

ATIVIDADES RELACIONADAS A COPING: ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE DO INSTITUTO DE BIOLOGIA DA UNICAMP

* Priscila Cristina Silva, Bruno Gomes Ximenes, Evelyn Machado Cardoso, Sandra Maria Carmello Guerreiro, Érika da Silva Campos, Dora Maria Grassi Kassisse.

Universidade Estadual de Campinas

*E-mail: prisilva@unicamp.br

Introdução

A partir de estudos prévios realizados por Amaral-Prado e colaboradores de 2017 a 2020, período que abrange momentos antes e no início da pandemia por covid-19, identificamos a comunidade acadêmica da Unicamp (Amaral-Prado et al., 2021) e do Instituto de Biologia como submetida a significativo estresse psicossocial. Sendo assim, foi criada em dezembro de 2021 a Comissão Permanente de Planejamento de Estratégias de Enfrentamento/Coping (<https://www.ib.unicamp.br/comissoes/coping>).

Objetivo

A Comissão tem ação voluntária e busca promover a saúde e contribuir para a melhora no bem-estar laboral e no desempenho dos colaboradores do Instituto de Biologia. As atividades de coping seguem as preconizadas por Folkman e Lazarus em 1985.

Metodologia

Para conscientização da comunidade, eventos sociais informativos foram organizados buscando ao mesmo tempo informar e socializar a comunidade. A primeira atividade desenvolvida foi um café da manhã durante um período de 30 minutos com o nome de IB ConVida Café, acompanhado de música e conversas para promover melhor integração entre os presentes. Foi observada uma boa aceitação e curiosidade frente a atividade, que posteriormente foi adaptada para o horário da tarde, para não prejudicar o horário de trabalho. A segunda atividade proposta foram rodas de conversa para esclarecer sobre os serviços oferecidos pelos campi da Universidade, muitas vezes desconhecidos mesmo após anos de convívio na comunidade. A essa atividade demos o nome de IB ConVida Conversa, e trouxemos pessoas da própria comunidade para atender às dúvidas dos presentes (<https://coping.ib.unicamp.br/>).

Resultados

Alguns membros imediatamente se envolveram com as atividades e com os encontros semanais para programação e encaminhamento das demandas e atividades. Até o presente momento, foram realizados três cafés e dois momentos de conversa. O IB ConVida Café é a atividade que mais tem apresentado adesão, principalmente por parte dos funcionários não-docentes, porém não houve nenhuma participação da comunidade estudantil. Para as atividades do IB ConVida Conversa estamos buscando melhores formas de divulgação e mudanças no formato para atrair melhor o público-

alvo, pois consideramos que são informações de extrema relevância para a comunidade e que precisam ser disseminadas.

Conclusão

Com as atividades, percebemos a construção de melhores relações principalmente entre os funcionários, pois muitos não tinham nenhum tipo de relação social por trabalharem em ambientes físicos diferentes, onde não há possibilidade de interação. Com as atividades em andamento e o planejamento de próximas ações, pretendemos melhorar ainda mais a qualidade de vida no ambiente laboral do Instituto de Biologia da Unicamp, e divulgar esta ideia para outras Unidades e Espaços acadêmicos ou não.

Palavras-chave:

Estresse psicossocial. Coping. Resiliência. Enfrentamento. Burnout.

Referências

AMARAL-PRADO, Heloísa Monteiro; BORGHI, Filipy; MELLO, Tânia Maron Vichi Freire; GRASSI-KASSISSE, Dora Maria. The impact of confinement in the psychosocial behaviour due COVID-19 among members of a Brazilian university. **International Journal Of Social Psychiatry**, [S.L.], v. 67, n. 6, p. 720-727, 8 nov. 2020. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/0020764020971318>.

COPING, 2022. Comissão Permanente de Planejamento de Atividades Relacionadas às Estratégias de Enfrentamento/Coping. Disponível em: <https://coping.ib.unicamp.br/>. Acesso em: 18 set. 2023.

FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal Of Personality And Social Psychology**, [S.L.], v. 48, n. 1, p. 150-170, 1985. American Psychological Association (APA). <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>.

INSTITUTO DE BIOLOGIA, 2021. **Comissão Permanente de Planejamento de Atividades Relacionadas às Estratégias de Enfrentamento/Coping**. Disponível em: <https://ib.unicamp.br/comissoes/coping>. Acesso em: 18 set. 2023.