

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: CONSTRUÇÃO DE CARTILHA DIGITAL PARA ADULTOS E IDOSOS

LAUANY SILVA DE MEDEIROS¹; KAREN SILVA DE CASTRO¹; AMANDA OURIQUES DE GOUVEIA²; CARMEM LÚCIA DE ARAÚJO PAES²; ALINE OURIQUES DE GOUVEIA³; ALISSON OURIQUES DE GOUVEIA⁴; LAÍS ARAÚJO TAVARES DA SILVA⁵; VALERIA REGINA CAVALCANTE SANTOS⁶.

1- Acadêmica em graduação em enfermagem na Universidade do Estado do Pará (UEPA).

2- Enfermeira mestranda na Santa Casa de Misericórdia do Pará (FSCMPA)/Programa de Pós Graduação em Gestão e Saúde Amazônica (PPGGSA).

3- Enfermeira especialista em oncologia e enfermagem do trabalho formada pela Universidade do Estado do Pará (UEPA).

4- Enfermeiro formado pelo Centro Universitário UNIFACISA.

5- Enfermeira e docente da Universidade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel

6- Doutora na Santa Casa de Misericórdia do Pará (FSCMPA)/Programa de Pós Graduação em Gestão e Saúde Amazônica (PPGGSA).

Artigo submetido em: 01/12/2020.

Artigo aceito em: 05/12/2020.

Conflitos de interesse: não há.

E-mail para contato: lauanymedeiros@gmail.com

Resumo

No contexto atual, o mundo enfrenta uma doença desconhecida, os governos dão prioridade à saúde física, com isso, as interferências à saúde mental tendem a ser minimizadas e subestimadas, o que pode gerar o aparecimento ou agravamento de doenças mentais. Portanto, o presente relato tem o objetivo descrever a experiência de promoção à saúde, a partir da construção de duas tecnologias educacionais. Destarte, o estudo caracterizou-se como relator de experiência do tipo descritivo, acerca da construção de tecnologias leves sobre orientações para manter a qualidade da saúde mental de adultos e idosos no período de pandemia. Este trabalho priorizou uma abordagem didática à distância, com a criação de 02 cartilhas digitais.

Palavras-chave: Tecnologia Educacional; Saúde Mental; Pandemia; Coronavírus.

Abstract

In the current context, the world faces an unknown disease, governments give priority to physical health, with this, the interferences to mental health tend to be minimized and underestimated, which can generate the appearance or aggravation of mental illnesses. Therefore, this report aims to describe the health promotion experience, based on the construction of two educational technologies. Thus, the study was characterized as an experience report of the descriptive type, about the construction of light technologies on guidelines to maintain the quality of mental health of adults and the elderly during the pandemic period. This work prioritized a didactic approach at a distance, with the creation of 02 digital booklets.

Keywords: Educational Technology; Mental Health; Pandemic; Coronavirus.

Introdução

Em dezembro de 2019, a cidade de Wuhan, capital da província de Hubei, na China, tornou-se o centro de um surto de pneumonia de causa desconhecida, ligada epidemiologicamente

ao mercado local de frutos do mar. Em 7 de janeiro de 2020, os cientistas chineses isolaram um novo membro da família dos coronavírus, este, causando a Síndrome Respiratória Aguda Grave por Coronavírus. Posteriormente, foi designado o

nome de Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19) em fevereiro de 2020, pela Organização Mundial da Saúde – OMS, vindo, também, a tornar-se uma preocupação mundial ao tornar-se uma pandemia ⁽¹⁾.

Tendo em vista o atual contexto, Sousa Júnior et al. (2020) relata que a comunidade científica mundial procura formas de conscientizar a população frente a nocividade da pandemia de COVID-19, de tal forma que leve, também, a tranquilizá-la no que tange às ações que devem ser tomadas no âmbito individual e coletivo para o combate e enfrentamento referente a saúde mental ⁽²⁾.

Ornell et al., (2020) exemplifica que em termos gerais, no contexto de pandemias, a saúde física, o combate e a prevenção à doença são os principais focos da atenção de gestores e profissionais da saúde, de tal forma, que as interferências perante a saúde mental tendem a ser minimizadas e subestimadas. Schmidt et al. (2020) afirma que para haja a minimização do risco de propagação e contaminação do vírus, serviços psicológicos, focados na educação em saúde e prevenção aos riscos associados ao contexto de pandemia, devem ser realizados por meios de tecnologias da informação, educacionais e de comunicação. Sendo a internet, o principal meio de difusão ^(3,4).

Segundo Áfio et al. (2014), tecnologias educativas são metodologias facilitadoras do processo ensino-aprendizagem, comumente utilizadas como meio de compartilhamento de informações, proporcionando ao indivíduo a participação e emancipação no seu processo de aprendizagem. Ainda na pesquisa antes mencionada, fora feita uma análise na literatura, buscando descobrir os principais tipos de tecnologias educacionais utilizadas no meio da saúde, tendo como resultado que, estes, foram: simulação e vídeo, manual, jogo educativo e website, cartilhas, softwares e metodologias ativa ⁽⁵⁾.

O presente relato tem como objetivo descrever a experiência de produção e promoção à saúde a partir da construção de duas tecnologias educacionais, no modelo de cartilha, com o tema: Saúde Mental do Adulto e Idoso no contexto da pandemia de COVID-19.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca da construção de duas tecnologias educacionais, do tipo cartilha educativa, sobre orientações para manter a qualidade da saúde mental de adultos e idosos no período de pandemia e consequentemente de isolamento social.

As cartilhas foram desenvolvidas por discentes de enfermagem, que também são estagiários da Secretaria Municipal de Saúde da cidade de Tucuruí, interior do Pará. Todo o processo de desenvolvimento das mídias foi diretamente supervisionado por uma enfermeira especialista em Saúde Mental. A confecção e divulgação das mídias ocorreu nos meses de abril e maio de 2020.

No que diz respeito ao processo de elaboração das cartilhas, foram contempladas seis Etapas:

1ª etapa: foi realizado o diagnóstico situacional da população do município. Por meio de redes sociais, os estagiários puderam solicitar que os cidadãos elencassem os principais problemas que estavam enfrentando no período de pandemia, a partir disso, foi percebido que muitos afirmaram possuir dificuldades em manter uma boa Saúde Mental durante o processo de isolamento social.

2ª etapa: a partir do estabelecimento do problema a ser resolvido, os estagiários iniciaram uma revisão de literatura, para encontrarem a melhor forma de solução. Sendo assim, foi decidido que deveriam utilizar da educação em saúde para repassar orientações para os indivíduos. Junto a isso, nessa etapa, os acadêmicos também

elencaram os assuntos que seriam abordados na educação em saúde.

3ª etapa: quando decidiram pela educação em saúde, deveriam escolher a forma com que iriam materializar tais ações. Sabendo que atividades presenciais são inviáveis durante o período de quarentena, ficou decidido que a educação em saúde seria realizada a distância por meio da confecção e divulgação de mídias educativas pelas redes sociais, para que com isso a população pudesse receber as orientações de forma segura.

4ª etapa: Uma vez decidido que seriam construídas cartilhas digitais para a divulgação de orientações de como manter uma boa saúde mental em período de pandemia, foi iniciado o processo de confecção, o qual consiste em escolha de layout, escolha de linguagem, escolha dos recursos verbais e não verbais. Para a construção de tais tecnologias, foi utilizado o software de computador Microsoft Office Powerpoint 2019. As orientações contidas na cartilha já haviam sido escolhidas durante a 1ª etapa, revisão de literatura, sendo assim, todo o conteúdo foi baseado em fontes confiáveis.

5ª etapa: Após a confecção, os estagiários encaminharam as tecnologias para avaliação da enfermeira responsável por eles enquanto estagiários. A partir disso, ela fez suas considerações e correções e lhes repassou a versão final das cartilhas para a devida divulgação.

6ª etapa: Com as cartilhas finalizadas, estas foram divulgadas pelas redes sociais de todos os funcionários da Secretaria Municipal de Saúde com o intuito de atingirem o maior número de cidadãos possíveis.

Resultados e Discussão

A aplicação de tecnologias educacionais permite mudanças significativas no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que racionaliza o setor educativo, da rede pública e privada, mediante a invenção e inovação das abordagens pe-

dagógicas, pois, associa os diferentes princípios científicos às problemáticas de desempenho escolar e relação professor- aluno, seja em aulas presenciais, semipresenciais ou a distância ⁽⁶⁾.

Portanto, o uso desse método corrobora para o desenvolvimento ou exploração de recursos intelectuais, principalmente, voltado à educação em saúde, durante a pandemia da Covid-19. Desse modo, mesmo de longe a sociedade permanece sendo informada e conscientizada sobre a importância de estimular o bem-estar físico, psicológico, espiritual e emocional, apesar da medida preventiva de quarentena.

No que tange aos principais resultados deste relato, salienta-se que participaram do projeto de “Cuidados com a Saúde Mental, em Tempos de Pandemia”, 04 acadêmicos do curso de Enfermagem, graduando pela Universidade do Estado do Pará, os quais promoveram a confecção de 02 tecnologias cartilhas digitais, acerca das precauções necessárias para o viver saudável mentalmente, mesmo em meio a essa calamidade pública. Por isso, as tecnologias leves correspondem em uma fundamental estratégia de divulgação dos riscos iminentes do adoecimento psicológico na quarentena, devido a falta de contato com parentes e amigos, adiamento dos planos pessoais ou profissionais e o medo de um futuro incerto.

Nesse sentido, tal metodologia ativa buscou educar a população em geral e profissionais a saúde que permanecem na linha de frente do combate ao SARS-CoV-2, mas, em especial o público adulto e idoso, entre 18 aos 90 anos de idade, devendo haver uma linguagem adaptada à todos os públicos de interesse, além de uma meio acessível para vincular as produções, dentre eles mídias sociais, grupos de conversa, plataformas de acesso em massa. Assim, tais inovações têm alto potencial de criação pelos docentes e discentes universitários, devido o recesso das aulas semestrais e elevado teor científico que os alunos adquirem nas produções acadêmicas.

Segundo, Neto (2020), as tecnologias e o pensar científico nunca estiveram tão associados nesta nova perspectiva e necessidade de ensinar em tempos de reclusão. Talvez seja um dos aspectos positivos a ser herdado pós-pandemia: a reconexão e reafirmação do pensar e os avanços da ciência e da informação, juntas e indissociáveis, através de uma inter-relação entre a saúde e a educação ⁽⁷⁾.

No que tange às limitações encontradas pelo estudo, reporta-se à pesquisa de tecnologias diferenciadas e de fácil acesso para ambas as faixas-etária, a ausência de estudos bibliográficos relacionados às potenciais consequências da pandemia para a saúde mental e as dificuldades de acesso integral, considerando que, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (2018), apenas 70% da população brasileira tem acesso à internet, o qual foi o principal meio de circulação do material supracitado.

De modo geral, as cartilhas avaliaram 02 rumos de pesquisa: 1º) Cuidados com a Saúde do Adulto, em Tempos de Pandemia e 2º) Cuidados com a Saúde do Idoso, em Tempos de Pandemia.

Cuidados com a saúde do adulto, em tempos de pandemia

No vigor de uma pandemia, a saúde física dos cidadãos e o combate à transmissibilidade do patógeno são estratégias básicas de atenção do governo federal e gestores na Política de Saúde, consistindo na problemática de subestimação ou negligenciamento das pautas para garantia do bem-estar mental.

Em vista disso, as políticas públicas de redução dos impactos negativos ao psicológico não podem ser desconsideradas como medidas emergentes, no decurso da pandemia, pois, tais acometidos psíquicos são dissociáveis em cada pessoa, no que tange aos sinais e sintomas, sequelas, duração e prevalência, podem até ser mais prejudicial que o contágio pelo Covid-19, segundo estudos sobre pesquisa de opinião, co-

mo aponta Carvalho et al. (2020): As pesquisas de campo sugerem que o medo de ser infectado por um vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação, cujo origens, natureza e curso ainda são pouco conhecidos, acaba por afetar o bem-estar psicológico de muitas pessoas, sendo que os sintomas de depressão, ansiedade e estresse diante da pandemia têm sido identificado na população geral ⁽⁸⁾.

Dessa forma, os gastos econômicos destinados aos transtornos mentais são altos, por isso, implementar ações de prevenção e tratamento da saúde mental pode suscitar benefícios tanto na saúde física quanto na economia do país. Com relação ao cotidiano do adulto, a pandemia da Covid-19 não desencadeou apenas o medo real da morte por contaminação, mas também, repercussões em outros campos sociais: organização da estrutura familiar, suspensão dos serviços não essenciais, fechamento de instituições de ensino superior, empresas, estabelecimento de trabalhadores autônomos e locais públicos, consequentemente, houveram mudanças na rotina de trabalho, excesso de informação sobre a doença, isolamento e sentimento de frustração ou despertencimento, gerando danos financeiros e sociais duradouros ⁽⁹⁾.

A partir disso, este trabalho priorizou uma abordagem didática à distância, com a criação de uma tecnologia leve (Cartilha Digital), com 11 páginas, em formato de PNG, como ferramenta de promoção da integralidade, equidade e humanização do cuidado, baseando-se nas mazelas que a quarentena reproduz na vida da população adulta. Portanto, esse cuidado virtual almeja considerar os impactos desse isolamento no psicológico do homem e, através disso, expandir técnicas de orientação holística para obter um atendimento em saúde baseado no princípio da universalidade, ou seja, disponível a todos.

Logo, a equipe deu ênfase aos seguintes tópicos: Cumprimento das medidas de cautela; Responsabilidade social; Dicas de atividades de

entretenimento em casa; Solidariedade coletiva; Autocuidado e Alimentação saudável. O vínculo pode ser uma ferramenta que agencia as trocas de saberes entre o técnico e o popular, o científico e o empírico, o objetivo e o subjetivo, convergindo-os para a realização de atos terapêuticos conformados a partir das sutilezas de cada coletivo e de cada indivíduo. Ele favorece outros sentidos para a integralidade da atenção à saúde ⁽¹⁰⁾.

O vínculo pode ser uma ferramenta que agencia as trocas de saberes entre o técnico e o popular, o científico e o empírico, o objetivo e o subjetivo, convergindo-os para a realização de atos terapêuticos conformados a partir das sutilezas de cada coletivo e de cada indivíduo. Ele favorece outros sentidos para a integralidade da atenção à saúde ⁽¹⁰⁾.

Ao longo do estudo identificaram-se limitações que permitiam o desenvolvimento de outros estudos sobre a temática abordada, como a pouca produção científica dos impactos mentais no público adulto, as dificuldades em conscientizar essa faixa-etária, principalmente, os homens para o autocuidado, a dificuldade da indicação de diferentes atividades para a casa, devido ser um espaço limitado ou até mesmo em péssimas condições para uma parcela populacional.

Cuidados com a saúde do idoso, em tempos de pandemia

Atualmente, em tempos em que o mundo enfrenta uma doença inédita, os idosos encontram-se no cerne da discussão sobre os impactos que a pandemia está causando na sociedade, haja a vista, que nota-se, mundialmente e no Brasil, um forte desvio da curva de mortalidade para as faixas etárias mais velhas, o que reforça a aflição do público em questão, corroborando para o aparecimento de doenças mentais. Portanto, compreende-se que o debate sobre a saúde do idoso com relação ao Covid-19, necessita ir além de questões fisiopatológicas e epidemiológicas, alcançando a saúde mental desse público ⁽¹¹⁻¹³⁾.

Nessa conjectura, entende-se que as ações que envolvem a proteção da saúde, tanto física como mental, da pessoa idosa são essenciais, entretanto necessitam ser cuidadosamente desenvolvidas levando em consideração que o desconhecimento das particularidades do processo de envelhecimento pode gerar intervenções capazes de piorar a saúde do idoso, conhecidas como iatrogenia. Além disso, para promover educação em saúde para esta população têm que sem avaliar as peculiaridades próprias da idade e do indivíduo, como por exemplo: diversidade, pluralidade e a complexidade do envelhecimento humano, como afirma Mallmann, et al. (2015) ^(13,14).

Salienta-se que para promover a saúde por meio de intervenções educativas deve-se considerar o modo de pensar e viver dos participantes, pois, frequentemente, a educação em saúde é confundida com a transmissão de informação em saúde, o que desconsidera o saber popular. Nessa faceta, a educação popular ganha importância, uma vez que os conteúdos e ações partem dos conhecimentos populares e do contexto em que vivem os participantes ⁽¹⁵⁾.

Isto posto, para concretizar abordagem voltada para os idosos e ainda sim respeitar recomendação de isolamento social feita pela OMS, foi necessário utilizar novamente as mídias online para a divulgação da tecnologia, que caracterizou-se por ser uma tecnologia leve em forma de cartilha digital, com os seguintes temas: isolamento social, rotina, medicação, mesmo longe, continue presente, explore o que gosta, valorize-se, não fure o isolamento, dicas para a família. Sendo que estes possuíam o tamanho 33x19 cm. O mesmo foi embasado na Organização Mundial de Saúde e após passar por um processo avaliativo por especialistas em saúde mental foi divulgado.

Tal tipo de metodologia é recomendado por Souza e Santos (2016): Quando priorizamos o trabalho em saúde alicerçado nas tecnologias

leves promovemos um espaço em que o usuário é também produtor de saúde, protagonista dos cuidados em saúde e geradores de sua própria autonomia. Neste âmbito, há implicação mútua no processo de trabalho em saúde, valorizamos a autoestima, o desenvolvimento do autocuidado, bem como, o respeito à subjetividade⁽¹⁶⁾.

Destarte, percebe-se cada vez mais as inovações tecnológicas estão incorporadas no cotidiano das pessoas, sendo que na educação e saúde, elas devem caminhar juntas, pois permitem melhor divulgação de informações, entretanto, segundo Neira (2016), conectar as duas vertentes de educação e saúde requer aptidão por parte do profissional. Sendo que ao mesmo tempo que estas novas metodologias educacionais representam oportunidades de aprendizado, elas podem se tornar um obstáculo quando mal utilizadas, como no caso das Fake News⁽¹⁷⁾.

Conclusão

A partir do exposto, pôde-se perceber a importância da construção de tecnologia educativas no contexto de pandemias, principalmente, visando a saúde mental do público alvo, tendo em vista o consenso chegado por parte de estudos da literatura, frente ao risco de desenvolvimento de transtornos psicológicos. Portanto, a construção do material teve êxito a partir de sua divulgação no meio digital, podendo, assim, ser perpassada de maneira fluida, atingindo um número expoente de pessoas a virem ser laureadas por tal.

Referências

1. Zhou F et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*, 2020; 395(10229): 1054-1062.
2. Sousa Júnior JH et al. Da Desinformação ao Caos: uma análise das Fake News frente à pandemia do Coronavírus (COVID-19) no Brasil. *Cadernos de Prospecção*, 2020; 13(2): 331-346.

3. Ornell F et al. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2020; 42(3): 232-235.
4. Schmidt B et al. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia*, 2020; 37(1): 1-13.
5. Áfio ACE et al. Análise do conceito de tecnologia educacional em enfermagem aplicada ao paciente. *Revista Rene*, 2014; 15(1): 158-165.
6. Silva EBEB. Tecnologia educativa em Portugal: Conceito; origens; evolução; áreas de intervenção e investigação. *Revista Portuguesa da Educação*, 1993; 6(3): 37-55.
7. Neto JMFA. Sobre ensino, aprendizagem e a sociedade da tecnologia: por que se refletir em tempos de pandemia?. *Revista Prospectus Gestão e Tecnologia*, 2020; 2(1): 28-38.
8. Carvalho PMM, Moreira MN, Oliveira MNA, Landim JMM & Rolim NML. The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 2020; 286:112902: 1-2.
9. Felipe O et al. Pandemia de medo e Covid-19: Impactos na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista Debates in Psychiatry*, 2020; 1(1): 2-3.
10. Jorge MSB et al. Promoção da saúde mental – tecnologias do cuidado: Vínculo, acolhimento, corresponsabilidade e autonomia. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 2011;16(7): 2-3.
11. Medeiros LS. Análise epidemiológica descritiva nos primeiros 30 dias de casos confirmados de COVID-19 na Amazônia Legal Brasileira. *Brazilian Journal Of Health Review*, 2020; 3(3): 4906-4928.
12. Sun K & Chen, J. Early epidemiological analysis of the coronavirus disease 2019 outbreak based on crowdsourced data: a population level observational study. *Ed. The Lancet digital Health*, 2020; 2(4): 201-208.
13. Hammerschmidt KSA & Santana RF. Saúde Do Idoso Em Tempos De Pandemia Covid-19. *Cogitare enfermagem*, 2020; 25(1).

14. Moraes EN. Atenção à saúde do Idoso: Aspectos Conceituais. Organização Pan- Americana da Saúde. 1. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
15. Mallmann DG. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Ciências e Saúde Coletiva, 2015; 20(6): 1763-1772.
16. Souza TSM & Santos MB. Horticultura como tecnologia de saúde mental. Trabalho de Conclusão de Curso Escola Baiana de Tecnologia e Saúde Pública, 2017.
17. Neira AC. Ana Carolina. Professores aprendem com a tecnologia e inovam suas aulas. Jornal Estado de São Paulo, São Paulo, 24 de fevereiro de 2016.