

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL: UM OLHAR PARA OS ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE DA ULBRA CANOAS/RS

BASSAN, Elenir Aguiar; CRUZ, Kamila Cristina Miranda; BANDEIRA Jéssica dos Santos; LEAL, Lorilei Aparecida; MESSONI, Roberta SEIBERT, Lucas Gabriel (orientador)
ULBRA - Canoas - RS

Introdução:

Segundo a OMS a Saúde Mental “é um estado de bem-estar em que um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir com sua comunidade.”(2018)

O presente estudo busca apresentar um panorama dos acadêmicos da área da saúde da Universidade Luterana do Brasil de Canoas/RS acerca da saúde mental durante o isolamento social.

Para avaliar como está a saúde mental de um indivíduo é necessário verificar vários aspectos como: sentimentos e pensamentos, qualidade do sono, práticas de atividades físicas, atividades de autorrealização, de acordo com o Dr. Geraldo Possendoro (2020), psiquiatra, especialista em medicina comportamental da ansiedade.

Objetivo geral:

Compreender como está a saúde mental dos acadêmicos da área da saúde da Ulbra Canoas/RS em tempos de isolamento social

Objetivos específicos:

a) Perceber quais os principais aspectos fisiológicos sofrem alterações em um contexto de pandemia; b) Analisar possíveis fatores de proteção à saúde mental dos acadêmicos da Ulbra Canoas/RS

Metodologia:

O estudo realizado contou com uma abordagem mista, de caráter exploratório e transversal, utilizando-se de uma pesquisa bibliográfica, levantando-se os principais fatores de proteção à saúde mental. Além de um formulário eletrônico, cujo o link foi enviado aos grupos de whatsapp formado pelos acadêmicos da área da saúde da Ulbra Canoas/RS, caracterizando uma amostra por conveniência. Tal formulário visa levantar qual a percepção dos acadêmicos acerca desses fatores de proteção à saúde mental no seu cotidiano, a partir de perguntas fechadas com opções como “Bom, Regular ou Ruim”, assim como “Sempre ou raramente”.

Resultados:

Participaram dessa pesquisa 52 acadêmicos da área da saúde da Ulbra Canoas/RS. A análise dos dados foi realizada com base nos gráficos gerados pelo formulário eletrônico, relacionando com o aporte teórico pesquisado.

Dos participantes 87,7% eram do sexo feminino e 12,3% do sexo masculino, com idade média de 28 anos. Na pesquisa foi avaliado alguns dos fatores acima como: sentimentos no período de pandemia, qualidade de sono, alimentação, práticas de atividades físicas, entre outros. Após a coleta de dados os mesmos foram analisados e apontam que a maioria do público participante com 61,4 % se sente neutro em relação aos sentimentos neste período, sendo que 29,8% se sente triste e apenas 8,8% se sente feliz neste momento, salientando que de acordo com os dados informados, 91,23% está enfrentando essa pandemia acompanhado e/ou de parentes e animais de estimação e apenas 8,77% encontra-se sozinho neste momento.

Já quando questionado sobre a qualidade de sono a maioria, com 45,6% apontou que o sono está de forma regular, 28,01% que avaliaram como bom e 26,5% como ruim.

Ao analisar o mesmo grupo sobre alimentação e atividades físicas, a maioria informou que está tentando manter uma rotina alimentar entre boa 36,8%, já para 26,3% da população entrevistada a rotina alimentar está sendo ruim. Ao comparar esses dados com os praticantes de atividades físicas, neste período de pandemia, o grupo pesquisado apontou que 62,3% não realizam nenhum tipo de exercícios. E a maioria com 59,6% informaram que raramente realizam atividades de autorrealização.

Considerações finais:

De acordo com os dados apresentados e analisados, podemos compreender que o bem estar dos alunos da área da saúde, da ULBRA Canoas/RS foi comprometido em pelos menos um dos fatores de proteção investigados, interferindo diretamente na sua saúde mental. Somado à restrição do contato físico e da mobilidade social, o adiamento de planos pessoais, as incertezas sobre o futuro, assim como o receio de infectar pessoas próximas, causando-lhes a morte.

A qualidade desse sono e as rotinas de uma alimentação saudável, práticas de exercícios e atividades de autorrealização funcionam como fator de proteção para a funcionalidade do ser humano, no entanto, nesse “recorte” realizado foi possível analisar que estão aquém do esperado para a garantia da saúde mental desses profissionais. Denotando assim a importância da atenção redobrada no atendimento psicossocial aos acadêmicos da Ulbra. Canoas/RS.

Referências bibliográficas:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância da Saúde. Centro de operações de Emergência em Saúde Pública | Doença pelo coronavírus 2019 (COE - COVID-19), **Boletim Epidemiológico Especial**, Brasília, v1, n 14, abril.2020. Disponível em: <https://portal.arquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/27/2020-04-27-18-05h-BEE14-Boletim-do-COE.pdf>. Acesso em 08 de maio de 2020.

CURSO EM ATUALIZAÇÃO EM SAÚDE MENTAL, 2020, Porto Alegre. **Curso** [...]. Porto Alegre: Secad - Educação Continuada, 2020. Tema: Atualização em Saúde Mental. Disponível em: <https://www.secad.com.br/filtro/?area=saude-mental&tipo=programas-de-atualizacao>. Acesso em: 11 maio 2020.

DA SILVA, A. G. *et al.* Mental health: why it still matters in the midst of a pandemic. **Saúde Mental**, Rio de Janeiro, 19 mar. 2020. DOI 10.1590/1516-4446-2020-0009. Disponível em: <http://www.bjp.org.br/details/945/en-US>. Acesso em: 1 jun. 2020.

LAU, H., Khosrawipour, V., Kocbach, P., Mikolajczyk, A., Ichii, H. & Schubert, J. *et al.* (2020). Internationally lost COVID-19 cases. **Microbiol Immunol Infect**, pii: S1684-1182(20), 30073-6. Disponível: doi.org/10.1016/j.jmii.2020.03.013. Acesso em 05 de maio de 2020.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Portaria nº 356, de 20 de março de 2020**. Dispõe sobre a atuação dos alunos dos cursos da área de saúde no combate à pandemia do COVID-19 (coronavírus). Brasília, ano 2020, n. 356, 20 mar. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Portaria/PRT/Portaria%20n%C2%BA%20356-20-mec.htm. Acesso em: 4 jun. 2020.