in the extension and the necessary adaptations to a project during the COVID - 19 pandemic with technology for remote work. The need

for adaptation arose, as the project initially aimed to work with students in the final year of high school and their possible mental health problems involved with the end of a stage of studies, professional choice and the beginning of university life. With the emergence of the Pandemic, it was necessary to open an action front that offered support to teachers, as remote work brought implications for mental health such as sleep problems, anxiety, reduced quality of life, depression, among other conditions. An adaptation was developed of conversation wheel methodology for conducting interactions through the Google Meet tool. The results were positive, as the unexpected situation of the pandemic demonstrated the possibility of remote action with emerging themes in mental health such as good acceptance and use by the participants. It is noteworthy that the Google Meet tool was receiving updates throughout 2020, which made it possible to use various techniques, as it started to allow the launch of polls and the division of participants into smaller rooms within the same connection with confidentiality safeguard and possibility of interaction with the activity facilitator. In contact with the participants, there were reports of physical and psychological symptoms that are generally related to anxiety, sleep disorders, stress and depression such as attention, concentration and memory difficulties, headaches, feeling of physical and psychological exhaustion, helplessness, insecurity and irritability among others. In addition to theoretical psychoeducational practice, techniques such as sleep hygiene, breathing exercises and relaxation were also offered for the participants' daily practice to mitigate the symptoms caused by the consequences of the COVID-19 pandemic. Through materials made for later consultation in the format of a digital folder, information and indications related to mental health were offered. During the meetings, information was also offered on the possibility of remote individual psychological care by the UCDB Psychology School Service. This remote service was offered by students in their final year of undergraduate Psychology as a mandatory internship practice, called the Telepsychology Project. The online conversation circles served as a first form of support in mental health, through psychoeducation, and integration with the work carried out by undergraduates through the mandatory internship in Psychology and Health, integrating teaching and extension as a form of work. It is noteworthy that with the use of remote technology, it was possible to reach people present in other municipalities, maximizing psychological care open to the community without costs, with the integration of extension and teaching actions. With the emergence of the pandemic, it was possible to value the use that remote tools can have, starting to be considered as a valid way to serve the community within the pandemic situation and also in a common health situation.

**Keywords:** *Mental Health; Extension Actions; Pandemic; COVID -19.*

Agência de fomento: UCDB