

## JAPSI: PROJETO DE ENSINO ESTRESSE E SAÚDE

LUISE OLIVEIRA<sup>1</sup>; JAÍNE CORRÊA PEREIRA<sup>2</sup>; JÉSSICA MORGADO<sup>3</sup>; MARIANA GOUVÉA SILVEIRA<sup>4</sup>; PRISCILA SÁ BRITO<sup>5</sup>; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas - [luiseoliveira97@gmail.com](mailto:luiseoliveira97@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – [jaínecorreaa1@gmail.com](mailto:jaínecorreaa1@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas - [jessica\\_morgado14@hotmail.com](mailto:jessica_morgado14@hotmail.com)

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas - [gouveamariana@outlook.com](mailto:gouveamariana@outlook.com)

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas - [priscilasbs00@hotmail.com](mailto:priscilasbs00@hotmail.com)

<sup>6</sup> Universidade Federal de Pelotas - [tiago.munhoz@ufpel.edu.br](mailto:tiago.munhoz@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

A partir dos primeiros casos confirmados da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) no Brasil, bem como a declaração mundial dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de emergência de Saúde Pública de Importância Internacional e situação de pandemia (OPAS, 2021), a Universidade Federal de Pelotas (UFPel), tem atuado de forma consciente e responsável, a fim de garantir a segurança e o bem-estar físico e emocional dos integrantes da comunidade acadêmica. Nesse sentido, a gestão acadêmica decidiu, em março de 2020, a suspensão das aulas presenciais, passando a executar tarefas na modalidade remota, incluindo as atividades de Ensino, Pesquisa e Extensão (UFPEL, 2021).

Durante o período de adaptação das atividades remotas, o curso de Psicologia elaborou projetos para serem realizados à distância. Dentre os projetos desenvolvidos, destaca-se o projeto de ensino com ações de extensão intitulado "Estresse e Saúde: Semestre letivo alternativo 2020/1", de ensino e com ações de extensão. O projeto teve como foco discutir pesquisas e intervenções no âmbito do estresse e saúde mental. Em um primeiro momento, aprendemos sobre o estresse e a sua relação com a saúde física e mental e, após, grupos foram formados para pensar em propostas de intervenção para a comunidade interna e externa. Com isso, o vínculo cognitivo e relacional entre professores e estudantes não seria interrompido, mantendo a Universidade ativa durante a pandemia.

Para Vygotsky, a instituição de ensino deve promover avanços no desenvolvimento do aluno e considera que as trocas estabelecidas com o outro, no meio social, são fatores fundamentais para o desenvolvimento do indivíduo (REGO, 2014). Nesse sentido, precisamos pensar na relação ensino-aprendizagem como uma forma de múltiplas possibilidades e trocas, a fim permitir o aprendizado não somente ao aluno, mas também ao professor e à comunidade, um constante diálogo.

Nesse ínterim, o trabalho intitulado "Jornal Acadêmico da Psicologia - (JAPSI)", surgiu como uma proposta de intervenção para a comunidade interna e externa da UFPel que, por meio do uso do recurso jornalístico *online*, teve como objetivo informar os alunos e população interessada sobre o estresse e as relações com a nossa saúde mental, sendo uma fonte confiável de notícias. Além disso, buscou-se despertar e incentivar a criticidade dos estudantes quanto à produção de conteúdo cultural, social e científico.

### 2. METODOLOGIA

Os participantes do projeto de ensino Estresse e Saúde realizaram uma reunião através das plataformas digitais com o intuito de se organizarem para a elaboração do Jornal Acadêmico da Psicologia (JAPSI). Nesse encontro, cada integrante do grupo



escolheu temas que estivessem dentro da sua área de interesse, por exemplo, escrita, leitura, meditação, música, nutrição, entre outros. Após isso, cada integrante realizou pesquisas nas bases de dados buscando por artigos, teses ou dissertações que relacionassem os temas que haviam escolhido com o assunto principal abordado no projeto (Estresse e Saúde).

A partir disso, cada um dos componentes do grupo elaborou um breve texto, apoiando-se em estudos científicos para escrever a parte sobre a qual haviam ficado responsáveis para compor o jornal. Além disso, com o objetivo de facilitar a interação entre o grupo, foi criado uma pasta de compartilhamento no Google Docs. Dessa maneira, cada integrante podia acompanhar, fazer e dar sugestões aos demais integrantes do grupo. Por último, quando considerassem necessário e precisassem tomar decisões ou discutir sobre algo em conjunto eram realizadas reuniões.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos vivenciaram dinâmicas e desafios ao desenvolver um jornal acadêmico online durante a pandemia de Covid-19. Além de aprimorar o processo de escrita, os estudantes realizaram buscas bibliográficas e utilizaram os materiais disponibilizados pelos professores no projeto Estresse e Saúde. Com o objetivo de abranger tanto a comunidade acadêmica quanto externa o projeto desenvolvido pelos alunos aborda o que é o estresse e como ele pode afetar a saúde, a diferença entre o estresse agudo e crônico, o estresse infantil e como preveni-lo, entrevista sobre o projeto PET terapia e dicas de saúde em tempos de pandemia. O jornal e podcast podem ser acessados neste link <https://wp.ufpel.edu.br/nepsi/2020/10/19/projeto-estresse-e-saude-japsi-jornal-academico-da-psicologia-ufpel/>

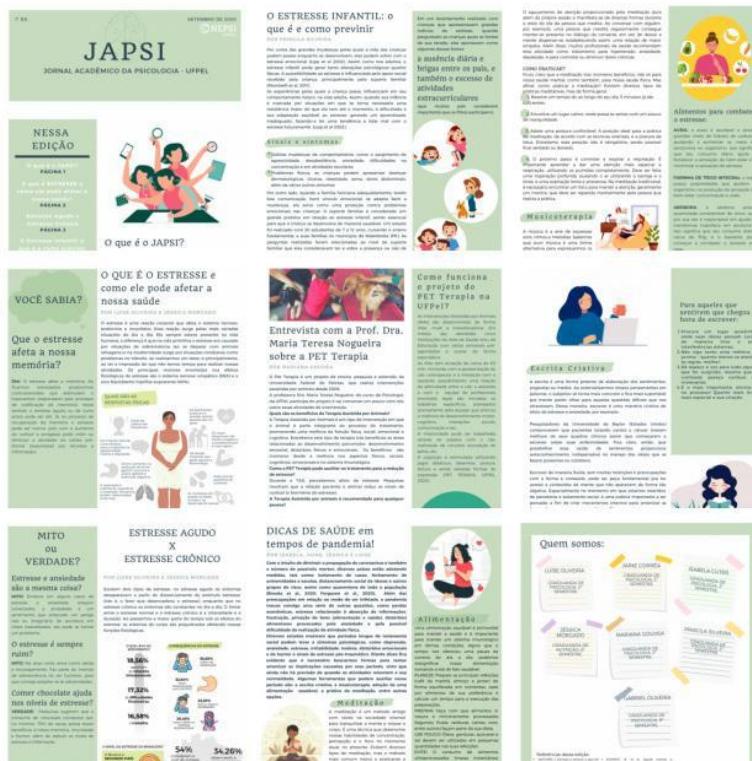


Figura 1 - Design do Jornal Acadêmico de Psicologia



Segundo o artigo Jornal Acadêmico como recurso pedagógico, o jornal desenvolve o pensamento crítico de quem o escreve. Portanto, é um estímulo para conectar o conhecimento de mundo do aluno com os materiais disponibilizados no projeto de ensino (LARISSE, 2015). Dessa maneira, as matérias do jornal foram escolhidas pelos alunos de acordo com temas de interesse.

De acordo com a OMS, saúde mental diz respeito ao estado em que as pessoas são capazes de contemplar a tríade entre saúde física, mental e social. Um estudo publicado pela Psychological Medicine indicou que na pandemia de COVID-19 os níveis de ansiedade e depressão aumentaram (PRATI; MANCINI, 2021). No Brasil, os grupos de risco são mulheres, jovens e pessoas com condição socioeconômica instável (ELSA, 2021).

O Jornal Acadêmico teve o propósito de possibilitar o acesso à informação sobre saúde mental, visto que, o acesso à informação é um direito fundamental ao ser humano. Em tempos de pandemia é indispensável o acesso ao conteúdo sobre a saúde mental. Desse modo, o Projeto de Ensino Estresse e Saúde utiliza o recurso da psicoeducação como intervenção, isto é, ensinar e proporcionar ao leitor informações e estratégias sobre o tema estresse.

*Tabela 1 - Visualizações das publicações do Jornal Acadêmico*

Plataforma	Data de Publicação	Visualizações
Facebook	03/05/2021	90
Instagram	03/05/2021	359
Spotify	19/10/2020	27

Inicialmente, o projeto foi divulgado nas redes sociais e blog institucional do NEPSI. Os alunos também realizam o piloto de um podcast sobre o jornal, com a finalidade de expandir o trabalho para o formato de áudio.

#### 4. CONCLUSÕES

O projeto Estresse e Saúde possibilitou a criação do JAPSI, um jornal online que buscou conectar a realidade do meio acadêmico com a comunidade. Ao trabalhar com mídias digitais, elaboração de design, podcast e escrita, os alunos perceberam que o projeto de ensino possibilitou novas formas de aprendizagem, como o jornal acadêmico. Através de conteúdos baseados em evidências científicas, o projeto de ensino divulgou informações sobre o estresse, bem como, buscou assegurar o acesso e promoção da saúde mental para a esfera social.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ELSA - Brasil, Elsa.org.br, disponível em: <<http://www.elsa.org.br/oelsabrasil.html>>, acesso em: 28 Jul. 2021.

LARISSE, Andrea ; RAIMUNDO ARAUJO TOCANTINS. **O JORNAL ESCOLAR COMO RECURSO PEDAGÓGICO.** Linguagens - Revista de Letras, Artes e Comunicação, v. 9, n. 3, p. 311–332, 2015. Disponível em:



<<https://proxy.furb.br/ojs/index.php/linguagens/article/view/4959/3099>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.

**OPAS. Histórico da Pandemia de COVID-19.** Folha Informativa sobre COVID-19, Brasília-Brasil. Acessado em 6 jul. 2021. Online. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>

**PRATI, G. & MANCINI, A. (2021).The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic Lockdowns: A Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies and Natural Experiments.** *Psychological Medicine*, 51 (2), 201-211. doi: 10.1017 / S0033291721000015

**REGO, T.C. Vygotsky: Uma perspectiva histórico-cultural da educação.** Petrópolis: Vozes, 2014. 25ed.

**UFPEL. A UFPel em tempos de pandemia - Artigo.** Coordenação de Comunicação Social, Pelotas 14 mai. 2021. Notícias. Acessado em 4 jul. 2021. Disponível em: <https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2021/05/14/artigo-a-ufpel-em-tempos-de-pandemia/>

**VERA. Biblioteca Virtual de Direitos Humanos da USP - Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) - 1946 | OMS - Organização Mundial da Saúde.** Direitoshumanos.usp.br. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.