

ATUAÇÃO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE MENTAL COMO PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DURANTE PANDEMIA DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lillian Elizama de Abreu Oliveira¹
Luís Fernando Pires dos Santos²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população decorrente da nova realidade demográfica e epidemiológica do Brasil, exige respostas inovadoras e eficientes e sobre tudo nesse cenário, o desafio que se impoe é agregar qualidade de vida no sentido de promoção a saúde e o envelhecer saudável mesmo em tempos de incertezas (VERAS, 2020).

Nos últimos tempos o mundo tem assistido à evolução de uma pandemia de causa infecciosa denominada Coronavírus Disease 2019 (COVID-19) cujo agente etiológico é o severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2), na qual sua transmissão ocorre principalmente pelo contato de gotículas respiratorias, podendo apresentar-se de forma assintomática até formas graves gerando comprometimento respiratório (NUNES,2020).

Afora as implicações psicológicas diretamente relacionadas à COVID-19, medidas para contenção da pandemia também podem consistir em fatores de risco à saúde mental. Em revisão de literatura sobre a quarentena, Brooks et al. (2020) identificaram que os efeitos negativos dessa medida incluem sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva.

A escassez de suprimentos e as perdas financeiras também acarretam prejuízos ao bem-estar psicológico, tende ainda a aumentar o estigma social e os comportamentos discriminatórios contra alguns grupos específicos, principalmente aos idosos, pois é nessa faixa etária que tem ocorrido o maior número de óbitos em decorrência da COVID-19 (Ornell et al., 2020).

A pandemia pela COVID-19 considerada emergência de saúde pública vem mostrando implicações na saúde mental na qual essas repercussões estão diretamente ligadas a

¹ Graduanda do Curso de enfermagem da Universidade Potiguar - UnP, E-mail: lillianabreu.12@gmail.com;

² Professor. Orientador. Enfermeiro. Mestrando em Biotecnologia e Saúde da UnP. Docente do curso de enfermagem da UnP. E-mail: luis.pires@unp.br

preocupações quanto à saúde física, traz também preocupações quanto ao sofrimento psicológico que pode ser experienciado pela população em geral (SCHMIDT, 2020).

Nesse sentido, a identificação e desenvolvimento de grupos terapêuticos estão sendo inseridos como medidas de intervenções por equipe interdisciplinares, considerando particularidades da população geral e dos profissionais da saúde afim de evidenciar potencialidades e desafios durante a pandemia.

Justifica-se relatar as experiências vivenciadas no Programa extensionista em saúde mental no que tange a importância de oferecer um serviço de orientação terapêutica mesmo de forma remota que promova resolutividade desenvolvendo atividades de diálogo acolhedor, acolhimento psicossocial, bem como, promover o conhecimento e a aproximação com população em sofrimento psíquico e melhorar a oferta das abordagens de Educação Interdisciplinar em Saúde Mental diminuindo o estigma e o uso das medicações psicotrópicas.

Nesta perspectiva, o objetivo do trabalho é relatar a experiência vivenciada pela equipe interdisciplinar no Programa extensão intitulado *Mente saudável* bem como, a importância de mitigar e promover saúde mental em tempos de isolamento social.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quanti-qualitativa do tipo relato de experiência, que pode ser compreendido como um instrumento da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre ações referente a prática vivenciada durante a academia ou profissional que fornece informações e dados de relevância científica (CALVACANTE, 2012). Foi elaborado a partir da vivência em um Programa de extensão na qual pude vivenciar como voluntária e discente do 9º período do Curso Bacharelado em Enfermagem na Instituição de ensino privada, situada em Natal/RN.

O Programa de Extensão intitulado como *Mente Saudável* foi ofertado no semestre 2020.1 de maneira remota para os participantes e foi conduzido pelos docentes enfermeiros, psicólogos, e assistente social, juntamente com alunos dos cursos de psicologia, enfermagem e serviço social, respaldados pela Política de Extensão Universitária – v. 5.0 Aprovada pela Resolução CONSUNEPE nº 073, de 28/05/2019 e pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE Baseado nas diretrizes contidas na Resolução CNS nº 466/2012, MS.

Durante a experiência vivenciada foram utilizadas ferramentas auxiliaadoras para o desenvolvimento das atividades remotas dentre elas: duas plataformas de acesso (*Colaboratte* e

Teams); que ambas realizam funções de comunicação, videoconferência, compartilhamento de arquivos, chat com bate-papo de interação que permitiram os encontros remotos, bem como, o Google forms aplicativo de gerenciamento de pesquisas na qual foi utilizado para elaboração dos formulários a serem enviados aos participantes como estratégia de estratificação de perfis.

Foram utilizados recursos materiais também no desenvolver das atividades remotas desde: lista através dos prontuários com os contatos dos pacientes, papel, caneta, aparelho eletrônico para respectivas funções: na realização das chamadas para o convite das atividades em grupo terapêutico, como também, para mediação das reuniões de alinhamento entre docentes e alunos e para propriamente dito os encontros virtuais do programa mente saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Programa Mente Saudável é embasado em uma concepção da Saúde Mental, que diz respeito ao equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas, bem como, a capacidade de administrar a própria vida e emoções de maneira a estar de bem consigo e com os outros.

Neste sentido, o Programa de Extensão Mente saudável teve como realização durante o cenário pandêmico realizar atividades remotas que possibilitassem que o programa mesmo de maneira online permitisse o desenvolvimento por parte dos alunos e docentes dos cursos de Enfermagem, Psicologia, Serviço Social, um pensamento crítico-reflexivo sobre o campo da Saúde Mental no contexto da pandemia pela COVID-19. O programa buscou abordar estratégias de promoção a saúde desde discussões sobre como administrar o tempo, como cuidar da saúde mental em contexto de isolamento social, reflexões sobre autoconhecimento, o pensar em “o que deve ser feito” “o que evitar” no intuito de possibilitar alternativas de enfrentamento assolado pela pandemia que está sendo um grande estressor de maneira a reinsignificar corporemente em um contexto biopsicossocial em tempos de incertezas.

No primeiro momento a experiência vivenciada consistiu em três reuniões remotas para discussão de melhores estratégias de viabilização do programa dentre elas foram realizadas: Reunião dos Docentes: na qual foi discutido cronograma, meio de realização das atividades remotas, divisão das tarefas e supervisão docente-aluno do programa de extensão, (Meio de comunicação: Teams); o segundo momento foi realizado reunião com os Alunos e Professores com a apresentação do programa e boas vindas aos alunos voluntários ingressantes e veteranos

no programa (Meio de comunicação: Teams); o terceiro momento foi a Reunião entre os alunos voluntários na qual foi dividido as tarefas (meio de comunicação: Zoom).

Dentre as tarefas desenvolvidas pelos discentes voluntários a primeira atribuição foi realizar através do contato telefônico o retorno do programa com os 20 participantes listados como pacientes ativos do programa. Logo em seguida dos 20 apenas 13 confirmaram a presença para a realização das atividades remotas que aconteceram em dois momentos no mês de maio e junho de 2020.

A segunda atribuição foi enviar o formulário com as perguntas criadas com o intuito de identificar o perfil, vulnerabilidade e sugestões dos participantes, neste formulário foram listadas algumas perguntas dentre elas: “qual maior dificuldade nesse período de isolamento social?”; “considera o programa mente saudável importante para sua saúde mental?”; “Qual temática gostariam de conversar em tempo de pandemia?” “gostaria de sugerir alguma atividade para abordarmos em nossos encontros?”; “está fazendo uso de alguma medicação de uso contínuo durante esse período de pandemia?.

Observou-se que dos 20 pacientes, apenas, 13 responderam o questionário e desejaram participar das atividades remotas do programa, na qual todos os participantes eram predominantes do sexo feminino, com variável de idade dos 20 a 60 anos. Mediante a primeira pergunta sobre as “maiores dificuldades no período de isolamento social” prevaleceu como respostas dos participantes psicológica/emocional com 50%, preocupação financeira com 25%, familiar 8%, e todas as opções (familiar, trabalho, psicológica, financeira) com o quantitativo de 17%.

A segunda pergunta foi o questionamento de “Qual temática gostariam de conversar em tempo de pandemia?” dentre as opções como respostas foram incluídas ansiedade com 15%, autoestima com o mesmo quantitativo de 15%, depressão 8%, e a maioria das participantes responderam todas as opções (autocuidado, ansiedade, depressão, autoestima) com o quantitativo de 62%.

Nesse sentido, foi realizado também a pergunta aberta caso alguma participante quisesse sugerir alguma atividade para ser abordada nos encontros remotos poderiam colocar nos comentários de forma voluntária, das 13 participantes 4 apenas sugeriram ideias dentre as respostas foram “inteligência emocional”; “sobre o nosso emocional, algumas dinâmicas”. “algo positivo, que saia um pouco do assunto dessa pandemia para descontrair”. “sim, sobre depressão que é o que mais atingi a mim”.

Para questões de consideração de prioridades e vulnerabilidades a quarta pergunta foi sobre “Esta fazendo uso de medicação contínua durante a pandemia?” obtivemos como 10 respostas para não ao uso no total de 77% e 3 responderam que sim para o uso gerando o quantitativo de 23%.

Nesse sentido, em seguida realizou-se o convite através de mensagem de texto padrão para a primeira atividade de forma remota com horários e dias pré-estabelecidos, o momento ocorreu através da Plataforma Collaborate que gerava o link de acesso para os participantes entrarem nas sessões remotas, na qual foi realizado a principio o acolhimento na qual cada um pode se apresentar com seu nome, contando sobre suas experiências durante o período de isolamento social, bem como expressando seus sentimentos naquele momento.

Durante o momento se fez presente como mediadores os docentes do curso de enfermagem e de psicologia juntamente com os alunos de enfermagem, psicologia, e serviço social, para finalização do encontro remoto foi realizado a atividade de meditação associado com a musicoterapia, no intuito de promover relaxamento, boas energias, e equilíbrio emocional, a dinâmica foi bem aceita e todos trouxeram em suas falas que o momento foi de paz, tranquilidade e calma, a atividade extensionista contou com a presença de 16 participantes incluindo alunos, docentes e pacientes do programa mente saudável.

A Proposta para a segunda atividade remota de encerramento do semestre consistiu em realizar a primeiro momento o diálogo acolhedor pelos mediadores docentes, e voluntários discentes na qual neste segundo encontro as participantes expressam como estavam se sentindo depois de terem participado do primeiro momento de atividade, e como o programa contribuiu em suas vidas, proporcionando muitas reflexões sobre como estavam lidando com a pandemia tendo em vista o momento de isolamento social.

Foi realizada a dinâmica do correio amigo elegante na proposta dos participantes escreverem através do recurso em papel mensagens uns para os outros, foi um momento enriquecedor pois todos puderam expressar seus sentimentos e trazer mensagens positivas e de agradecimentos.

Dentre essas mensagens foram descritas pelas falas: “Desejo para todos muita resiliência, paz, e saúde”. “ A felicidade é uma construção diária, não antecipem problemas ou suposições”. “Eu acordei, eu tenho o que vestir, eu tenho o que comer, eu tenho água para beber, eu sou grato”. “ Nunca deixe de sorrir, se a vida lhe fez sofrer mostre a ela mil e um motivos para sorrir”. “Que em meio a situações difíceis encontremos sempre motivos para sorrir”. “Continue firme e forte”. “ Sua alegria me contagia, em breve estaremos juntos comemorando”.

Bem como , foram também realizados agradecimentos pelos participantes do programa no encerramento do semestre na qual eles também expressaram suas considerações, foi pontuado duas falas em destaque pelas participantes: “Encontro maravilhoso, muito feliz em reencontrar vocês, até o próximo encontro, tudo isso vai passar”. “ O grupo trouxe muito aprendizado e relembra a importância da saúde mental na vida do ser humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a partir da vivência no Programa Mente saudável é possível identificar que o programa ele tem o intuito de enfatizar a importância da atuação multiprofissional, fortalecendo a interdisciplinaridade no atendimento integral aos usuários em sofrimento psíquico, com foco na melhoria qualidade de vida, diminuição dos estigmas, visando alternativas de promoção a saúde mental principalmente nesse cenário atual pandêmico vivenciado que trouxe incertezas e anseios. Sobretudo destacou-se a capacidade humana de se reinventar em prol do cuidado em saúde mental da pessoa idosa em isolamento social e da necessidade do cuidado plural devido à pandemia. Comprovou-se através da experiência exitosa do Programa Mente Saudável e sua aplicabilidade desafiadora mediante uso de ferramentas digitais remotas, até então, pouco explorada na terapêutica psicossocial.

Neste sentido, enfatizar que políticas públicas focalizadas no envelhecimento ativo e saudável devem contemplar medidas, alternativas adaptativas e ações que visem alcançar o indivíduo de forma integral e holístico.

Palavras-chave: Saúde Mental; Interdisciplinaridade; Envelhecimento; Pandemia.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, pelo privilégio da vida, e por toda sabedoria e discernimento para alcançar meus objetivos e sonhos. Bem como, gratidão aos meus pais, em especial a minha mãe pelo incentivo e apoio diário na construção da minha caminhada enquanto pessoa e profissional.

Ao professor orientador do presente trabalho, pela disposição e contribuição nas sugestões, correções, como também, contribuições para um melhor aprendizado. Enfim, agradeço a instituição de ensino e o CIEH por ter me dado a oportunidade e todas as ferramentas que permitiram chegar nos resultados e construção deste trabalho de maneira satisfatória.

REFERÊNCIAS

GATO, J.M; ZENEVICZ, L.T; MADUREIRA, V.S.F; Et al. **Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas.** Av Enferm. 2018;36(3): 302-310. doi: doi: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n3.68498>. Acesso em 07 de setembro de 2020. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v36n3/0121-4500-aven-36-03-302.pdf>

SCHMIDT, B; CREPALDI, M. A; BOLZE, S. D. A. Et al. (2020). **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>. Acesso em 07 de setembro de 2020.

NUNES, B.P; SOUZA, A. S.S; NOGUEIRA, J. Et al. **Envelhecimento, multimorbidade e risco para COVID-19 grave: ELSI-Brasil.** 2020. corresponding author Campus ANGLO UFPel, Pelotas-RS, Brasil. Disponível em> <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/703/929>. Acesso em 11 de jul.

VERAS, R. **O modelo assistencial contemporâneo e inovador para os idosos,** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2020;23(1):e200061. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v23n1/pt_1809-9823-rbgg-23-01-e200061.pdf. Acesso em 11 de jul.