

MACAÉ 2030

Futuros cenários além do petróleo



Macaé
PREFEITURA
Secretaria Adjunta | ENSINO SUPERIOR



Prefeitura Municipal de Macaé

Welberth Porto de Rezende

Secretaria Municipal de Educação

Leandra Lopes Vieira

Secretaria Municipal Adjunta de Ensino Superior

Flaviá Picon Pereira

Projeto Macaé 2030

Observatório da Cidade de Macaé

Alice Ferreira Tavares

Organização

Alice Ferreira Tavares
Ana Eliza Port Lourenço
Felipe Dias Ramos Loureiro
Gisele Silva Barbosa
Leila Brito Bergold
Lia Hasenclever
Luana Silva Monteiro
Maria Inês Paes Ferreira

Editorial

Ana Eliza Port Lourenço
Cremilda Barreto Couto
Leila Brito Bergold
Lia Hasenclever
Luana Silva Monteiro
Gisele Silva Barbosa

Revisão

Cláudia de Magalhães Bastos Leite

Revisão e Normalização ABNT

Henrique Barreiros Alves

Diagramação

Raphael Bózeo de Sousa

Fotografia

Raphael Bózeo de Sousa
César Fernandes (divulgação BRK)

Colaboração

Renatta Viana Rodrigues

Instituições de Ensino

FeMASS
UFRJ
NUPEM-UFRJ
UERJ
UFF
IFF
CEDERJ
FAETEC-Rj
UENF
CANDIDO MENDES

Grupo de trabalho interinstitucional

Alfredo Manhães
Aurea Yuki Sugai
Carlos Barboza
Cristina Maria de O. Melo
Elaine Antunes
Erick Zickwolff
Gisele Muniz
Giuliano Alves Borges e Silva
Henrique de A. Carvalho
Henrique Rocha Mendonça
Hugo Bomfim
João Wellington de Assis
José Augusto F. da Silva
José Ricardo Siqueira
Larissa Tavares
Marcelina Marri B. C. França
Maria Gertrudes Justi
Moisés Marinho
Paulo de Tarso
Raul Ernesto Lopez Palacio
Thiago Rocha Gomes

PARTE 4

SAÚDE NO CONTEXTO DA AGENDA 2030





PROGRAMA INTERDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE (PIPS) E AGENDA 2030: CAMINHOS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM MACAÉ/RJ

*Gizele da Conceição Soares Martins¹
Priscila Vieira Pontes²
Samantha Monteiro Martins³
Mayara Aparecida Mendes⁴
Ana Clara Chaves de Mattos⁵
Leila Brito Bergold⁶*

Resumo: Um dos objetivos de desenvolvimento sustentável da Agenda 2030 busca garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades e, sem dúvida, a promoção da saúde mental constitui um dos requisitos para assegurar uma vida saudável. Salienta-se que a pandemia da COVID-19 agravou e evidenciou problemas relacionados à saúde mental das populações e, nesse contexto, o Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS) do Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé identificou questões relacionadas à saúde mental nos diferentes grupos populacionais atendidos pelos seus projetos de extensão universitária. Dessa forma, o PIPS precisou desenvolver estratégias para a promoção da saúde mental da população atendida, durante e após a pandemia da COVID-19 e, para tal, promoveu oficinas de formação e um evento ampliado, conduzidos por especialistas, com o objetivo de instrumentalizar os membros dos seus projetos sobre o tema. Os encontros realizados evidenciaram que a saúde mental da equipe também havia sido impactada pela pandemia e que medidas deveriam ser tomadas para acolher igualmente a demanda. Assim, das atividades promovidas surgiram propostas como a criação de uma rede de apoio para os próprios integrantes do Programa; a valorização da escuta ativa do público atendido; a promoção da empatia e da sensação de pertencimento entre os participantes das ações extensionistas, o estímulo à criação de ambientes acolhedores utilizando recursos artísticos ou lúdicos, dentre outras. Tais propostas repercutiram nas atividades desenvolvidas pelos projetos ao longo do ano de 2022 e vêm contribuindo para a promoção da saúde mental no município de Macaé.

Palavras-chave: extensão universitária; saúde mental; promoção da saúde; educação em saúde; relações comunidade-instituição.

1 INTRODUÇÃO

Em 2015, países das Nações Unidas criaram a Agenda 2030, que consiste num plano de ações com dezessete objetivos de desenvolvimento sustentável para o enfrentamento dos principais problemas mundiais, buscando dignidade e qualidade de vida para todas as populações. Dentre as metas da Agenda 2030, inclui-se a promoção da saúde mental e do bem-estar para assegurar uma vida saudável (ONU, 2015).

Entretanto, na atualidade, está sendo evidenciada uma epidemia de doenças mentais incapacitantes que se agravam com a medicalização da assistência, visto que pesquisas recentes apontam que a longo prazo os medicamentos pioram os resultados, sendo necessário que novas abordagens terapêuticas sejam desenvolvidas com a população (Whitaker, 2017). É importante destacar que nem todo problema relacionado à saúde mental gerará uma doença mental. Contudo, existe forte associação entre aumento do sofrimento psíquico, desenvolvimento de transtornos mentais graves e fator de risco para outras doenças crônicas, como cardiovasculares e diabetes (Brasil, 2013).

Salienta-se que a pandemia da COVID-19 agravou e evidenciou problemas relacionados à saúde mental das populações, reforçando a necessidade de ação multissetorial na busca por soluções para esse importante problema de saúde pública. São recomendadas, especialmente, ações territoriais, elaboradas em conjunto com a população, para que façam sentido e atendam as reais demandas (Brasil, 2020). As recomendações da Organização Mundial de Saúde indicam medidas de promoção e prevenção da saúde, visando reduzir os efeitos do isolamento prolongado.

É importante destacar que não somente o adoecimento pela COVID-19 ou as perdas relacionadas às mortes pela doença aumentaram o sofrimento psíquico. O próprio confinamento trouxe desafios para os indivíduos e a sociedade, no sentido de intensificar o impacto dessas experiências sobre a saúde mental (Lima, 2020). Nessa perspectiva, é importante a realização de intervenções para minimizar impactos negativos e promover a saúde mental, nos momentos posteriores à pandemia, para auxiliar no processo de readaptação às perdas e mudanças (Pereira et al., 2020).

Apesar de toda a necessidade visível de políticas públicas voltadas para saúde mental, tanto nacional quanto internacionalmente, o Brasil tem um histórico recente de retrocessos que atacam diretamente o modelo de atenção psicossocial do Sistema Único de Saúde (Pitta, 2019). Sendo assim, é relevante que os municípios garantam o direito ao acesso a serviços de saúde mental de qualidade e que promovam e apoiem ações que contribuam com a saúde mental da população.

Nesse contexto, as ações de extensão promovidas pela universidade pública podem contribuir com estratégias de promoção da saúde mental nos territórios em que estão inseridas, estabelecendo importantes parcerias com os municípios. A extensão universitária contribui ao desenvolver formas de ensinar e aprender que ampliam o

conhecimento de grupos populacionais acerca de diversas questões que influenciam sua qualidade de vida: sociais, biológicas, ambientais e políticas. As ações extensionistas se baseiam em diretrizes que enfocam a interação dialógica como a principal forma de trocar conhecimento com a sociedade e promover impacto social ao estimular o desenvolvimento da comunidade em seu território (FORPROEX, 2012).

Outro aspecto importante da extensão universitária é contribuir para a formação do estudante, no sentido de criar oportunidades que o aproximem da comunidade, ampliando a sua perspectiva profissional por meio do desenvolvimento de ações baseadas na interdisciplinaridade e interprofissionalidade, voltadas também para a sua formação cidadã (FORPROEX, 2012).

No município de Macaé, o Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé da Universidade Federal do Rio de Janeiro realiza muitas ações extensionistas, principalmente na área da saúde. Destaca-se o trabalho desenvolvido pelo Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS) que tem por finalidade desenvolver diferentes ações voltadas para a promoção da saúde da comunidade, tendo professores e corpo técnico com diferentes formações que coordenam as ações, conjuntamente, sob uma perspectiva interdisciplinar (Lourenço; Bergold, 2019). Este capítulo objetiva relatar a experiência do PIPS no desenvolvimento de estratégias para promover a saúde mental da população de Macaé-RJ, que participou das ações dos projetos, durante e após a pandemia da COVID-19.

2 MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência do Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS) sobre as ações realizadas em 2021. O relato de experiência abordará eventos de formação, que visavam promover a saúde mental da população do município de Macaé afetada pela pandemia da COVID-19 ou pelo isolamento social decorrente da mesma.

2.1 DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

O PIPS desenvolve ações extensionistas de promoção da saúde, que trocam saberes e compartilham experiências com a sociedade, em quatro linhas temáticas: nutrição e alimentação saudável; arte e saúde; comunicação e informação em saúde; e educação em saúde, tendo como principais parceiras as Secretarias de Saúde, Educação e Ordem Pública da Prefeitura Municipal de Macaé.

Atualmente, dez projetos de extensão integram o PIPS, a saber: Ações interdisciplinares de promoção em saúde e/ou redução de agravos a pacientes oncológicos e familiares – Ações em Onco; Amamentar, um gesto de amor humoral; Avaliação da alimentação escolar em Macaé: em busca da garantia desse direito –

EfetivaPNAE; Brinca que Melhora; Como Crescemos: crescimento e ganho de peso saudável na escola; Centro Regional de Informações sobre Medicamentos UFRJ - Macaé (CRIM UFRJ-Macaé); Envelhecimento, Nutrição e Promoção da Saúde (ENUSA); Escolha Saudável Utilizando Rótulos de Alimentos (ESAURA) na escola; Oficinas Musicais: promovendo aprendizagem, criatividade e cidadania; Saúde dos Professores na Escola: um olhar do município de Macaé.

Com a pandemia da COVID-19, o Programa identificou questões relacionadas à saúde mental como um problema de saúde transversal aos diferentes grupos populacionais atendidos pelos projetos. Diante dessa demanda, foram promovidas três oficinas de formação e um evento ampliado, conduzidos por especialistas, com o objetivo de instrumentalizar os membros dos projetos do PIPS para que pudessem contribuir com a promoção da saúde mental do seu público.

2.2 SOBRE OS EVENTOS DE FORMAÇÃO – OFICINAS E SEMINÁRIO

No mês de agosto de 2021, foram realizadas duas oficinas com os coordenadores e colaboradores dos projetos e, em setembro, uma oficina com os discentes das equipes. As oficinas com os docentes foram em formato de roda de conversa, motivadas por questões norteadoras, a saber: “O que é saúde mental para mim nesse momento da pandemia?” e “Como meus conhecimentos e minha visão sobre saúde mental podem estar relacionados com o meu projeto de extensão?”

Como evento de culminância, em novembro do mesmo ano, a nona edição do Seminário do PIPS, um evento de formação realizado anualmente pelo Programa, convidou os participantes a refletirem sobre as estratégias de cuidado que poderiam ser planejadas para a promoção da saúde mental da sociedade macaense. O Seminário do PIPS contou com a participação de três professoras especialistas, convidadas externas de instituições públicas de diferentes locais do Brasil. Após as explanações, foi aberto o debate visando à interação com os participantes. Ao final, os participantes foram convidados a falar uma palavra ou frase que representasse a mensagem do evento.

Devido ao isolamento social, consequência do período da pandemia da COVID-19, todas as oficinas e o seminário ocorreram em formato online, utilizando a plataforma Zoom® e foram planejados e conduzidos por duas docentes com vasta experiência em saúde mental, auxiliadas por duas estudantes extensionistas do PIPS, coautoras do presente artigo.

A partir dos relatórios gerados dos encontros, as informações foram sistematizadas e foram definidas estratégias de enfrentamento aos problemas de saúde mental.

3 RESULTADOS

Adiante, serão apresentadas as atividades, que resultaram nas seguintes ações: oficinas com docentes; oficinas com discentes e o seminário PIPS. Destas atividades, foram extraídas estratégias para promover a saúde mental dos envolvidos nas ações.

3.1 DAS OFICINAS COM OS DOCENTES

Na primeira oficina, que teve a participação de oito coordenadores de projetos, buscou-se a experiência pessoal dos integrantes, visando sensibilizá-los e conscientizá-los sobre questões relacionadas à saúde mental que estavam afetando o cotidiano e o processo de trabalho. O encontro foi iniciado com uma música e foi feito o pedido para relaxarem e se concentrarem na questão: O que é saúde mental para mim nesse momento da Pandemia?

Nesse momento, os docentes relataram perceber o sofrimento psíquico que causava incômodo, gerando a necessidade de procurar saída, citada como 'luz no fim do túnel'. Uma das questões principais se relacionava com a angústia no desempenho de atividades de gestão devido ao excesso de demandas, dificuldade ampliada por mudanças na vida particular, ocorridas devido à pandemia. Também foi citada a questão do estresse das professoras devido à sobrecarga do trabalho acrescida das questões da maternidade com filhos pequenos, situações que acabaram por se refletir na relação com as crianças. Outra questão importante abordada foi o sofrimento psíquico relacionado ao luto por perda de parentes próximos vitimados pela COVID-19. Houve uma percepção geral de que a pandemia afetou a saúde mental de todos os presentes na oficina, e uma preocupação com o retorno ao trabalho presencial devido a toda a instabilidade vivenciada nesse período.

Entre as saídas mencionadas estavam o respeito à necessidade de ter tempo para cuidar de si e do outro, procurando práticas integrativas e complementares como a Yoga; a restrição do tempo de trabalho, principalmente via aplicativo de conversa *WhatsApp*®; e o conhecimento de como estavam os outros participantes antes de iniciar trabalhos coletivos, por meio de um momento descontraído como um "horário do café".

No segundo momento da oficina foram apresentados alguns conceitos sobre Saúde Mental e como promovê-la durante a pandemia, seguido por conversa acerca da relação da saúde mental com os projetos de extensão em curso. Houve o relato de mudanças ocorridas no público participante de projetos, em especial, adolescentes afetados pelo isolamento social que se sentiram acolhidos e puderam sair do 'casulo' com o estímulo de músicas escolhidas por eles durante rodas de conversa, promovidas por um dos projetos. Outro público que demandou atividades relacionadas com saúde mental foi a comunidade escolar, especialmente mães de escolares. Foram realizadas ações que promoveram a redução de conflitos ao estimular o movimento conciliatório de

'fazer as pazes' com a comida cotidiana, pois o isolamento social e a redução de idas aos mercados impactou as escolhas alimentares. A compra de alimentos com longo prazo de validade, práticos e prontos para consumo que, em geral, são alimentos menos saudáveis, passaram a ser mais frequentes nos domicílios, o que, por vezes, angustiava algumas mães que se preocupavam com a qualidade da alimentação.

Na avaliação dessa primeira oficina, os integrantes consideraram que foi importante ter espaço para falarem sobre a saúde mental e que o tempo foi bem distribuído para que todos pudessem falar e refletir sobre a inserção da temática saúde mental nas atividades dos projetos. Foi solicitado ao final que os projetos trouxessem propostas nessa perspectiva na próxima oficina, a ser realizada dali a quinze dias. Na segunda oficina, os coordenadores dos projetos trouxeram algumas propostas a serem discutidas por todos, procurando assim ampliar a visão e recursos para a inserção de atividades voltadas para a promoção da saúde mental para diferentes grupos populacionais durante a pandemia.

Entre esses grupos, ampliou-se a atenção aos adolescentes, que se mostraram mais vulneráveis durante a pandemia devido ao isolamento em um momento da vida na qual a relação social tem grande importância para o desenvolvimento psicossocial e manutenção da saúde mental. Em relação a atividades com esse segmento, uma das estratégias pensadas para reduzir o isolamento, o medo e a ansiedade foram rodas de conversa em sala virtual, com o uso de músicas escolhidas por eles, visando ao estímulo à expressão e ao diálogo com o grupo. Um dos grupos de adolescentes era composto pela Guarda Mirim de Macaé, e foi discutido como inserir temas relacionados à Saúde Mental nos encontros online planejados.

Também foram elaboradas estratégias para gestantes e mães lactantes que tinham receio da transmissão da COVID-19, visando veicular informações científicas. As atividades eram voltadas para tirar dúvidas pelo *WhatsApp*® e criar materiais para esclarecimentos em mídias sociais e divulgação em outros projetos.

Em relação aos idosos, muitos aumentaram sua vulnerabilidade tanto em relação ao adoecimento por COVID-19, quanto ao maior isolamento social. Para o grupo de idosos da Guarda Sênior de Macaé, cogitou-se na elaboração de conteúdos a estimulação de funções cognitivas como atenção, memória e também a sensibilização dos familiares sobre a manutenção de suas funções e autonomia, reduzindo os conflitos intensificados pela amplificação da convivência com a família. As estratégias também seriam desenvolvidas por meio de mídias digitais, incluindo Lives no canal do *YouTube*® do projeto.

Os participantes dessa segunda oficina docente consideraram o espaço de discussão e planejamento muito produtivo, pois puderam compartilhar ideias e ampliar recursos que ajudaram a implementar novas atividades ou ampliar as que já estavam em andamento.

3.2 DAS OFICINAS COM OS DISCENTES

A oficina promoveu importante interação entre os vinte e oito discentes presentes. Todos participaram ativamente, compartilhando suas concepções de saúde mental e discutindo sobre ações que poderiam ser implementadas nos seus projetos.

Considerando o cenário de pandemia e isolamento social, os estudantes destacaram a necessidade de promover encontros que oportunizassem a troca de conhecimento sobre ferramentas tecnológicas e o aprimoramento das habilidades digitais dos integrantes dos projetos, o que poderia contribuir para melhorar a interação com os públicos atendidos, naquele momento, assim como seria útil no retorno presencial. Também apontaram a importância da utilização de recursos artísticos ou lúdicos como estratégias para sensibilizar e promover a saúde mental do público envolvido nas atividades. Essa percepção vinha da vivência de alguns estudantes integrantes de projetos que utilizam a música como um recurso para o acolhimento e expressão de pessoas hospitalizadas, e estudantes de outros projetos que utilizam recursos lúdicos em atividades em escolas de Macaé.

Os estudantes também apontaram a importância de sensibilizar os próprios discentes dos projetos sobre o respeito pelo conhecimento e autonomia das pessoas que participam das atividades, considerando seus desejos e liberdade de escolha, sendo necessário desenvolver com sensibilidade a abordagem das ações extensionistas.

Salienta-se que o encontro permitiu que os discentes compartilhassem suas próprias vivências e questões de saúde mental, o que refletiu na proposta de continuidade de encontros que promovam acolhimento e apoio mútuo entre eles. Os estudantes destacaram que a criação dessa rede de apoio pode contribuir para reduzir a ansiedade e favorecer a sensação de pertencimento ao grupo de extensionistas do PIPS, o que pode também contribuir para a sua permanência nos projetos e na universidade.

3.3 DO SEMINÁRIO

O Seminário contou com a participação de 37 pessoas, sendo a maioria discentes (90,5%). Foi um importante momento de formação, uma vez que houve o compartilhamento de referenciais teóricos sobre saúde mental e o compartilhamento de saberes de profissionais com vasta experiência na temática. Destaca-se o enfoque dado por palestrantes sobre o compromisso social da universidade em relação à promoção da saúde mental no território, buscando alcançar diversos grupos em diferentes espaços.

Foi consenso entre os participantes que a saúde mental deve ser trabalhada em escala individual e coletiva. Evidenciou-se, ainda, a importância do acolhimento e da escuta ativa junto ao público atendido pelo PIPS, mantendo ações compartilhadas de cuidado intersetorial e interdisciplinar que possam evocar a sensação de pertencimento.

Das palavras que foram apresentadas pelos participantes, destacam-se aprendizagem, apoio mútuo, resiliência, escuta, diálogo, compartilhamento, enfrentamento, troca e acolhimento.

3.4 ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL

Os encontros promovidos pelo PIPS propuseram algumas estratégias que podem ser desenvolvidas para promover a saúde mental, como apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 - Propostas de estratégias para promover a saúde mental dos públicos atendidos pelo Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS)

- Criar uma rede de apoio para os próprios integrantes do PIPS, discentes, técnicos e docentes;
- Valorizar a escuta ativa do público atendido, estimulando o diálogo em espaços coletivos presenciais, ou rodas de conversa em salas virtuais;
- Promover encontros entre os integrantes dos projetos para o compartilhamento de ferramentas tecnológicas e o aprimoramento de habilidades digitais visando ampliar o diálogo com o público;
- Proporcionar encontros entre os projetos, visando a trocas de experiências na perspectiva interdisciplinar e interprofissional;
- Promover a empatia e a sensação de pertencimento entre os participantes;
- Promover ambientes acolhedores utilizando recursos artísticos ou lúdicos;
- Criar alternativas para quando o objetivo da ação não for alcançado.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

A partir dessas estratégias discutidas pelos integrantes do PIPS, em 2021, foram observados desdobramentos em atividades implementadas durante o retorno às atividades presenciais em 2022. Esse enfoque busca manter o cuidado ao público do PIPS que ainda está fragilizado, nesse momento de pós-pandemia, em reação às vivências durante o período pandêmico e de isolamento social.

Destaca-se uma ação que buscou trabalhar a memória afetiva da alimentação, realizada com funcionários de uma escola municipal de ensino infantil de Macaé. A ação favoreceu a troca de vivências sobre refeições preparadas tradicionalmente por cada família, resgatando boas lembranças. Os participantes demonstraram entusiasmo com as emoções que foram despertadas, interesse em resgatar receitas das quais já não se recordavam e propuseram a criação de um livro de receitas da escola.

Durante a Semana Nacional de Ciência e Tecnologia, em outubro de 2022, o programa desenvolveu a Feira do PIPS, atividade anual voltada para estudantes da Rede Pública de Ensino. Entre as ações desenvolvidas com os estudantes, foram realizadas atividades voltadas para a promoção da Saúde Mental, com a utilização de recursos artísticos e lúdicos, como atividades circenses incluindo o equilíbrio de pratos, e a autoexpressão por meio de desenhos e fotos com o título: “Para você, o que é saúde mental?”. Os estudantes se expressaram, livremente, utilizando desenhos, fotos, poesias e textos que apontaram os sentimentos e as emoções percebidas naquele momento, sendo uma possibilidade de refletir sobre a própria saúde mental.

4 DISCUSSÃO

É de extrema importância abordar questões que tratem da promoção da saúde e bem-estar, bem como da educação de qualidade, conforme os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU. Dessa forma, é possível constatar a importância das ações de extensão universitária realizadas durante e após a pandemia COVID-19 que contemplaram tais objetivos (Van Kaick *et al.*, 2020).

Nesse sentido, o PIPS, por meio dos projetos que o compõem, desenvolve ações que estão alinhadas aos ODS 3 e 4, uma vez que atua na promoção da saúde de docentes e discentes, por meio da compreensão das suas necessidades e elaboração de estratégias para lidar com a saúde mental na pandemia, assim como no ensino. E, para a população atendida pelos projetos, pois os membros do PIPS estavam atentos às demandas de saúde mental do seu respectivo público. No que tange ao ensino de qualidade, a extensão universitária do PIPS se apresentou como um campo fértil de intercâmbio e construção de conhecimento de maneira transversal entre discentes, docentes e o público das ações de extensão.

A possibilidade do tripé universitário ensino, pesquisa e extensão na modalidade remota, viabilizado pelo Ministério da Educação (MEC), durante a pandemia COVID-19, exigiu dos discentes e docentes adaptações das condições de trabalho e estudo. O uso das tecnologias digitais foi um desafio e houve mudanças nos arranjos familiares e rotinas domésticas que impactaram diretamente na saúde mental do corpo social universitário (Silva *et al.*, 2020). Assim, ações de promoção à saúde, como as oficinas e o Seminário realizados pelo PIPS, possibilitaram um momento de troca de estratégias e manejos com situações cotidianas e acadêmicas.

Na Angola, a extensão universitária destacou-se por considerar a saúde mental e necessidades de adaptação, principalmente dos discentes, para que efetivamente houvesse um diálogo entre eles e a comunidade, de modo a haver uma contribuição efetiva na transformação social (Morales *et al.*, 2020).

Nesse sentido, estratégias virtuais de promoção da saúde mental tiveram impacto positivo e beneficiaram aqueles que participaram, ainda que tenha havido alguns obstáculos iniciais, como dificuldades de conexão para uso da internet. Reinventar as possibilidades durante um período de crise humanitária, como a pandemia COVID-19, evidenciou diversas limitações, mas também a potencialidade de avanços na criação de estratégias de proteção aos laços sociais e sensação de pertencimento do grupo (Roden *et al.*, 2022).

O compartilhamento de experiências, sentimentos, percepções e estratégias de enfrentamento, na modalidade virtual, possibilitou, inclusive, para os profissionais da linha de frente, no combate à COVID-19, o acolhimento remoto como possível alternativa para lidar com situações de sofrimento psíquico e, em alguns casos, até de adoecimento mental (Oliveira *et al.*, 2020). Assim, a situação de crise pela pandemia evidenciou, por

meio dos resultados deste relato, a busca do equilíbrio entre o isolamento social imposto pelas medidas de distanciamento, a necessidade e o desejo de pertencimento tanto de docentes e discentes aos seus projetos e ao PIPS.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações promovidas pelo PIPS contribuíram para a formação das equipes dos projetos por meio do compartilhamento de referenciais teóricos sobre promoção da saúde mental e da reflexão coletiva sobre ações extensionistas que podem ser realizadas com o público-alvo do Programa.

É importante destacar a efetividade das estratégias voltadas para a sensibilização e capacitação dos integrantes docentes, técnicos e discentes do PIPS sobre a Saúde Mental, em 2021, como um foco para o desenvolvimento das atividades extensionistas. Nessa perspectiva, foram mantidas as diretrizes Interação Dialógica, Impacto na Formação Discente e Impacto Social, visto que as Oficinas Docentes e Discentes, assim como o Seminário, ampliaram o conhecimento sobre a temática, bem como propiciaram trocas de experiências que se refletiram em ações e atitudes que continuam contribuindo para a promoção da saúde mental no Município de Macaé.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Cadernos de Atenção Básica, nº 34** : Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf. Acesso em: 29 out. 2022.

FORPROEX. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: FORPROEX, 2012. Disponível em: http://www.proexc.ufu.br/sites/proexc.ufu.br/files/media/document//Politica_Nacional_de_Extensao_Universitaria_-FORPROEX-_2012.pdf. Acesso em: 29 out. 2022.

LIMA, Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis**: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 2-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 29 out. 2022.

LOURENÇO, Ana Eliza Port; BERGOLD, Leila Brito. **Saberes e Experiências de Extensão em Promoção da Saúde**. Rio de Janeiro: Essentia, 2019. 232 p. Disponível em: <<https://essentiaeditora.iff.edu.br/index.php/livros/issue/view/253>>. Acesso em: 29 out. 2022.

MORALES, Victor João; LOPEZ, Yanelixa América Frutos. Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários. **Revista Angolana de Extensão Universitária**, [s. l.], v. 2, n. 3 (especial), p. 53-67, 2020. Disponível em: <https://portalpensador.com/index.php/RAEU-BENGO/article/view/205/138>. Acesso em: 29 out. 2022.

NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado de (org.). **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção Psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 343 p. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/44264>. Acesso em: 29 out. 2022.

OLIVEIRA, Eliany; COSTA, Maria Suely; MARQUES, Natália; LOMEIO, Roselane; NASCIMENTO, Pedro Igor; RODRIGUES, Caio; ANDRADE, Carla Suyane; MOREIRA, Roberta Magda. Projeto Vida em Quarentena: estratégias para promoção da saúde mental de enfermeiros diante da COVID-19. **Enfermagem em Foco**, [s. l.], v. 11, n. 1 esp., 2020. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3741>. Acesso em: 29 out. 2022.

ONU. **Transformando Nosso Mundo: a agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Brasília, DF: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>. Acesso em: 29 out. 2022.

PEREIRA, M. D.; OLIVEIRA, L. C. de; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. de O.; PEREIRA, M. D.; SANTOS, C. K. A. dos; DANTAS, E. H. M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **SciELO Preprints**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/493>. Acesso em: 29 out. 2022.

RHODEN, Juliana Lima Moreira; RHODEN, Valmor; DA ROSA, Bianca A. Projeto de Extensão Saúde Mental e Bem-estar na Universidade: se reinventando ante o cenário de pandemia. **Conexão ComCiência**, [s. l.], v. 2, n. 2, 2022. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/conexaocomciencia/article/view/8081>. Acesso em: 29 out. 2022.

SILVA, Andrew Ferreira da; ESTRELA, Fernanda Matheus; LIMA, Nayara Silva; ABREU, Carlos Tibúrcio de Araújo. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. Rio de Janeiro: **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216>. Acesso em: 29 out. 2022.

VAN KAICK, Tamara Simone; ALEGRE, Laíze Márcia Porto. Tendências e potencialidades da extensão na UTFPR e atendimento da agenda 2030 em tempos de pandemia. **Revista Tecnologia e Sociedade**, Curitiba, v. 16, n. 43, 2020. Disponível em: 10.3895/rts.v16n43.12389. Acesso em: 29 out. 2022.

WHITAKER, Robert. **Anatomia de uma epidemia: pílulas mágicas, drogas psiquiátricas e o aumento assombroso da saúde mental**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2017. 421 p.

NOTAS DE RODAPÉ

¹ Doutora em Enfermagem. Docente do Instituto de Enfermagem do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.

² Doutora em Ciência dos Alimentos. Docente do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.

³ Doutora em Ciências (Química Biológica). Docente do Instituto de Ciências Farmacêuticas Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.

⁴ Aluna de graduação do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.

⁵ Aluna de graduação do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.

⁶ Doutora em Enfermagem. Docente do Instituto de Enfermagem do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.



Macaé
P R E F E I T U R A
Secretaria Adjunta | ENSINO SUPERIOR



Observatório
da Cidade de Macaé

ISBN: 978-65-89225-03-4

CD



9 786589 225034