

[44611] - PROJETO PEGA LEVE - 2021

**AUTORES:** PAULA PALAGI DA ROSA

**CO-AUTORES:** RÔMULO OLIVEIRA TONDO E ROBERTA ZANINI DA ROCHA

**COORDENADORA:** ANA MARGARETH SIQUEIRA BASSOLS

No último ano, os eventos provocados pelo contágio do novo coronavírus fizeram com que fossem necessárias medidas para controlar a disseminação do vírus. Assim como outros projetos de extensão, o Pega Leve precisou se adaptar à realidade e migrar suas ações unicamente para o ambiente virtual, de modo que fosse possível manter as atividades do projeto durante a pandemia. Estudos apontam para a possibilidade do intenso sofrimento psicológico e consequente adoecimento mental dos estudantes universitários em decorrência desse novo contexto. Nesse sentido, o projeto Pega Leve manteve seus objetivos iniciais e se adaptou às novas dinâmicas sociais, em especial das interações e mediações da internet. Para isso, intensificou suas atividades no ambiente digital, com foco nos sites de redes sociais, em que foi possível desenvolver e compartilhar conteúdos sobre saúde mental em uma linguagem acessível por meio de imagens e textos, participar de palestras e estabelecer novas conexões com estudantes de graduação e pós-graduação de outras cidades e estados, uma vez que não estávamos mais restritos a encontros presenciais. Atualmente, reunimos a equipe para planejar a ação de promoção da vida e prevenção ao suicídio relativa ao setembro amarelo em parceria com projetos de extensão, ligas acadêmicas e Universidades de todo o estado do Rio Grande do Sul. A partir de sua atuação virtual, o projeto colabora com a promoção de saúde mental embasado em evidências científicas e incentiva a identificação de risco e busca de ajuda adequada pelos estudantes universitários.