

## A TDICs NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE DISCENTES: UMA EXPERIÊNCIA EXITOSA

Juliana Macedo Melo Andrade<sup>1</sup>  
Glaucia O.A.B. Meireles<sup>2</sup>  
Joicy Mara Rezende Rolindo<sup>3</sup>  
Meillyne Alves dos Reis<sup>4</sup>  
Tatiana Caexeta Aranha<sup>5</sup>

### RESUMO

A pandemia do novo Coronavírus (COVID-19) é a maior emergência de saúde pública que a humanidade enfrenta. Além das preocupações quanto à saúde física, traz também preocupações quanto ao sofrimento emocional que pode ser vivenciado pela população geral e pelos profissionais da saúde envolvidos. O objetivo deste relato foi discorrer sobre a experiência docente no desenvolvimento de oficinas práticas de cuidado em saúde mental para discentes no Curso de Enfermagem do centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, utilizando de Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs). Impactos biopsicossociais são experienciados pelas pessoas, em todo o mundo, em decorrência da pandemia pela COVID-19, e com isso, a necessidade de se adaptar às novas demandas. Sendo assim, é necessário assumir efetivamente uma posição diante dos desafios impostos ao ser humano para o enfrentamento de uma nova realidade, como tem-se experienciado no contexto atual. Diante dessa experiência, a compreensão e o enfrentamento do fenômeno tornam-se imprescindíveis para a manutenção da saúde física, mental e social.

### PALAVRAS-CHAVE

Sofrimento Emocional. Saúde Mental. Ensino remoto. Modalidade à distância.

### INTRODUÇÃO

O primeiro caso de infecção pelo Novo Coronavírus (*Coronavirus Disease 2019* – COVID-19) foi reportado na China, em dezembro de 2019. A partir daí, verificou-se uma crescente disseminação da doença em nível global, levando a Organização Mundial de Saúde (OMS) a considerar uma pandemia. Com o intuito de reduzir os impactos da pandemia, o pico de incidência e o número de mortes, países em todo o mundo adotaram algumas medidas, tais como: isolamento dos casos suspeitos, fechamento de escolas e universidades, distanciamento social de idosos e outros grupos de risco, bem como quarentena de toda a população (XIAO, 2020).

De maneira geral, na vivência de pandemias, a saúde física dos indivíduos e o combate ao agente etiológico são os focos principais da atenção de gestores e profissionais da saúde. Já os impactos sobre a saúde mental tendem a ser negligenciados ou subestimados. Contudo, torna-se extremamente necessária a atenção para os aspectos psicológicos e emocionais das pessoas, bem como a adoção de estratégias que minimizem os danos à saúde mental (ORNELL *et al*, 2020).

Estudos científicos evidenciam que quanto maior o tempo de isolamento social da população, maiores são os riscos de adoecimento mental. O distanciamento social e a quarentena

<sup>1</sup> Mestre em Enfermagem. Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA. E-mail: [jumacedomelo@hotmail.com](mailto:jumacedomelo@hotmail.com)

<sup>2</sup> Mestre em Ciências Ambientais e Saúde. Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA. E-mail: [profgluciameireles@gmail.com](mailto:profgluciameireles@gmail.com)

<sup>3</sup> Mestre em Educação. Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA. E-mail: [joicy.rolindo@uol.com.br](mailto:joicy.rolindo@uol.com.br)

<sup>4</sup> Mestre em Atenção à Saúde. Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA. E-mail: [meillynealvesdosreis@yahoo.com.br](mailto:meillynealvesdosreis@yahoo.com.br)

<sup>5</sup> Mestre em Atenção à Saúde. Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA. E-mail: [taticacaxeta@homail.com](mailto:taticacaxeta@homail.com).

podem originar uma série de sintomas psicopatológicos, a saber: humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva e insônia. A longo prazo, os estudos apontaram aumento de risco para o aparecimento de abuso de álcool, além de sintomas de perturbação, de estresse pós-traumático e de depressão (BROOKS *et al*, 2020; REYNOLDS *et al*, 2008; WU *et al*, 2008).

Com a paralisação das atividades presenciais nas universidades, em decorrência da pandemia, houve necessidade de adaptar os processos de ensino-aprendizagem. O ensino remoto por meio das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) tornou-se a forma predominante para impulsionar estratégias de ensino a distância (EAD), no contexto emergencial (SENHORAS, 2020; BRASIL, 2020).

A partir dessas considerações, elegeu-se como objetivo deste estudo discorrer sobre a experiência docente no desenvolvimento de oficinas práticas de cuidado em saúde mental para discentes no Curso de Enfermagem, utilizando de TDICs.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Diante da necessidade de se adaptar às mudanças no contexto do ensino superior e de gerenciar as demandas biopsicossociais que a pandemia pelo novo Coronavírus desencadeou, constataram-se altos níveis de estresse e de ansiedade nos acadêmicos de enfermagem, no último ano da graduação. Além disso, os acadêmicos apresentaram ao medo e a insegurança relacionados à conclusão do curso. Diante disso, percebeu-se a necessidade de realizar atividades de cuidado para quem cuida com foco na promoção da saúde mental dos discentes do curso de enfermagem.

A oportunidade surgiu após publicação da Portaria nº 544/2020 pelo Ministério da Educação, a qual prescreveu a substituição das aulas práticas profissionais por meios digitais com obediência as Diretrizes Nacionais Curriculares (DCNs), exigindo também a aprovação pelo colegiado do curso.

A proposta foi intitulada “*Investigar-se: cuidando de quem cuida*” e desenvolvida durante o Estágio Supervisionado de Investigação em Saúde, da disciplina ministrada no 9º período da graduação em enfermagem na UniEVANGÉLICA. Objetivou-se desenvolver competências de autogestão por meio de oficinas com foco na promoção e no cuidado em saúde mental.

Foram realizados dez encontros virtuais, com temas geradores definidos a partir das demandas relatadas pelos próprios discentes, a saber: 1. Coragem para conhecer a si mesmo; 2. Respiração consciente e meditação; 3. Encarando as vulnerabilidades; 4. Lidando com as emoções; 5. Diminuindo o sofrimento; 6. Os quatro compromissos; 7. Autocompaixão e gratidão; 8. Conexões e relacionamentos; 9. Comunicação não violenta e 10. Expressão dos talentos.

Utilizaram-se metodologias ativas de aprendizagem para o desenvolvimento das oficinas práticas, tais como: sala de aula invertida ou *flipped classroom* e dinâmicas grupais. Para as atividades síncronas, o aplicativo escolhido foi o *Google Meet* e as atividades assíncronas foram desenvolvidas na Plataforma *Moodle* – Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA). Também foi utilizado o aplicativo de mensagens *Telegram* para compartilhamento e troca das experiências vivenciadas em cada oficina e o *Google Forms* para avaliação formativa dos discentes.

Cada oficina foi planejada em etapas e momentos. A 1º etapa consistiu na atividade pré-aula. Foram disponibilizados no AVA referências e objetos de aprendizado para que os discentes

tivessem contato prévio com o conteúdo a ser trabalhado na oficina. Para cada conteúdo contemplado, os discentes elaboraram análises críticas e reflexivas por meio de mapas mentais.

As atividades síncronas, 2ª etapa das oficinas, foram divididas em momentos: no 1º momento realizava o acolhimento dos discentes com espaço para socialização e expressão livre, a partir de dinâmicas grupais. O desenvolvimento do tema gerador ocorria no 2º momento com feedback dos exercícios realizados pré-aula, dinâmicas grupais e exercícios práticos vivenciais. E no 3º momento, os discentes eram direcionados para a avaliação formativa do encontro com preenchimento de um formulário de avaliação no *Google Forms* e expressão livre da autoavaliação e avaliação do grupo e do docente.

A 3º etapa consistiu na atividade pós-aula, a qual envolveu a construção de um portfólio reflexivo de cada oficina. No portfólio, deveria constar a síntese dos elementos de destaque de cada oficina, a experiência e o resultados de cada exercício prático realizados e as reflexões e aprendizados consolidando durante o processo.

Os docentes constataram envolvimento e dedicação dos acadêmicos em todas as etapas das oficinas e interação satisfatória com as TDICs. Notou-se redução dos sintomas de ansiedade e de estresse, evidenciado pelas expressões verbais dos próprios acadêmicos. Na percepção dos acadêmicos, essa experiência proporcionou momentos de reflexão e autocuidado pela vivência prática de ferramentas de autogestão e autoconhecimento levando ao desenvolvimento de forças psíquicas, tais como, resiliência, coragem, empatia, autocompaixão e gratidão.

## **DISCUSSÃO**

A preocupação com a saúde mental vem aumentando no decorrer de uma difícil crise social e tem se qualificado como um dos grandes problemas de saúde pública do Brasil e do mundo, nas últimas décadas. O cenário de medo intensifica os níveis de estresse e de ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daquelas com transtornos mentais pré-existentes. Estima-se que um terço ou metade da população mundial apresenta algum tipo de transtorno mental, manifestando-se conforme a força do evento e o estado de vulnerabilidade social, o tempo e a efetividade das ações governamentais no contexto social ao longo da pandemia da COVID-19 (ORTIZ *et al*, 2020; FIOCRUZ, 2020).

Os discentes e os docentes não escapam dessa possibilidade adoecimento, o que pode influenciar diretamente o processo de ensino e de aprendizagem. Nesse aspecto, é válido destacar a importância da compreensão dos docentes em relação as particularidades do estudante e de como os aspectos biopsicossociais podem impactar diretamente rendimento acadêmico, especialmente no contexto da quarentena e do distanciamento social (CAVALCANTE *et al.*, 2020).

Ressalta-se que a manutenção das atividades acadêmicas funciona como válvula de escape para a sobrecarga de notícias impactantes, *fake news*, anseios e incertezas desencadeadas pelo avanço da pandemia, com possíveis consequências sobre o padrão de sono, de alimentação, de produtividade e de qualidade de vida dos estudantes. Desse modo, abranger temas afins à formação profissional envolve discentes e docentes, bem como diálogos paralelos à realidade desafiadora, o que possibilita reflexões sobre a viabilidade de estratégias protetoras, preventivas e de enfrentamento ao coronavírus (CAVALCANTE *et al*, 2020).

No processo de formação do enfermeiro, a busca para o autoconhecimento é fundamental; pois, como ser humano, experiencia várias crises, situações conflitantes e desafiadoras que incluem problemas existenciais, conflitos não resolvidos e muitas outras dificuldades vivenciais (ESPERIDIAO; MUNARI; STACCIARIN, 2002).

## CONCLUSÃO

Diante dessa experiência no contexto da pandemia do novo coronavírus, é necessário assumir uma posição diante dos desafios impostos ao ser humano para o enfrentamento de uma nova realidade. A compreensão e enfrentamento do fenômeno tornam-se imprescindíveis para a manutenção da saúde física, mental e social.

A eficiência do profissional enfermeiro depende diretamente de suas atitudes para consigo mesmo e para com os outros. Diante das novas demandas, espera-se deste futuro profissional, o perfil de uma pessoa que seja capaz de investir no seu autoconhecimento, que seja ágil e criativo na resolução de problemas, que tenha conhecimento variado, além de habilidades nas relações humanas.

Em suma, compreende-se que a busca do autoconhecimento e o desenvolvimento de competências para a autogestão podem oferecer contribuições importantes para o enfrentamento das repercussões da maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta nas últimas décadas, a COVID-19. Essas contribuições envolvem o gerenciamento das emoções e do tempo e a realização de um planejamento de estudos e de uma rotina saudável, durante a vigência da pandemia, para minimizar implicações negativas e promover a saúde mental.

## REFERÊNCIAS

ARGENTINA. Ministerio de Salud. **COVID-19: Recomendaciones para la asistencia y continuidad de la atención ambulatoria en salud mental durante la pandemia.** 2020. Disponível em: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001885cnt-covid-19\\_recomendaciones-asistencia-atencion-ambulatoria-salud-mental.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001885cnt-covid-19_recomendaciones-asistencia-atencion-ambulatoria-salud-mental.pdf). Acesso em: 21.ago.2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria MEC nº 345, de 19 de março de 2020.** Brasília: Ministério da educação, 2020. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2020/03/PORTARIA-N%C2%BA-345-DE-19-DE-MAR%C3%87O-DE-2020.pdf>. Acesso em: 21.ago.2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria MEC nº 544 de 16 de junho de 2020.** Brasília: Ministério da educação, 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>. Acesso em: 22.ago.2020.

BROOKS, S. K; WEBSTER, R. K; SMITH, L. E; WOODLAND, L; WESSELY, S; GREENBERG, N; et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet.** 2020, p.912-920. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 21.ago.2020.

CAVALCANTE, A. S. P. et al. Educación superior en salud: educación a distancia en medio de la crisis del nuevo coronavirus en Brasil. **Avances en Enfermería,** v. 38, n. 1supl, may.2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1supl.86229>. Acesso em: 21.ago.2020.

ESPERIDIAO, E; MUNARI, D. B; STACCIARIN, J. M. R. Desenvolvendo pessoas: estratégias didáticas facilitadoras para o autoconhecimento na formação do enfermeiro. **Rev. Latino-Am. Enfermagem,** Ribeirão Preto, v. 10, n. 4, p. 516-522, jul.2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692002000400008>. Acesso em: 05.jun.2020.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: recomendações gerais.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: [http://profsaude-abrasco.fiocruz.br/sites/default/files/publicacoes/cartilha\\_recomendacoes\\_gerais\\_06\\_04.pdf](http://profsaude-abrasco.fiocruz.br/sites/default/files/publicacoes/cartilha_recomendacoes_gerais_06_04.pdf). Acesso em: 21.ago.2020.

ORTIZ, J. R; QUINTERO, D. C; CÓRDOBA, C. L; CEBALLOS, F. Y; CÓRDOBA, F. E. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. **SciELO Preprints**, v.1, p.1–21, mai. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303>. Acesso em: 05.jun.2020.

REYNOLDS, D. L; GARAY, J. R; DEAMOND, S. L; MORAN, M. K; GOLD, W; STYRA, R. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. **Epidemiol Infect.** 2008; p.997-1007. Disponível em: [10.1017/S0950268807009156](https://doi.org/10.1017/S0950268807009156). Acesso em: 21.ago.2020.

SENHORAS, E. M. Coronavírus e educação: análise dos impactos assimétricos. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 2, n. 5, p. 128-136, mai. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3828085>. Acesso em: 21.ago.2020.

XIAO, C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)- related psychological and mental problems: Structured letter therapy. **Psychiatry Investigation**, v.17, n.2, p.175-176, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>. Acesso em: 21.ago.2020.

WU, P; LIU, X; FANG, Y; FAN, B; FULLER, C. J; GUAN, Z; et al. Alcohol abuse/ dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak. **Alcohol and Alcoholism**. 2008, v.43, p.706-712. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/alcalc/agn073>. Acesso em: 21.ago.2020.