

## Impacto emocional de participar de um Programa de Extensão em meio à pandemia por Coronavírus: um relato

Bruna Unfer Zuchetto<sup>1</sup>; Bruna Gobatto Zortea<sup>1</sup>; Kauei Centenaro<sup>1</sup>; Josiane Pasini<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Bento Gonçalves. Bento Gonçalves, RS, Brasil.

O isolamento social devido a pandemia do coronavírus chegou de surpresa e trouxe mudanças e adaptações na rotina de muita gente. A restrição quanto à sair de casa e as incertezas do futuro são capazes de desencadear um certo mal-estar que não estamos acostumados. Além disso, nunca houveram tantos relatos de sintomas de estresse, depressão, tristeza profunda e ansiedade como neste momento pandêmico. Assim, o objetivo deste trabalho é relatar como a participação no Programa de Extensão das Plantas Medicinais: educando para a saúde (PEPM), especialmente durante a pandemia, impactou no bem-estar emocional dos alunos envolvidos. As atividades de extensão iniciaram em Setembro de 2020, seis meses depois do início do distanciamento social e da pandemia. Apesar de diversos impactos negativos emocionalmente já estarem instalados, e contribuição do aprendizado, o trabalho em equipe e a cooperação foi evidente. O PEPM possui oito alunos participantes, quatro bolsistas e quatro voluntários. Todas as atividades do PEPM precisaram ser reajustadas para o formato virtual, o que demandou dos alunos muito empenho, foco e exigiu que todos saíssem de suas “zonas de conforto”. Os principais desafios versaram sobre executar atividades nunca antes realizadas, falar em público nos cursos ofertados e ter a responsabilidade sobre os compromissos assumidos. Tudo isso fez com que o foco na pandemia, das dificuldades e do distanciamento diminuíssem. Emoções como ansiedade, tristeza e medo, sintomas físicos como falta de ar e dores de cabeça e pensamentos negativos foram dissipando aos poucos com a mudança de foco para as atividades do PEPM. Além disso, os encontros frequentes com a coordenação e a equipe de execução do Programa mantinham a equipe conectada. Alguns alunos passaram a cultivar horta em casa e melhoraram a alimentação. Uma das alunas relatou: “essa oportunidade foi acima de tudo, terapêutica. Eu entendo isso como parte do processo interdisciplinar que a extensão proporciona, além de contribuir com a comunidade nas escolas, essa ação me trouxe muito bem estar. Num tempo em que a gente fica atento às notificações do celular e imerso na rotina, parar e costurar te traz totalmente pro agora. Essa experiência me permitiu exercitar a criatividade, trabalhar com calma e atenta”. Outro aluno relatou: “O projeto fez com que eu saísse da zona de conforto e me desafiasse a conseguir fazer o que era proposto e não pensasse tanto na pandemia.” É nesse contexto que a participação em um projeto de extensão ganha uma dimensão maior do que aquela já existente por si própria, quando suas atividades ultrapassam seu sentido prático e passam a gerar uma sensação de bem-estar e pertencimento.

**Palavras-chave:** Programa de Extensão das Plantas Medicinais; saúde mental; educação popular.

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS).