

CUIDADOS DURANTE A PANDEMIA: UMA ABORDAGEM SOBRE SAÚDE MENTAL PARA OS ESCOLARES DO ENSINO BÁSICO

Érika Siqueira Cesário Gomes¹
Dayane dos Santos Silva²
Natalia Alice da Silva³
Claudimary Bispo dos Santos⁴
Jaqueline dos Santos Ferro⁵

RESUMO

Diante do contexto da pandemia Covid-19 vivenciada na atualidade, o Ministério da Saúde, reforçou a necessidade de intensificar muitos cuidados para que a disseminação do vírus (SARS CoV-2) seja evitada. Esses cuidados, no entanto, englobam várias áreas, entre elas, se torna crucial tratar da nossa saúde mental. Alterações no sono e insônia estão nas reações comuns causadas pela pandemia. O sono no período de adolescência mostra-se cada vez mais primordial para a saúde psicológica tanto no presente quanto no futuro dos mesmos. Desse modo, o presente trabalho tem por finalidade conscientizar alunos da educação básica sobre a relevância dos cuidados com a qualidade do sono, principalmente, em face da atual realidade pandêmica. Trata-se de um estudo de caráter descritivo qualitativo baseado na pesquisa-ação, com a utilização de metodologias ativas desenvolvidas pelos discentes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas e da professora de Ciências da escola básica, que fazem parte do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência – PIBID. A atividade desenvolvida a partir do projeto “Psicovida” foi o jogo do sono, onde foi abordado a qualidade do sono dos alunos após o início da pandemia. Cujos resultados mostraram que após o início da pandemia o sono dos alunos ficou mais irregular, sem hora para dormir e acordar, tendo mais insônia, menos produtividade e acarretando em descontrole emocional. Assim, percebe-se a necessidade de trabalhar mais questões relacionadas à saúde mental e em especificidade a qualidade do sono em adolescentes.

Palavras-chave: Pandemia, Qualidade do sono, Adolescentes.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde declarou, no início de 2020, o aparecimento de uma nova doença, o novo coronavírus (Covid-19), sendo considerada uma doença de interesse internacional e urgência pública pelo grande perigo de proliferação mundial (BRASIL, 2020)

¹ Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL, erikasiqueiracesariogomes@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL, rosariana.com@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL, marianatalia28112000@gmail.com;

⁴ Mestre em Ciências de Saúde da Universidade Federal de Sergipe – UFS, claudimarybs@hotmail.com;

⁵ Graduada pelo Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas – UNEAL, jaq.ferro@gmail.com.

Diante do contexto de pandemia da Covid-19 vivenciado na atualidade, o Ministério da Saúde, reforçou a necessidade de intensificar muitos cuidados para que a disseminação do vírus (SARS CoV-2) seja evitada. Dentre esses cuidados encontra-se a higienização das mãos com água e sabão, uso de máscara, uso de álcool em gel, o isolamento de pessoas infectadas com a doença e o distanciamento social (BRASIL, 2021).

Ter esses cuidados em relação a nossa saúde física é de suma importância, no entanto o cuidado engloba várias áreas, e se torna crucial tratar da nossa saúde mental, pois, a pandemia pode afetar o nosso psicológico, trazendo transtornos e problemas psíquicos. Brasil (2020, pág. 01) descreve:

“A agenda de saúde frente à pandemia engloba uma gama enorme de áreas que devem ser cobertas, mas é preciso chamar a atenção da comunidade médica e, também, da população para o risco de uma epidemia paralela, que já dá indícios preocupantes: o aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais.”

A pandemia da Covid-19 não atingiu somente a saúde psicológica de adultos, como também de jovens, crianças e adolescentes (GRANDA, 2021). O momento que inclui o desenvolvimento do 5 aos 17 anos de idade e, principalmente a adolescência, que é o momento em que os indivíduos não se colocam mais como criança, e nem estão em fase adulta e necessitam do coletivo, para que possam buscar conceitos no modo de compor suas identidades. Esse processo acaba sendo interrompido ou dificultado com o isolamento social (ZOLLNER, 2021).

De acordo com Faro *et al.*, (2020), o distanciamento social reflete de forma considerável a saúde psicológica da população. Ainda, segundo os mesmos autores, estudos mostram que os cuidados com o psíquico das pessoas deveriam ser cruciais, assim como os cuidados primários com a saúde.

Brasil (2020) informa haver quatro fases de consequências advindas da pandemia. A quarta fase, faz referência ao aumento de transtornos psicológicos e traumas causados de forma direta pela a infecção ou desdobramentos secundários. Aponta ainda que “alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos intrusivos” apresenta-se como uma das reações comuns. Podemos dizer ainda que mudanças de humor, insônia, dificuldade de concentração pode ser fáceis de se identificar

em adultos, mas apresentam diversas nuances quando se trata de crianças e adolescentes (GANDRA, 2021).

Vemos que alterações no sono e insônia estão nas reações comuns causadas pela pandemia. O sono no período de adolescência mostra-se cada vez mais primordial para a saúde psicológica tanto na atualidade quanto no futuro dos mesmos (HAMMOND, 2021).

No período do sono o nosso organismo desempenha algumas funções que são consideradas importantes para qualquer ser humano, principalmente para a fase de crescimento e desenvolvimento a qual os adolescentes passam. Segundo Federighi (2021) privar o sono pode trazer consequências como, dores, cansaço, irritação, perda de memória de fatos recentes, alterações no humor repentinas, lentidão no raciocínio, desatenção e dificuldades na concentração, além de comprometer a criatividade, além de outras abrangendo para casos mais graves.

Conforme, Fiocruz (2020), “A promoção da saúde mental nesse grupo etário inclui cuidados com o sono (...), tríade que, respeitando as normas de segurança, deve estar na agenda do cuidado dessa população”. Pois, com a pandemia e o distanciamento social, aulas presenciais foram interrompidas e passaram a ser remotas, os adolescentes começaram a passar mais tempo em frente a uma tela, com o celular ou outro aparelho tecnológico, o que pode ser apontado como uma das causas de impedimento de uma boa qualidade de sono, como consequência ocorrem os problemas já citados anteriormente por Federighi (2021), que acabam atrapalhando não só a qualidade de vida, no sentido físico, mas no psicológico também e dificultando ainda mais a aprendizagem dos alunos em meio a pandemia.

A educação é base fundamental para integração do indivíduo na sociedade e no ambiente. Nesse sentido, torna-se essencial que o processo de aprendizagem seja o mais satisfatório possível e na busca por mais eficiência deve se analisar todos os aspectos que de alguma forma afetam o aprendizado (OLIVEIRA, 2018). Muitos alunos acabam por terem problemas de aprendizagem e rendimento escolar não satisfatório, acarretados pela falta de horas de sono suficiente, provenientes de inúmeros problemas que merecem a atenção de pais e profissionais da educação (ZANQUETTA, 2013).

O presente trabalho, tem por finalidade conscientizar alunos da educação básica sobre a relevância dos cuidados com a qualidade do sono, principalmente, em face da atual realidade pandêmica. Pois, dormir pouco e/ou dormir mal, traz prejuízos a curto, médio e longo prazo, como problemas imunológicos, falta de concentração, ansiedade,

irritação, fadiga, perda de memória, entre outros. Além de interferir diretamente no processo de aprendizagem, visto que o sono de qualidade proporciona o aumento da concentração e atenção nos estudos.

METODOLOGIA

Estudo de caráter descritivo qualitativo baseado na pesquisa-ação com a utilização de metodologias ativas. Pois relata a experiência acerca de atividades do projeto Psicovida, que teve por intuito promover a saúde mental e a qualidade do sono, em tempos de pandemia, com estudantes de uma escola pública de ensino básico.

Santin e Ahlert (2017) afirmam que a utilização de metodologias ativas, permitem o enriquecimento do conhecimento no ambiente escolar. Tendo em vista que, o estudo baseado em projetos é uma das práticas de ensino-aprendizagem mais empregadas nas metodologias ativas. Pois, tem por finalidade fazer com que os alunos adquiram conhecimento, ao serem envolvidos em torno de um projeto para atender a uma indagação ou problema, assim unindo ensino e prática.

Neste contexto, a partir do projeto Psicovida, onde um dos temas abordados foi a má qualidade do sono optou-se pela metodologia da pesquisa-ação. Uma das atividades desenvolvida nesse projeto foi o jogo do sono, onde foi abordado a qualidade do sono dos alunos após o início da pandemia que é objeto de pesquisa deste artigo. O jogo funcionou da seguinte forma, os alunos possuíam um total de vidas e a cada resposta negativa para as perguntas feitas eles perdiam vidas e no final foi avaliado o que restou de vidas dos alunos e apontado que eles precisavam melhorar a qualidade de sono para conseqüentemente ter uma melhor qualidade de vida.

As perguntas realizadas abordavam a qualidade de sono dos alunos, exemplos: Você dorme de 8h a 10h por dia? Você tem sonolência durante o dia? Você dorme com o celular na cama? Costuma dormir cedo?.

Os executores das atividades do projeto foram discentes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas e da professora de Ciências da escola básica, que fazem parte do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID). A pesquisa foi realizada com alunos do ensino fundamental II de uma Escola Pública, através das aulas online.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os resultados do jogo do sono (Figura 1) foi possível observar que após o início da pandemia o sono dos alunos ficou mais irregular, sem hora para dormir e acordar, tendo mais insônia, menos produtividade e acarretando em descontrole emocional. Os professores expuseram aos alunos que cada ser humano tem uma quantidade de horas que o corpo humano necessita para dormir e descansar, e que uma boa qualidade de sono é primordial para a saúde, principalmente na fase de desenvolvimento que os adolescentes vivenciam, pois, é importante para o desenvolvimento tanto físico como emocional nesta fase da vida (DEL CIAMPO *et al.*, 2017).

FIGURA 1: Jogo do sono



Fonte: Autoria própria

Barbosa (2021) afirma que, adolescentes de 14 a 17 anos de idade devem ter um período de 8 a 10 horas de sono por dia. A sonolência durante o dia apresenta-se como uma das principais causas de privação do sono. Os alunos relataram através do jogo não dormirem a quantidade de horas necessárias, sendo orientados a melhorar isto.

Em relação a dormir com o celular na cama, foi discutido os estímulos que a luz do celular pode causar, impedindo assim que as pessoas muitas vezes durmam cedo e questionando ainda se estes costumam dormir cedo. Pois, como foi relatado por Caligari (2018) “a exposição à luz do celular à noite prejudica o sono porque o tipo de iluminação

proveniente da tela do dispositivo corta a secreção de melatonina, um hormônio liberado pela glândula pineal que age diretamente nos padrões de sono.”

No presente estudo, 70% dos alunos relataram sentir-se sonolentos e em torno de 35% disseram que dormiam durante o dia. Uma pesquisa realizada por Del Ciampo *et al.* (2017) mostra que mais da metade dos adolescentes relataram que foram para a cama apenas ao sentirem sono, aproximadamente 90% deles demoraram muito para dormir. O uso de algum tipo de ferramenta eletrônica antes de adormecer foi relatado em pouco mais de 80% dos adolescentes estudados e pouco mais de 40% referiram que acordavam durante a noite. Pela manhã um total de 70,3% precisavam ser despertados e cerca de 45% demonstraram através dos relatos que demoravam um determinado tempo para acordar.

Os alunos participaram ativamente de cada etapa da aula, a temática foi exposta de forma clara, sendo o jogo do sono uma das atividades que os alunos mais demonstraram interesse e interação. Segundo Dravet e Castro (2019), utilizar recursos digitais, como plataformas de ensino é muito importante na educação, além de contribuir para a criação da autonomia intelectual e moral do aluno. Para o professor, o jogo, como citado acima, permite conhecer e identificar características, problemas, saber o que aluno compreende ou ainda precisa entender a respeito do que está sendo proposto.

Conforme Noemi (2019) a gamificação “tem o objetivo de tornar o aprendizado mais dinâmico, interativo, construtivo, e de fácil assimilação para os alunos”. Em uma atividade lúdica complementar elaboradas para descontração dos alunos com o assunto abordado realizado na plataforma Wordwall, permitiu acompanhar a hora que o aluno realizava o jogo e quantas vezes foi repetido. Dessa forma, foi possível observar que o mesmo aluno repetia atividade em forma de jogo várias vezes durante a madrugada, sendo registros de sinais claros de insônia durante a adolescência.

Conforme os autores Nunes e Bruni (2015) durante a adolescência a insônia está mais associada a problemas de higiene do sono e atraso de fase. Transtornos psiquiátricos (ansiedade, depressão) ou do neurodesenvolvimento (transtorno do déficit de atenção, autismo, epilepsias) ocorrem com frequência em associação ou como comorbidade do quadro de insônia.

Portanto, são diversos os tipos de perturbações atribuídas ao irregular desenvolvimento do sono, sendo que a mais preocupante delas é a insônia, pois eleva o risco de depressão, sendo contundente tratar ambas. Nesse sentido, independente de qual

seja a causa da oscilação do sono entre jovens, o problema é a consequência, pois, ao reduzir a qualidade do sono, vai provocar um efeito negativo no desenvolvimento das atividades escolares, prejudicando o ensino-aprendizagem. O sono está ligado a várias esferas da vida diária desses indivíduos, incluindo a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, sendo imprescindível a promoção de atividades e estudos sobre a problemática, principalmente, nesse grupo etário (CERTO, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados, percebe-se a necessidade de trabalhar questões acerca da saúde mental e em especificidade a qualidade de sono em adolescentes em fase de ensino básico, já que este se caracteriza como primordial para o crescimento e desenvolvimento dessa faixa etária, pois, apesar de uma má qualidade de sono ser um problema constante na sociedade causada por motivos variados, este tem se agravado com o período de pandemia da COVID-19, principalmente em adolescentes, visto que passaram a ficar em frente a uma tela por mais tempo e a necessidade de estar sempre conectado à de internet aumentou. Ao trabalhar essa questão entre outras em sala de aula pode levar aos alunos a analisarem e enxergarem como anda a sua qualidade de sono bem como a sua qualidade de vida e entenderem o quanto se torna essencial para a sua saúde tanto física como mental.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, E. Sonolência diurna: quais são as causas?. CPAPS. 2020. Disponível em: <https://www.cpaps.com.br/blog/sonolencia-diurna-quais-sao-as-causas/> Acesso em: 16 set 2021

BRASIL. Ministério da saúde. Dia Mundial da Saúde: a importância dos cuidados na pandemia e da vacinação. 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/dia-mundial-da-saude-a-importancia-dos-cuidados-na-pandemia-e-da-vacinacao>>. Acesso em: 11 set 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e a pandemia de Covid-19. 2020. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>>. Acesso em: 11 set 2021

CALIGARI, R. Insônia: por que o celular prejudica tanto o sono?. PEBMED. 2018. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/insonia-por-que-o-celular-prejudica-tanto-o-sono/amp/>>. Acesso em: 14 set 2021

CERTO, A. C. T. Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior. Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, 2016. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13051/1/TESE%20FINAL.pdf> . Acesso em: 20 de setembro de 2021.

DEL CIAMPO, L. A. *et al.* Características de hábitos de sono entre adolescentes da cidade de Ribeirão Preto (SP). **J. Hum. Growth Dev.**, v. 27, n. 3, p. 307-314, 2017.

DRAVET, F.; CASTRO, G. Aprendizagem, meios digitais e afeto: propostas para um novo paradigma na educação superior. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 23, 2019.

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estudos de Psicologia. Campinas, v. 37, 2020.

FEDERIGHI, R. Falta de sono pode prejudicar a saúde e o equilíbrio do organismo. Duoflex. Disponível em: < <https://www.duoflex.com.br/blog/falta-de-sono-pode-prejudicar-a-saude-e-o-equilibrio-do-organismo/> >. Acesso: 13 set 2021

FIOCRUZ. COVID-19 e saúde da criança e do adolescente. Fiocruz, 2020 Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/coronavirus/saude-%20mental-em-tempos-decoronavirus/>>. Acesso em: 11 set 2020.

GANDRA, A. Pandemia afeta saúde mental de crianças e jovens, dizem psiquiatras. Agência Brasil. 21 de março 2021. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-03/pandemia-afeta-saude-mental-de-criancas-e-jovens-dizem-psiquiatras>>. Acesso em: 9 set 2021.

HAMMOND, Claudia. Por que sono dos adolescentes é importante para a saúde mental. BBC News. 5 mai 2021. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/bbc/2021/04/05/por-que-sono-dos-adolescentes-e-importante-para-a-saude-mental.amp.htm>>. Acesso em: 9 set 2021.

NOEMI, D. 12 benefícios de introduzir a gamificação na aprendizagem. Escolas disruptivas. 2019. Disponível em: < <https://escolasdisruptivas.com.br/steam/gamificacao-na-aprendizagem/> >. Acesso em: 11 set 2021.

NUNES, M. L.; BRUNI, O. Insônia na infância e adolescência: aspectos clínicos, diagnóstico e abordagem terapêutica. **J Pediatr**, v. 91, p. 26–35, 2015.

OLIVEIRA, W. A. **Influência da qualidade do sono sobre a aprendizagem no ensino de Ciências**. Monografia (Licenciatura em Ciências Biológicas). Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão- PE, 2018.

SANTIN, G. C.; AHLERT, E. M. **Aplicação da metodologia de aprendizagem baseada em projetos em curso de educação profissional**. Universidade do Vale do Taquari – Univates. Lajeado, 2018.

ZANQUETTA, P. S. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor pde. **In: Sono e Qualidade de Vida**. Cadernos PDE, V. 11, 2013.

ZOLLNER, A. C. R. A pandemia e a urgência no cuidado com saúde mental de crianças e adolescentes. EcoDebate, 02 de junho 2021. Disponível em:
<<https://www.ecodebate.com.br/2021/06/02/a-pandemia-e-a-urgencia-no-cuidado-com-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes/>>. Acesso em: 13 set 2021