



## Relato de experiência de uma extensão universitária em tempos de pandemia

*Karen Teixeira Fortes<sup>1</sup>; Karina Alves Rodrigues<sup>2</sup>; Daiane Ferreira Peixoto<sup>3</sup>; Deison Fernando Frederico<sup>4</sup>; Omara Machado Araújo de Oliveira<sup>5</sup>*

### Como Citar:

FORTES, Karen Teixeira; RODRIGUES, Karina Alves; PEIXOTO, Daiane Ferreira; FREDERICO, Deison Fernando; DE OLIVEIRA, Omara Macado Araújo. Relato de experiência de uma extensão universitária em tempos de pandemia. Revista Sociedade Científica, vol.7, n. 1, p.4190-4204, 2024. <https://doi.org/10.61411/rsc202441417>

DOI: 10.61411/rsc202441417

Área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Palavras-chaves: Extensão Universitária; Autocuidado; Promoção de Saúde; Coronavírus; Hábitos.

Publicado: 09 de setembro de 2024.

### Resumo

Esse relato de experiência universitária é possível através das atividades realizadas e das experiências adquiridas durante esse processo de aprendizagem e aplicação do projeto de extensão junto à instituição. Teve como objetivo geral a promoção da saúde através do autocuidado por meio de materiais físicos e digitais, além de desenvolver um pensamento crítico e reflexivo sobre o cuidado em saúde. O projeto foi realizado em etapas compostas para difusão das informações por diferentes meios de comunicação de forma objetiva e clara. Mesmo com as dificuldades do projeto remoto, o propósito pode ser percebido de forma empírica. Praticar o autocuidado está além de uma rotina de *skincare* realizada diariamente todas as manhãs. A prática pode se tornar um hábito, levando ao praticante uma consciência real da importância da sua saúde através de cuidados pessoais.

## 1. Introdução

O presente trabalho é fruto da extensão do projeto “Cuidar-se” vinculado a um Centro Universitário da cidade do Rio de Janeiro com objetivo de promover ações de intervenção em comunidades e campanhas direcionadas ao público de uma organização da sociedade civil. O projeto contempla a oferta de trabalho interdisciplinar de Psicologia e Nutrição em uma instituição do bairro de Botafogo localizada na Zona Sul da cidade do Rio de Janeiro. O público alvo inclui funcionários, voluntários e famílias assistidas.

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual do Rio de Janeiro - UERJ, Rio de Janeiro, Brasil. ✉

<sup>2</sup> Universidade Estadual do Rio de Janeiro - UERJ, Rio de Janeiro, Brasil. ✉

<sup>3</sup> Universidade de São Paulo - USP, São Paulo, Brasil. ✉

<sup>4</sup> Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa São Paulo, São Paulo, Brasil. ✉

<sup>5</sup> Centro Universitário IBMR, Rio de Janeiro, Brasil. ✉



A extensão universitária possibilita a prática de uma sucessão de conhecimentos adquiridos durante a graduação <sup>1</sup>. O incentivo para essa prática surge através de projetos que serão desenvolvidos gerando uma relação direta com os professores orientadores, estudantes e a comunidade por intermédio da vivência educacional proporcionada, acarretando ainda em uma contribuição para transformação social. A extensão está dentro dos três pilares da educação somados ao ensino e à pesquisa. Apesar da extensão fazer parte das bases da educação nacional e ser um processo formativo pressentido na lei nº 9394 de 1996 que prevê em seu artigo 53 “estabelecer planos, programas e projetos de pesquisa científica, produção artística e atividades de extensão”<sup>2</sup>, ainda é pouco difundida em algumas instituições particulares. Realizar as atividades do projeto com o intuito de romper os muros da produção acadêmica e somar tais conhecimentos através da aplicabilidade junto à sociedade é um dos grandes desafios encontrados nesse processo, porém tornou-se mais complexo durante o período de pandemia.

Segundo pesquisa realizada pelo Instituto Federal do Mato Grosso do Sul (IFMS) após coleta de dados, ficou constatado que o número de atividades de extensão realizadas na instituição diminuiu de 167 eventos em 2019, para 54 eventos ocorridos em 2020 <sup>3</sup>. Uma queda expressiva devido às dificuldades impostas por esse período. Por outro lado, a mesma instituição relatou ainda que “a criatividade e apoio do setor de tecnologia da informação (T.I.), fez o projeto de extensão atingir um maior número de pessoas.”

No período da pandemia do SARS-COV-2 (novo coronavírus) houve um aumento do número de pessoas adoecidas fisicamente e emocionalmente por consequências do medo de serem contaminadas pelo vírus, do isolamento social e da desinformação gerada durante esse período<sup>4</sup>. As incertezas elevaram o risco das sensações de insegurança, ansiedade e tensão emocional que prejudicaram a qualidade de vida dos indivíduos <sup>5</sup>. Os comportamentos dos seres humanos como convívio social, hábitos de higiene e atividades laborais foram modificados, inclusive as práticas alimentares. No início do período pandêmico obteve-se um aumento do consumo de



alimentos ultraprocessados, gerando um risco de promover doenças crônicas não transmissíveis como, por exemplo, diabetes, hipertensão e obesidade <sup>6</sup>. Tais doenças são uma das principais causas de mortes no mundo e constituem um grande problema de Saúde Pública <sup>7</sup>.

Com a disseminação do vírus da COVID-19 e sua rápida propagação mundial, vivemos no Brasil a partir de março de 2020 um momento de grande crise pela pandemia. Medidas de segurança tornaram-se necessárias imediatamente, dentre elas: utilização de máscaras faciais, assepsia de qualquer objeto manuseado, o uso de álcool em gel com frequência e o uso de um dos meios mais sólidos para prevenção da contaminação pelo vírus: o distanciamento social. Embora tais medidas tenham sido estabelecidas por meio de decretos e sendo praticadas de acordo com as diretrizes estabelecidas. Segundo dados do Painel Coronavírus até junho de 2022, o Brasil alcançou a marca dos 30 milhões de casos e mais de 660 mil óbitos <sup>8</sup>. Tais mudanças mostram-se significativas a ponto de causar medo e até mesmo pânico na população. Esses fatores contribuíram para o desencadeamento de reações como medo de morrer, de ficar doente, de perder o emprego, como seria possível a manutenção de itens essenciais, dentre outros<sup>9</sup>.

A ideia inicial do projeto Cuidar-se constitui-se na promoção da consciência do autocuidado por meio de encontros presenciais semanais com o público-alvo. Em virtude da pandemia de COVID-19<sup>4</sup>, que iniciou de forma repentina e pegou a todos de surpresa, os encontros foram suspensos. Com isso, os alunos participantes tiveram o maior desafio do projeto: viabilizar encontros virtuais com as famílias e transmitir os conhecimentos necessários para a prática do autocuidado de forma remota. Essas ações proporcionaram que interações tão importantes para o desenvolvimento acadêmico e resgate do compromisso social através de um projeto de extensão permanecessem ativos ainda que o cenário fosse desfavorável devido a pandemia.



## 2. **Metodologia**

A necessidade de desenvolver os espaços virtuais para aplicabilidade das atividades fez-se fundamental para que a relação com o público-alvo se tornasse possível. Os recursos tecnológicos atuais disponíveis para chamadas de vídeo suprem de forma impessoal os encontros da contemporaneidade. Por outro lado, permite que esses encontros ainda sejam possíveis e que a suspensão completa por conta do distanciamento social não seja uma opção.

Na primeira fase, um dos principais complicadores apresentados resultou do fato de que os alunos não puderam ter a chance de um contato pessoal prévio já que as aulas, naquele momento, também eram remotas. A primeira tarefa do projeto, na fase online, implicou em mapear os possíveis canais de comunicação com as famílias que apresentam um contexto de vulnerabilidade social. Havia necessidade de possuir smartphone ou notebook disponíveis com o acesso das famílias à web para receber os conteúdos e participação ativa nas atividades.

A falta de encontros presenciais gerou a dispersão das famílias e também dos estudantes. As primeiras atividades remotas de trabalho foram pouco produtivas para os alunos. As primeiras atividades remotas de trabalho foram pouco produtivas para os alunos diante das expectativas criadas. A inexperiência em projeto remoto, nas reuniões semanais não havia tanta interação entre o grupo. Alguns tiveram que deixar o projeto por motivo de trabalho e outros foram desistindo devido não ser o que esperavam, e outros não cumpriram as atividades propostas pela equipe, o que levou a equipe optar por uma votação e esses foram desligados do projeto. O pequeno grupo remanescente, no entanto, se tornou cada vez mais unido e desenvolveu alternativas viáveis de comunicação com as famílias. Assim, o Projeto Cuidar-se evoluiu e foi capaz de apresentar sua característica mais forte, a interdisciplinaridade. Como o próprio nome



diz, interdisciplinaridade requer conhecimentos somados e ações coordenadas, sendo assim é caracterizada pelo “grau de integração entre as disciplinas e a intensidade de trocas entre os especialistas”<sup>10</sup>.

O Cuidar-se promoveu suas ações didáticas de março até dezembro de 2021. Teve um total de 13 participantes, divididos em graduandos e docentes do curso de nutrição e psicologia da instituição de ensino. Uma vez por semana realizavam-se reuniões com os coordenadores do projeto para debater sobre suas ações futuras com os grupos atendidos e nesses encontros eram debatidos temas sobre a promoção da saúde através do autocuidado. Os temas escolhidos nos encontros virtuais foram desenvolvidos ao decorrer da semana e produzidos pelos grupos responsáveis. Estes temas envolvem os conhecimentos e práticas sobre autocuidado relacionando ainda suas perspectivas junto às áreas da nutrição e da psicologia e refletindo sobre os processos de saúde e doença.

Os grupos foram divididos em três principais frentes de atuação: 04 alunos responsáveis pelas postagens em rede social como Instagram®, 03 alunos para divulgação de informações sobre o tema através de grupo do WhatsApp® para os familiares atendidos pela instituição e 04 alunos para elaboração de informativos desenvolvidos com tiragem de 300 cópias e disponibilizadas mensalmente com a doação de cestas básicas realizada pela instituição.

A abordagem do Instagram® consistia na divulgação das informações duas vezes por semana, referentes à extensão acadêmica contemplando também os conhecimentos sobre os tipos de autocuidado para que o público interessado pudesse ser beneficiado. O grupo de Whatsapp® conta com a participação dos familiares das crianças atendidas pela organização e tem como foco a produção de conteúdo mais prático, acreditando ser possível o acesso sobre o tema mesmo de forma remota a partir de informações focadas nos conceitos da nutrição e da psicologia. O WhatsApp® reunia as famílias e dava a elas um sentimento de comunidade.



Com o intuito de aumentar o vínculo das pessoas assistidas e sanar dúvidas sobre o autocuidado, a cada 15 dias houve a disponibilização de um conteúdo em formato de imagem ou vídeo explicando a respeito do tema sugerido ou solicitado. O informativo disponibilizado em formato A5 dividido em quatro partes, consistia em imagem de capa e um interior com caráter de livreto onde os temas relacionavam-se com as duas áreas de atuação apresentados de forma complementar e didática. Foram abordados temas como: a importância das emoções, o cuidado com a saúde emocional e como podem ser vividas no momento de isolamento social, higiene do sono, receitas fáceis e práticas que podem ser desenvolvidas com poucos ingredientes ou a partir do aproveitamento integral dos alimentos, cuidados com a alimentação, noções de rotina saudável;. temas relacionados a *Mindfulness* - atenção plena e seus benefícios para momentos de ansiedade, dicas para uma rotina mais leve e com maior aproveitamento das atividades diárias. As temáticas sobre campanhas nacionais de saúde também foram contempladas, dentre elas: setembro amarelo (mês de conscientização e prevenção do suicídio), outubro rosa (mês sobre a conscientização do câncer de mama) e novembro azul (mês sobre a conscientização do câncer de próstata). Temas relacionados às campanhas de conscientização de cada mês são significativos como abordagem de disseminação de informação para promoção da saúde com objetivo de fazer chegar a informação às pessoas que não conhecem os riscos, mas também como lembrete para prevenção. Cada um dos temas foi desenvolvido em blocos dentro do informativo com o uso de linguagem simples, abordagem lúdica e fornecimento de dicas.

A experiência de desenvolver tais conteúdos atravessa os conhecimentos apenas científicos. Envolve as relações com equipe de trabalho, a resiliência nas alterações advindas dos orientadores em busca de melhorias, as expectativas de aproveitamento do material por quem está recebendo na ponta, a autocrítica em busca de um trabalho com qualidade e sem dúvidas, o manejo do próprio autocuidado para elaboração dos materiais com sentido de pertencimento. As informações eram desenvolvidas e escritas



de forma sintética, objetivas e claras, com o intuito de facilitar o alcance da população ao conhecimento, que em grande parte vivem em situações de vulnerabilidade social e com baixa escolaridade, tendo por esses motivos, restrições ao acesso às informações e também a serviços de saúde, conforme relato de pesquisa no artigo Vulnerabilidade social e incidência de COVID-19 em uma metrópole brasileira, 2021<sup>11</sup>.

### 3. **Desenvolvimento e discussão**

Durante a pandemia do coronavirus esses cuidados se tornaram ainda mais evidentes já que a saúde da população mundial encontrava-se em risco simultaneamente. A saúde mental passa a ganhar um novo foco, visto que as rotinas mudaram de repente e o que se conhecia como normal nas respectivas rotinas passa a não mais existir<sup>12</sup>. Diante disso, o olhar para o autocuidado surge entendendo que existe uma relação entre saúde-doença da população. A necessidade da prática de alguns hábitos de autocuidado mostram-se importantes para promoção da saúde e prevenção de doenças durante esse período. O Guia prático de autocuidado, na pandemia desenvolvido pelo Sistema Einstein de Ensino, adaptar hábitos como ir a academia ou caminhar, encontrar os amigos e familiares, frequentar locais públicos, cuidados com higiene, com sono, nutrição e com a quantidade de informações nocivas consumidas, são alguns exemplos de autocuidado necessários nesse ciclo<sup>13</sup>.

É inegável que o autocuidado se tornou indispensável no período pandêmico, através desses hábitos os seres humanos se conhecem melhor e conseguem identificar o que realmente é necessário para si. Essas práticas estão associadas ao autocuidado físico, emocional, social, espiritual e intelectual. Através das ações demonstradas pelo grupo, foi identificado pelos participantes que o autocuidado está associado a práticas cotidianas que passam desatento para a maioria das pessoas em seu dia a dia. Essa dificuldade pode ser percebida principalmente em situações de grande acúmulo de tarefas e produtividade. Quando se está em um modo de vida que é necessária atenção maior às atividades diárias como, por exemplo: trabalho, estudos, cuidados com





terceiros, o autocuidado pode acabar sendo negligenciado e adiado por uma certa falta de disponibilidade e tempo. Acaba-se vivendo em um modo onde se é necessário trabalhar para suprir as despesas básicas de moradia e alimentação e as práticas de lazer que envolvem algum prazer social são descuidadas. Para o autor Han <sup>14</sup> “O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma”, assim como o excesso de atividades e a falta de autocuidado podem gerar problemas de saúde em uma sociedade cada vez mais automática.

O fato do projeto ter sido remoto demonstra que mesmo com as dificuldades estabelecidas pelo período vivenciado os aprendizados e objetivos puderam ser alcançados. As famílias receberam grande volume de informação útil e conhecimento auto aplicável. Os materiais, tanto físicos como digitais, chegaram até as famílias de forma regular. A natureza do trabalho de autocuidado é a criação de consciência. Um dos efeitos gerados pela pandemia foi o de maior utilização da internet e conseqüentemente das redes sociais<sup>15</sup>. Com isso o trabalho realizado e disponibilizado através das plataformas digitais pode encontrar uma duas frentes que são compostas por informações positivas e negativas. Do lado positivo temos a propagação de informações baseadas em dados científicos de forma ética através de um uso racional dessas mídias como, por exemplo: o uso das plataformas por Organizações Federais de Saúde. Por outro lado, a disseminação de fake news prejudica a chegada de informações verdadeiras e com bases autênticas que em sua maioria geram medo e pânico na sociedade. De acordo com a matéria publicada pela escola de enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, a propagação de informações falsas podem trazer conseqüências graves para a saúde pública. Um exemplo significativo desse prejuízo é a quantidade de notícias vinculadas sem embasamento sobre a vacina contra a COVID-19<sup>16</sup>.

Passamos por esse período de incertezas e descobertas onde os indivíduos não estavam preparados para viver tal situação, afinal, não há como se preparar diante do





desconhecido<sup>17</sup>. A pandemia da COVID-2019 testou a capacidade de readaptação a curto prazo, já que não havia tempo para buscar estratégias mais elaboradas. Alguns serviços precisaram ser interrompidos, outros continuaram se adaptando ao denominado “novo normal”, era fundamental essa continuidade na tentativa de amenizar as consequências trazidas aos mais tênues.

A tecnologia possibilitou a existência do projeto e suas ações mediadas resultaram em uma experiência benéfica para os assistidos. Vale ressaltar que os indivíduos que não tinham acesso à internet ficaram impossibilitados de ter um contato maior com os participantes do projeto que foi totalmente remoto. A tentativa de promover saúde com esses indivíduos era através dos informativos mensais impressos.

A diretoria da instituição parceira considerou importante os informativos impressos que foram anexados às cestas básicas distribuídas mensalmente para as famílias contempladas. Dessa forma obteve-se um canal de contato com os assistidos que no início era sentido como distante no momento de pandemia.

#### 4. **Considerações finais**

Levando-se em consideração as experiências realizadas ao longo de dez meses de atividades, a proposição de impacto produzido na qualidade de vida do público alvo precisou ser adaptado junto às questões de limitação impostas pela segurança da saúde de todos no período de pandemia. As atividades desenvolvidas possibilitaram que os participantes aprendessem que, mesmo diante das restrições, foi possível buscar hábitos e rotinas mais saudáveis. Este conhecimento se mostrou muito importante no enfrentamento da carga emocional negativa trazida pelo distanciamento e pelo isolamento impostos pela pandemia. O projeto de extensão universitária, favorece a comunidade acadêmica e muitas vezes a comunidade local, pessoas em vulnerabilidades que necessitam de uma atenção e cuidado especial e por isso, durante a pandemia, esses projetos não poderiam parar.



Os envolvidos puderam também trocar experiências e descobertas válidas e eficazes para enfrentamento de eventos estressantes relacionados ao cuidar. Afinal, uma das principais lições adquiridas pelos participantes do projeto e que se pode tirar da crise global da COVID-19 é a prática do autocuidado poder ser possível em qualquer lugar.

O autocuidado não pode ser visto como uma virtude de quem possui tempo para se cuidar, mas sim é preciso ter o lugar de promoção da saúde e que certamente traz benefícios a prevenção de doenças. É necessário adequar as práticas a necessidade de cada indivíduo a partir do reconhecimento de suas necessidades. Dessa forma, para adotar o autocuidado como hábito é necessário encontrar práticas que sejam reconhecidas a partir de um sentido essencial na produção do bem-estar em sua vida, para que não sejam apenas reproduzidos de forma automática.

Como resultado final do projeto de extensão elaborado durante o período de pandemia e mesmo com todas as dificuldades enfrentadas, os alunos se apaixonaram pelo projeto, as famílias adquiriram novos conhecimentos e o autocuidado foi promovido. A atuação do projeto teve feedbacks positivos por parte da diretoria da instituição, e a mesma estaria de portas abertas para receber o projeto novamente, agora de forma presencial.

Algumas famílias assistidas também se manifestaram de forma positiva, por meio do grupo de WhatsApp que reunia pais e responsáveis. No entanto, apesar do desejo dos envolvidos, trata-se de uma instituição privada e que nem sempre conta com editais de pesquisa e extensão.

Avaliamos também que se faz necessária uma pesquisa com os beneficiados do projeto, para avaliar em detalhes os resultados e mapear sua efetividade/ eficiência diante das ações desenvolvidas.

## 5. **Indicação de trabalhos futuros**

O projeto de extensão Cuidar-se alcançou seus objetivos, porém sua aplicação no contexto presencial não foi possível. Sendo assim, as alunas do projeto realizaram



uma nova proposta inspirada no projeto de extensão que resultou em sua aplicabilidade e estruturada no formato presencial com um novo público. O Sentir e Existir foi aplicado em uma instituição filantrópica que atende crianças com deficiência e teve como público-alvo as mães dos assistidos onde foi trabalhado o tema do autocuidado.

Assim como o Cuidar-se, o projeto teve uma característica multidisciplinar com o trabalho da nutrição e da psicologia em seus encontros mensais.

## 6. Biografia(s)



Karen Teixeira Fortes, psicóloga pelo Centro Universitário IBMR, especialista em Psicologia Médica pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Formações em Psicologia Hospitalar e Psicoterapia Breve. Atualmente psicóloga de um programa de Saúde Mental na Atenção Primária à Saúde.

Lattes <http://lattes.cnpq.br/7335663347698020>

ORCID <https://orcid.org/0009-0006-7314-375X>



Karina Alves Rodrigues, nutricionista pelo Centro Universitário IBMR, especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Atualmente Nutricionista Clínica em ILPI e Consultora de Alimentos em restaurantes.

Lattes <http://lattes.cnpq.br/5614630367085826>



Daiane Ferreira Peixoto, nutricionista pelo Centro Universitário IBMR. Pós-Graduada em Nutrição Clínica, pela USP. Foi extensionista do projeto Cuidar-se, projeto multidisciplinar que desenvolveu atividades de autocuidado e educação nutricional no período da pandemia COVID-19; Extensionista do projeto Boas Práticas de Manipulação para Consumidores, prevenindo doenças transmitidas por alimentos. Fundadora do projeto Sentir e Existir. Nutricionista do projeto Favela Orgânica, que atua em comunidades de áreas em vulnerabilidade social.

Lattes <https://lattes.cnpq.br/2150722829913061>



Deison Fernando Frederico, psicólogo, docente, estudioso de política públicas de saúde e saúde mental, fez Residência em Saúde da Família e Comunidade, Mestre em Saúde Coletiva e doutorando em Saúde Coletiva. Atualmente pesquisador bolsista Capes, e preceptor em Saúde Coletiva no curso de medicina da FCM Santa Casa SP.

Lattes <http://lattes.cnpq.br/4994732681331019>

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8432-8369>



Omara Machado Araujo de Oliveira, Doutoranda em Informática, linha de pesquisa de Sistemas Complexos (UFRJ), Mestre em Saúde Coletiva (UFF), Pós-graduada em Nutrição Clínica, Bióloga e Nutricionista. Docente do Curso de Nutrição e demais cursos da saúde do Centro Universitário IBMR, pesquisadora do Laboratório em Tecnologias de Gestão e da Informação para a Resiliência em Saúde Pública (CEE/FIOCRUZ), e professora I MTD IV da Fundação Municipal de Educação de Niterói.

Lattes <http://lattes.cnpq.br/3130197710165363>.

## 7. Declaração de direitos

O(s)/A(s) autor(s)/autora(s) declara(m) ser detentores dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara(m) que as imagens e textos publicados são de responsabilidade do(s) autor(s), e não possuem direitos autorais reservados a terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara(m) respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara(m) não cometer plágio ou auto plágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade dos autores.

## 8. Referências

1. Arantes, Álisson; Deslandes, Maria. A extensão universitária como meio de transformação social e profissional. Sin. Mult. [Internet]. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/sinapsemultipla/article/view/16489>>, v. 6, n 2, p. 179-83.18 de dezembro de 2017.
2. Brasil. Lei nº 9,394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm)>. Acesso em: 02 abril 2022.
3. Sato, Osvaldo. Extensão se reinventa em tempos de pandemia: Isolamento social dificultou condições para que extensionistas chegassem até a comunidade externa, mas não impediu que IFMS desenvolvesse projetos inovadores e eventos virtuais de sucesso. Instituto Federal do Mato Grosso do Sul [Internet]. 2021 Apr 05 [cited 2022 Aug 23]:01, 04. Disponível em:

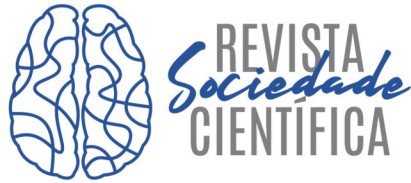


- <<https://www.ifms.edu.br/noticias/2021/extensao-se-reinventa-em-tempos-de-pandemia>. Acesso em: 05 novembro 2022.
4. Advice for the public: coronavirus disease (COVID-19) [Internet]. WHO. int; 2020 Mar 31 [cited 2022 Sep 15]. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>> Acesso em: 11 julho 2022.
5. COVID-19: As prioridades esquecidas da pandemia. Maturitas [Internet]. 2020 Apr 14 [cited 2022 Aug 10]; DOI 10.1016/j.maturitas.2020.04.004. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7195319/>> Acesso em 13 out 2022.
6. Maynard Dayanne, et al. Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. Research, Society and Development [Internet]. 2020 Nov 20 [cited 2022 Oct 19]; Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9905>> Acesso em: 23 nov 2022.
7. Saúde apresenta atual cenário das doenças não transmissíveis no Brasil: Pasta renova compromisso de monitorar, enfrentar e reduzir doenças crônicas não transmissíveis e agravos até 2030 [Internet]. 2021 Sep 15. Ministério da Saúde; [cited 2022 May 12]; Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/setembro/saude-apresenta-atual-cenario-das-doencas-nao-transmissiveis-no-brasil#:~:text=A%20coordenadora%20de%20Vigil%C3%A2ncia%20das,no%20Brasil%20e%20no%20mundo>> Acesso em: 27 nov 2022.
8. PAINEL CORONAVÍRUS BRASIL: Síntese de casos, óbitos, incidência e mortalidade. [Internet]. 2020 Mar 16. Covid Brasil; [revised 2023 Jan 16; cited 2022 Apr 2]; Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br>> Acesso em: 02 dez 2022.



9. Ministério da saúde. Saúde mental e a pandemia de Covid-19 [Internet]. [s.d.]. COVID-19; [cited 2022 Jul 13]; Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>>. Acesso em: 04 abr 2022.
10. Costa Rosemary. Interdisciplinaridade e equipes de saúde: concepções. Interdisciplinaridade e equipes de saúde: concepções [Internet]. 2007 Jun [cited 2022 Jun 9];v.5:107,124. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-44272007000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272007000100008&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 16 ago 2022.
11. Cestari, Virna; Florêncio, Raquel; Sousa, George; Garças, Thiago; Maranhão, Thatiana, Castro, Révia; et al.. Vulnerabilidade social e incidência de COVID-19 em uma metrópole brasileira. *Ciência coletiva* [Internet]. 2021 Mar; 26 (Ciências saúde coletiva, 2021 26(3)). Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.42372020>> Acesso em 01 nov 2022.
12. Faro, André; Bahiano, Milena; Nakano, Tatiana; Reis, Catiele; Silva, Brenda; Vitti, Laís. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudo psicologia (Campinas)* [Internet]. 2020;37. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>> Acesso em 31 out 2022.
13. Guia prático de autocuidado na pandemia [E-book on the Internet]. São Paulo: Albert Einstein; 2021 [cited 2022 Apr 3]. Disponível em: <[https://www.einstein.br/Documentos%20Compartilhados/Guia\\_Pratico\\_Autocuidado\\_Pandemia\\_Einstein.pdf](https://www.einstein.br/Documentos%20Compartilhados/Guia_Pratico_Autocuidado_Pandemia_Einstein.pdf)> Acesso em: 25 fev 2022.
14. Han Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*. 02th ed. Rio de Janeiro: Vozes; 2019. 120 p.
15. Marquez, Leticia; Hernandez, Rafael; Rodrigues, Amanda; Raimondi, Gustavo; Paulino; Danilo. *Rodas de conversa remotas: ensino-aprendizagem e vivência da*





- promoção da saúde na pandemia da Covid-19. Rev bras educ med [Internet]. 2022;46(Rev. bras. educ. med., 2022 46(1)). Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210292>> Acesso em: 31 mar 2022.
16. Escola de Enfermagem UFMG [Internet]. <http://www.enf.ufmg.br>; 2018 Sep 21. Fake news podem trazer impactos negativos à saúde pública; [cited 2022 Jun 20]; [01, 01]. Disponível em: <<http://www.enf.ufmg.br/>> Acesso em: 18 jun 2022.