

SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES TRABALHADORES NO CONTEXTO DA PANDEMIA

Stela Maris Bretas SOUZA (Unileste); Shyrleen Christieny Assunção ALVES (Unileste); Rodrigo Cristiano ALVES (Unileste); Milena Teixeira MAFRA (Unileste); Laura Lucca GIVISIEZ (Unileste); Edirlene Fernandes FARIA (Unileste); Maria Luiza Ferreira PINTO (Unileste); Rafaela Rampinelli Velozo FACHINETTI (Unileste); Stefane Vieira SILVA (Unileste); Natália Fasolo SILVA (Unileste); Luciene Santiago Ferreira MARCHAL (Unileste); Joubert Karpeggiane De OLIVEIRA (Unileste); Duana Aparecida GOMES (Unileste); Donizette Lage TEIXEIRA (Unileste)

Introdução: Sabe-se que a jornada trabalho-estudo facilita o surgimento de fatores estressores, propiciando problemas de saúde mental. O projeto de extensão Saúde Mental de Estudantes Universitários desenvolve diversas ações visando estratégias junto aos estudantes para enfrentamento da situação e conseqüente melhoria na qualidade de vida. As ações aqui, constituem na construção de ebook e duas lives, à partir do produto sobre Saúde Mental de Estudantes Trabalhadores no contexto da Pandemia. Espera-se que o projeto contribua para o desenvolvimento harmônico dos universitários trabalhadores no que tange à dupla jornada e promova ainda, senso de responsabilidade social e educação humanizada junto aos extensionistas. **Objetivo:** Este projeto pretende fomentar a prevenção e promoção de saúde mental entre estudantes trabalhadores do Vale do Aço. Almeja-se que as intervenções funcionem como fator de proteção aos estudantes, prevenindo possíveis adoecimentos mentais e minimizando o sofrimento mental. **Objetiva-se,** fomentar discussões e reflexões por meio das lives e do ebook. **Metodologia:** Fundamentou-se a partir da produção realizada pelos alunos do quinto período do curso de Psicologia 2020/1 com base no trabalho desenvolvido e no produto final, um vídeo. Estes, auxiliaram a criação do e-book contribuindo como suporte para a realização de duas lives, que estão sendo divulgadas no formato de rodas de conversas virtuais, realizadas na plataforma Google Meet. Os encontros terão a proposta de apresentar aos estudantes os transtornos mentais que podem aparecer devido aos variados sentimentos e angústias ocasionados pelo período de pandemia do Corona Vírus Disease. bem como formas de enfrentamento. **Resultados:** No primeiro semestre de 2020 o projeto integrador do quinto período de Psicologia desenvolveu um material sobre saúde mental de jovens trabalhadores no contexto da pandemia que em parceria com o projeto de extensão, possibilitou que os discentes pudessem construir uma proposta de encontros virtuais e do e-book para o presente projeto de extensão. No ebook que será disponibilizado ao público, traz uma contextualização do mercado de trabalho que está em constante processo de desenvolvimento e exigência, fazendo com que muitos procurem formação acadêmica para melhorar seu desempenho profissional; com isso, mostramos a rotina do estudante trabalhador e um enfoque nos possíveis danos a saúde mental com base na Síndrome de Burnout, Ansiedade, Depressão e Transtorno do Pânico, buscando alertar os alunos-trabalhadores. Já com as lives, buscar-se-á destacar a importância de momentos de lazer e autocuidado, além da necessidade da criação de estratégias a fim de lidar de forma satisfatória com as adversidades impostas pela pandemia do Covid-19. Espera-se viabilizar um alerta aos possíveis impactos que podem ocorrer neste contexto, incentivando para que os alunos trabalhadores busquem ajuda quando necessário, bem como consigam organizar o tempo e conciliar as tarefas a serem realizadas em prol de sua saúde mental. **Conclusão:** Os extensionistas tiveram a oportunidade de relacionar teoria e prática, produzindo análises e retroalimentando a

formação. Puderam ainda, trazer à comunidade questões de saúde mental do estudante, promovendo reflexões, de modo que gere conhecimento e proporcione conscientização acerca da importância de cuidar de si em prol de uma saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental. Estudante-trabalhador. Pandemia.

Agências de fomento: Unileste