

## ATIVIDADE PRÁTICA DE EXTENSÃO DO CURSO DE PSICOLOGIA EM ESCOLAS PÚBLICAS DA CIDADE DE VIDEIRA/SC

PEROSA, Helena; MUNARO, Caroline; MELLO, Karine Carlesso; MESQUITA, Nycole Rios; MONTALVAN, Moises Antonio Rodriguez; TOAZZA, Kátia.

### Resumo

Introdução: O estudo aborda a implementação da Atividade Prática de Extensão (APEX) no curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), com foco em realizar intervenções psicoeducativas destinadas ao manejo de ansiedade de estudantes da rede municipal de ensino de Videira/SC, permitindo aos estudantes a identificação e manejo de sintomas ansiosos, por meio de técnicas de respiração. Objetivo: O objetivo do estudo foi identificar as contribuições da APEX na formação dos acadêmicos da 2ª fase de Psicologia da UNOESC Videira. Método: O estudo envolveu a participação dos acadêmicos do curso de psicologia da UNOESC Videira e da professora da disciplina de Psicologia Cultural. Os acadêmicos formavam duplas ou trios e apresentavam para os alunos da escola municipal, por meio de slides, o que é ansiedade, o que ela representa e como controlá-la no dia-a-dia com técnicas de respiração. Resultados: Os resultados demonstram que a APEX teve um impacto positivo tanto para os acadêmicos do curso de psicologia quanto para os alunos das escolas municipais, que participaram de forma surpreendentemente ativa, com relatos pessoais sobre como perceberam a ansiedade em suas vidas e experiências de amigos e familiares que enfrentam sintomas semelhantes aos explanados pelos

## RESUMO

acadêmicos. Conclusão: A APEX se mostrou muito relevante para a comunidade, levando em consideração o desenvolvimento emocional dos jovens, promovendo conscientização e ferramentas para enfrentar os desafios emocionais, contribuindo para o crescimento profissional e pessoal dos acadêmicos de psicologia.

Palavras-chave - Ansiedade. Psicologia. Escolas. Respiração. Acadêmicos.

E-mails - [helenaperosa@hotmail.com](mailto:helenaperosa@hotmail.com); [katia.toazza@unoesc.edu.br](mailto:katia.toazza@unoesc.edu.br)