

# PET AGRÁRIAS E O BEM-ESTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Mariana Gomes Vieira, Matheus Silva Oliveira, Maria Lucia de Sousa Moreira

O ambiente universitário, como espaço de produção do conhecimento e desafios diversos está propício ao desenvolvimento de enfermidades, sobretudo ansiedade e depressão, derivados da ampla pressão por resultados. Com o avanço da crise pandêmica de COVID-19 no ano de 2020, a dinâmica universitária foi vastamente afetada, gerando efeitos maléficos tanto para o desenvolvimento acadêmico quanto para a saúde mental dos estudantes. Tendo isso em mente, bolsistas do PET Agrárias - conexões de saberes propuseram à comissão de bem-estar mais atividade visando fortalecer o entusiasmo e a satisfação dos estudantes. Este trabalho objetiva relatar a importância e os resultados obtidos com a atuação dessa comissão. Dessa forma, realizou-se um estudo qualitativo por meio da descrição de atividades desenvolvidas e seus resultados relatados pelos estudantes do PET. Observou-se que comissão do Bem-estar tem como objetivo proporcionar espaços lúdicos para o entretenimento dos bolsistas, como por exemplo, encontros virtuais para sessões de cinema e a criação de uma cartilha educativa com recomendações de atividades para serem feitas durante o isolamento social, além de reverberar a importância do mesmo e das táticas de segurança contra o vírus. Dentre as ocupações propostas, podem ser citadas a meditação, a respiração ativa e os exercícios físicos, seguido de recomendação de aplicativos para tais atividades. Antes da pandemia, foi feito um encontro presencial para a realização de práticas de yoga e meditação, que de acordo com os bolsistas os auxiliou na diminuição da ansiedade durante o período de provas. Conclui-se que durante a pandemia, o papel da comissão tornou-se ainda mais importante na minimização dos efeitos relativos ao estresse, amparando os estudantes, inclusive os da própria comissão, fortalecendo o vínculo entre os mesmos e ajudando-os, até certo ponto, a refletir/descernir sobre seus limites nesse contexto principalmente.

Palavras-chave: Isolamento Social. Saúde mental. Espaços lúdicos.