

RODA DE CONVERSA SOBRE A SAÚDE MENTAL NA PERSPECTIVA DE ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sara Martins Eslava
saramartinseslava@gmail.com
Aline Lido Amaral
Dailyt Guimarães Salvador
Fabiane Weber Garcia
Luise Freitas Scacchetti
Luiz Henrique Castilho da Silva
Shayane Correia de Camargo
Andréia Lara Lopatko Kantoviscki
Adriana Cristina Franco

CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA: Em decorrência da pandemia da Covid-19, fez-se necessário a aplicação do distanciamento e isolamento social. Os adolescentes foram os mais afetados por essas medidas, pois é nessa fase que há a busca por sua identidade e apreço por grupos, o processo de socialização foi abruptamente interrompido. Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a adolescência se dá entre 12 e 18 anos (BRASIL, 1990). A saúde mental dessa faixa etária foi grandemente afetada, com a sobrecarga de funções e afazeres escolares remotamente pouco utilizado anteriormente, ampliando o tempo conectado à internet, carecendo-se de muita adaptação dos ambientes, sobretudo o domiciliar, onde as relações se tornaram mais próximas e estressantes. De um modo geral, notou-se alterações negativas nesse isolamento, sentimentos como, ansiedade, humor deprimido, depressão, medo, raiva, tédio e frustração. Família e escola, tornam-se cruciais nesse momento, com função de amenizar os possíveis danos. Quando as demandas dos adolescentes ultrapassam o limite do que pais e ambiente escolar podem ajudar os profissionais psicólogos e psiquiátricos se tornam essenciais no acompanhamento deste público, sendo fornecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS), buscando sempre o bem-estar físico e mental (DESLANDES, *et al.*, 2020; RIBEIRO, 2021; MILIAUSKAS, *et al.*, 2020; MANGUEIRA *et al.*, 2020; ALMEIDA *et al.*, 2020). Deste modo, os alunos de Enfermagem do 3º período da Faculdade Pequeno Príncipe, por meio da Disciplina Processo de Cuidar em Saúde Mental e Trabalhadora em conformidade as exigências da Curricularização da Extensão (ACEx), conduziram uma roda de conversa remota com a discussão acerca das principais alterações observadas entre os adolescentes no contexto da pandemia, guiando-os com dicas e alternativas para minimizar esses efeitos. **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA:** A roda de conversa foi realizada remotamente, via Google Meet, no dia 25 de maio de 2021, das 19h às 20h. O público-alvo contou com adolescentes em idade escolar de 12 a 18 anos num total de 28 pessoas. Para início da conversa breves orientações foram direcionadas aos adolescentes, reforçando que as identidades seriam preservadas e não haveria obrigatoriedade da abertura das câmeras, sucedeu-se com a apresentação dos acadêmicos e informando o objetivo do acolhimento dos adolescentes. O principal intuito foi o compartilhamento de relatos do cotidiano no período de Pandemia, com a pergunta norteadora “Como você está se sentindo hoje?”. Foi realizada uma enquete com respostas de “sim” ou “não”, utilizando a plataforma “Formulários Google”, contendo as perguntas “Você está bem hoje?”, “Ficar em casa o tempo todo tem sido bom?” e “Você se sente motivado(a)?”, assim o público-alvo interagiu dando um início

à roda de conversa. Após este momento foi aberto ao diálogo com os adolescentes, para que pudessem contar suas experiências diárias nesta Pandemia, seus anseios, angústias, preocupações e/ou perspectivas. Por fim, com auxílio de apresentação de slides com a plataforma CANVA, embasamento teórico e apoio de uma profissional psicóloga, foi sugerido aos adolescentes maneiras para se distraírem e/ou amenizarem os impactos da Pandemia no dia a dia. Para fechamento, agradecimento aos adolescentes, à profissional psicóloga que acompanhou o diálogo como respaldo aos acadêmicos, e disponibilizado o contato da profissional para, se necessário, o acompanhamento psicológico ser efetivado. **RESULTADOS:** Sobre o total de 28 pessoas, 6 eram da equipe de organização, 1 psicóloga de apoio, sendo no total 21 adolescentes. O primeiro questionamento relacionado à “Como você está se sentindo hoje?”, demonstrou que 94,7% dos participantes relataram estar se sentindo bem naquele dia, e apenas 5,3% negaram. Ao longo da conversa tivemos percepções diferentes do relato dos adolescentes reforçando que essas percentagens possam ser inválidas pois o sentimento de estar bem é relativo, tornando-se individual, podendo esse sentimento camuflar-se a outros (RIBEIRO, *et al.*, 2018). Quando questionados sobre o isolamento social, 84,2% dos adolescentes responderam negativamente a experiência, e apenas 15,8% responderam positivamente, reforçando o impacto deste isolamento e a importância de um relacionamento saudável com familiares nesse momento pandêmico. Quando perguntados sobre a motivação no dia a dia, dentre diversas atividades como, levantar-se da cama, tirar o pijama, assistir as aulas, fazer e entregar as tarefas, 68,4% responderam que não se sentiam motivados, e apenas 31,6% avaliaram que sim, conseguiam e se sentiam motivados. Essa pergunta adentrou demandas como, obrigação dos pais, preocupação com o futuro caso não fossem bem na escola e perspectivas de vida. O sono, ou a falta dele, foi declarado em vários momentos pelos adolescentes, como um problema ao longo dos dias, tornando-se excessivo ou escasso. Além disso, o tempo de uso dos aparelhos eletrônicos foi declarado em sua grande maioria, prejudicando o processo de estudo, sono e relações sociais. Para finalizar o encontro o grupo organizador da roda de conversa forneceu dicas para tornar este momento pandêmico mais leve e proveitoso, as principais foram, o lazer e o estabelecimento de uma rotina (ALMEIDA *et al.*, 2020; RIBEIRO, 2021). Os participantes também deram sugestões com base em sua vivência, como estabelecimento de rotinas, leitura e tempo de lazer. Como *feedback* dos participantes, foi proposto que cada adolescente escrevesse uma ou duas palavras na plataforma “Menti Meter” com o objetivo de resumir, na percepção de cada um o êxito de sua participação, com a predominância das palavras “empatia” e “desabafo”. **RECOMENDAÇÕES:** A roda de conversa contribuiu para que os adolescentes percebessem que suas dificuldades eram comuns a outros e que para superar este momento poderiam contar com familiares, colegas, profissionais de saúde, compartilhando e encontrando a melhor forma de superar esses desafios. Recomenda-se a necessidade de amplos estudos relacionados a saúde mental em idade escolar e a aplicação de metodologias ativas nas abordagens com os adolescentes, tornando conversas mais atrativas e participativas. Destaca-se a importância da atuação do enfermeiro neste contexto uma vez que durante a formação, a educação em saúde permeia todos os períodos do Curso.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental; COVID-19; Educação em Saúde;

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. *et al.* Pandemia de COVID-19: guia prático para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes. **Residência Pediátrica**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 1-4, maio 2020. *Residência Pediátrica*. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/residenciapediatrica.com.br/pdf/aop318.pdf>. Acesso em: 29 Abr. 2021.

BRASIL. Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm#art266>. Acesso em: 14 abr. 2021.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 1-9, jun. 2020. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020006702479&script=sci_arttext. Acesso em: 29 Abr. 2021.

MILIAUSKAS, C. R.; FAUS, D. P. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 4, p. 1-8, jul. 2020. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000400301&tIng=pt. Acesso em: 14 abr. 2021.

RIBEIRO, A. D. S.; NARBAL, S. Significados de Felicidade orientados pela Psicologia Positiva em Organizações e no Trabalho. **Psicología desde el Caribe**, v. 35, n. 1. P. 60-80, 2018. Fundación Universidad del Norte. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/213/21359522005/html/>. Acesso em: 19 Set. 2021.

RIBEIRO, B. L. F. Covid-19: repercussões do isolamento social na saúde mental infantojuvenil. 2021. 44 f. Monografia (Especialização) - **Curso de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Programa Saúde Mental**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/219074/001123150.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 29 Abr. 2021.

MANGUEIRA, L. F. B. *et al.* Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, João Pessoa, v. 12, n. 11, p. 1-8, nov. 2020. *Revista Eletronica Acervo Saude*. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4919-Artigo-56503-1-10-20201119.pdf>. Acesso em: 29 Abr. 2021.