



Revista de
Extensão da
Universidade de
Pernambuco - Reupe

Vol. 6

Edição 2021.1

(81)31833766
revista.extensao@upe.br

ISSN: 2675-2328

Expediente do Volume 6, Número 1 - 2021

Corpo Institucional da Universidade de Pernambuco

Reitor: Prof. Dr. Pedro Henrique de Barros Falcão

Vice-Reitora: Prof^a. Dra. Maria do Socorro de Mendonça Cavalcanti

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura: Prof. Dr. Luiz Alberto Rodrigues

Coordenação Geral de Extensão: Prof. Dr. Odair França de Carvalho

Equipe Editorial da Universidade de Pernambuco:

Editora Chefe: Profa. Dra. Maria Beatriz Araújo Silva – Campus Santo Amaro

Editora Assistente: Profa. Dra. Claudinalle Farias Queiroz de Souza – Campus Santo Amaro

Editor Assistente: Prof. Dr. Hígor Ricardo Monteiro Santos – Campus Garanhuns

Editora de Seção: Profa. Ma. Josiete da Silva Mendes – Campus Salgueiro

Editora Assistente de Normatização: Roseane Almeida da Silva – Campus Santo Amaro

Equipe de Extensionistas da Universidade de Pernambuco:

Andrileide de Souza Serpa – Campus Garanhuns

Bianca Leal Bezerra – Campus Santo Amaro

Cícero de Menezes Silva – Campus Salgueiro

Dayanne Gabrielly Silva – Campus Santo Amaro

Ernaldo Ellyson de Barros Silva – Campus Garanhuns

Fábio Ferreira Barboza – Campus Salgueiro

SUMÁRIO

<i>O uso do Instagram como estratégia de promoção à saúde do PET Saúde/Interprofissionalidade.....</i>	<i>3</i>
<i>Grupo de trocas de vivências e apoio psicossocial a estudantes universitários em tempos de pandemia.....</i>	<i>12</i>
<i>Prescrição e acompanhamento de exercícios físicos à comunidade em tempos de pandemia</i>	<i>27</i>
<i>Atividades virtuais interdisciplinares com idosos: práticas físicas e cognitivas durante a pandemia</i>	<i>33</i>
<i>Tempos de pandemia: educação em saúde via redes sociais.....</i>	<i>38</i>
<i>Produção de Podcasts: uma perspectiva para continuidade da extensão universitária.....</i>	<i>46</i>
<i>Usando as tecnologias na prevenção da COVID-19 mediante a higienização das mãos.....</i>	<i>52</i>
<i>Curso de verão de fisiologia humana: um relato de experiência.....</i>	<i>58</i>

Artigo Original

O uso do *Instagram* como estratégia de promoção à saúde do PET Saúde/Interprofissionalidade

The use of Instagram as a health promotion strategy for for PET-Health/Interprofessionality

Andrea Marques Sotero¹ orcid.org/0000-0002-8433-0175

Luana de Oliveira Ribeiro² orcid.org/0000-0001-8582-0160

Melba Santiago Menezes³ orcid.org/0000-0003-2061-8994

Natália Maria Rodrigues Coelho² orcid.org/0000-0002-2340-0600

Paulo Cesar Tanuri Bento Junior⁵ orcid.org/0000-0002-1351-8744

Thereza Christina da Cunha Lima Gama⁶ orcid.org/0000-0003-1828-338X

Célia Regina de Oliveira⁷ orcid.org/0000-0001-9992-6310

Kalina Lígia Severo Moura⁸ orcid.org/0000-0003-1232-0872

¹Doutora em Nutrição, Universidade de Pernambuco, Petrolina, Pernambuco, Brasil

²Graduanda do curso de Fisioterapia, Universidade de Pernambuco, Petrolina, Pernambuco, Brasil

³Graduanda do curso de Enfermagem, Universidade de Pernambuco, Petrolina, Pernambuco, Brasil

⁵Graduando do curso de Nutrição, Universidade de Pernambuco, Petrolina, Pernambuco, Brasil

⁶Doutora em Educação em Ciências, Universidade de Pernambuco, Petrolina, Pernambuco, Brasil

⁷Nutricionista, Secretaria Municipal de Petrolina, Pernambuco, Brasil

⁸Enfermeira, Secretaria Municipal de Petrolina, Pernambuco, Brasil

E-mail do autor correspondente: andrea.sotero@upe.br

Submissão: 17/02/2021

Aprovação: 29/04/2021

RESUMO

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde/Interprofissionalidade precisou reinventar-se através do uso das redes sociais para dar continuidade às suas atividades durante a pandemia da COVID-19. Esse artigo objetiva analisar a contribuição do *Instagram* na disseminação de materiais de educação em saúde para população. Realizou-se publicações diárias sobre temas relacionadas à COVID-19 com foco nas áreas materno-infantil, medidas de prevenção, correlação com as doenças crônicas não transmissíveis e higiene e manipulação de alimentos. O alcance de público antes das postagens de educação em saúde era de 100 pessoas, e após as publicações alcançou uma média de 256. As curtidas e os comentários obtiveram um aumento de 181% e 359%, respectivamente. O uso do *Instagram* garantiu a disseminação das informações em saúde vindas de fontes confiáveis e possibilitou o aumento do alcance do projeto, além disso, essa estratégia educacional permitiu a continuidade da interação do projeto com a comunidade.

Descritores: Educação em saúde; Rede social; Educação interprofissional; Relações comunidade-instituição.

ABSTRACT

The Education through Work Program for Health / Interprofessionality needed to reinvent itself through the use of social networks to continue your activities during the COVID-19 pandemic. This article aims to analyze the contribution of Instagram in the dissemination of health education materials to the population. Daily publications were made on topics related to COVID-19 with a focus on maternal and child areas, preventive measures, correlation with noncommunicable chronic diseases and hygiene and food handling. The public reach before health education posts was 100 people, and after the publications it reached an average of 256. Likes and comments increased by 181% and 359%, respectively. The use of Instagram ensured the dissemination of health information from trusted sources and made it possible to increase the reach of the project, in addition, this educative communication strategy allowed the project's interaction with the community to continue.

Keywords: Health education; Social network; Interprofessional education; Community-institution relations.

1. INTRODUÇÃO

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) é regulamentado pela Portaria Interministerial nº 421, de 03 de março de 2010 e constitui uma iniciativa do Ministério da Saúde com pressuposto da educação pelo trabalho, caracterizando-se como instrumento para qualificação em serviço dos profissionais de saúde, bem como de iniciação ao trabalho, dirigidos aos estudantes do curso de graduação, de acordo com as necessidades do Sistema Único de Saúde (SUS).

O PET-Saúde/Interprofissionalidade aplica bases teóricas e metodológicas da Educação Interprofissional (EIP) que tem como finalidade formar profissionais mais aptos para o trabalho colaborativo em saúde.¹

A pandemia da COVID-19 surpreendeu o mundo e fez com que todos buscassem se adaptar de diversas maneiras para impedir a transmissão do Sars-CoV-2, sendo o distanciamento social um dos meios mais eficazes para evitar a contaminação. Com isso, as pessoas tiveram suas atividades laborais impactadas e precisaram se ajustar para exercer suas funções profissionais de forma remota, em home office.²

As redes sociais são as ferramentas de comunicação mais importantes do século XXI. Uma das razões para essa popularidade se dá pelo seu potencial no cenário educacional e por oferecer à população meios para interagir e expressar conhecimento e informações entre si, sendo útil para a aprendizagem e a criação de conhecimento. Além disso, as redes sociais já são apontadas como facilitadoras de aprendizagem e multiplicadoras de ensino.³

O *Instagram* é a sexta rede social mais popular do mundo, e o Brasil constitui a

sua maior base total de usuários na América Latina e é o terceiro no mundo. Isso se deve pela interface leve, funcional, simplificada e interativa do aplicativo, que contribui para a produção e socialização de conteúdo e dinamização dos processos comunicativos.⁴

As diretrizes de educação em saúde, visando a promoção desta, conceitua a educação em saúde como um processo sistemático, contínuo e permanente que objetiva a formação e o desenvolvimento da consciência crítica do cidadão, estimulando a busca de soluções coletivas para os problemas vivenciados pelas pessoas e a “participação real” delas no exercício do controle social.⁵

O artigo objetiva analisar a contribuição de uma mídia social na disseminação de materiais de educação em saúde para a população.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

O PET-Saúde/Interprofissionalidade atuava de forma centrada nas comunidades assistidas com ações voltadas para educação em saúde e com o acompanhamento dos discentes nas consultas realizadas pelas preceptoras, nas quais eles exerciam ações com objetivos educativos e de melhora do vínculo universidade-comunidade.

Devido à mudança repentina na forma de se relacionar enquanto sociedade e à priorização do distanciamento social necessário à pandemia causada pelo Sars-CoV-2, o PET-Saúde/Interprofissionalidade traçou como estratégia para ter o maior alcance possível do público: o uso da rede social *Instagram* como continuidade das atividades semanais. Isso foi feito através da disseminação de materiais de educação em saúde para a comunidade sobre temas relacionados a COVID-19 nas seguintes

áreas: materno-infantil, medidas de prevenção, correlação com as doenças crônicas não transmissíveis e higiene e manipulação de alimentos. Tendo publicações diárias durante 10 semanas, realizadas de segunda a sexta-feira.

Os temas foram escolhidos de acordo com o diagnóstico situacional realizado por todo o grupo, tais quais: adaptações das atividades diárias para crianças diante do isolamento social; impactos do isolamento social na saúde mental das crianças; home office com crianças: como trabalhar em casa com crianças por perto; crianças em casa: como evitar acidentes domésticos; arboviroses na gestação; a hipertensão e o COVID-19; cuidados na higienização dos alimentos em tempo de pandemia.

O público-alvo das postagens foram os indivíduos que fazem uso do *Instagram* e que, de alguma forma, tiveram acessos às informações das postagens, sejam seguidores da página do PET-Saúde/Interprofissionalidade ou não. Esses indivíduos são das diversas esferas sociais, desde profissionais da área da saúde à comunidade em geral.

As atividades foram realizadas por uma equipe que faz parte do PET-Saúde/Interprofissionalidade da Universidade de Pernambuco (UPE), composto por 68 participantes, entre eles discentes, profissionais de saúde e professores-tutores. Os discentes e professores-tutores estão vinculados à UPE Campus Petrolina através dos cursos de enfermagem, fisioterapia e nutrição.

Já os profissionais de saúde das áreas da enfermagem, fisioterapia, nutrição, psicologia, educação física e odontologia, estão vinculados à Secretaria Municipal de Saúde do município de Petrolina-PE.

O referencial teórico utilizado para a construção e embasamento das postagens realizadas no Instagram são oriun-

dos dos canais oficiais do Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Pediatria, Fiocruz, Organização Mundial de Saúde (OMS), Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Ministério da família e Sociedade Brasileira de Pneumologia.

Após realizadas as pesquisas por meio desses canais, dava-se início à elaboração de um roteiro como meio de planejamento das postagens e, a partir deles, dava-se a criação das publicações. Estas foram realizadas de forma dinâmica e objetiva com o intuito de deixar as informações claras e com linguagem adequada ao público-alvo. Foram utilizados vídeos instrucionais e explicativos, histórias em quadrinhos, enquetes com perguntas e *posts* com textos curtos e objetivos.

As ações não foram submetidas a um comitê de ética em pesquisa com seres humanos por se tratar de uma veiculação de orientações por meio de mídia social, nas quais as informações já eram embasadas em canais confiáveis, conhecidos pela veracidade de suas informações.

Foram utilizados como estimativa de alcance das informações por meio do *Instagram* os indicadores de curtidas e comentários, assim como as cidades de localização, o gênero e a idade dos usuários e seguidores da página do projeto.

3. RESULTADOS

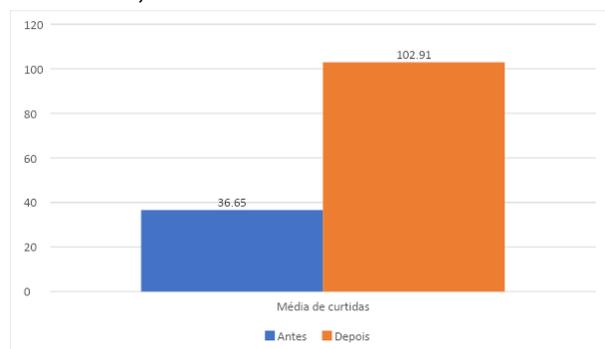
Os resultados foram obtidos através da análise de dados oferecidos pela própria rede social utilizada, como números de curtidas, de comentários e de usuários nas postagens em dois períodos, antes e depois do início das publicações educacionais, bem como as cidades de maior concentração do público atingido, a faixa etária e o gênero.

O alcance ao público antes das postagens era mínimo, com uma média de 100

usuários, e, com o início das publicações voltadas para a ampliação do conhecimento em saúde, foi alcançada uma média de 256 usuários por número de contas únicas que acessaram o conteúdo, o que demonstra a propagação desse conteúdo a partir do aumento nos compartilhamentos.

Outros fatores a serem analisados são as curtidas e os comentários nas postagens, que obtiveram um aumento de 181% e 359%, respectivamente, isso em relação ao período anterior ao início das postagens educacionais, o que consolida a grande visibilidade alcançada (Gráfico 1).

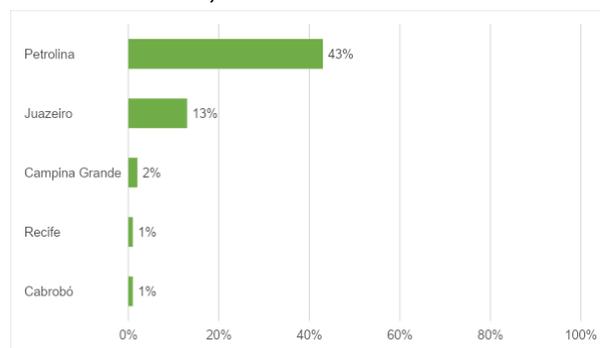
Gráfico 1: Descrição comparativa da média de curtidas antes e depois das postagens sobre educação em saúde. Petrolina, 2020.



Fonte: Autores.

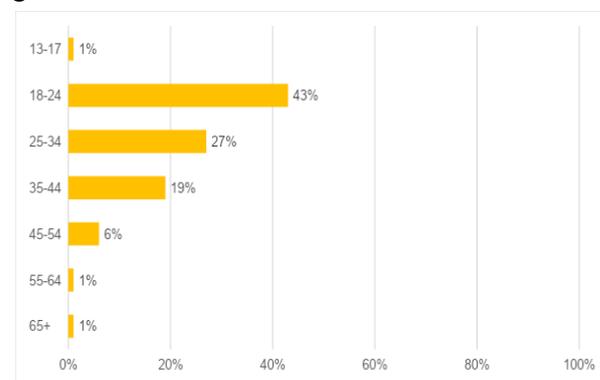
De acordo com a base de dados estatísticos do *Instagram*, o público que acessou essas informações está, em sua maioria, concentrado em Petrolina-PE e Juazeiro-BA, cidades onde está localizado o público-alvo do projeto (Gráfico 2). Houve uma prevalência de acesso por indivíduos com idade entre 18 e 24 anos, faixa etária que habitualmente mais utiliza as redes sociais (Gráfico 3); também foi observado que 80% desses usuários eram mulheres (Gráfico 4).

Gráfico 2: Descrição das principais cidades onde os seguidores estão concentrados. Petrolina, 2020.



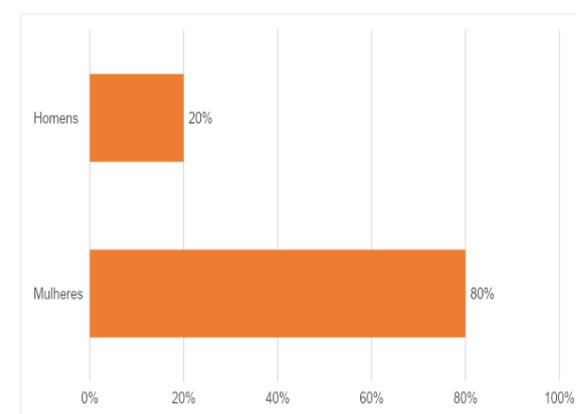
Fonte: Autores.

Gráfico 3: Distribuição de idade dos seguidores. Petrolina, 2020.



Fonte: Autores.

Gráfico 4: Distribuição de gênero dos seguidores. Petrolina, 2020.



Fonte: Autores.

Portanto, após análise dos dados estatísticos disponibilizados pelo *Instagram* antes e depois do início das postagens educacionais, pôde ser percebida uma melhora na interação do público com os conteúdos oferecidos.

4. DISCUSSÃO

O material educativo ganha sentido formativo de importância no contexto atual na medida em que se transforma em momentos propícios para a reflexão e aprendizado, reinventando modelos formativos e incorporando novos processos educacionais viáveis e pertinentes.⁶

Fortalecendo essa ideia, os resultados mostraram que as publicações sobre educação em saúde chamaram atenção do público, visto que houve um aumento do alcance dos usuários quando comparadas às postagens não relacionadas à educação e isso demonstra o quão oportuno é o uso dessas ferramentas como meio de acesso mais ampliado ao público, uma vez que é um mecanismo de uso corriqueiro e diário.

Os mecanismos das redes sociais são ambientes mais complexos para a operacionalização do critério de reflexividade, pois possibilitam múltiplas formas de comunicação que variam entre meios síncronos e assíncronos, públicos (comentários no *feed* de notícias), semipúblicos (grupos, eventos, páginas) e privados.⁷

Dito isso, a interação do público com as páginas depende muito do interesse e do impacto que as publicações causam nele, isso pode ser percebido pelo aumento das curtidas e comentários após a mudança do foco das postagens do projeto, pois, quando se tinha o foco apenas no trabalho da equipe, os usuários eram mais discretos na interação, e, quando passou a ser abordado informações sobre a saúde, a interatividade dos indivíduos com a página foi estimulada.

O uso das mídias sociais é profundamente influenciado por um conjunto complexo de fatores socioculturais que integram com as oportunidades e os constrangimentos provocados pela interface do ambiente virtual, e motivos como es-

ses podem justificar a busca maior do público feminino pelas informações sobre saúde, por se sentirem mais confortáveis e acolhidas.⁷

É preciso considerar que, para os jovens, encontros presenciais em ambientes convencionais nem sempre são atrativos, eles não se sentem estimulados a participar de atividades educativas com encontros presenciais nas unidades de saúde, e os principais motivos são barreiras como local, horário e metodologia utilizada em sua condução. Por isso o ambiente virtual se torna mais usado pelo grupo, por ser prático e convidativo.⁸

Destacou-se que o acesso às publicações educocomunicativas foi, em sua grande parte, de usuários do sexo feminino e jovens entre 18 e 24 anos. Portanto, sugere-se que esses públicos estejam mais suscetíveis a receber esse tipo de conteúdo ou que estejam mais preocupados em se informar sobre como cuidar da saúde.

As políticas públicas de saúde brasileiras são embasadas em uma concepção ampla de saúde não restrita apenas às suas características biológicas ou ao binômio saúde/doença. Diante desse fato, a educação em saúde é de extrema importância e tem a finalidade de transformação. A abordagem da promoção da saúde aponta para o desenvolvimento de políticas públicas e para a produção e disseminação de conhecimentos e práticas de saúde de forma compartilhada e participativa.⁹

Posto isso, as ações realizadas dentro do projeto contribuíram para a consolidação dos princípios dos SUS, fazendo com que a informação seja mais acessível no aspecto da facilidade de compreensão, respeitando a constituição que evidencia a saúde como um direito social e para todos. Nesse sentido, quando as redes são mobilizadas para garantir a efetiva-

ção dos princípios do SUS, como acesso universal e equidade - que se relacionam com a prestação de uma assistência justa, única e singular, de acordo com a necessidade de saúde de cada indivíduo.¹⁰

O surgimento das Novas Tecnologias da Informação e Comunicação (NTIC) transformou completamente o acesso a diferentes conteúdos, eliminando barreiras físicas e temporais. Dessa forma, os usuários estão constantemente em contato com uma bagagem de informação ilimitada, transformando-os em sujeitos hiperconectados, aos quais a tecnologia consegue prover a possibilidade de serem sempre ouvidos.¹¹

O sujeito é livre para produzir e consumir a qualquer hora e de qualquer lugar,¹² isso facilita o processo de educação em saúde, pois a informação torna-se disponível a todo momento, ultrapassando as barreiras das unidades de saúde.

Com a popularização do acesso à internet, as redes sociais estão entre as principais plataformas em número de usuários.³

Isso justifica a escolha do uso desse meio como forma de atingir o público-alvo para dar continuidade às atividades do PET-Saúde/Interprofissionalidade, mesmo que de forma remota, por meio da educação em saúde. Trata-se de um processo que contribui para a formação da consciência crítica das pessoas a respeito de seus problemas de saúde, a partir da sua realidade, e estimula a busca de soluções e organização para a ação individual e coletiva.¹³

As mídias e as plataformas podem fornecer dados de grande valia para a implementação de novas ações de educação popular em saúde e correção e/ou implantação de novas políticas que possibilitem melhores resultados de saúde.¹⁴

Foi através da análise dos dados disponibilizados pela própria plataforma que foi percebida a expansão do acesso às informações oferecidas, evidenciada pelo aumento no engajamento, com a presença dos *feedbacks* dos usuários através de compartilhamento dos posts, alcançando um número bem maior de indivíduos, além dos comentários, vistos como uma forma positiva de grande aceitação do público.

Com a necessidade de explicar a educação em saúde e como ela atinge a sociedade, o Ministério da Saúde elaborou as diretrizes referentes a essa linha de abordagem, o qual descreve:

“A Educação em Saúde utiliza métodos e processos participativos e problematizadores, preconizados e consolidados, buscando práticas inovadoras a partir da realidade num processo dialógico e horizontalizado de construção e reconstrução compartilhada do conhecimento e na ação coletiva para a transformação social. Os profissionais dos serviços, os parceiros e a população são sujeitos (atores), que debruçados sobre a realidade procuram conhecê-la, compreendê-la, desvendá-la e atuar sobre ela para transformá-la. E à medida que vão transformando-a, os sujeitos se transformam dentro deste processo, num respeito mútuo de saberes (científico e popular) que não sobrepõe um ao outro, mas, se reconstruem”.⁵

Dado que as práticas de educação em saúde envolvem três segmentos de atores prioritários: os profissionais de saúde que valorizem a prevenção e a promoção tanto quanto as práticas curativas; os gestores que apoiem esses profissionais; e a população que necessita construir seus conhecimentos e aumentar sua autonomia nos cuidados, individual e coletivamente.⁴

Dentro do projeto, trabalhou-se de forma conjunta e interprofissional com gestores do município, docentes e dis-

centes da universidade, bem como com os profissionais de diferentes áreas de atuação. Sendo assim, as postagens possuíam uma pluralidade de informações sobre saúde, construídas de forma colaborativa entre todos os integrantes do grupo.

A responsividade e a aceitação do público puderam ser avaliadas através dos comentários e compartilhamentos realizados pelos próprios usuários, os quais utilizavam os próprios posts para relatarem suas opiniões sobre o que estava sendo publicado, esclarecendo seu ponto de vista diante dos conteúdos. Isso favorece a ideia de que as ferramentas digitais podem ser grandes aliadas das atividades pedagógicas, tanto na exposição de informações quanto proporcionando espaços colaborativos e interativos entre as pessoas.²

Durante a produção dos materiais, houveram dificuldades como o uso de plataformas de design gráfico para a produção dos posts e a modificação da linguagem técnica para a linguagem coloquial. Isso deve-se a uma formação acadêmica ainda falha, que não fornece capacitação para os alunos quanto ao uso de ferramentas digitais como forma de propagação da educação em saúde, e, por esse motivo, houve uma limitação na adaptação dos participantes do projeto para a construção do material didático ideal para os usuários.

A ferramenta permite o acesso por diversos usuários da rede eleita, e, com isso, exige o uso de vocabulário isento do tecnicismo peculiar aos profissionais da saúde, a fim de possibilitar a efetiva promoção da educação em saúde.⁶

No que tange à formação dos discentes e capacitação dos profissionais, projetos como esse, traçados dentro da educação interprofissional em saúde, têm como objetivo fornecer subsídios teóricos

e metodológicos para assegurar a construção de profissionais mais aptos ao efetivo trabalho em equipe.

Além disso, a iniciativa de elaborar o material educacional para promoção de saúde revelou-se uma experiência construtiva, recompensadora e de execução viável, pois há muito a ser conhecido acerca de temas relacionados à saúde para a população como um todo e reciclagem dos profissionais que já atuam na área da saúde.

O *Instagram* é uma importante ferramenta na educação em saúde tendo em vista a sua grande visibilidade. O alcance entre seus usuários e o seu fácil acesso pelo público fortalecem a ideia de que as novas mídias, em especial as mídias sociais, trazem possibilidades de interação nunca experimentadas ao eliminar barreiras físicas e temporais e proporcionar espaço para novas formas de mobilização social.¹¹

Como limitações do estudo, não foi possível acessar alguns dados, a exemplo, o número de seguidores.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O resultado dessa modalidade de educação em saúde por meio do *Instagram* tem se configurado como um espaço de troca de saberes ao promover a construção do conhecimento por meio de uma rede social ativa e que costuma existir no dia a dia das pessoas, fazendo com que tenham informações precisas mais próximas.

A crescente interação dos usuários com a página do *Instagram* evidenciou a necessidade de dar continuidade às atividades do PET- Saúde/ Interprofissionalidade e fazer do *Instagram* um espaço educacional, visto que o alcance das postagens melhorou após a abordagem

de assuntos voltados para a promoção da saúde.

O elo de ligação do projeto com o público foi efetivado através dos compartilhamentos e comentários de cunho positivo e com a aparente aceitação e propagação das informações passadas. Dessa forma, pôde-se notar a repercussão do conteúdo na rotina diária dos usuários.

Sendo assim, essa experiência de utilizar o *Instagram* demonstrou-se um meio de disseminar as informações, podendo, assim, contribuir de forma considerável para o nosso público-alvo, mostrando-se um canal para informações democráticas e confiáveis.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria Interministerial 421 de 03 de março de 2010**: Institui o Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde-PET SAÚDE e dá outras providências. Brasília, 2010. **Saúde/Interprofissionalidade inicia atividades da nona edição**. 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/sgtes/45332-pet-saude-interprofissionalidade-inicia-atividades-da-nona-edicao>. Acesso em: 25 jul. 2020.
2. BRIDI, Maria Aparecida et al. **O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19**. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade, 2020. Disponível em: https://www.eco.unicamp.br/remir/images/Artigos_2020/ARTIGO_REMIR.pdf. Acesso em: 30 jul. 2021.
3. LATIF, M. Z. et al. Use of Smart Phones and Social Media in Medical Education: Trends, Advantages, Challenges and Barriers. 2019. **Acta Informatica Medica**, Bósnia, v. 27, n.2, p.133. Disponível em: <https://www.ejmanager.com/mnstemps/6/6-1559993186.pdf?t=1616398013>. Acesso em: 21 mar. 2020.
4. CASTRO, R. I. **Instagram**: produção de imagens, cultura mobile e seus possíveis reflexos nas práticas educativas. 2014. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2014. Disponível em: <http://guaiaca.ufpel.edu.br:8080/handle/ri/2807>. Acesso em: 15 jun. 2021.
5. BRASIL. Fundação Nacional de Saúde. **Diretrizes de educação em saúde visando à promoção da saúde**: documento base. Brasília, 2007. Disponível em: <http://www.funasa.gov.br/documents/20182/38937/Educa%C3%A7ao++em+Saud e+-+Diretrizes.pdf/be8483fe-f741-43c7-8780-08d824f21303>. Acesso em: 25 jul. 2020.
6. NEVES, V. N. S. et al. Utilização de lives como ferramenta de educação em saúde durante a pandemia pela COVID-19. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 42, e240176, 2021. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302021000100308&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 abr. 2021.
7. MAIA, R. C. M. et al. Sobre a importância de examinar diferentes ambientes online em estudos de deliberação. **Opin. Publica**, Campinas, v. 21, n. 2, p. 490-513, aug. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-01912015212490>. Acesso em: 05 abr. 2021.
8. NASS, E. M. A. et al. Perspectiva de jovens com diabetes sobre intervenção educativa na rede social Facebook. **Acta Paul. Enferm.**, São Paulo, v. 32, n. 4, p. 390-397, ago. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201900054>. Acesso em: 11 abr. 2021.

9. BRASIL. Brasil. Ministério da Saúde. **Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde)**. Brasília, 2018. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/trabalho-educacao-e-qualificacao/gestao-da-educacao/qualificacao-profissional/44938-programa-de-educacao-pelo-trabalho-para-a-saude-pet-saude>. Acesso em: 25 jul. 2020.
10. FONSECA, J. S. A. et al. Redes sociais, acesso e regulação dos serviços de saúde em um município de pequeno porte do Rio de Janeiro, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, p. 3211-2, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2018.v23n10/3211-3222/pt>. Acesso em: 11 abr. 2021.
11. ALMEIDA, Marília de Almeida e. **A promoção da saúde nas mídias sociais: uma análise do perfil do ministério da saúde no twitter**. 2012. 16 f. Monografia (Especialização) - Curso de Assessoria de Comunicação e Marketing, Comunicação e Biblioteconomia, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/294/o/A_promo%C3%A7%C3%A3o_da_sa%C3%BAde_nas_m%C3%ADdias_sociais_-_Mar%C3%ADlia_Almeida.pdf. Acesso em: 01 ago. 2020.
12. ASSUNÇÃO, A. B. M.; JORGE, T. M. As mídias sociais como tecnologias de si. **Esferas: Revista Interprogramas de Pós Graduação em Comunicação do Centro Oeste**, Mato Grosso do Sul, v. 5, n. 3, p. 151-160, 13 dez. 2014. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/esf/article/view/5331/3644>. Acesso em: 31 jul. 2020.
13. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional**

de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS Brasília, 2018. Disponível em:

http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0002_03_10_2017.html.

Acesso em: 20 nov. 2020.

14. CRUZ, D. I. *et al.* O uso das mídias digitais na educação em saúde. **CADERNOS DA FUCAMP**, Monte Carmelo, v. 10, n. 13, p. 130-142. 2011. Semestral. Disponível em:

<http://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/view/215>. Acesso em: 31 jul. 2020.

Agradecimentos

Agradecemos à Universidade de Pernambuco Campus Petrolina, assim como aos integrantes do Pet-Saúde/Interprofissionalidade por possibilitarem a realização dessa ação nos dando a oportunidade de aperfeiçoamento na nossa formação profissional.

Fomento

Ministério da Saúde em parceria com a Secretaria Municipal da Saúde.

Relato de Experiência

Grupo de trocas de vivências e apoio psicossocial a estudantes universitários em tempos de pandemia

Group of experiences exchanges and psychosocial support to university students in times of pandemic

Ana Rita Castro Trajano¹ orcid.org/0000-0002-8193-3421

Matheus Viana Braz¹ orcid.org/0000-0003-1193-9753

Larissa Moreira Batista² orcid.org/0000-0001-6297-1038

Carolina Dal-col Vianna² orcid.org/0000-0002-7231-7117

Fernanda de Souza Vilela² orcid.org/0000-0002-7376-5632

Thiago Oliveira da Silva² orcid.org/0000-0002-1676-3884

¹Doutora, Docente no curso de Psicologia, Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

²Graduanda no curso de Psicologia, Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

E-mail da autora correspondente: ana.trajano@uemg.br

Submissão: 14/12/2020

Aprovação: 26/01/2021

RESUMO

Em 2020, após o desencadeamento da pandemia da COVID-19 e das exigências de distanciamento social definidas por autoridades sanitárias, observamos sucessivas queixas de ansiedades e angústias, oriundas da comunidade discente da universidade onde estamos inseridos. Logo, propusemos a realização de um grupo operativo, nomeado Grupo de Trocas de Vivências em tempos de pandemia, direcionado a estudantes universitários, com o objetivo de construir estratégias de apoio psicossocial com os participantes. O grupo, composto por sete estudantes, foi iniciado em junho de 2020, os encontros ocorreram semanalmente, de forma remota (*on-line*) e foi finalizado no mês de setembro de 2020. Tal dispositivo foi baseado nas contribuições de Pichon-Rivière, em diálogo com a Análise Institucional e a Psicossociologia. No presente artigo, são discutidos os nove principais temas que emergiram nos encontros, em contextos variados, ao longo dos meses em que transcorreu o projeto de extensão. Enfim, compreende-se o grupo como um espaço que favoreceu os processos de emancipação e construção de novas experiências, o que permitiu o acolhimento das demandas afetivas apresentadas pelos estudantes. Ademais, o grupo foi veículo de fortalecimento dos vínculos entre os estudantes, mesmo em tempos de isolamento social, o que proporcionou maior autonomia com relação às reflexões sobre o momento atual.

Descritores: Grupo Operativo; COVID-19; Saúde Mental; Estudantes.

ABSTRACT

After the COVID-19 Pandemic in 2020 and its consequent social distancing requirements defined by the sanitary authorities, it was possible to observe successive complaints of anxiety and distress coming from the student community of the Minas Gerais State University. Therefore, it was proposed the creation of an operative group named “Grupo de Trocas de Vivências em Tempos de Pandemia” — Experiences Interchanging Group During Pandemic Times —, in order to build strategies of psychosocial aid for the university students. The group was composed by seven students and it worked from June of 2020 until September of the same year through weekly online meetings. The idea was based on Pichon-Rivière's work contributions in a dialogue with the Institutional Analysis and the Psychosociology. This article discusses the nine main themes, in different contexts, that appeared in the meetings throughout the months in which the extension project took place. Finally, the group is understood as a place that favored the emancipation process and the construction of new experiences, which allowed the acceptance of affective demands presented by the participants. Moreover, despite this time of social isolation, the group was a mean of strengthening bonds between members, which allowed a greater autonomy when it comes to the reflections about the current moment.

Keywords: Operative Group; COVID-19; Mental health; Students.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo trata do relato das experiências de um grupo de extensão, realizado por meio do Projeto de Apoio Psicossocial a Estudantes (PAPE)^a, vinculado à Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Divinópolis. Este projeto tem como objetivo central a promoção de saúde mental e a construção de estratégias de apoio psicossocial para a comunidade estudantil.

Em março de 2020, após o desencadeamento da pandemia da C-19 e das exigências de isolamento e distanciamento social definidas por autoridades sanitárias, observamos sucessivas queixas (expostas informalmente, em diferentes momentos, aos professores de Psicologia) de ansiedades, angústias e inseguranças, oriundas da comunidade discente da universidade, relacionadas às vivências em cenário de pandemia. Propusemos, então, a adequação do PAPE, projeto aprovado pelo Programa de Apoio a Projetos de Extensão da Universidade do Estado de Minas Gerais (PAEx/UEMG), ao novo contexto sanitário do país. Nesta direção, apresentamos a proposta de realização de um Grupo Operativo *online*, nomeado *Grupo de Trocas de Vivências (GTV) em tempos de pandemia*, voltado para estudantes universitários, de modo a construirmos estratégias de apoio psicossocial com os participantes.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Como seria nossa primeira experiência com esta modalidade de trabalho com grupos, nos mobilizamos na construção coletiva deste novo enquadramento. Os docentes (eram dois) assumiram a coor-

denação e mediação do GTV e os estudantes vinculados ao PAPE passaram a integrar o grupo como participantes e também como equipe de apoio à organização dos encontros e da agenda. A referida equipe definiu que os encontros ocorreriam semanalmente (às terças-feiras, às 20 horas). Após a divulgação da proposta (em rádios locais, redes sociais e *site* da UEMG), o grupo foi iniciado em junho de 2020 e foi finalizado em setembro do mesmo ano. Durante as atividades, o grupo contou com a participação de sete estudantes (dois homens e cinco mulheres) do curso de Psicologia, matriculados em diferentes períodos letivos. Após o início do ensino remoto emergencial, um participante se retirou do GTV, apresentando a justificativa de excesso de tarefas com as aulas remotas e o seu trabalho diário assalariado. Para os(as) demais integrantes, no entanto, o GTV foi uma fonte de apoio no período de retomada das aulas.

Além desses encontros semanais do GTV, foram realizadas reuniões quinzenais da equipe de organização, para melhor manejo do grupo. No primeiro desses encontros, foram planejadas leituras sobre as quais foi possível discutir a teoria e as técnicas dos grupos operativos, bem como, foi elaborado o reconhecimento e a posição do(a) psicólogo(a) social no trabalho de intervenção. Além disso, refletimos sobre os grupos como mecanismos de autorregulação, podendo ser heterogêneos ou homogêneos, primários ou secundários.¹

Outro tema abordado nas reuniões de equipe foi a transferência e a contratransferência na relação grupal. Os conceitos de desejo e identificação, o projeto comum, o ideal do eu e o eu ideal, o narcisismo grupal e a paranoia nos grupos, destacados por Enriquez,² também permearam a construção de nossa escuta.²

a Para mais informações, acessar perfil no Instagram @papeuemg

A transferência é um “processo de compartilhamento de papéis inscritos no mundo interno de cada sujeito”.¹ Como nos interessamos pelas formas que tais manifestações inconscientes assumem nas relações grupais, Pichon-Rivière propõe a articulação de dois níveis no grupo. O primeiro é o nível vertical, em que se localiza o aspecto histórico e individual do sujeito; e o segundo, o nível horizontal, ao qual pertence o aspecto do grupo, que exprime as características compartilhadas pelos membros.¹ A leitura operativa da realidade de um grupo, portanto, é dada pela interpretação atravessada tanto pelo nível vertical quanto pelo horizontal. É por isso, inclusive, que o grupo operativo leva em consideração o coletivo como espontâneo, colocando em relevo o individual e o universal.¹

Outro assunto que emergiu na equipe em alguns encontros foi o espaço ocupado pelos participantes no grupo *on-line*. Se em experiências anteriores de nosso projeto utilizávamos um único espaço, presencial, o qual garantia certa estabilidade ao grupo, no campo virtual os participantes escolhem o lugar que vão mostrar. Tal como em um esquema de figura-fundo, o plano de fundo apresentado pelos participantes sumariamente se tornava objeto de análise e reflexão por parte dos participantes do grupo.

Nas reuniões de equipe, em suma, além da leitura dos referenciais teóricos citados, refletimos sobre como fazer o grupo operativo, em especial no que se refere às possibilidades de manejo dos temas abordados, entrelaçando-os com o conhecimento construído durante os estudos. A importância dessas reuniões está no mecanismo de autorregulação e avaliação dos grupos, por meio de produções em torno dos temas discutidos e seus efeitos terapêuticos, bem como, pela manutenção do saber da equipe pa-

ra um melhor acolhimento das demandas.

Em síntese, no âmbito metodológico, o grupo se efetivou tendo como referência as contribuições de Pichon-Rivière,^{1,3} em diálogo com a Análise Institucional⁴⁻⁵ e a Psicossociologia.⁶ No próximo tópico, abordaremos o desenvolvimento deste projeto de extensão e analisaremos os desafios na realização de grupos na modalidade remota. A partir daí, problematizaremos o GTV como dispositivo de apoio psicossocial e produção de saúde mental em meio à pandemia da COVID-19.

A seguir, entraremos na descrição e análise da experiência, etapa em que abordaremos as conversas e reflexões baseadas nos principais temas que emergiram no decorrer dos encontros do GTV, tomados como *temas geradores*, numa abordagem metodológica, que se inspira no diálogo com Pichon-Rivière¹, em especial, conforme experimentado por Oliveira, Trajano, Afonso e Gayotto.⁷⁻¹¹

3. RESULTADOS

Tema 1: Mudança de rotina: “da correria à falta do que fazer”

No primeiro encontro, foi proposto pela mediação que falássemos sobre nossas vivências nesses tempos de pandemia. O encontro foi permeado de relatos sobre como a rotina dos(as) estudantes foi substancialmente alterada: pelos custos da mudança do contato presencial para o *on-line*, pelas expectativas interrompidas em razão do isolamento e das medidas de proteção, pela falta do que fazer, e, também, pela ausência do contato presencial com amigos e familiares. Todas estas mudanças na rotina dos estudantes foram objetos de reflexões no grupo.

É importante, diante dos relatos, observarmos como a necessidade de nos movimentarmos fica evidente e o quão difícil é ficarmos sem fazer algo útil. Vivemos em uma sociedade que está acostumada com a produtividade e a “correria” constantes, por isso, nesses tempos de pandemia estranhamos o fato de não estarmos “correndo”. E aqui, lembramos Eliane Brum, quando diz:

“Estamos exaustos e correndo. Exaustos e correndo. Exaustos e correndo. E a má notícia é que continuaremos exaustos e correndo, porque exaustos-e-correndo virou a condição humana dessa época. E já percebemos que essa condição humana um corpo humano não aguenta. O corpo então virou um atrapalho, um apêndice incômodo, um não-dá-conta que adoece, fica ansioso, deprime, entra em pânico. E assim dopamos esse corpo falho que se contorce ao ser submetido a uma velocidade não humana. Viramos exaustos-e-correndo-e-dopados. Porque só dopados para continuar exaustos-e-correndo”.¹²

Também com relação à mudança de rotina, foi ressaltado o “desafio de convivência com a família” para aqueles que precisaram voltar à cidade de origem, por causa das condições impostas pelo novo contexto da pandemia. Enfim, os participantes deste GTV apontaram como desafio maior naquele momento, a mudança de rotina e estar no lugar do “não saber”. Uma frase que apareceu e que nos chamou atenção foi: “Ler o quê? Fazer o quê? Não sei o que virá depois.” E assim, em meio a essas reflexões, surgiu o próximo *tema gerador*, sobre o qual se articulam *o tempo, o trabalho na sociedade capitalista e a produtividade*.

Tema 2: O tempo, o trabalho na sociedade capitalista e a produtividade

Para abordarmos este tema, buscamos inspiração em ações educativas sindicais (feitas por uma docente mediadora) e adequamos a dinâmica grupal denominada *DOIS TEMPOS*¹³ à necessidade do presente trabalho. Propusemos, então, a dinâmica dos *Três Tempos*, em que cada participante, com base nos desenhos de “relógios especiais”, marcando de 1 a 24 horas, registrasse, como em “fatias de uma pizza”, suas tarefas diárias no tempo atual da pandemia; em outro relógio, indicamos que fosse marcado o que a pessoa fazia antes da pandemia; e, finalmente, no terceiro relógio, como ela gostaria que fosse a ocupação de seu tempo.

Após o desenho dos três relógios, houve depoimentos sobre a “vida corrida” pré-pandemia, e como a faculdade cobria todo o tempo de afazeres. Além da sala de aula, havia toda uma rotina organizada, horário para levantar, para almoçar, para dormir, ou seja, uma vida bem mais ativa, segundo os participantes. Já no relógio sobre o momento atual, no “relógio real”, o que mais se destacou foi o isolamento, ficar apenas dentro de casa, o que acarretava em comer muito e comer mal, dormir muito, mas não se sentir descansado e ficar muito tempo no celular e nas redes sociais.

Por último, no “relógio ideal”, a maioria expôs a rotina com estudos, queriam ler mais, aproveitar o tempo para se especializar em alguma área, participar de cursos e fazer algo diferente.

As trocas nesse dia foram permeadas de reflexões sobre o modo de organização da vida na sociedade capitalista contemporânea, em que se ressalta o que disse Eliane Brum, sobre como “estamos exaustos e correndo” e como “exaustos e correndo virou a condição humana dessa

época”.¹² Em meio aos debates e reflexões sobre o tempo, discutimos sobre o sentido do relógio na economia de mercado, quando este foi criado como forma de disciplinar os sujeitos para o trabalho. E lembramos Thompson, conforme aborda Fabro,¹⁴ ao destacar que *“um dos pontos principais do nascimento do relógio se encontra na disciplina de trabalho que ele acarreta”* (p. 56).

“Como identificar os nossos limites? Estamos perdendo tempo? Como lidar com os estudos durante a pandemia?” Estas foram interrogações presentes em variados momentos em nosso grupo e, portanto, estes pontos merecem atenção especial. Em maior ou menor grau, os(as) participantes do grupo afirmaram ter uma rotina acadêmica com inúmeras atividades, antes do início da pandemia. Para além das aulas e das leituras exigidas em seus cursos, os(as) estudantes participavam de projetos de extensão, pesquisas e atuavam em coletivos e ligas acadêmicas. Em meio a estas responsabilidades, alguns ainda encaravam jornadas de trabalho fora da universidade, para conseguirem se manter financeiramente na cidade.

Ao partirmos do pressuposto que o trabalho possui centralidade em nossa sociedade^{9,15}, a universidade se revela um espaço privilegiado de aprimoramento profissional e condição para realização pessoal no trabalho. Logo, o culto à performance e à excelência,¹⁶ imperativos do mundo do trabalho atual, também se revela presente no ensino superior.¹⁶ Além das atividades regulares da universidade, os(as) estudantes relataram as ambiguidades vividas pela cobrança em serem produtivos(as), como se estivessem *perdendo tempo* ou como se fosse preciso fazer frutificar cada momento de suas graduações, em favor do aperfeiçoamento profissional. Se estes ditames já

se traduzem em pesados fardos, os quais os(as) alunos(as) devem carregar em seus cotidianos, a pandemia parece ter surgido para intensificar essas experiências contraditórias, afinal, “como ser produtivo(a), como manter uma rotina árdua de estudos, quando as aulas estão interrompidas, quando tudo sai do controle ou quando se lida com uma modalidade inédita e diametralmente oposta à rotina de atividades presenciais?”

Ao longo dos encontros semanais, o grupo cumpriu a função de caixa de ressonâncias para estas questões. Vivências de culpa, esgotamento, incerteza, insegurança, inquietude e vergonha surgiram vinculadas às dificuldades em se reposicionar no mundo. “A vida tá como um luto diário”, testemunhava um estudante. Para não cair no engodo da individualização do sofrimento,¹⁶⁻¹⁸ tampouco na psicologização das contradições sociais, políticas, econômicas e sanitárias do Brasil,¹⁹ a escuta dos participantes se operou em um movimento de vai e vem constante, de objetivação e subjetivação, aproximação e distanciamento, o qual permitiu ressignificar vivências singulares em articulação com as análises coletivas.

Atribuir novos sentidos às cobranças pessoais ligadas à academia, implicou primeiro no questionamento e recusa a ideais inalcançáveis de produtividade, tão somente produtores de culpa. Compreendemos que a complexidade humana não pode ser reduzida a processos inertes, a prescrições sociais e materiais. Rejeitamos, no trabalho grupal, definições cristalizadas e universais sobre como se adaptar à nova rotina dos(as) estudantes, pois concebemos que eles(as) mesmos(as) são portadores(as) de consciência reflexiva, produto de sua história, e, ao mesmo tempo, produtores de suas historicidades.²⁰ Portanto, em outros termos, primeiro abrimos espaço para a ex-

pressão das vulnerabilidades e diferentes vivências dos(as) estudantes. Depois, mediante reflexões coletivas, trabalhamos para promover a construção de outros sentidos, porém que não passavam por prescrições ou receitas generalistas. Cada sujeito, tomando por base seu repertório singular de vida, buscou caminhos possíveis para dar conta dos desafios que o colocava diante do sofrimento.

A partir daí, emergiu o tema “Sentidos da liberdade” e o contexto atual de pandemia.

Tema 3: Sentidos da liberdade e o contexto atual de pandemia

Em um de nossos encontros, um dos participantes exclamou: “Vejo a liberdade como utópica, ideal, ninguém tem liberdade, por exemplo, a tecnologia aprisiona nossa liberdade, já que nos prendemos tanto tempo a ela nas redes sociais. Podemos talvez ter a liberdade de escolha, sobre o que quero e o que não quero fazer, algo dentro das minhas possibilidades, a liberdade se impõe e o mundo condiciona! E chego à conclusão que nenhum ser humano consegue definir por total a liberdade”.

Sobre essa discussão, Silva²¹ aponta que no início da pandemia da COVID-19 os estados precisaram adotar medidas cabíveis para o controle do vírus. Uma delas foi a restrição da liberdade e do direito de ir e vir. Assim como outros países, o Brasil entrou em um fluxo de debates filosóficos e políticos entre liberdade versus segurança, que também surgiram em nosso grupo.

Os interesses individuais aparecem nesses momentos de crise, e de acordo com a natureza hobbesiana, “os homens podem todas as coisas, assim, utilizam-se de todos os meios para atingi-las” (p. 6).²¹ Logo, há pressupostos sociais que ignoram a segurança em nome da liber-

dade, mas a maneira de atenuar o estado pandêmico é garantindo a segurança em troca de alguns direitos.

Em paralelo com a COVID-19, o isolamento social e o fechamento dos comércios dizem muito sobre os interesses na autopreservação como um egoísmo social (p. 7).²¹ Um exemplo disso, foi que no Brasil, em meio à pandemia, algumas pessoas e até mesmo alguns governadores mostraram atos de desobediência diante das normas propostas para a segurança da população em geral. Nesse sentido, a liberdade aparece para justificar as reações, como a não utilização dos cuidados básicos, a aglomeração, a reivindicação para a reabertura dos mercados, e a normalização dos moldes capitalistas.

De acordo com essas perspectivas, presume-se que a segurança, em momentos de pandemia e crise, deve ser prioridade sobre a liberdade²¹. Silva²¹ aponta que a liberdade consiste, no sentido estrito da palavra, no estado soberano em que a liberdade civil permite aos cidadãos serem livres em diversas áreas da vida.

Nessa esteira, os participantes refletiram sobre em que medida a liberdade, em momento de crise, tal como o que estamos vivenciando, deve ser repensada, quando consideramos antes um ideal maior de cidadania e cooperação, a fim de evitar um colapso global.²¹ Com efeito, depois caminhamos para reflexões sobre “conquistas e transformações” em tempos de isolamento social.

Tema 4: Conquistas e transformações em tempos de isolamento social

Nesse momento, foi subjetivo o que cada pessoa expressou ao refletir sobre as “conquistas e transformações” no decorrer do processo de isolamento social, proposto como uma das estratégias prin-

cipais de enfrentamento à pandemia da COVID-19, e, como o GTV tem afetado as diferentes subjetividades e favorecido alguns reposicionamentos diante da rotina imposta por esta nova realidade. Em certa ocasião, os(as) participantes trouxeram a ideia da autogestão e discutiram sobre como o atual momento favorecia também uma invenção de novos modos de existir.

Salientamos que essa profusão de novidades invadiu a vida de todos, exigindo urgência na readequação das rotinas, especialmente com relação às atividades profissionais e acadêmicas, sem que tenha havido preparo ou reflexão sobre os cuidados necessários e as possíveis consequências.

Nesse sentido, diante de um novo sofrimento, apareceram diversas mudanças relacionadas à busca por alternativas no que diz respeito ao estímulo, à criatividade, à organização de rotina, à busca de uma alimentação mais regrada e a uma melhor convivência familiar. A partir daí, cada participante se manifestou com relação às suas conquistas, tais como aprender a fazer crochê, a trabalhar com *delivery*, a cozinhar, a tocar um instrumento musical, a fazer pintura, entre outros. Isso nos dá a visibilidade de que a dimensão sensível e artística é capaz de gerar mudanças, assim como as experiências vividas durante a pandemia, no que tange à integração massiva às técnicas de transformação digital da vida em sociedade, suscita questões como: “voltará ao normal?” ou levará “ao novo normal?” e, neste último caso, “qual será o novo normal?” Do cerne dessas invenções e processos autogestionários⁵ emergiu “a saudade” como próximo tema gerador.

Tema 5: Saudade

Logo, iniciamos o encontro sobre saudade. Uma das participantes relatou que via o mundo muito acelerado e acreditava que a pandemia veio para darmos valor ao tempo e às relações. Esse encontro nos motivou a pensar sobre como a saudade de antes é diferente da saudade de agora, pois antes era possível ir até a pessoa ou lugar que sentíamos falta. Agora temos que ter precauções, estamos perto de amigos e da família, mas não podemos sempre encontrá-los. Surgiram, então, relatos de saudades sobre ter a vida de antes na universidade, sobre as repúblicas, as amizades, os encontros no saguão do prédio e os passeios em bares, festas e reuniões.

Roberto DaMatta, nesse seguimento, defende que a saudade não compreende somente um sentimento, mas, ao contrário, implica uma categoria, mediante a qual objetos são relacionados.²² No contexto dos grupos, a categoria universidade, portanto, carregava consigo um conjunto amplo de afetações, vinculadas ao cotidiano dos estudantes. Após a pandemia, estes afetos assumiam nos encontros diferentes expressões: nostalgia, sentimento de perda de algo valioso, ou como alicerce para lidar com o tempo presente etc.

Discutiu-se o quanto a saudade, vinculada a esta categoria (universidade), intensificava-se quase o tempo todo, tal como a vontade do que não era possível, naquele momento. Com tudo isso, percebemos que sentimos mais saudade das coisas afetivas do que das materiais. Como uma das saudades mais citadas durante as conversas sobre esta temática foi a da universidade, tanto para discentes como para docentes, escolhemos falar sobre “a volta às aulas via ensino remoto”, que estava em via de acontecer na referida instituição.

Tema 6: Volta às aulas via ensino remoto emergencial

Ao abordarmos este tema foi observado que, para todas as pessoas do GTV, esse é um momento novo, o que pode produzir angústia, medo e ansiedade. Até mesmo a dupla de coordenação expressou as suas questões subjetivas como docentes diante dessa nova estrutura de ensino, pois o contexto institucional, além do lugar de escuta, possibilitou a participação deles no grupo como sujeitos, de maneira que saíram do lugar da coordenação para o de participantes, ou seja, eles também falaram sobre suas vivências e sentimentos, gerando trocas com os demais membros.

Apesar das incertezas diante dos desafios colocados pelo ensino remoto emergencial, a volta às aulas trouxe expectativas de uma maior organização da rotina de estudos. Dentre as inquietações e medos dos discentes nesse novo formato de ensino, foram apontadas preocupações referentes à qualidade da conexão de *internet*, às metodologias e à didática por parte dos docentes e às dúvidas sobre a diminuição da carga horária e seus efeitos sobre a formação acadêmica.

Esse encontro sobre o ensino remoto foi importante, visto que uma semana após essas discussões, iniciaram-se as aulas *on-line* pela plataforma *Microsoft Teams*, ou seja, após cinco meses distantes fisicamente da universidade, fomos surpreendidos(as) com a volta às aulas, de uma forma substancialmente distinta do ensino presencial.

Acreditamos, no entanto, que tudo se deu de uma forma mais leve para os(as) participantes, por causa do GTV, pois, no encontro anterior ao início das aulas, utilizamos a plataforma *Teams* para testarmos e nos adaptarmos a essa nova ferramenta utilizada nos modos de estudos.

Conversamos, desabafamos, tiramos dúvidas e isso fez com que o retorno via ensino remoto ocorresse de forma mais branda.

No encontro, foi visto um lado positivo, dado que a universidade tem um sentido para os estudantes: o de ocupação, ou seja, de fazê-los se sentir úteis. A partir daí, surgiram também questões referentes à autoanálise,⁵ às redes sociais e aos preconceitos, como o racismo e o capacitismo.

Tema 7: Processos de autoanálise, redes sociais e preconceitos

Conversamos sobre a autoanálise⁵ e os(as) participantes falaram sobre a sua maneira de conversar consigo mesmo, resolver problemas e se conhecer melhor, seja por uma carta escrita à mão endereçada a si mesmo, uma conversa antes de dormir ou na frente do espelho, escutar uma música ou tocar um instrumento. Cada pessoa expressou uma maneira de lidar com suas emoções e expressá-las. Perante esta questão, o professor-mediador questionou: “e quando a gente não quer se ouvir, o que fazemos?” A maioria disse ter como mecanismo de fuga o cigarro, a música ou o sono e estes tópicos se tornaram objetos de reflexões no grupo.

Foi exposta a dificuldade de lidar com as redes sociais diante dos ataques de ódio presentes nestes espaços. Alguém disse evitar seguir as redes que publicam assuntos que abalam a nossa existência. As discussões, então, foram permeadas com os desafios de se utilizar as redes para divertir, trabalhar, mas como isso implica, às vezes, o confronto com manifestações de ódio e agressões. Com efeito, se a internet se configura por seu fluxo enorme de informações, faz-se necessário o questionamento sobre quando é possível o diálogo, diante de certas con-

cepções e assuntos expostos, pois a sociedade é, muitas vezes, violenta no que tange às diferenças.

No momento inicial de um dos encontros, uma participante disse que durante a semana estava ansiosa e chorando muito. Para resolver isso, tal como narrado por outro integrante do grupo no encontro anterior, experimentou escrever uma carta para si mesma, mas não conseguiu fazê-lo. Logo, decidiu desenhar, em vez de utilizar-se da escrita, depois queimou o que havia produzido e ficou em um estado de reflexão. Enfim, ao trazer sua experiência, disse ter se sentido mais tranquila e feliz.

Seguindo esses processos de autoanálise,⁵ em um dos encontros apareceu o tema preconceito, quando alguns participantes se expressaram sobre vivências no enfrentamento às discriminações e preconceitos referentes ao racismo e ao capacitismo.

O primeiro relato foi sobre o racismo, entendido como uma maneira “sistemática de discriminação que tem a raça como fundamento, e que se manifesta por meio de práticas conscientes ou inconscientes que culminam em desvantagens ou privilégios para indivíduos, a depender do grupo racial ao qual pertencem” (p. 22).²³ Um dos participantes relatou que já teve que cortar o cabelo para ser aceito no trabalho, e que já usou cabelos grandes para esconder uma alergia. Outra participante disse que já usou cabelos longos para esconder o aparelho auditivo, e uma das falas que chamou atenção foi a seguinte: “existe uma outra forma de se colocar no mundo, mas para isso você tem que fazer muita terapia e leitura, pois temos uma visão limitada, até adquirirmos informações sobre”.

A participante, que disse usar cabelos compridos para esconder o aparelho auditivo, apresentou ao grupo uma palavra

desconhecida pela maioria que estava presente, o *capacitismo*, isto é, a atitude preconceituosa em que se vê a pessoa com deficiência como inapta para exercer diversas atividades, de modo que se enxerga a pessoa somente pela sua deficiência, desconsiderando suas outras características e capacidades.

Esses relatos possibilitaram reflexões sobre os atravessamentos vivenciados pelos participantes, no que diz respeito às questões relacionadas à raça, ao gênero, ao capacitismo e à classe social, seja mediante depoimentos referentes às violências sofridas por pertencer a determinado grupo ou classe social, ou mesmo com base no reconhecimento do próprio privilégio. Ao serem analisadas as falas, começamos a pensar no conceito de *interseccionalidade*, uma vez que podem ser percebidos os diversos marcadores que fazem parte das diferentes realidades. Tal conceito nos diz que essas questões não podem ser vistas apenas como identitárias, relacionadas àqueles sujeitos específicos, uma vez que muitas das opressões são sofridas em conjunto em razão das suas identidades. Em sua obra *Interseccionalidade: feminismos plurais*, Carla Akotirene,²³ mulher negra, contribui para compreendermos o conceito ao dizer que “a identidade não pode se abster de nenhuma das suas marcações, mesmo que nem todas, contextualmente, estejam explicitadas” (p. 27).²³ Pensando sobre a *interseccionalidade*, podemos entender as raízes das opressões sentidas pelas pessoas do grupo, uma vez que existe a possibilidade de se reconhecer na fala do outro sobre aquilo que também se sofre a partir de determinado acontecimento. Akotirene complementa ao sublinhar que “a interseccionalidade nos permite, partir da avenida estruturada pelo racismo, capita-

lismo e cisheteropatriarcado, em seus múltiplos trânsitos, revelar quais são as pessoas realmente acidentadas pela matriz de opressões” (p. 29)²⁴. Nesse caminho, surgiram no grupo algumas sugestões de filmes, documentários e *lives* sobre a temática, com o propósito de aprofundamento dos estudos e debates, essenciais para a formação em Psicologia.

Quando chegou o Dia do(a) Psicólogo(a), em 27 de agosto, abriram-se oportunidades de reflexões sobre a profissão.

Tema 8: Dia do(a) Psicólogo(a)

Dia 27 de agosto é comemorado o dia do(a) Psicólogo(a), com isso, surgiu a seguinte pergunta formulada por estudantes matriculados no curso de Psicologia: *como ser um bom profissional?*

A partir do incômodo com as dúvidas sobre qual abordagem escolher, em qual área da psicologia trabalhar, o que fazer após a graduação, foi proposto à professora coordenadora do grupo que desse seu depoimento sobre sua trajetória profissional, a partir da sua graduação em Psicologia, pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), na década de 1970, tempos de ditadura militar. Em sua fala, ela ressaltou que o pai não a apoiava a cursar psicologia, pois queria que ela frequentasse o magistério ou curso normal, com o propósito de se tornar professora e não fizesse um curso universitário.

Mas após suas experiências de leituras e o trabalho de correções de provas que fazia para ajudar sua mãe, que era professora de Psicologia em curso de Magistério, no nível médio, ela decidiu fazer vestibular e ir atrás de seu sonho. Então, mesmo com o pai contra a sua decisão, ela conseguiu ajuda da mãe para fazer o cursinho e ingressou na UFMG.

No decorrer do curso de Psicologia (1974-1978), época da ditadura, ela iniciou a militância política junto ao movimento estudantil e feminista, participou das lutas pela Democracia e sonhava com a revolução socialista no país. Foi presa, com 400 estudantes, que tentaram realizar o III Encontro Nacional de Estudantes, em 1977, em Belo Horizonte (BH), em busca da reconstrução da União Nacional de Estudantes (UNE); e, depois, foi processada por participar da direção da entidade estudantil e praticar atos considerados subversivos. A psicologia era elitista e individualista, mas foi a partir dessas lutas estudantis e acadêmicas, que, com o tempo, emergiu a Psicologia Social crítica e a Psicologia Comunitária, presente na grade curricular da formação em psicologia atualmente.

Ela se formou no final da década de 1970 e, ao se tornar psicóloga, deparou-se com outra luta. Seu pai havia conseguido uma vaga para ela realizar avaliações psicológicas em uma empresa, mas a psicóloga responsável não a aceitou, visto que ela tinha passagem pela polícia.

No decorrer de sua trajetória, trabalhou em comunidades populares de Belo Horizonte e fez mestrado em Psicologia Comunitária na Paraíba. Foi para o mestrado casada, e, lá em João Pessoa, engravidou, e diante disso, a família exigiu que ela voltasse para BH (na década de 1980).

A partir de sua volta para Minas Gerais, começou a trabalhar com educação universitária e assessoria sindical; inclusive, contribuindo para a formação de estagiárias da UFMG, em Sindicatos. Atuou como professora substituta, na Faculdade de Educação da UFMG e docente em cursos privados de Psicologia, na área de Psicologia Social Comunitária. Retomou os estudos e fez outro mestrado, em Psicologia Social, Trabalho e

Subjetividade, aproximou-se da Análise Institucional e convidou Gregório Barembliitt para ser seu coorientador. O doutorado foi sobre Trabalho, Educação e Saúde, dando continuidade às pesquisas e estudos, que foram enriquecidos pela Ergologia de Yves Schwartz,²⁵ em diálogo com os referenciais construídos até então no campo da Psicologia Social Comunitária, Educação Popular e Sindical e da Análise Institucional. A partir de então, apareceu a proposta de trabalho num ramo da Assistência Social, em BH, quando teve oportunidade de experimentar intervenções psicossociais em articulação intersectorial com a Saúde, Educação e Assistência Social. No cerne dessas experiências aproximou-se do SUS (Sistema Único de Saúde), quando foi contratada pelo Ministério da Saúde, onde trabalhou 10 anos (2006-2016), como consultora e apoiadora da Política Nacional de Humanização (PNH), junto a uma equipe multiprofissional, em que predominavam profissionais da Saúde Coletiva e da Análise Institucional, contribuindo para o fortalecimento do SUS, como direito do povo brasileiro e dever do Estado. E nesse percurso, foi no ano de 2018 que chegou na UEMG – Divinópolis, após ter sido convidada para a Semana Acadêmica, evento organizado pelo Centro Acadêmico de Psicologia (CAPSI), quando se interessou pelo campus e, atenta aos processos seletivos, inscreveu-se e passou, no final de 2018. A partir de então, no início de 2019, começou sua trajetória na UEMG, na área da Psicologia Social e Saúde Coletiva, na qual hoje ela é concursada e aguarda sua nomeação.

O que ficou de aprendizado acerca dessas discussões foi que o saber é uma construção, é necessário buscar o saber, escutar, entender as entrelinhas, a demanda e o lugar do outro. Com o tempo, tudo se constrói e nem sempre nos en-

contramos pela teoria e sim pelo campo de intervenção.

Com isso, vale ressaltar a homenagem que o Sindicato dos(as) Psicólogos(as) de Minas Gerais (PSIND-MG), divulgou no dia 27 de agosto de 2020, que nos faz refletir e pensar sobre a psicologia e sua práxis. Os *posts* publicados versam sobre uma psicologia que contribua para a libertação e autonomia de coletivos e indivíduos; que escute trabalhadores(as) e contribua para um mundo no qual o trabalho seja mais justo e saudável; por uma psicologia a favor da democracia e da vida.

Enfim, poderíamos dizer que, no atual contexto da Psicologia em nosso país, esta tem se posicionado, majoritariamente, a favor do compromisso social da profissão com a defesa dos direitos e por uma sociedade menos desigual e mais justa, colocando-se ao lado da luta contra todas as formas de opressão.

Enfim, partimos para o momento de finalização do GTV.

Tema 9: Finalização do GTV

Caminhamos para o último encontro do GTV, para o qual foi combinado que as pessoas escolhessem algo para comer e tomar durante a realização desse momento final. Embora remotamente, tivemos chá, café, suco, biscoitos e outros petiscos. Além disso, uma das participantes preparou uma música e tocou flauta.

Após comentários sobre as bebidas e comidas trazidas para o ambiente virtual, partimos para as conversas sobre “o que o grupo deixou de aprendizagem e transformação para cada participante”. Houve relatos referentes às aprendizagens que as trocas de vivências possibilitaram; às mudanças de posturas em situações coletivas, como a questão da timidez inicial que, aos poucos, foi se desfazendo; ao

conhecimento de novos termos e conceitos; ao GTV como apoio nos momentos em que se sentiam sós em razão do isolamento social, gerando novos conhecimentos ao compartilharmos saberes, atividades, filmes e séries, entre outros.

Com isso, percebemos o quanto o grupo acolheu e gerou transformações e aprendizado. A exemplo da fala de uma das participantes: “foi acolhedor, um dos motivos pelos quais quis fazer a inscrição foi tentar ser menos tímida e o grupo ajudou com essa troca de vivências e me despertou o interesse em grupos”.

Outra fala que chamou atenção: “o grupo é um lugar em que debruço minhas emoções”; outra participante disse que “o grupo foi muito bom, pois consegui me abrir com as pessoas que não tenho tanto contato, foi bacana, pois os assuntos que debatemos obtiveram muitas reflexões”. Com isso, finalizamos com uma música tocada em flauta por uma participante: “Tu Vens”, de Alceu Valença.

4. DISCUSSÃO

A temática da saúde mental de estudantes universitários, em especial em universidades públicas, tem se apresentado como desafio ao acolhimento e à inclusão de sujeitos em situação de sofrimento psíquico no cotidiano estudantil.²⁶ Enquanto docentes, chamavam nossa atenção as demandas de discentes relacionadas a “crises de ansiedade”, sentimentos de sobrecarga, estresse, diagnósticos psiquiátricos como síndrome do pânico ou mesmo o uso prejudicial de álcool e outras drogas. Tais relatos eram notavelmente ligados a conflitos vivenciados na universidade.

Nesse cenário, foi criado em 2019, no curso de Psicologia da UEMG, com base em práticas de estágio curricular, o PAPE, voltado para a realização de grupos

operativos com estudantes universitários. Em 2020, o projeto se expandiu, transformando-se no Núcleo de Projetos de Apoio Psicossocial a Estudantes (NUPAPE), registrado no diretório de grupos do CNPq e foi aprovado no edital de 2020 do Programa de Apoio a Projetos de Extensão da UEMG. Em meio à pandemia, a oferta de grupos de trocas de vivências de forma remota se vinculou a um Programa de Extensão mais amplo, coordenado pela Reitoria, denominado Trama Pela Vida: Ações de Apoio ao Enfrentamento da COVID-19, além de buscar a parceria com o Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE), da Unidade Divinópolis.

Com base nos referenciais institucionalistas, no campo da Análise Institucional de origem francesa, toma-se o grupo como dispositivo que coloca algo em movimento, ao favorecer a emergência de processos instituintes em contraposição às formas instituídas. Nesta direção, o conceito de *grupo-sujeito*, em oposição ao grupo-submetido, marca uma diferença em relação às abordagens de grupo embasadas em conceitos como coesão, liderança e pressão grupal. Um grupo que é sujeito produz suas normas e significações, enquadrando-se nos modelos de grupos que são capazes de elaborar suas próprias leis, de analisar seus próprios projetos, são modelos de grupos instituintes, e como tal, poderíamos dizer, funcionam como grupo-dispositivo; um grupo-submetido, em comparação se submete ao instituído, às normas cuja produção não participou.^{5,27-28} Podemos estabelecer conexões entre grupos operativos e grupos-sujeitos, tendo em vista que estes produzem a revisão de esquemas referenciais e transformações de subjetividades em processos de aprendizagem, ao favorecer a construção da própria autonomia dos sujeitos.^{1,27}

Os grupos, portanto, traduzem-se em espaços privilegiados que possibilitam o fortalecimento dos vínculos entre estudantes e mais autonomia com relação às reflexões sobre as práticas pedagógicas, permitindo também o desmonte de subjetividades submissas e conformistas, de modo a se elaborar recursos para possíveis soluções dos problemas apresentados. Portanto, com base nos referenciais citados, compreendemos o grupo como um espaço-instância que favorece os processos de emancipação, a construção de autonomia e a solidariedade entre os sujeitos envolvidos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tomando como referência a Psicossociologia, compreendemos que todo ser humano é produto de uma história social, isto é, de heranças que lhe são transmitidas em termos de estruturas de classes sociais, ideológicas e culturais. Ao mesmo tempo, esta história é notadamente singular, pois não somos meros depositários passivos de transmissões e heranças. Embora elas condicionem e interfiram de maneira direta em nossas escolhas e processos de subjetivação, não decidem nossos destinos. Malgrado o peso dos determinismos sociais, todos nós temos condições de manifestar alguma parcela de autonomia e ipseidade, de maneira a confrontar nossos fantasmas, angústias existenciais e exercitar nossa capacidade de agir, de transformar nossa relação com o mundo, para construir nossa historicidade.

Na prática, nos meses em que se seguiram os encontros, pudemos acompanhar os estudantes em suas vivências de sofrimento e incertezas, contudo também foram compartilhados significativos movimentos de transformação, conquistas e superações de condições paralisantes.

Tal processo não é linear. Há momentos em que uns demandam mais espaço que outros, em que os ânimos emocionais se afloram mais. Por vezes, as discussões passavam por reflexões mais matizadas, carregadas de questionamentos críticos, políticos e existenciais substancialmente densos. O mais importante, no processo de escuta, é que os integrantes do grupo construíram caminhos singulares, não com base numa agenda determinada, mas segundo temas que emergiram em conformidade com suas demandas, em contextos sociais e históricos específicos. A produção de saúde mental, por fim, construiu-se dialética e recursivamente, mediante a construção do protagonismo dos sujeitos participantes.

Decerto que nossa proposta possui limites evidentes, em especial quando consideramos que relatamos a experiência de somente um grupo composto por sete estudantes. Por isso, de um lado desejamos que outras iniciativas dessa natureza sejam conduzidas e compartilhadas em revistas científicas, para que possamos aprimorar a construção de nossa escuta nestas modalidades virtuais de intervenção. De outro lado, no mesmo projeto relatado, já colocamos em marcha novos grupos, desta vez abertos a outras comunidades acadêmicas. Esperamos que com eles possamos dar continuidade ao nosso trabalho, para ampliarmos nossas estratégias de apoio psicossocial aos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. PICHON-RIVIÈRE, E. **O processo Grupal**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.
2. ENRIQUEZ, E. O papel do sujeito humano na dinâmica social. In: MACHADO, M. M.; CASTRO, E.; ARAÚJO, J. N. G.; ROEDEL, S. (org.) **Psicossociologia**:

- análise social e intervenção. Belo Horizonte: Autêntica, 1994. p. 27-43.
3. PICHON-RIVIÈRE, E.; QUIROGA, A. P. **Psicologia da vida cotidiana**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
4. LOURAU, R. **Análise Institucional**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
5. BAREMBLITT, G. **Compêndio de Análise Institucional e Outras Correntes**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.
6. BARUS-MICHEL, J.; ENRIQUEZ, E.; LÉVY, A. (org.) **Dicionário de Psicossociologia**. Lisboa: Climepsi, 2004. p. 414-423.
7. OLIVEIRA, E. S.; FREIRE, P. Pichon-Rivière: aproximações conceituais em torno da Educação e da Psicologia. **Revista Vozes em Diálogo**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, jul./dez. 2008. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/vozesemdialogo/article/view/925/856>. Acesso em: 21 jan. 2021.
8. TRAJANO, A. R. C.; CARVALHO, R. A. A. Oficinas de Autogestão como produtoras de novas identidades laborais no contexto da Economia Solidária. In: TIRIBÁ, L.; PICANÇO, I. (org.). **Trabalho e Educação: arquitetos, abelhas e outros tecelões da Economia Popular Solidária**. São Paulo: Ideias & Letras, 2004.
9. TRAJANO, A. R. C. **Trabalho e Identidade em novas configurações socioprodutivas: autogestão**, 2002. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, Belo Horizonte, 2002.
10. AFONSO, L. **Oficinas em Dinâmica de Grupos: um método de intervenção psicossocial**. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2000.
11. GAYOTTO, M. L. C. **O processo educativo segundo Paulo Freire e Pichon-Rivière**. São Paulo: Vozes, 1991.
12. BRUM, E. Exaustos-e-correndo-e-dopados. **El País Brasil.**, [S.l.], 4 jul. 2016.
13. MACRUZ, F. M. **Jogos de Cintura**. Belo Horizonte: Escola Sindical 7 de Outubro / CUT, 1995.
14. FABRO, A. M. et al. O relógio ou nós? Uma visão da invenção do tempo social na percepção político-cultural de Edward P. Thompson. **Revista em Debate**, Florianópolis, v. 17, p. 55-69, 2017.
15. ANTUNES, R. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital**. São Paulo: Bomtempo, 2018.
16. GAULEJAC, V. **Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social**. Aparecida: Ideias & Letras, 2007.
17. BRAZ, M. V. **Paradoxos do Trabalho: as faces da insegurança, da performance e da competição**. Curitiba: Appris, 2019.
18. GAULEJAC, V. **Travail, les raisons de la colère**. Paris: Éditions du Seuil, 2011.
19. BRAZ, M. V. A pandemia de COVID-19 (SARS-CoV-2) e as contradições do mundo do trabalho. **Revista Laborativa**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 116-130, 2020.
20. GAULEJAC, V. **Qui est « je » ?** Sociologie Clinique du sujet. Paris: Éditions du Seuil, 2009.
21. SILVA, J. R. Hobbes e a pandemia hipotética no Leviatã: entre a liberdade e a segurança. **Investigação Filosófica**, Macapá, v. 11, n. 2, p. 5-12. 2020.
22. DAMATTA, R. **Antropologia da Saudade**. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.
23. ALMEIDA, S. L. **Racismo Estrutural**. São Paulo: Sueli Carneiro, Pólen, 2019. (Coleção Feminismos Plurais).

24. AKOTIRENE, C. **Interseccionalidade: feminismos plurais**. São Paulo: Sueli Carneiro, Pólen, 2019.
25. TRAJANO, A. R. C. **O trabalho no SAMU e a Humanização do SUS: saberes - atividade - valores**. Saarbrücken, Germany: Novas Edições Acadêmicas, 2013.
26. TARNOWSKI, M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007.
27. BARROS, R. B. **Grupo: a afirmação de um simulacro**. Porto Alegre: UFRGS, 2007.
28. BLEGER, J. **Temas de Psicologia: entrevista e grupos**. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

Relato de Experiência

Prescrição e acompanhamento de exercícios físicos à comunidade em tempos de pandemia

Prescribing and monitoring physical exercises for the community in pandemic times

José Vitor Vieira Salgado¹ orcid.org/0000-0002-5205-9341

Laís de Paula Leite² orcid.org/0000-0002-4980-6414

Ana Júlia Dias² orcid.org/0000-0003-1503-0459

Adão Messias Fernandes² orcid.org/0000-0003-0546-4392

Isadora Gomes Alves Mariano² orcid.org/0000-0001-5906-420X

Thayane Fávero Silveira² orcid.org/0000-0001-7391-0644

Isabella Carolina Silva Pereira² orcid.org/0000-0002-1752-1721

Roseli Silva de Oliveira² orcid.org/0000-0003-3006-493X

¹Doutor, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

²Graduanda, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

E-mail da autora correspondente: lais.depaula.leite@hotmail.com

Submissão: 08/12/2020

Aprovação: 19/03/2021

RESUMO

Em 2020, em virtude da pandemia provocada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), inúmeras restrições foram impostas acarretando mudanças comportamentais, e, conseqüentemente, refletindo na realização de atividades físicas e esportivas. Este estudo deriva das adaptações do projeto de extensão “Caminhar e Correr para Viver Melhor” para o meio virtual, objetivando proporcionar à comunidade uma oportunidade em manter-se fisicamente ativa por meio da orientação de exercícios físicos sistematizados de forma síncrona e assíncrona na rede social *Instagram*. De maio a dezembro, foram realizadas mais de 120 publicações, duas vezes por semana, em formato de vídeos gravados ou *lives* com orientação, descrição e quantificação das atividades a serem realizadas, além de publicações informativas sobre saúde física e mental. Ocorreram capacitações dos discentes envolvidos, viabilizando a orientação na prescrição de exercícios físicos e as formas de divulgação durante o período de isolamento social. O número de participantes foi aumentando gradativamente mediante as publicações. Apesar de as limitações em relação ao acompanhamento mais próximo do desempenho dos participantes, bem como o uso de ferramentas que permitissem verificar melhorias da qualidade de vida e da composição corporal, as adaptações desse projeto de extensão para o meio virtual possibilitaram a adesão e a realização sistemática de exercícios físicos orientados para a comunidade.

Descritores: COVID-19; Exercício físico; Isolamento Social; Saúde Mental

ABSTRACT

In 2020, due to the pandemic caused by the coronavirus (SARS-CoV-2), numerous restrictions were imposed causing behavioral changes and consequently reflecting on the performance of physical and sports activities. In this sense, this study derives from the adaptations of the extension project “Caminhar e Correr para Viver Melhor” (Walk and Run to Live Better) for the virtual environment. The program aimed to provide the community with an opportunity to remain physically active through the orientation of systematic physical exercises in a synchronous and in an asynchronous manner on the Instagram social network. The development of the project took place between the months of May to December, and in this time more than 120 publications were made and posted twice a week. The proposed activities were made available by means of recorded videos or by live videos with instructions, description, and quantification of the activities to be carried out, in addition to informative content on physical and mental health. In order to instruct the students involved in the project, tutoring sessions were carried out, which enabled guidance on the prescription of physical exercises and the forms of disclosure during the period of social isolation. The number of participants gradually increased throughout publications. Despite the limitations in relation to the closer monitoring of the participants regarding performance, as well as the use of tools that allow to verify improvements in

quality of life and body composition, the adaptations of this extension project to the virtual environment made possible the adherence and the systematic realization of community-oriented physical exercise.

Keywords: COVID-19; Exercise; Social Isolation; Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), cuja doença recebeu o nome de COVID-19, representa atualmente um dos problemas de saúde mais agudos e graves das últimas décadas, que se configura como quadro de emergência de saúde pública mundial.¹ Como medida de prevenção para a contaminação, as autoridades sanitárias determinaram o isolamento social, que é uma das ferramentas mais antigas e eficazes para proteger a população da exposição ao risco de doenças contagiosas.²

No entanto, essa medida pode estar associada a efeitos negativos para a saúde mental do indivíduo, ocasionando sentimentos como solidão e desamparo, que afetam diretamente suas condições de saúde, alterando o estado de humor e a qualidade de vida.³ Nesse contexto, manter-se fisicamente ativo tornou-se um grande desafio.

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) estabelece a prática corporal e a atividade física (PCAF) em ações da rede básica de saúde para a comunidade, preconizando iniciativas que ofereçam essas práticas, bem como orientações para mudanças do estilo de vida, para toda a população.⁴ A prática da atividade física regular está associada ao envelhecimento saudável, à diminuição de doenças cardiovasculares, além de melhorar a qualidade de vida.⁵ O exercício físico, por sua vez, gera uma sobrecarga fisiológica ao organismo exigindo mudanças funcionais e adaptações autonômicas, sendo utilizado para prevenir ou retardar um processo patológico.⁶

No atual contexto pandêmico, marcado pelas limitações de interações sociais presenciais, nota-se a necessidade de reestruturação e reorganização do processo de trabalho e de assistência em saúde.⁷ Assim, as novas tecnologias, como as plataformas digitais, atuam como fator importante para a promoção da saúde durante este momento.

O projeto de extensão “Caminhar e Correr para Viver Melhor” buscou proporcionar à comunidade uma forma de manter-se fisicamente ativa, em sua residência, promovendo benefícios à saúde e qualidade de vida por meio da orientação de exercício físico no formato virtual. Assim, oportunizou a manutenção de hábitos saudáveis e promoveu o bem-estar físico e mental durante o isolamento social.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Sabendo dos impactos benéficos da prática regular de exercícios para a saúde e para a qualidade de vida dos praticantes,⁵ objetivou-se a oferta de prescrição e de orientação de exercícios físicos de forma virtual através da publicação de conteúdos na rede social *Instagram* (@corridaecominhadauemg), dirigidos à população em geral, com número de vagas ilimitado, visando a abranger principalmente os que se encontram em isolamento social devido à COVID-19.

Inicialmente, realizou-se uma pesquisa *online* no *Instagram* do projeto “Caminhar e Correr para Viver Melhor” para verificar o interesse do público, por meio de uma enquête disponibilizada pelo aplicativo. Posteriormente, foram realizadas reuniões orientadas pelo corpo docente do projeto, nas quais as contribuições foram traçadas e direcionadas à equipe multi-

disciplinar, composta por membros das áreas de Educação Física, Fisioterapia e Psicologia, alinhando-se às suas competências e especificidades.

Em seguida, ocorreu a divulgação da proposta nas mídias sociais e *homepage* do projeto e da instituição de origem. O conteúdo foi produzido e postado pelos estudantes, com supervisão do orientador, em formato de vídeos, *lives*, imagens e textos informativos, disponibilizados na plataforma do *Instagram*. A prescrição dos exercícios físicos seguiu um planejamento que ocorreu de forma sistematizada e progressiva.⁶ As sessões específicas de exercícios ocorreram com uma frequência de duas vezes por semana, no formato assíncrono e síncrono, com uma duração média de 50 minutos, contendo circuitos com predomínio de estímulos aeróbios intercalados entre treinamento de força com a própria massa corporal ou objetos do cotidiano de fácil acesso, com intensidades moderadas baseadas na percepção individual de esforço. Ainda, os participantes foram encorajados a realizar no seu dia a dia atividades rotineiras que promovessem o movimento corporal como: fazer a limpeza da casa, cuidar das plantas ou do jardim, subir escadas, dentre outras.

Além disso, ocorreram envios de publicações informativas, motivacionais, de entretenimento, entre outras, em forma de fotos ou vídeos, bem como de orientações que contribuíssem com benefícios biopsicossociais. Buscou-se respeitar a individualidade biológica e a condição física específica dentro das circunstâncias atuais.

Na equipe interprofissional de trabalho, os professores atuaram na formação e capacitação dos alunos envolvidos. Os profissionais de Educação Física foram os responsáveis pela capacitação e pela orientação dos estudantes referente à

anamnese, ao planejamento, à sistematização, à prescrição e sobre os cuidados diários com a saúde. Realizaram-se também orientações por meio de *lives* na rede social com o intuito de sanar possíveis dúvidas e promover a disseminação de informações.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Divinópolis, sob o número 2.857.261, para atividades presenciais. No entanto, em virtude do cenário de pandemia, foram feitas adaptações para que ocorressem de maneira virtual, seguindo todas as diretrizes e recomendações dos órgãos de saúde.

3. RESULTADOS

O perfil do projeto “Caminhar e Correr Para Viver Melhor”, no *Instagram*, contou com mais de 470 seguidores a partir da nova proposta. O número de participantes aumentou gradativamente mediante as publicações. Nessa mídia social, encontram-se mais de 120 publicações que variam de conteúdos informativos, orientações de hábitos saudáveis e contribuições para a qualidade da saúde mental, com predominância na orientação, descrição e quantificação dos exercícios físicos a serem realizados em casa.

A partir dos dados ofertados pela plataforma *Instagram*, foi possível identificar uma maior participação entre as idades de 18 a 34 anos (tabela 1). Em relação ao gênero, 72% dos seguidores se identificam como sendo do gênero feminino e 28% do masculino.

Tabela 1. Perfil dos seguidores da página do *Instagram* de acordo com a idade. Divinópolis, MG.

Idade (anos)	18-24	25-34	35-44	45-54	>55
Seguidores (n)	142	143	110	58	20

Obteve-se o engajamento virtual dos seguidores com comentários, curtidas e compartilhamentos (tabela 2). O *feedback* recebido demonstrou o interesse do público com a realização das propostas e a interação nas informações.

Tabela 2. Engajamento nas mídias sociais. Divinópolis, MG.

Variáveis	n
Seguidores	479
Comentários	40
Curtidas	659
Compartilhamentos	93

4. DISCUSSÃO

A Extensão Universitária, que compõe o tripé da universidade com o ensino e a pesquisa, é marcada pela interdisciplinaridade, em um processo educativo, cultural, científico e político. Dessa forma, promove a interação entre a universidade e a comunidade,⁸ além de beneficiar o território e fomentar o diálogo e a troca de saberes.⁹

Para os universitários que compõem a equipe, essa experiência contribui tanto para a formação profissional quanto pessoal, ao propiciar o intercâmbio de conhecimento, o aprimoramento de qualidades como o trabalho em equipe multidisciplinar e o desenvolvimento em grupo. Além do planejamento de ações e da elaboração de estratégias, promove, ainda, a ex-

pansão do conhecimento inter e multidisciplinar.

O presente projeto fomenta a prática regular de exercício e/ou atividade física, seus efeitos benéficos para a saúde¹⁰, como também atua na promoção da qualidade de vida. Desta forma, se configura como uma iniciativa de grande relevância atualmente, uma vez que as possibilidades de manutenção da saúde em ambientes externos ao doméstico estão tão limitadas.

O comportamento sedentário predispõe o surgimento de alterações fisiológicas nos indivíduos, com resultados a curto prazo. Com isso, os efeitos deletérios ao organismo incluem menor sensibilidade à insulina, redução da aptidão cardiorrespiratória e de massa magra e aumento na gordura corporal total, gordura hepática e colesterol LDL.¹⁰ Logo, durante o período de isolamento social, estar fisicamente ativo torna-se necessário para assegurar os níveis de saúde física e mental.

A iniciativa proporcionou orientações de atividade física e de cuidado pessoal com a saúde e o bem-estar do participante, além de propor estratégias que colaborassem para amenizar a tensão, as angústias e os medos. Dessa forma, ao disponibilizar os conteúdos de forma digital, contribui-se para a criação de uma percepção social maior de participação e de autocuidado, ampliando as estratégias de educação em saúde.

Assim, as atividades ofertadas pelo projeto pretendem promover efeitos benéficos na condição cardiorrespiratória e musculoesquelética. Com isso, foi possível contribuir para a prevenção de doenças cardíacas, distúrbios produzidos pelo estresse, bem como beneficiar o processo de equilíbrio da composição corporal. Além disso, proporcionar melhorias do sono e favorecer a autoestima.¹¹ Desse modo, ocorreu a promoção da saúde pro-

picando hábitos saudáveis mesmo diante das atuais circunstâncias.

No entanto, as limitações decorrentes da impossibilidade de realização das atividades presenciais dificultam a utilização de ferramentas mais precisas para o acompanhamento dos benefícios supracitados. Também se torna um desafio manter um vínculo próximo aos participantes. Contudo, as devolutivas recebidas demonstram que as contribuições do projeto se sobressaem aos empecilhos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto alcançou seu objetivo de promover a saúde dos participantes por meio da orientação de atividade física em casa, diante da necessidade de isolamento social.

Essa adaptação foi importante tanto para os indivíduos que realizaram as atividades quanto para a formação dos discentes participantes do projeto. Nesse sentido, possibilitou praticar os conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica e desenvolver a capacidade de recriar formas de atuação profissional no momento do isolamento social.

A partir do conteúdo disponibilizado virtualmente, o público demonstrou-se mais interessado e engajado, conforme comentários e participação. Isso demonstra um envolvimento entre a comunidade acadêmica e a sociedade, que favorece a construção de um diálogo que visa tanto o bem-estar do participante como agrega na formação do extensionista.

É importante ressaltar que diante o isolamento social, o exercício físico pode ser uma forma de proporcionar uma melhor qualidade de vida, além de apresentar vários benefícios para a saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

1. LIPSITCH, M.; SWERDLOW, D.; FINELLI, L. Defining the epidemiology of COVID-19: studies needed. **The New England Journal of Medicine**, Waltham, v. 382, n. 13, p. 1194-6, 2020. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM2002125>. Acesso em: 18 mar. 2021.
2. FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 37, e200074, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 8 jul. 2020.
3. ORNELL, F. *et al.* Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates in Psychiatry**. Rio Grande do Sul, p. 2-7. 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias/view>. Acesso em: 22 jun. 2020.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília; 2010. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf. Acesso em: 10 ago. 2020.
5. SILVA, C. A. A.; TOLENTINO, G. P.; VIDAL, S. E.; SIQUEIRA, G. D. J.; SILVA, I. O.; PEREIRA, L. C. G.; VENÂNCIO, P. E. M. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 01, p.119-

- 126, 2016. Disponível em:
https://www.researchgate.net/profile/Ira-nse-Oliveira-Silva/publication/301531753_MOTIVACAO_A_PRATICA_DE_MUSCULACAO_EM_ADULTOS_JOVENS_DE_18_A_25_ANOS/links/571780ae08aeb56278c46ba3/MOTIVACAO-A-PRATICA-DE-MUSCULACAO-EM-ADULTOS-JOVENS-DE-18-A-25-ANOS.pdf.
 Acesso em: 8 jul. 2020.
6. SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000100017&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 8 jul. 2020.
7. HELIOTERIO, M. C *et al.* COVID-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia? **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, e00289121, 2020. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-77462020000300512&script=sci_arttext. Acesso em: 8 jul. 2020.
8. FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS. **Política nacional de Extensão Universitária**. Manaus: FORPROEX, 2012. Disponível em:
<https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>.
 Acesso em: 8 jul. 2020.
9. NUNES, A. L. P. F.; SILVA, M. B. C. A extensão universitária no ensino superior. **Revista Mal-Estar e Sociedade**, Barbacena, ano 4, n. 7, 2011. Disponível em:
<https://revista.uemg.br/index.php/gtic-malestar/article/view/60>. Acesso em: 8 jul. 2020.
10. DAVIES, K. A. *et al.* Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. **Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism**, S. I., v. 10, n. 2042018819888824, 2019. Disponível em:
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2042018819888824>. Acesso em: 8 jul. 2020.
11. WEISS, CV *et al.* A importância da caminhada na perspectiva da equipe de redutores de dados. **J Nurs Health**, Pelotas (RS), v. 2, n. 1, p. 44-9, jan. jun. 2012. Disponível em:
<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3455>.
 Acesso em: 8 jul. 2020.

Agradecimentos

Agradecemos aos voluntários, a UEMG, Unidade Divinópolis, e ao órgão de financiamento Programa Institucional de Apoio à Extensão – PAEX/UEMG.

Fomento

Programa Institucional de Apoio à Extensão – PAEX/UEMG.

Relato de experiência

Atividades virtuais interdisciplinares com idosos: práticas físicas e cognitivas durante a pandemia

Interdisciplinary virtual activities with the elderly: physical and cognitive practices during the pandemic

José Vitor Vieira Salgado¹ orcid.org/0000-0002-5205-9341

Michelle Morelo Pereira² orcid.org/0000-0003-2437-2071

Gabriela Correia Teixeira³ orcid.org/0000-0001-5563-4498

Vitória Silva Couto⁴ orcid.org/0000-0002-6018-2702

Nathalia Santos da Paixão⁵ orcid.org/0000-0002-5493-383X

Virginia Raimunda Ferreira⁶ orcid.org/0000-0003-0022-236X

¹Doutor, Docente em Educação Física, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

²Doutor, Docente em Psicologia, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

³Graduanda de Psicologia, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

⁴Graduanda de Fisioterapia, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

⁵Graduanda de Educação Física Bacharelado, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

⁶Mestre, Docente em Serviço Social, Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

E-mail do autor correspondente: josé.salgado@uemg.br

Submissão: 15/12/2020

Aprovação: 22/03/2021

RESUMO

A população idosa representa 13% do número de habitantes no Brasil e no estado de Minas Gerais pelo menos 75% apresentam alguma doença crônica. Em 2020, esse público obteve destaque diante do surgimento da doença do coronavírus (COVID-19), pois foram considerados parte do grupo de risco, e, conseqüentemente, precisaram se adequar à principal medida preventiva para a contenção da doença, o isolamento social. Diante disso, o projeto de extensão “Valorizando Saberes: longevidade e qualidade de vida biopsicossocial”, realizado na Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis, objetivou proporcionar atividades físicas, lúdicas e informativas, a fim de minimizar os efeitos provenientes desse isolamento e estimular uma interação entre os idosos e a família. O artigo visa a relatar as experiências acerca das atividades remotas do projeto. Uma equipe multiprofissional ficou responsável por disponibilizar vídeos em plataformas digitais, duas vezes por semana. Houve relatos dos benefícios consequentes do projeto, mas observou-se uma dificuldade com a tecnologia. Notou-se ainda um alcance de público além dos idosos e uma possível melhoria na interação familiar. Por parte da equipe, houve novas experiências e aquisições de habilidades pelo contato com o grupo, com as outras áreas de atuação e com o formato virtual.

Descritores: COVID-19; Saúde; Idoso; Virtual.

ABSTRACT

The elderly population represents 13% of the number of inhabitants in Brazil, and in the state of Minas Gerais at least 75% have some chronic disease. In 2020, this public stood out due to the emergence of Coronavirus disease (Covid-19). Since they were considered part of the risk group, they had to adapt to the main preventive measure for the containment of the disease, social isolation. In view of this, the university extension project Valorizando Saberes: longevidade e qualidade de vida biopsicossocial – Valuing Knowledge: longevity and biopsychosocial quality of life – was carried out at the Minas Gerais State University, in Divinópolis, in order to provide physical, playful and informative to minimize the derived effects of isolation. The program also aimed to encourage the interaction between elderly and their families. The article aims to report the experiences about the remote activities of the project. A multiprofessional team was responsible to made the videos available on digital platforms twice a week. There were reports of

consequent benefits from the project, but there was a difficulty with the technology as well. A public reach beyond the elderly as well as a possible improvement of family interaction were also noted throughout the program. On the part of the team, there were new experiences and skills acquired through contact with the group, other areas of activity, and the virtual format.

Keywords: COVID-19; Health; Aged; Virtual.

1. INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil engloba os indivíduos que têm acima de 60 anos, idade estabelecida independentemente da estrutura biológica e do grau de maturidade dos indivíduos, por exigências das leis que determinam direitos e deveres do cidadão e distribuem poder e privilégio”.¹

Essa faixa etária representa cerca de 13% da população, segundo projeções realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em 2018.² Esse número, somado ao atual perfil de morbimortalidade, agrava a heterogeneidade epidemiológica das doenças.³ De acordo com um estudo realizado em 2011, pela Fundação João Pinheiro, aproximadamente 75% das pessoas acima de 60 anos apresentavam pelo menos uma doença crônica no Estado de Minas Gerais.⁴

No ano de 2019, houve o surgimento do coronavírus (COVID-19), causador de uma doença infecciosa que apresenta espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves.⁵ Foi considerada pandêmica em 2020, fazendo o país adotar medidas preventivas como o isolamento social,⁶ o que gerou impactos emocionais e financeiros na população.⁷ Os idosos ganharam destaque nesse cenário, pois o risco de mortalidade aumenta com a idade.

Visto a necessidade de amenizar os problemas decorrentes dessa faixa etária, foi criado o projeto “Valorizando Saberes: longevidade e qualidade de vida biopsicossocial”, em formato extensionista, caracterizado pela troca de saberes entre a universidade e a sociedade.⁸ Esse projeto foi proveniente de outro, reali-

zado no ano de 2019, de forma presencial, intitulado “Valorizando Saberes: a maturidade na universidade”. Ambos foram formados por discentes e docentes da área da saúde vinculados à Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis.

O projeto visou proporcionar atividades físicas, lúdicas e informativas a fim de entreter e elevar a qualidade de vida de idosos e de seus familiares durante o período de isolamento social, além de estimular a troca de saberes intergeracionais. A realização por meio de recursos virtuais permitiu que o público-alvo tivesse um maior contato com os meios tecnológicos. Diante disso, o artigo tem como objetivo relatar a experiência de interação entre os graduandos envolvidos no projeto e o público idoso.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

No mês de março de 2020, ocorreram as divulgações, para a inscrição dos participantes, nas mídias sociais do projeto, como *WhatsApp* e *Instagram*. As atividades tiveram seu início em abril, às terças e quintas, com vídeos postados na plataforma do *YouTube* e disponibilizados no grupo do *WhatsApp* que contemplou 16 participantes. As práticas ofertadas englobaram a interdisciplinaridade entre Fisioterapia, Educação Física e Psicologia. Foram trabalhados os aspectos da consciência corporal, do fortalecimento, do condicionamento físico, da coordenação motora e da flexibilidade, por meio de exercícios de fácil execução.

Na área da Psicologia ocorreram intervenções em aspectos da memória, da

atenção, da linguagem, do raciocínio e da função executiva, através de exercícios de estimulação cognitiva. Também foram realizadas atividades manuais e vídeos informativos sobre a ansiedade e o coronavírus. Já no campo da Fisioterapia foram abordados os fatores de mobilidade articular, da capacidade respiratória e do autocuidado preventivo, envolvendo técnicas de relaxamento muscular e posts informativos.

As intervenções foram embasadas em artigos científicos da Scielo e Pepsic, além de pesquisas em sites da Organização Mundial da Saúde, da Fiocruz e do Ministério da Saúde. Ademais, na semana inicial do projeto, foi disponibilizado um questionário *online*, anexado na plataforma do *Google Forms*. Este tinha como objetivo coletar dados básicos e analisar a percepção dos participantes a respeito de seu nível de saúde e de sua qualidade de vida. Com base no questionário, foram apresentados conteúdos informativos, relacionados às principais doenças descritas. Tais conteúdos foram produzidos por convidados das áreas da medicina, da farmácia, da educação física, da nutrição, da ioga e do teatro, através das plataformas do *YouTube* e do *Zoom*.

3. RESULTADOS

O conteúdo do projeto foi disponibilizado para os 16 participantes do grupo do *WhatsApp*, os 121 seguidores do *Instagram* e os 21 inscritos no *YouTube*, até o momento presente. Nas mídias sociais, com exceção do *WhatsApp*, não houve a precisão dos efeitos das atividades devido ao formato público dessas plataformas. Em relação ao grupo do *WhatsApp*, foi realizado um questionário inicial respondido por 7 pessoas, com idade entre 56 e 74 anos, com prevalência do sexo

feminino e média de 0 a 3 familiares por residência. Dentre estes, houve relatos de dificuldade em acessar a internet. A entrevista final, realizada em outubro, contemplou a resposta de 5 participantes, incluindo o autorrelato sobre os efeitos das atividades, como este, feito pela participante M. A. S., de 62 anos:

Me ajudou muito na minha ansiedade e desânimo, com informações importantes sobre alimentação, memória, exercícios físicos e principalmente informações sobre doenças e cuidado para nós idosos. Quero a chance de agradecer pessoalmente.

Tabela 1. Perguntas feitas na entrevista inicial. Divinópolis, 2020.

Perguntas	Baixo	Médio	Alto
Interação com outros moradores	-	33,3%	66,7%
Dificuldade em acessar a internet	42,9%	42,9%	14,3%
Influência das informações midiáticas sobre a COVID-19	-	71,4%	28,6%

Fonte: Autores

Figura 1. Exercício feito por participantes do projeto. Divinópolis, 2020.



Fonte: Autores

Figura 2. Exercício feito por participante do projeto. Divinópolis, 2020.



Fonte: Autores

4. DISCUSSÃO

As obras utilizadas para as intervenções do projeto são voltadas para as áreas da Promoção da saúde do idoso, da Neuropsicologia e da Cinesioterapia. Alguns estudos demonstram a influência da estimulação cognitiva em idosos estando associada a uma diminuição do risco de declínio cognitivo, de perturbação depressiva e de demência.⁹ Já o aprimoramento de funções cognitivas deve-se, em grande parte, ao fator da neuroplasticidade;¹⁰ enquanto os exercícios físicos permitem a retomada da independência física, reduzem ou retardam doenças e auxiliam na realização de atividades do cotidiano.¹¹

Outro objetivo do projeto é a troca de saberes, sendo assim, algumas atividades incentivavam os participantes a mandarem fotos dos exercícios realizados e de suas atividades cotidianas. Apesar de os participantes relatarem benefícios com o projeto, foram percebidos os desafios ao se trabalhar com esse público em um formato virtual, devido à distância, o que poderia ser amenizado

com atividades síncronas. Para isso, seria necessário um treinamento para o uso de aplicativos e uma verificação aprofundada sobre as condições de acesso à tecnologia.

Apesar dos desafios, o projeto contribuiu com o desenvolvimento de habilidades para a equipe. Foi necessária a expansão dos conhecimentos sobre a criação de conteúdo atrativo e com menor tempo de duração. Pôde-se ainda ampliar os conhecimentos e as práticas de diversas áreas, proporcionando a compreensão do trabalho feito por uma equipe multiprofissional, além de fortalecer o vínculo acadêmico extensionista.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o objetivo do projeto, foram obtidos relatos positivos tanto no aspecto de interação familiar quanto no de qualidade de vida, o que ilustra a importância de uma atenção a esse público, principalmente, no cenário pandêmico, através de campanhas, projetos de extensão e informações cuidadosas e seguras.

Apesar disso, notou-se uma dificuldade do público idoso com as tecnologias necessárias para a participação, o que foi uma barreira ocasionada pelo formato *online* e que fomenta a necessidade da inclusão digital desse grupo, podendo ser uma futura abordagem incluída nas intervenções, a fim de reverter a baixa interação.

REFERÊNCIAS

1. RODRIGUES, L. S.; SOARES, G. A. Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. **Revista Ágora**, Vitória, n. 4, 2006. Disponível em: <https://www.periodicos.ufes.br/agora/a>

- rticle/view/1901. Acesso em: 17 fev. 2021.
2. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. **Revista Retratos**, Rio de Janeiro, 19 mar. 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade>. Acesso em: 28 out. 2020.
 3. MIRANDA, G.; MENDES, A.; SILVA, A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-19, jun. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000300507&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 out. 2020.
 4. MINAS GERAIS. Secretaria de Saúde. Fundação João Pinheiro. **Boletim PAD-MG/2011: Hábitos de vida saudável**. 4. ed. Belo Horizonte, dez 2012. Disponível em: <http://novosite.fjp.mg.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/9-Boletim-PAD-MG-2011-H%C3%A1bitos-de-vida-saud%C3%A1vel.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020.
 5. BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 28 out. 2020.
 6. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. **Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil**. Washington, 27 out. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19#o-que-e>. Acesso em: 28 out. 2020.
 7. HAMMERSCHMIDT, K.; SANTANA, R. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 25, abr. 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>. Acesso em: 28 out. 2020.
 8. GADOTTI, M. Extensão Universitária: Para quê? **Instituto Paulo Freire**, São Paulo, fev. 2017. Disponível em: <https://www.paulofreire.org/noticias/557-extensao-universitaria-para-que>. Acesso em: 17 fev. 2021.
 9. APÓSTOLO, J. et al. Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. **Referência - Revista de Enfermagem**, Portugal, v. 3, n. 5, p. 193-201, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239964009>. Acesso em: 17 fev. 2021.
 10. AMODEO, M. T.; NETTO, T. M.; PAZ, R. F. Desenvolvimento de programas de estimulação cognitiva para adultos idosos: modalidades da Literatura e da Neuropsicologia. **Letras de Hoje**, Porto Alegre, v. 45, n. 3, 27 dez. 2010. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fale/article/view/8121/5810>. Acesso em: 17 fev. 2021.
 11. OLIVEIRA, F. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. **Educação Física em Revista**, Distrito Federal, v. 5, n. 1, p. 1-9, 2011. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1976/1392>. Acesso em: 17 fev. 2021.

Relato de Experiência

Tempos de pandemia: educação em saúde via redes sociais

Pandemic times: health education via social networks

Maria Emília Ferraz Almeida de Melo¹ orcid.org/0000-0001-9924-0466

Maria Isabel Almeida Gonçalves² orcid.org/0000-0003-3296-4763

Taislândia Oliveira Araujo³ orcid.org/0000-0001-9755-2597

Marianna Bernardes Antero⁴ orcid.org/0000-0002-3711-9625

¹Fisioterapeuta e Docente, Universidade de Pernambuco, *campus* Petrolina, Pernambuco, Brasil

²Graduanda, Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade de Pernambuco, *campus* Petrolina, Pernambuco, Brasil

³Graduanda, Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade de Pernambuco, *campus* Petrolina, Pernambuco, Brasil

⁴Enfermeira e Preceptora, Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - PET-Saúde/Interprofissionalidade pela Universidade de Pernambuco, *campus* Petrolina, Brasil

E-mail da autora correspondente: emilia.ferraz@upe.br

Submissão: 20/12/2020

Aprovação: 15/04/2021

RESUMO

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde atua diretamente com a comunidade, promovendo a relação ensino-serviço-comunidade. Com a pandemia do novo coronavírus, houve a necessidade de adequação das ações do programa a essa nova realidade. A estratégia escolhida para isso foi promover educação em saúde por meio de postagens em redes sociais. O objetivo deste artigo é relatar a experiência de postagens lúdicas no *Instagram* como meio de desenvolver a educação em saúde de forma remota, em tempos de pandemia. Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, com publicações realizadas na rede social do programa entre abril e junho de 2020, com temáticas diferentes a cada semana. Foi percebido que os conteúdos postados tiveram uma ótima aceitação do público usuário desta rede social, já que apresentou uma elevada taxa de engajamento, principalmente nas publicações acerca do contexto da pandemia. Portanto, a experiência vivida mostrou-se uma estratégia facilitadora da aprendizagem muito válida, uma vez que a troca de informações e a comunicação feita entre os integrantes do programa e a comunidade, mesmo à distância, permitiu abranger um considerável número de pessoas.

Descritores: Rede social; Educação em saúde; Relações comunidade-instituição.

ABSTRACT

The Education Program of Work for Health works directly with the community, promoting their relationship with teaching and service. Due to the reality of the pandemic of the new coronavirus, there was a need to adapt the program's actions. The strategy chosen for this purpose was to promote health education through postings on social networks. This study aims to report the experience of playful posts on Instagram to develop health education remotely in times of pandemic. This is a descriptive, experience report study concerning posts published on the program's social network between April and June 2020, with different themes presented each week. We realized that the content posted had a great acceptance by the public using this social network since it had a high engagement rate, especially with publications about the context of the pandemic. Therefore, the lived experience proved to be a very useful facilitating learning strategy since the exchange of information and the communication between the members of the program and the community, although remote, allowed us to reach a considerable number of people.

Keywords: Social network; Health education; Community-institution relations.

1. INTRODUÇÃO

No final de 2019, foi notificado à Organização Mundial da Saúde (OMS) o início de um surto viral, que inicialmente se espalhou pela China, e posteriormente se deslocou para outros países. Rapidamente, identificou-se o agente etiológico SARS-COV-2 causador da doença denominada COVID-19.¹ No entanto, no dia 11 de março de 2020 a OMS declarou que a disseminação deste vírus se caracterizava como uma pandemia, a qual perdura até os dias atuais.²

Com o surgimento da pandemia do novo coronavírus foi necessário elaborar diversas medidas para inibir a transmissão da doença, incluindo lavagem de mãos, etiqueta respiratória e o isolamento social.³

Este isolamento resultou em algumas medidas, como a restrição ou proibição do funcionamento de escolas e universidades, locais de convívio comunitário, transporte público, além de outros espaços onde pode haver aglomeração de pessoas.⁴ Assim, houve a necessidade da população de se adaptar a essa nova realidade.

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) tem como propósito a consolidação da relação ensino-serviço-comunidade e também desenvolve ações que envolvem a pesquisa, o ensino e a extensão universitária.⁵ Portanto, tal programa, que atua diretamente com a comunidade, também teve suas ações adaptadas, passando a adotar ferramentas remotas para atuar junto à comunidade.

Dentre os artifícios de mídia que mais podem integrar pessoas, destacam-se as redes sociais. O *Instagram* é uma mídia social de fácil utilização, que através de suas ferramentas possibilita o compartilhamento de imagens e vídeos e, assim,

promove a comunicação entre os usuários.⁶ Um usuário realiza o compartilhamento de uma postagem e os demais interagem através da visualização das imagens e textos, podendo curtir, comentar ou até mesmo compartilhar em seus próprios perfis.

Um ambiente virtual lúdico possibilita a aprendizagem dos indivíduos, além de viabilizar o aprimoramento na manipulação de ferramentas tecnológicas.⁷ Sendo assim, postagens lúdicas no *Instagram* podem favorecer a interação e aprendizagem entre o binômio ensino-comunidade.

Este trabalho tem como objetivo avaliar a experiência de postagens lúdicas no *Instagram* como meio de desenvolver a educação em saúde de forma remota.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

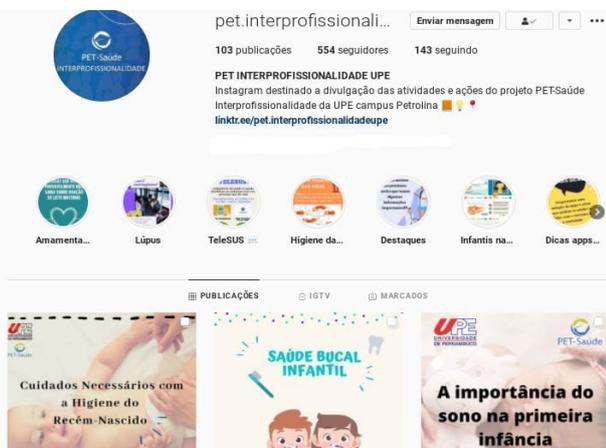
Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, elaborado no contexto da pandemia do novo coronavírus, onde a equipe do PET-Saúde da UPE, *campus* Petrolina, desenvolveu estratégias para dar continuidade ao trabalho de educação em saúde junto à comunidade, a partir dessa nova realidade. Assim, os integrantes do projeto elaboraram postagens em uma mídia social, de forma lúdica, proporcionando educação em saúde nos tempos de isolamento social.

As equipes do PET-Saúde são compostas por alunos, preceptores e tutores de diferentes áreas de atuação, o que possibilita um olhar interdisciplinar sobre as temáticas abordadas. As postagens eram realizadas em dias úteis, ou seja, de segunda à sexta-feira.

O público-alvo das postagens foi a comunidade em geral, assim como universitários e demais profissionais da saúde não participantes do projeto, mas que possuem perfil no *Instagram*.

Antes de iniciar as postagens, foi criado o perfil público do programa PET-Saúde - @pet.interprofissionalidadeupe - no qual qualquer indivíduo conectado ao *Instagram* pode visualizar as postagens, sendo amplamente divulgado pelos participantes do projeto em suas contas pessoais, para que o número de seguidores do perfil aumentasse, gradativamente.

Figura 1. Captura de tela mostrando o perfil do PET-Saúde no *Instagram*. Petrolina-PE, 2020.



Fonte: Autores.

O período de publicação se deu entre abril e junho de 2020, sendo que, em cada semana, era abordada uma temática diferente. Os assuntos expostos foram: isolamento social em tempos de pandemia, saúde mental, saúde do trabalhador, alimentação saudável, itinerário terapêutico para a COVID-19, arboviroses, cuidados domiciliares durante a pandemia, cuidados em relação às doenças crônicas não transmissíveis e síndromes respiratórias.

Para embasar as postagens, foram feitas buscas em livros de referência da área, cartilhas do Ministério da Saúde, artigos científicos, páginas na *web* de órgãos governamentais de saúde e boletins epidemiológicos. As ferramentas utilizadas para elaboração dos posts foram o Animaker e o Canva, sempre com uma

linguagem clara e objetiva. As postagens foram realizadas no *feed* do *Instagram*, além de serem utilizadas enquetes nos “*stories*”, com a finalidade de despertar uma interação maior com o público-alvo.

3. RESULTADOS

O perfil do *Instagram* utilizado para realizar as postagens do PET atingiu, até o momento da escrita desse artigo, um total de 561 seguidores. Estes são compostos, predominantemente, por mulheres (79,6%) e com uma maior prevalência de adolescentes e jovens adultos, onde 41,8% têm entre 18 e 24 anos e 28,3% têm idade entre 35 a 44 anos. Apenas uma pequena parcela de seguidores do perfil tem entre 13 e 17 anos e/ou são maiores de 65 anos, com 0,4% e 1,2%, respectivamente. Em relação à abrangência territorial, foram observados seguidores de cinco cidades distintas, sendo Petrolina-PE a que apresentou uma maior frequência de seguidores, com 38,4%, seguido de Juazeiro-BA (14,1%), Campina Grande-PB (2,0%), Andorinha-BA (1,4%) e Juiz de Fora-MG (1,2%).

O próprio aplicativo *Instagram* possui funcionalidades que permitem analisar informações e dados sobre o desempenho para os perfis comerciais, tais como: o alcance, que mostra a quantidade de perfis únicos que viram as postagens durante o período analisado, levando em consideração também o total de contas atingidas e quais publicações têm melhor desempenho; as impressões, que mostram o número total de vezes em que as postagens foram visualizadas, independentemente se elas são vistas pela primeira vez; e o engajamento, que se refere ao número total de interações de uma publicação, o que inclui a soma de curtidas, comentários e salvamentos, sendo dividido pelo número de alcance.

No Quadro 1 estão ilustrados os resultados das principais métricas expressas em médias, sendo utilizados os dados referentes às 18 publicações do período de abril a junho de 2020.

Quadro 1. Descrição das principais métricas expressas, em médias, das publicações do perfil utilizado no *Instagram* do PET-Saúde Interprofissionalidade da UPE. Petrolina-PE, 2020.

Item	Números
Média de impressões	388,16
Média de alcance	279,61
Média de engajamento	31,44

Fonte: Autores.

Ademais, outro dado eminente a ser analisado é a relação da taxa percentual do engajamento, sendo um meio para avaliar os níveis de desempenho das publicações, onde o somatório de todos os valores de engajamento das 18 publicações, transformado em porcentagem, gerou uma taxa de 5,36%.

Foram utilizadas ferramentas como ilustrações, personagens, simulações de contextos da realidade, vídeos autoexplicativos com narrações, o que tornou os conteúdos mais atrativos, gerando o interesse na visualização das informações. Além disso, a forma lúdica de apresentação garantiu um maior alcance de informações essenciais à sociedade, contemplando diferentes faixas etárias e diversos perfis, contribuindo, assim, para a promoção da saúde.

Figura 2. Captura de tela mostrando exemplos de postagens realizadas durante a pandemia da COVID-19. Petrolina-PE, 2020.



Fonte: Autores.

Ao analisar os dados inerentes de cada publicação, foi possível fazer um levantamento dos conteúdos e temas que tiveram uma maior interação pelo público, através do número de curtidas, comentários, compartilhamento e *posts* salvos. As postagens que obtiveram um maior número de interações foram em relação à importância do isolamento social em tempos de pandemia, saúde mental e atenção psicossocial na pandemia da COVID-19, cuidados gerais aos trabalhadores na prevenção à COVID-19 e dicas para uma alimentação saudável no período de quarentena.

4. DISCUSSÃO

A experiência vivida durante a atuação da equipe do programa no âmbito da educação em saúde de forma remota mostrou-se uma estratégia facilitadora da aprendizagem muito válida, uma vez que a troca de informações e a comunicação feita entre a equipe PET e a comunidade, mesmo à distância, permitiu abranger um

maior número de pessoas com os conteúdos abordados, sendo observadas diferentes localidades geográficas interagindo com o perfil.

Além disso, a taxa de engajamento observada durante o período de trabalho foi de 5,36%. Ao compararmos com os valores de referência propostos por Brandão, no qual um engajamento entre 3,5% e 6% é classificado como “engajamento alto”,⁸ constatou-se que os conteúdos postados no perfil do PET obtiveram uma ótima aceitação. Corroborando os presentes resultados, Kite et al. mostram que as novas abordagens sobre as temáticas no âmbito da saúde pública estão gerando muito interesse e engajamento nas plataformas de mídia social pela população⁹. Assim, a partir desse engajamento é possível analisar a percepção em relação à aceitação e ao alcance das publicações pela comunidade, constituindo-se num recurso de *feedback*. Dessa forma, é possível avaliar a progressão da página e os resultados do impacto da rede social.¹⁰

O uso da plataforma digital *Instagram*, utilizada no presente projeto, como uma ação de promoção à saúde da comunidade, se mostrou uma ótima ferramenta em tempos de pandemia, por conta do distanciamento social entre usuários e profissionais da saúde, beneficiando diferentes públicos com ações *online*. Em consonância com o presente trabalho, um estudo realizado por Souza et al., no qual foram desempenhadas ações de educação em saúde na temática COVID-19 através das mídias de comunicação social, foi observado que a educação em saúde à distância é uma estratégia eficiente para combater a desinformação, mostrando que a utilização dos meios de comunicação em rede, tornam-se imprescindíveis, intermediando a relação entre população e profissionais de saúde,

que encontram-se separados fisicamente.¹¹

“As novas possibilidades de interação proporcionadas pelas novas mídias tornam ainda mais necessária a discussão sobre a atuação da comunicação na promoção da saúde”.¹²

Os campos da comunicação e da saúde sempre foram correlatos, por isso, é improvável articular a promoção da saúde sem o uso de meios de comunicação. Dessa maneira, vincular os meios de comunicação à saúde é garantir a efetivação desse direito e, assim, assegurar que a saúde, como provedora de qualidade de vida e cidadania, se faça presente em toda a população.¹²

A prática da educação em saúde é uma das atividades que precisam de uma atenção especial por parte dos estudantes e profissionais de saúde. Por sua demasiada relevância, ela deve ser entendida como um dos aspectos importantes na prevenção e deve ter como foco a qualidade de vida e a melhoria da saúde dos usuários.¹³ Desse modo, é fundamental que as informações sejam reforçadas e transmitidas de forma simples e atrativa, para que se obtenha uma melhor compreensão e entendimento por parte dos indivíduos.

Em relação aos conteúdos explanados nas publicações, foram discutidos temas importantes referentes ao âmbito da promoção da saúde, contemplando os temas de processos de saúde e doença, bem-estar e qualidade de vida, bem como o acesso à principais informações sobre a pandemia da COVID-19 e os cuidados com a saúde física e psicológica durante o período do isolamento social. Esses temas foram abordados de forma direta, utilizando linguagem coloquial e com diferentes recursos audiovisuais, a fim de atingir diferentes públicos, permi-

tindo o acesso universal a informações relevantes nos cuidados com a saúde.

Os assuntos abordados vão ao encontro do objetivo geral da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que tem como intuito a redução de vulnerabilidade e riscos à saúde e à qualidade de vida, com a finalidade de promover a igualdade e a melhoria das condições e estilos de vida.¹⁴

Isso reforça o compromisso do programa com os aspectos relacionados à melhoria da saúde da população, buscando formas mais atrativas para chamar a atenção dos usuários. Assim, de acordo com o mapa conceitual realizado por Malcher et al., com o intuito de delinear as perspectivas perante a promoção à saúde na pandemia, foram ressaltados os benefícios das ações realizadas, como a promoção assistencial mais direcionada às necessidades existentes na população e a consolidação das tecnologias como um meio eficaz para a disseminação de informações em saúde.¹⁵

Portanto, a Internet como ferramenta digital e a educação em saúde como estratégia de ensino são responsáveis por grandes mudanças e podem trazer contribuições positivas para todos os setores da sociedade. Nas publicações foi possível observar por meio das visualizações e curtidas que as temáticas abordadas tiveram uma boa aceitação por parte dos usuários do *Instagram*. Isso reforça que a abrangência proporcionada pelas redes sociais torna-se um meio eficaz de disseminar o aprendizado realizado na universidade e estendê-lo à comunidade, tanto internamente como externamente.

O presente estudo apresentou algumas limitações, como não ser possível mensurar o real impacto das postagens na saúde da população e não conseguir avaliar diretamente a satisfação dos usuários, já que não foi realizada aplicação

de nenhum instrumento de avaliação de qualidade e satisfação com os seguidores. No entanto, como já discutido acima, a análise das postagens através de visualizações e curtidas parece ser uma forma de avaliação de aceitação dessa forma de abordagem, também relatada em outras experiências.¹⁶⁻¹⁸ Outra limitação é que, infelizmente, o acesso de grande parte dos usuários dos serviços de saúde a dispositivos eletrônicos e redes de internet, acaba por limitar o alcance das postagens na população geral.

Cabe salientar que as postagens realizadas pelos membros do programa PET contribuíram para a formação dos estudantes e profissionais envolvidos na confecção dos *posts*, uma vez que estes aprenderam a utilizar diversas ferramentas digitais, além de incitar a interprofissionalidade, já que os membros eram de áreas da saúde distintas. Ademais, com a utilização do *Instagram* para desenvolver ações em saúde, criou-se uma nova ferramenta de trabalho para elaborar ações de educação em saúde com a comunidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer de todo o projeto, a equipe vivenciou a prática da promoção à saúde por meio de ações e atividades utilizando tecnologias digitais de comunicação, devido à pandemia. Assim, com o intuito de garantir maior alcance das informações essenciais à sociedade no que diz respeito à sua saúde, a utilização de estratégias lúdicas e audiovisuais permitiram o sucesso da realização das postagens referentes a assuntos e temas relevantes à saúde da população, em tempo de distanciamento social. Isso possibilitou que os usuários estivessem mais envolvidos, participando de todo o processo de troca de informações e ten-

do a oportunidade de interagir nas publicações, o que auxiliou no fortalecimento do vínculo com a comunidade. Dessa forma, pode-se perceber que as postagens realizadas com recursos digitais proporcionaram um bom alcance de usuários acerca dos diferentes temas explanados e ampliou as possibilidades de trabalhar educação em saúde por parte dos profissionais envolvidos.

REFERÊNCIAS

1. LAI, C. C. et al. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. **International Journal of Antimicrobial Agents**, Amsterdam, v. 55, n. 3, p. 105924, mar. 2020.
2. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Pandemia de doença por coronavírus (COVID-19) [Internet]**. Genebra, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em: 20 nov. 2020.
3. GARCIA, L. P.; DUARTE, E. Editorial: Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 2, maio 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ress/v29n2/237-9622-ress-29-02-e2020222.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2020.
4. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Discurso de abertura do Diretor da OMS-Geral no briefing para a mídia sobre COVID-19 [Internet]**. Genebra, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acesso em: 21 nov. 2020.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. **Programa de educação pelo trabalho para a saúde: um panorama da edição PET-Saúde/GraduaSUS**. Brasília, 2018.
6. PAULA, D. F. L. Fotografias contemporâneas: o *instagram* como possibilidade tecnológica. **Triade: Revista de Comunicação, Cultura e Mídia**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 6, 11 dez. 2015.
7. DÍAZ, D. A. B. et al. Ludomática en ambientes de aprendizaje: educación rural en el posconflicto colombiano. **Educación y Educadores**, Sabana, v. 22, n. 3, p. 359-76, 12 dez. 2019.
8. BRANDÃO, E. **Instagram: aumente muito seu engajamento com essas quinze dicas**. [S.l.: s.n.], 2020. Disponível em: <https://n1n.com.br/instagram-aumente-muito-seu-engajamento-com-essas-quinze-dicas/>. Acesso em: 14 dez. 2020.
9. KITE, J. et al. Please Like Me: facebook and public health communication. **Plos One**, San Francisco, v. 11, n. 9, p. 1-16, 15 set. 2016. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0162765>. Acesso em: 10 mar. 2021.
10. BERNARDES, V. P. et al. Facebook® como Ferramenta Pedagógica em Saúde Coletiva: integrando formação médica e educação em saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 11, p. 652-61, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script>

- =sci_arttext&pid=S0100-55022019000500652. Acesso em: 10 mar. 2021
11. SOUZA, T. S. *et al* Mídias sociais e educação em saúde: o combate às fakes news na pandemia pela COVID-19. **Enfermagem em Foco**, Brasília, v. 1, n. 11, p. 124-130, set. 2020. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/midias-sociais-e-educacao-em-saude-o-combate-as-fake-news-na-pandemia-da-covid-19/>. Acesso em: 10 mar. 2021.
 12. ALMEIDA, M.; STASIAK, D. A promoção da saúde nas mídias sociais: Uma análise do perfil do Ministério da Saúde no Twitter In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO CENTRO-OESTE, 15, Rio Verde, 2013. **XV Congresso...** Rio Verde – GO, [s. n.], 2013. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/centrooeste2013/resumos/R36-0620-1.pdf>. Acesso em: 20 out. 2020.
 13. BOMFIM, A. M. A. *et al*. Recurso lúdico no processo de educação em saúde em crianças de escolas públicas de Alagoas: relato de experiência. **Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**, Minas Gerais, v. 3, n. 1, p. 117-21, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/download/18969/15948/50416>. Acesso em: 19 out. 2020.
 14. SILVA, P. F. A.; BAPTISTA, T. W. F. A Política Nacional de Promoção da Saúde: texto e contexto de uma política. **Saúde em Debate**, Londrina, v. 39, p. 91-104, 1 dez. 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/299375702_A_Politica_Nacional_de_Promocao_da_Saude_texto_e_contexto_de_uma_politica. Acesso em: 10 mar. 2021.
 15. MALCHER, C. M. S. R. *et al*. Mapa conceitual e desafios da promoção à saúde na pandemia. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 4, n. 1, p. 455-64, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/22733/18220>. Acesso em: 10 mar. 2021.
 16. VICENTE, M. *et al*. **INSTAGRAM & SAÚDE: análise e classificação dos posts mais relevantes sobre obesidade. Enciclopédia Biosfera, Centro Científico Conhecer**, Goiânia, v. 15, n. 28, p. 1251-60, 3 dez. 2018.
 17. ALVES, A. L.; MOTA, M. F.; TAVARES, T. P. O *Instagram* no processo de engajamento das práticas educacionais: a dinâmica para a socialização do ensino-aprendizagem. **Revista Científica da Fasete**, Paulo Afonso, n. 25, p. 25-43, 2018. Disponível em: https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2018/19/o_instagram_no_processo_de_engajamento_das_praticas_educacionais.pdf. Acesso em: 10 mar. 2021.
 18. MELO, A. S. L. *et al*. Utilização das mídias sociais para educação em saúde pela LAPFITO: do *instagram* a oficinas de saúde e a interação entre academia e comunidade. SEMINÁRIO TECNOLOGIAS APLICADAS A EDUCAÇÃO E SAÚDE, [S.l.], 2019. **Anais do...** [S.l.], 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/staes/article/view/8232>. Acesso em: 11 mar. 2021.

Relato de experiência

Produção de Podcasts: uma perspectiva para continuidade da extensão universitária

Podcast Production: A perspective for continuing university extension

Ana Elisa Chaves de Vasconcelos¹ orcid.org/0000-0001-5381-4145

Luiz Ricardo Avelino Rodrigues² orcid.org/0000-0003-0985-8583

Eduarda Lysabelle de Souza Rodrigues³ orcid.org/0000-0002-8232-5794

Valéria de Moraes Chaves Silva⁴ orcid.org/0000-0002-6801-229X

Laís Cecília Rodrigues da Silva⁵ orcid.org/0000-0001-7442-180X

Ana Maria de Ataídes Romanguera⁶ orcid.org/0000-0002-2896-4421

Beathriz Godoy Vilela Barbosa⁷ orcid.org/0000-0002-3291-2421

Sura Wanessa Rocha⁷ orcid.org/0000-0003-2312-085X

¹Graduanda, Universidade de Pernambuco, Paulista, Pernambuco, Brasil

²Graduanda, Universidade de Pernambuco, Carpina, Pernambuco, Brasil

³Graduanda, Universidade de Pernambuco, Barra de Guabiraba, Pernambuco, Brasil

⁴Graduanda, Universidade de Pernambuco, Paulista, Pernambuco, Brasil

⁵Graduanda, Universidade de Pernambuco, Olinda, Pernambuco, Brasil

⁶Professora assistente do Instituto de Ciências Biológicas, Universidade de Pernambuco (ICB/UPE), Universidade de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil

⁷Professora adjunta do Instituto de Ciências Biológicas, Universidade de Pernambuco (ICB/UPE), Universidade de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil

E-mail da autora correspondente: elisa.chaves@upe.br

Submissão: 21/01/2021

Aprovação: 10/02/2021

RESUMO

Os podcasts são ferramentas que possibilitam a dispersão de informações e conhecimento, por isso a produção de destes significou para os participantes da extensão universitária Movimento Integrado pelo Resgate da Consciência Ambiental e em Saúde (MIRCAS) uma nova maneira de cumprir com sua função perante a sociedade, em tempos de pandemia e de suspensão das atividades presenciais na Universidade de Pernambuco (UPE), de onde a extensão é originada. Com o objetivo de democratizar o conhecimento universitário para a população, as gravações abordaram temáticas diversas, e mostraram-se como uma perspectiva positiva tanto para a população alvo, quanto para os extensionistas, que aprenderam muito com o processo técnico de produção e com as informações relatadas em cada gravação. O presente trabalho retrata o processo produtivo e o impacto da inserção dos podcasts produzidos pelos integrantes do MIRCAS diante do cenário que a pandemia do COVID-19 trouxe para o país.

Descritores: Webcast; COVID-19; Quarentena; Meio ambiente

ABSTRACT

Podcasts are tools that enable the dispersion of information and knowledge, so the production of podcasts meant for the participants of the university extension Movimento Integrado pelo Resgate da Consciência Ambiental e em Saúde (MIRCAS) a new way to fulfill their function before society in times of pandemic and suspension of face-to-face activities at the University of Pernambuco (UPE), from where the extension is originated. In order to democratize university knowledge for the population, the recordings dealing with various topics showed a positive perspective for both the target population and the extensionists, who learned a lot from the technical production process and from the information reported in each recording. This work portrays the production process and the impact of the insertion of the podcasts produced by MIRCAS members in the face of the scenario that the COVID-19 pandemic brought to the country.

Keywords: Webcast; COVID-19; Quarantine; Environment

1. INTRODUÇÃO

Em meio a um cenário de incertezas provocado pela pandemia do COVID-19, o isolamento e a quarentena foram reproduzidos através Decreto Estadual nº 48.809/2020, em Pernambuco, a fim de potencializar medidas de enfrentamento de emergência de saúde pública.¹ Assim, diversos hábitos e atividades rotineiras da população foram alteradas, dentre elas a suspensão das aulas presenciais de escolas e universidades.

As atividades da Universidade de Pernambuco (UPE) foram suspensas através do art. 1º do Decreto nº 48.810, em março de 2020.² Dessa forma, não só as aulas teóricas e práticas foram prejudicadas, mas também o andamento das atividades de pesquisa e projetos de extensão vinculados à instituição. Todo esse contexto mostrou-se como um desafio para a continuidade do compromisso das atividades extensionistas que visam levar uma democratização ao acesso do conhecimento universitário para a população.³

Através do Projeto Conhecimento Solidário, que visa a difusão de informações e saberes de interesse público, para contribuir com a superação da crise provocada pela pandemia do COVID-19,⁴ os integrantes do projeto de extensão Movimento Integrado Pelo Resgate da Consciência Ambiental e em Saúde (MIRCAS) viram a oportunidade de prosseguir em suas atividades com a produção de podcasts educativos com temas relacionados à pandemia para a população em geral, haja vista que os recursos digitais, como o podcast, vem ganhando cada vez mais espaço no cotidiano.⁵ Tendo em vista que este já vem sendo utilizado como ferramenta de ensino em instituições, o podcast apresenta-se, portanto, como um potencial meio de comuni-

cação, entretenimento e propagação de informações.⁶

Diante da rápida disseminação do COVID-19 pelo mundo, as incertezas sobre como controlar a doença, sua gravidade e a imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia e dos seus desdobramentos, caracterizam-se como fatores de risco à saúde mental da população geral.⁷ Assim, surgiu a ideia da elaboração dos podcasts com sugestões de entretenimento, bem como atualização e recomendações acerca da temática ambiental durante o isolamento social.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

A produção da série de podcasts “Entretenimento para a época de isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19” e “O cenário ambiental na pandemia do COVID-19” foi realizada em etapas. Inicialmente foram elaborados os roteiros de cada podcast, junto com a determinação dos autores e contribuintes. A série de podcasts sobre entretenimento contou com uma introdução, em que foi apresentado o projeto de extensão MIRCAS por uma das professoras coordenadoras, Beatrix Godoy, e em seguida, pontuada uma lista de indicações elaborada e transmitida pela discente de Ciências Biológicas, Laís Rodrigues, que escreveu o roteiro.

Essa lista constava com pequenas sinopses, retiradas de sites voltados para os temas abordados, sendo eles o AdoroCinema, *Filmow*, Banco de Séries e *Skoob*, e a experiência da discente. E, por fim, houve a divulgação do *Instagram* do projeto. Por outro lado, perante a negligência da degradação do meio ambiente, é ideal que haja um engajamento entre diversos atores e sistemas de conhecimento com base na necessidade de pensar em ações fora das instituições

formais para que a população em geral desenvolva criticidade e empatia acerca dessa temática.⁸ Em meio a este contexto, a aluna de Medicina, Eduarda Rodrigues, elaborou o roteiro do podcast com temática ambiental. A idealização deste partiu da tentativa de responder a questionamentos que surgiram com o cenário pandêmico, por meio da construção de um roteiro de perguntas. A introdução deste também contou com uma apresentação do projeto feita por Eduarda. Depois, ocorreu uma conversa com a professora Mariana Guenther, bacharel em Ciências Biológicas, mediada pela estudante, com perguntas e respostas sobre o atual cenário do meio ambiente nos tempos atuais de pandemia do COVID-19. Por fim, agradeceu-se a participação da professora, além de recomendar aos ouvintes, caso possível permanecerem em casa e se cuidarem. Em seguida, os roteiros foram encaminhados para a professora coordenadora.

Diante da aprovação, ocorreu a terceira etapa: a gravação. Esta foi feita com a busca do passo-a-passo da elaboração do podcast, no qual o artigo “Um Modelo de Aplicação Pedagógica de uso de *Podcast* (MAPP): Um Estudo de Caso de Aplicação em Contexto Educacional” ofereceu o auxílio necessário. A gravação, de fato, foi realizada com o gravador de voz do celular dos extensionistas com utilização dos fones de ouvido, durante a noite, para conseguir uma melhor qualidade de áudio.

Logo em seguida, ocorreu a conversão dos para o formato *mp3* de forma online pelo site *Online Audio Converter*.

Para editá-los foi necessário desenvolver o manejo de aplicativos de edição de áudio, tais como o *Audacity Cross-Platform Sound Editor*, o *WavePad*, *Audio Joiner* e *Spreaker Podcast Studio*, que foram escolhidos seguindo a sugges-

tão da UPE. Nestes foram utilizadas as ferramentas de junção e amplificação do volume do áudio, como o aplicativo *Áudio Joiner*, o *WavePad* para remoção de ruídos e o *Spreaker Podcast Studio* mostrou outras produções, além de um guia para a obtenção da qualidade do podcast, através da escuta de outras produções. Em seguida, o áudio completo editado era salvo na taxa de bits 320kbps com a finalização da edição, as vinhetas disponibilizadas também pela UPE no *site* institucional foram acrescentadas. Por fim, os *podcasts* foram enviados para o e-mail da PROEC, e a partir do momento que estes foram publicados na página no site da UPE, na seção referente aos *podcasts*, também foram publicados pela professora coordenadora na plataforma *Spotify* e, posteriormente, foram divulgados no *Instagram* e *Whatsapp* do projeto, com intenção de atingir o maior público possível.

3. RESULTADOS

A produção da série de podcasts resultou em três episódios que sugeriram opções de entretenimento ao público com a finalidade de desviar sua atenção do cenário estressante da pandemia do COVID-19. Os produtos da série foram os episódios intitulados “Indicações de livros que, talvez, você nunca ouviu falar” com sugestão de cinco livros, com duração de 14min30seg, “Alternativas de filmes para assistir durante o isolamento” com a indicação de dez filmes, com duração de 14min45seg, e, por último “Séries boas para investir o tempo” com a recomendação de dez séries. Além desta, teve o podcast “O cenário ambiental na pandemia do COVID-19”, no formato perguntas e respostas, por meio das quais foi discutido o atual cenário em que se encontra o meio ambiente em tempos de pandemia.

As perguntas foram realizadas pelos por Ana Elisa Chaves, Eduarda Rodrigues, Luiz Ricardo Avelino e Valéria de Moraes, alunos integrantes do MIRCAS, e foram respondidas por uma professora da Universidade de Pernambuco convidada para a produção do *podcast*.

A série de *podcasts* com indicação de filmes, séries e livros contou, respectivamente, com 17, 19 e 16 reproduções na plataforma do *Spotify*, e o *podcast* com temática ambiental teve 15 reproduções. Todavia, não se sabe o alcance real dos *podcasts*, em número de ouvintes, pois a página da UPE, nos quais estão publicados, não disponibiliza esse número. E, por outro lado, os dados fornecidos pelo *Spotify* são limitados ao número de reproduções feitas por usuários, isto é, ouvir o *podcast* mais de uma vez em uma mesma conta, não altera o número de reproduções. Por fim, a maioria das reproduções do *podcast* foi realizada em outros países que não possuem a língua portuguesa como idioma oficial.

4. DISCUSSÃO

Em linhas gerais, na vigência de pandemias, a saúde física das pessoas e o combate ao agente patogênico são os focos primários de atenção, contudo, medidas adotadas para reduzir as implicações psicológicas da pandemia não podem ser desprezadas neste momento.⁷ Uma população com mais informação e um pouco mais de consciência ambiental, levará a um padrão de consumo reduzido⁹ e apenas uma pequena parcela tem tal conhecimento. Desta forma, utilizou-se o *podcast* para abordar este tema como forma de tentar amenizar mais essa situação, uma vez que este tem sido utilizado nos mais variados contextos, como uma ferramenta de entretenimento e educação.⁶

A elaboração dos *podcasts*, uma das ações do projeto de extensão MIRCAS, trouxe uma experiência diferenciada para extensionistas e o público atingido, pois não ocorreu interação direta entre os autores e público-alvo. Contudo, mesmo que a ferramenta utilizada tenha um grande potencial para alcance de pessoas, isso foi limitado, devido às dificuldades de divulgação.

Por fim, esta experiência proporcionou conhecimento e domínio de habilidades de gravação e edição de áudio. Esse aprendizado prático é muito válido e útil na sociedade atual, em que muitas pessoas procuram esse tipo de produção para aprender sobre assuntos diversos, e desenvolve habilidades que podem ser utilizadas de maneira positiva tanto no âmbito acadêmico quanto no profissional, mostrando ser uma ferramenta enriquecedora de transmissão de conhecimento.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da realização destes *podcasts* para o projeto Conhecimento Solidário da UPE foi possível levar para a população dicas de entretenimento, bem como ilustrar o cenário ambiental atual. Ademais, com a realização desse projeto, foi possível dar continuidade às atividades do MIRCAS, mesmo em tempos do COVID-19 e isolamento social. As tecnologias, celulares, internet e aplicativos de edição foram ferramentas para produção dos *podcasts*. Por fim, além de contribuir com a população, os extensionistas aprenderam sobre a temática dos *podcasts*, além de desenvolver habilidades para manusear aplicativos de edição de áudios, o que pode ser um recurso importante para utilização em outras atividades do projeto de extensão.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Decreto nº 48.809, de 14 de março de 2020: Regulamenta, no Estado de Pernambuco, medidas temporárias para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus. **Legisweb**, Recife, v. 1, edição extra, p.1-2, 2020. Disponível em: <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=390762>. Acesso em: 6 dez. 2020.
2. BRASIL. Decreto nº 48.810, de março de 2020: Determina a suspensão do funcionamento das escolas, universidades e demais estabelecimentos de ensino, público ou privados, em todo o Estado de Pernambuco. **Diário Oficial**, Recife, ano 97, n. 49, p. 3, 2020. Disponível em: [https://cepebrprod.s3.amazonaws.com/1/cadernos/2020/20200317/1-PoderExecutivo/PoderExecutivo\(20200317\).pdf](https://cepebrprod.s3.amazonaws.com/1/cadernos/2020/20200317/1-PoderExecutivo/PoderExecutivo(20200317).pdf). Acesso em 6 dez. 2020.
3. SCHEIDEMANTEL, S.; KLEIN, R.; TEIXEIRA, L. A Importância da Extensão Universitária: o Projeto Construir. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2., 2004, Belo Horizonte. **Anais do 2º Congresso...** Belo Horizonte: [s.n.], 2004. Disponível em: <https://www.ufmg.br/congrext/Direitos/Direitos5.pdf>. Acesso em: 6 dez. 2020.
4. UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO UPE. **Proec/UPE lança edital do Projeto Conhecimento Solidário**. Recife, [s.d.]. Disponível em: <http://www.upe.br/noticias/pr%C3%B3-reitoria-de-extens%C3%A3o-e-cultura-da-upe-lan%C3%A7a-edital-do-projeto-conhecimento-solid%C3%A1rio.html>. Acesso em: 06 ago. 2020.
5. VELOSO, C. *et al.* Projeto Metacast: o uso do podcast como ferramenta de ensino-aprendizagem. *In*: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO SUL, 10., 2019, Porto Alegre. **Congresso...** Porto Alegre: Intercom, 2019, p. 1-12. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/sul2019/resumos/R65-0370-1.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2020.
6. SANTOS, F. F. **Um Modelo de Aplicação Pedagógica de uso de Podcast (MAPP): um estudo de caso de aplicação em contexto educacional**. 2015. Monografia (Curso de Licenciatura em Computação) - Instituto de Ciências Exatas, Departamento de Ciência da Computação, Universidade de Brasília, 2015. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/9033/1/2014_FabioFerreiradosSantos.pdf. Acesso em: 06 ago. 2020.
7. ZANDIFAR, A.; BADRFAM, R. Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. **Asian Journal of Psychiatry**, [S.l.], v. 51, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>. Acesso em 06 ago. 2020.
8. SILVEIRA, É. L.; SANTANA, W. K. F. D. O impacto da ausência e a presença perniciosa: COVID-19 e a necessidade de reeducação humana para sobrevivência do meio ambiente. **Acta Ambiental Catarinense**, Santa Catarina, v. 17, n. 1, jun./2020. Disponível em: <http://pegasus.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/acta/article/view/5451>. Acesso em: 6 dez. 2020.
9. PANDEMIA e Meio Ambiente: Impactos momentâneos ou nova normalidade? **UFJF Notícias**, Juiz de Fora, 24 de abril de 2020. Disponível em:

<https://www2.ufjf.br/noticias/2020/04/24/pandemia-e-meio-ambiente-impactos-momentaneos-ou-nova-normalidade>. Acesso em: 06 de agosto de 2020.

Agradecimentos

Agradecemos ao Projeto Conhecimento Solidário pela oportunidade de divulgar os podcasts.

Fomento

Programa de Fortalecimento Acadêmico - PFA-PROEC 2019.

Relato de Experiência

Usando as tecnologias na prevenção da COVID-19 mediante a higienização das mãos

Using technologies to prevent COVID-19 by hand hygiene

Diego Felipe dos Santos Silva¹ orcid.org/0000-0003-3105-1428

Bárbara Beatriz Santos de Brito² orcid.org/0000-0003-0792-0996

Dianna Mirelly Carvalho dos Santos² orcid.org/0000-0003-0612-2271

Lucirlândia Sheila de Moraes Rufino³ orcid.org/0000-0002-0911-5635

Nadja Maria dos Santos⁴ orcid.org/0000-0003-3132-5687

Maria Emília Ferraz Almeida de Melo¹ orcid.org/0000-0001-9924-0466

¹Doutora em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde (UFRGS), Universidade de Pernambuco, *Campus Petrolina*, PE, Brasil.

²Graduanda de Enfermagem, Universidade de Pernambuco, *Campus Petrolina*, PE, Brasil.

³Graduanda de Nutrição, Universidade de Pernambuco, *Campus Petrolina*, PE, Brasil.

⁴Professora Auxiliar do Curso de Graduação em Enfermagem, Universidade de Pernambuco, *Campus Petrolina*, PE, Brasil.

E-mail do autor correspondente: diego.santos@upe.br

Submissão: 30/12/2020

Aprovação: 30/04/2021

RESUMO

Introdução: O cenário pandêmico atual vem produzindo diversas repercussões globais. Por isso, medidas de prevenção e controle da COVID-19 foram tomadas, sendo uma delas a higienização das mãos. As redes sociais se tornaram fortes ferramentas para a divulgação de ações de educação em saúde para a população. **Objetivo:** Descrever o uso de vídeos a favor da prevenção da COVID-19 por meio da higienização das mãos, através das redes sociais. **Metodologia:** em virtude do cenário atual, o PET-Saúde Interprofissionalidade aderiu às redes sociais para prosseguir com as suas atividades. Foi produzido um vídeo sobre a higienização das mãos e publicado em uma rede social. Sua produção contou com o uso de animações, frases e músicas, a fim de tornar-se um conteúdo de fácil compreensão para os usuários. **Resultados:** O vídeo publicado alcançou público considerável, a formatação simples e clara foi importante para a transmissão da informação desejada. Somado aos recursos visuais, auditivos e textuais utilizados, o vídeo produzido foi facilmente compreendido. **Considerações finais:** A utilização das ferramentas digitais é fundamental para as habilidades de comunicação em saúde no cenário atual. Foi observado que o vídeo em prol da prevenção da COVID-19, mostrou-se útil na propagação da educação em saúde.

Descritores: COVID-19; Educação em Saúde; Rede Social.

ABSTRACT

Introduction: The current pandemic scenario has produced several global repercussions. For this reason, COVID-19 prevention and control measures were taken, one of which was hand hygiene. Social networks have become strong tools for the dissemination of health education actions to the population. **Objective:** To report the use of videos in favor of the prevention of COVID-19 through hand hygiene, through social networks. **Methodology:** in view of the current scenario, PET-Saúde Interprofessionalism joined social networks to continue its activities. A hand hygiene video was produced and published on a social network. Its production relied on the use of animations, phrases and music, in order to become content that is easy for users to understand. **Results:** The published video achieved considerable visualization, its simple and clear formatting being important aspects for the transmission of the desired information. In addition to the visual, auditory and textual resources used, the video produced was easy to understand. **Final considerations:** The use of digital tools is fundamental for health communication skills in the current scenario. It was observed that the video for the prevention of COVID-19, proved to be useful in the spread of health education.

Keywords: COVID-19; Health Education; Social Networking

1. INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 vem produzindo repercussões em escala global de ordem epidemiológica, social, econômica, política, cultural e histórica, modificando o funcionamento da sociedade.¹ No Brasil, os números de casos são alarmantes, contabilizando mais de 7 milhões de infectados até a primeira quinzena de dezembro de 2020.²

Diante disso, diversas medidas de prevenção e controle contra o Coronavírus foram adotadas com o objetivo de conter a sua expansão e evitar a sobrecarga de atendimento do sistema de saúde do país. A prática do distanciamento social é uma das medidas de prevenção mais difundidas pelas autoridades sanitárias, juntamente com o incentivo ao uso de máscaras e da prática regular da higienização das mãos.³

Atrelado a isso, a mídia exerce um papel fundamental de orientação e estímulo à responsabilidade social. A *internet* é uma via de comunicação de grande alcance e rapidez sobre assuntos diversos, incluindo informações essenciais à sociedade no que diz respeito à saúde, como políticas de prevenção e promoção, campanhas de vacinação, entre outros.⁴⁻⁵

O objetivo deste artigo foi descrever a experiência acerca da elaboração e publicação de material audiovisual sobre a higienização das mãos, durante a pandemia de COVID-19.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo de relato de experiência que ocorreu por meio de uma ação extensionista, vinculada ao Programa de Educação para o Trabalho em Saúde (PET-Saúde/ Interprofissionalidade) do Ministério da Saúde, cujos participantes são da Universidade de Pernambuco,

em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Petrolina. Devido ao distanciamento social, as ações do referido Programa precisaram ser adaptadas para que pudessem ser executadas de forma remota. Dessa maneira, as redes sociais se tornaram uma ferramenta essencial para a continuidade do Programa, que tem como um dos seus objetivos principais promover educação em saúde à comunidade.

A rede social *Instagram* foi utilizada na divulgação de diversos conteúdos em saúde, sendo a higienização das mãos para a prevenção do coronavírus uma das temáticas trabalhadas.

Para isso, um material didático audiovisual, ilustrando todos os passos para a correta lavagem das mãos, foi produzido por discentes de diferentes cursos de saúde, sendo eles: de enfermagem, de nutrição e de fisioterapia. Para a criação do vídeo, foi utilizado o programa *on-line Animaker*, que possui recursos animados e permite utilizar imagens e áudios, para a criação de cenas.⁶ O material foi construído com base nas orientações contidas na Nota Técnica Número 48 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)⁷, sendo formado por 13 cenas com duração de 1 minuto.

A abertura do vídeo foi descrita com o título “Higienização das mãos”, seguido por um efeito de onda, para remeter ao uso de água. O cenário na cor azul buscou transmitir a ideia de limpeza. A animação de uma enfermeira foi usada como personagem principal do vídeo, pois um dos objetivos foi contribuir para a educação em saúde no que se refere à prevenção da COVID-19.

O passo a passo da higienização das mãos foi colocado em forma de balões de diálogo, enquanto a personagem fazia gestos simulando uma explicação. Simultaneamente, imagens estáticas, ilustran-

do as ações a serem realizadas em cada passo do processo de lavagem das mãos, foram apresentadas. Como trilha sonora, foi utilizada a música “lavar as mãos”, do Castelo Rá-Tim-Bum, a qual ensina de maneira lúdica noções básicas de higiene.

Após sua finalização, o vídeo foi postado na página oficial do Pet-Saúde/Interprofissionalidade da Universidade de Pernambuco *campus* Petrolina na rede social *Instagram*, no dia 11 de maio de 2020, às 12:00 horas. Vale salientar que se trata de um perfil aberto, o que possibilita o acesso e a visualização dos conteúdos por parte de usuários que não seguem a página. O horário foi escolhido devido às publicações apresentarem maior alcance de visualização nesse momento, em decorrência de um maior número de seguidores *on-line*.

3. RESULTADOS

A animação produzida alcançou 46,7% dos 561 seguidores do perfil, mensurada por meio da visualização desta publicação. O formato simples com que foi feito contribuiu para facilitar a comunicação da mensagem, juntamente com as instruções dadas, simultaneamente, através de imagens e do texto escrito, como pode ser visto nos recortes das cenas a seguir (Figuras 1 e 2).

O perfil do PET-Saúde Interprofissionalidade da Universidade de Pernambuco *campus* Petrolina no *Instagram* possui 561 seguidores. Em maio de 2020, o alcance médio da página foi de 262 contas.

Figura 1. Abertura do vídeo de animação. Petrolina, 2020.



Fonte: Autores.

Figura 2. Uma das cenas da animação sobre higienização das mãos. Petrolina, 2020.



Fonte: Autores.

4. DISCUSSÃO

O PET-SAÚDE 2019/2021 abordou a Educação Interprofissional (EIP). Trata-se de um programa do Ministério da Saúde e da Educação do Brasil, vinculado entre as universidades públicas e as Secretarias Municipais de Saúde de determinados municípios do país.

A proposta do programa é possibilitar aos profissionais e estudantes da área de saúde a especialização e o aprimoramento das práticas dos serviços de saúde do Sistema Único de Saúde brasileiro. O objetivo do PET-Saúde é colocar, na prática, a integração do tripé da universidade: ensino, pesquisa e extensão, por meio do serviço à comunidade, buscando o avanço da educação pelo trabalho em saúde.

A Educação Interprofissional é um tipo de formação que busca a promoção do trabalho em equipe, de forma colaborativa e integrada, entre os trabalhadores das diversas áreas de saúde, com o propósito de melhorar a qualidade da atenção à saúde e a resolutividade dos serviços.⁸ Isto proporciona ações mais efetivas e integradas à comunidade, tal como a animação produzida por esse projeto, que contou com a participação de diferentes áreas de saúde no seu processo de construção.

A Educação em Saúde é definida como o processo educativo que busca proporcionar à população a aquisição de conhecimentos acerca dos processos que melhorem a saúde individual e coletiva.⁹ As suas práticas envolvem três segmentos de atores prioritários: os profissionais de saúde, os gestores e a população, que necessita construir seus conhecimentos e aumentar sua autonomia nos cuidados em saúde, individual e coletivamente.¹⁰

Dessa forma, imersos no contexto da pandemia, as redes sociais apresentam-se como um recurso para a realização das ações de Educação em Saúde, estimulando o pensar crítico e reflexivo dos indivíduos. O uso das redes sociais na disseminação de informações sobre a prevenção de doenças, em especial a COVID-19, tem se mostrado uma potente ferramenta para o desenvolvimento de ações de Educação em Saúde, principalmente no trabalho da Estratégia de Saúde da Família (ESF).¹¹ Por esse motivo, o presente trabalho buscou colaborar com tais ações de educação em saúde, fortalecendo as ações que já são desenvolvidas pelas ESF no território e, pelo alcance das redes sociais, influenciar usuários de outras regiões também.

As mídias sociais possibilitam interações que eliminam barreiras físicas e

temporais, proporcionando espaços para diferentes formas de mobilização social. Para construir conhecimento por meio destes veículos é preciso ir além da informação, incentivando a participação social e o pensar coletivo, para que haja a formação de multiplicadores que irão repassar o conhecimento adquirido para as suas redes sociais.⁵

Vídeos e animações são excelentes ferramentas para ações de Educação em Saúde, pois possuem enorme aplicabilidade no processo de ensino aprendizagem. Estes permitem a utilização simultânea de vários elementos, tais como imagens, textos e áudios, o que faz a informação ser consumida pelos internautas com mais facilidade e interesse.¹² À época da postagem do vídeo produzido pelo presente programa, para dados mais recentes de seguidores do perfil do PET no *Instagram*, observou-se um crescimento do número de pessoas interessadas em visualizar os conteúdos da página, o que pode indicar uma boa aceitação das postagens e das ferramentas midiáticas utilizadas.

A animação como ferramenta de propagação de informação pode ser utilizada para representar situações abstratas, instruções, conteúdos, processos e procedimentos, de uma forma mais confortável e que exija menos esforço cognitivo.¹³ As pessoas entendem os vídeos como uma maneira cômoda para receber instruções de como realizar uma tarefa, mesmo que seja uma ação simples, como lavar as mãos.¹³ No vídeo, foram dadas instruções sobre higienização das mãos, onde as imagens e o áudio contribuíram fortemente na transmissão da mensagem.

Nesse sentido, as orientações de cada passo se encontravam escritas e representadas em imagens, permitindo uma visualização mais prática. A trilha sonora

escolhida também foi importante pelo seu teor educativo, o qual reforça a importância da lavagem das mãos de forma lúdica. Outro objetivo da utilização dessa música foi atrair a atenção dos seguidores pela memória afetiva das pessoas que já eram fãs do referido programa.¹⁴

A elaboração do material proporcionou, ainda, à equipe que executou esta ação, reconhecer a importância da abordagem de temas comuns a todos os profissionais de saúde, através de uma construção coletiva e com trabalho interprofissional, de modo a trabalhar de forma conjunta a promoção e prevenção de doenças, principalmente em um momento de pandemia.

Identificamos como limitação da proposta, o fato de não ser possível realizar uma avaliação com os usuários do perfil, a respeito da qualidade das publicações, uma vez que ficamos limitados ao número de visualizações e aumento do número de seguidores, durante a execução do projeto, o que não configura uma avaliação da satisfação com o material apresentado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do contexto de pandemia, a utilização de tecnologias para promoção da educação em saúde torna-se pertinente, visto que nesse momento o uso da internet e a disseminação de notícias, fatos e informações relacionadas à saúde aumentou de modo substancial.

Propor informações sérias, verdadeiras e científicas tornam a promoção da saúde eficiente. Nesse aspecto, observou-se que o uso de vídeo a favor da prevenção da COVID-19 por meio da higienização das mãos, mostrou-se uma estratégia útil na propagação de informações acerca da educação em saúde.

REFERÊNCIAS

1. FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ. **Impactos sociais, econômicos, culturais e políticos da pandemia**. Rio de Janeiro, 2020.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Painel coronavírus**. Brasília, 2020.
3. ALQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciências & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, p. 2423-46, 5 jun. 2020. supl.1. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2423.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2021.
4. XAVIER, F. *et al.* Análise de redes sociais como estratégia de apoio à vigilância em saúde durante a COVID-19. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 34, n. 99.2020.
5. BEZERRA, A. C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, p. 2411-21, 2020. Sup. 1.
6. LIMA, A. P. **Alta responsável: tecnologia educacional para pacientes e cuidadores**. 2018. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018.
7. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE - ANVISA. **Nota Técnica Nº 48/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4 / ANVISA: documento orientativo para produção segura de alimentos durante a pandemia de COVID-19**. Brasília, 2020.
8. PEDUZZI, M. *et al.* Educação interprofissional: formação de profissionais de saúde para o trabalho em equipe com foco nos usuários. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 977-83, ago. 2013

9. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho. **Educação na Saúde**. Brasília, 2006.
10. FALKENBERG, M. B. *et al.* Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.3, p. 847-52, 2014.
11. XIMENES NETO, F. R. G. *et al.* Reflexões sobre a formação em Enfermagem no Brasil a partir da regulamentação do Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n.1, p. 37-46, 2020.
12. DALMOLIN, A. *et al.* Vídeo educativo como recurso para educação em saúde a pessoas com colostomia e familiares. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 37, n. spe, e68373, 2016.
13. LIMA, C. S. C. *et al.* Análise dos elementos gráfico-informacionais das animações educacionais em Saúde na Educação a Distância (EaD). **InfoDesign - Revista Brasileira de Design da Informação**. São Paulo. v. 16. n. 3, p. 400-18, 2019.
14. DINIZ, A. Higiene com Música: Castelo Rá-Tim-Bum ensinou em 1994 que é preciso lavar as mãos. **Jornal Opção**. [S.l.], 22 mar. 2020.

Agradecimentos

Ao Ministério da Saúde, por financiar o PET-Saúde nas universidades públicas. Esse é, sem dúvidas, um programa que transforma o processo de formação profissional dos estudantes da área de saúde.

À Universidade de Pernambuco, por nos permitir ingressar no programa. Aos tutores, preceptores e colegas de grupo, que nos proporcionaram experiências exitosas e aprendizados sobre a importância da interprofissionalidade.

Fomento

Atividade desenvolvida com fomento do Ministério da Saúde através do PET-Saúde/Interprofissionalidade da Universidade de Pernambuco *campus* Petrolina em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Petrolina-PE.

Relato de Experiência

Curso de verão de fisiologia humana: um relato de experiência

Summer course on human physiology: an experience report

Amanda Alves Marcelino da Silva¹ orcid.org/0000-0002-5109-3900

Elton Gabriel Fernandes de Brito² orcid.org/0000-0003-2428-6851

¹Doutora, Universidade de Pernambuco, Petrolina, Pernambuco, Brasil

²Graduando, Universidade de Pernambuco, Petrolina, Pernambuco, Brasil

E-mail da autora correspondente: amanda.silva@upe.br

Submissão: 11/12/2020

Aprovação: 03/04/2021

RESUMO

A extensão universitária é uma das principais ferramentas de formação acadêmica, sendo fundamental para a apropriação dos conteúdos vivenciados pelo estudante durante a sua graduação. A busca por esse tipo de programa deve exceder a própria instituição de ensino, uma vez que a interação com pessoas de outras realidades proporciona o fortalecimento do aprendizado pela troca de saberes e vivências. Com isso, o objetivo desse trabalho é abordar a experiência de um discente de Enfermagem da Universidade de Pernambuco – campus Petrolina, que participou do curso de verão de Fisiologia Humana oferecido pela Universidade de São Paulo, campus Butantã. Portanto, trata-se de um relato de experiência com abordagem descritiva acerca dos quatorze dias de aulas teóricas e práticas transcorridos na instituição. Conclui-se que essa ferramenta seja essencial para o amadurecimento pessoal e profissional durante a trajetória dos indivíduos na sua formação.

Descritores: Cursos; Fisiologia; Relato de Casos.

ABSTRACT

University extension is one of the main tools of academic training, being fundamental for the appropriation of the contents experienced by the student during his graduation. The search for this type of program should exceed the educational institution itself since the interaction with people from other realities provides the strengthening of learning through the exchange of knowledge and experiences. Thus, the objective of this work is to address the experience of a nursing student from the University of Pernambuco – Petrolina Campus, who participated in the summer course of Human Physiology offered by the University of São Paulo, Butantã Campus. Therefore, it is an experience report with descriptive approach about the fourteen days of theoretical and practical classes that have taken place at the institution. It is concluded that this tool be essential for personal and professional maturation during the trajectory of individuals in their education.

Keywords: Courses; Physiology; Case Report.

1. INTRODUÇÃO

Durante a graduação, é importante que o estudante busque maneiras para apropriar-se dos conteúdos vivenciados em sala de aula. Uma alternativa que pode contribuir para o alcance desse propósito é a participação em cursos de verão oferecidos por outras instituições de ensino. Além de permitir a integração do saber, tais atividades de extensão universitária promovem a interação com demais pessoas, o que possibilita a troca de experiências e fortalece o aprendizado.¹⁻²

O Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (ICB/USP) mantém uma intensa atividade de pesquisa, apresentando os melhores índices de produção científica nacional e internacionalmente. Quanto às atividades de cultura e extensão, o ICB promove exposições, cursos, atendimentos especializados, dentre outras. A partir disso, em 2003, os alunos da pós-graduação laboraram a primeira edição do Curso de Verão do Departamento de Fisiologia e Biofísica, que tem se estendido a outras edições desde então.³

Esse projeto é oferecido para todos os estudantes que já cursaram a disciplina de Fisiologia Humana e, ao longo dos anos de sua realização, recebeu mais de três mil inscrições das cinco regiões do Brasil. Fica explícito que a meta é estimular a curiosidade pela investigação nas áreas de abrangência da fisiologia, visto que a abordagem implementada é concebida pela integração entre prática e discussão, o que promove a inserção dos sujeitos em ambientes de construção do saber científico.³

Nesse sentido, é importante divulgar a participação de alunos que vivenciaram experiências como essa, a fim de instigar a comunidade acadêmica na busca por

atividades de extensão universitária que fortaleçam o conhecimento apreendido durante a sua formação, o que pode ser possível por meio da troca de saberes proporcionada pelos cursos de verão.

Diante de tal conjuntura, esse trabalho tem por objetivo relatar a experiência de um discente de bacharelado em Enfermagem, da Universidade de Pernambuco – campus Petrolina, que participou da décima sétima edição do curso de verão supramencionado.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um relato de experiência da participação na 17ª edição do Curso de Verão Praticando e Discutindo Fisiologia, ofertado pelo Departamento de Fisiologia e Biofísica do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo, campus Butantã.

O curso era gratuito, tendo como público-alvo alunos de graduação das áreas biológica, biomédica e da saúde interessados nas ciências fisiológicas. Como pré-requisito, era necessário ter cursado a disciplina Fisiologia em Universidade com curso reconhecido pelo Ministério da Educação (MEC).

A inscrição aconteceu no período entre 03 de setembro e 01 de novembro de 2018. Os documentos necessários eram os seguintes: ficha de inscrição (disponibilizada na página de divulgação); histórico escolar recente emitido pela Universidade/Faculdade; currículo de atividades acadêmicas e científicas (preferencialmente Currículo Lattes) e carta de interesse destacando os motivos pelos quais quer participar do Curso de Verão. Os arquivos deviam ser submetidos por meio de correspondência.

O processo seletivo foi realizado pela comissão organizadora (listada na página eletrônica oficial), que analisou a carta de

interesse e os dados acadêmicos de cada inscrito. A deferência das inscrições dependeu dos seguintes procedimentos: envio via correio e data de postagem dentro do período estipulado. As vagas eram limitadas, portanto, a submissão dos dados não garantia a seleção. A lista de candidatos escolhidos foi divulgada no endereço eletrônico oficial do curso de verão. É importante salientar que o deslocamento para o local do curso ficou a critério de cada participante.

Ao todo, 25 pessoas das cinco regiões do país foram selecionadas. O perfil dos participantes foi caracterizado por: graduandos de enfermagem (2), fisioterapia (2) medicina (5), nutrição (6), biomedicina (3), educação física (3), ciências biológicas (3) e biotecnologia (1). Eram matriculados nas seguintes instituições: Universidade de Pernambuco (UPE), Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ), Universidade Federal do Pará (UFPA), Faculdade de Comunicação, Tecnologia e Turismo de Olinda (FACOTTUR), Universidade Federal do Estado Rio de Janeiro (UNIRIO), Centro Universitário São Lucas (UNISL), Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Centro Universitário São Lucas (UniSL), Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Centro Universitário Lusíada (UNILUS), Sociedade Educacional de Santa Catarina (UNISOCIESC), Universidade Paulista (UNIP), Centro Universitário de Anápolis, (UniEVANGÉLICA), Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Universidade Federal Fluminense (UFF), Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Universidade da Cidade de São Paulo (UNICID), Centro Universitário do Vale do

Araguaia (UNIVAR) e Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

O curso teve um total de 14 dias de duração, tendo iniciado em 07 de janeiro de 2019 e finalizado no dia 24 do mesmo mês. Foram 07 dias de aulas teóricas e práticas das disciplinas Biofísica, Neurofisiologia, Fisiologia Cardiovascular, Respiratória, Endócrina, Renal e Digestória; 02 dias para preparo e apresentação de seminários e 04 dias reservados para estágio voluntário em um dos laboratórios da unidade.

As aulas iniciaram no dia 08 de janeiro e se encerraram no dia 16 do mesmo mês. O horário de início era a partir das 08h00, com pausa às 11h00 para almoço, retorno às 13h00, intervalo de 30 minutos às 16h30 e finalização às 18h00. Todos os momentos obedeciam à dinâmica teoria-prática, mas essa relação ocorreu em ordens diferenciadas em determinados dias. As aulas eram ministradas por alunos da pós-graduação do Departamento de Fisiologia e Biofísica da instituição, sob a supervisão dos seus orientadores.

3. RESULTADOS

Na segunda-feira, dia 07 de janeiro, aconteceu a apresentação do curso pela parte da manhã, onde a chefe do departamento realizou a abertura e a comissão de cultura e extensão percorreu sobre a história do ICB-USP. À tarde, organizaram-se grupos, entre os participantes, para apresentação de seminário ao final do curso e foi distribuído o material a ser analisado. Em seguida, houve visita monitorada ao Museu de Anatomia da instituição, onde foi oportunizado o conhecimento das estruturas que iriam ser abordadas nos próximos dias de curso. O primeiro dia encerrou-se com uma mesa redonda sobre perspectivas e desafios na

pós-graduação, onde debateu-se a importância da ciência no cenário nacional; e visita à Biblioteca, ocasião que permitiu aos participantes conhecer o acervo disponível e o local de estudos.

Na terça-feira, dia 08 de janeiro, ministrou-se a aula de Biofísica, onde o tema selecionado foi “Potencial de ação”. Na oportunidade, levantaram-se questões sobre os processos relacionados à excitabilidade celular e mecanismos biofísicos envolvidos na comunicação celular, finalizando com a discussão e aplicação técnica do conteúdo em prática laboratorial utilizando o software MetaNeuron como recurso tecnológico. A biofísica é uma ciência interdisciplinar, que integra a física e a biologia, perpassando por todas as áreas das ciências fisiológicas. Iniciar o curso por essa disciplina teve papel basilar na compreensão dos próximos conteúdos, uma vez que ela é fundamental para o conhecimento dos processos intrínsecos da fisiologia.⁴

Na quarta-feira, dia 09 de janeiro, ocorreu a aula de Neurofisiologia com o assunto “As bases fisiológicas dos sistemas sensoriais”. A discussão e a prática objetivaram proporcionar o contato com os princípios fisiológicos básicos envolvidos nos sentidos especiais, mediante utilização de materiais para ilustrar a informação sensorial dos sistemas auditivo, visual, somatossensorial, gustativo e olfatório. Os sistemas sensoriais, são a base para o ser humano se relacionar com o meio ao qual está inserido. É por meio de cada sentido que estímulos físicos e químicos são detectados.

Na quinta-feira, dia 10 de janeiro, aconteceu a aula de Fisiologia Cardiovascular, onde o tema foi “Os vasos e o controle da pressão e resistência”. Após a abordagem teórica, houve três momentos práticos: o primeiro voltou-se para a compreensão da origem física da resis-

tência vascular periférica; no segundo, demonstrou-se o papel endotelial na contração arterial; o terceiro foi mais uma vez focado na função do endotélio e do tecido adiposo perivascular na contração vascular. Uma das principais características dos vasos arteriais é o controle da pressão sanguínea por meio da resistência que desempenham sobre esta. Nessa aula, abordou-se tal processo a partir da perspectiva das arteríolas (artérias de menor calibre), o que é pouco comum, demonstrando que o leque de possibilidades da fisiologia tem muitas abas.⁵

Na sexta-feira, dia 11 de janeiro, ministrou-se a aula de Fisiologia Respiratória, tendo como conteúdo “Mecânica respiratória e seu controle químico”. A prática foi subdividida em cinco partes, tratando dos seguintes tópicos: mecânica respiratória, volumes e capacidades pulmonares, parâmetros respiratórios durante o exercício físico, controle químico da respiração e efeitos do aumento do espaço morto anatómico. Sabe-se que fisiologia respiratória tem repercussões no aparelho cardiovascular, citado anteriormente, e respiratório. Partindo-se desse pressuposto, esse momento possibilitou a visualização do impacto da modificação dos parâmetros respiratórios em outro sistema, demonstrando que a fisiologia é uma ciência integrada.⁶

Na segunda-feira, dia 14 de janeiro, ocorreu a aula de Fisiologia Endócrina voltada para o tema “Regulação da glicemia”. A abordagem, intercalada entre momentos de teoria e prática, teve como objetivo estabelecer as diferenças físico-químicas dos hormônios, formas de regulação neuroendócrina, ação hormonal e mecanismos gerais da homeostasia glicêmica. Para a prática, três pessoas se voluntariaram para manter um jejum por oito horas para testes de tolerância à glicose. Os hormônios são essenciais para

o funcionamento do ser humano, pois regulam a atividade celular do organismo. Nessa aula, foi possível verificar a atuação da insulina em tempo real por meio da análise da concentração de glicose no sangue. Em aula anterior, debateu-se o processo biofísico por trás da liberação hormonal, o que contribuiu para a consolidação do conteúdo.

Na terça-feira, dia 15 de janeiro, sucedeu a aula de Fisiologia Renal, onde o conteúdo aplicado foi “Mecanismos de concentração e diluição urinária”. Discutiu-se o papel dos rins no controle da água, volemia e equilíbrio ácido-base, em situações de maior ou menor ingestão de água e bicarbonato de sódio. Para tanto, oito grupos foram formados e uma pessoa de cada grupo voluntariou-se para restrição da ingestão hídrica, sobrecarga hídrica, ingestão de sais de fruta (ENO) e sobrecarga hídrica + ingestão de ENO. Com essa aula, foi possível compreender como a fisiologia do sistema urinário se adaptou a determinadas situações. Diante da restrição hídrica, o organismo conservou o sódio, o que, conseqüentemente, aumentou a quantidade de solutos no plasma dos voluntários. Por outro lado, a sobrecarga hídrica gerou um mecanismo autorregulatório que compensou o excesso de volume pelo aumento do débito urinário. Quanto à ingestão de ENO, verificou-se que o excesso de sal levou a um consumo maior de água pelos voluntários.

Na quarta-feira, dia 16 de janeiro, transcorreu a última aula, Fisiologia Digestória, com a temática “Digestão de macronutrientes”. O principal objetivo foi abordar a digestão de carboidratos, proteínas e lipídios, locais de ocorrência de tal processo e a influência do pH das secreções gastrointestinais na atividade enzimática envolvida. A prática foi desenvolvida de acordo com o macronutri-

ente em questão, mediante utilização de recursos que ilustravam a sua digestão. A aula possibilitou visualizar na prática como acontece a quebra do alimento em partículas menores através do sistema digestório. Todos os sistemas orgânicos dependem desse processo, pois essa é a maneira pela qual o organismo obtém nutrientes para a manutenção das suas funções. Sendo assim, esse momento foi oportuno para consolidar a atuação integrada da fisiologia humana.

A quinta e a sexta-feira, dias 17 e 18 de janeiro, foram reservadas para a preparação e apresentação, respectivamente, de seminários acerca de temas relacionados aos conteúdos ministrados durante as aulas. Após a exposição de cada grupo (que possuía um limite de 10 minutos para a sua apresentação), houve um momento para sanar as possíveis dúvidas do público que assistiu (participantes do curso de verão, alunos da pós-graduação e professores da instituição).

Em seguida, ocorreu um fórum para avaliação do curso de verão (como conheceu o curso, métodos utilizados nas aulas, comunicação utilizada nas discussões, aulas práticas, entre outros pontos) e entrega de certificados. Nos dias subsequentes, da segunda à quinta-feira (21 a 24 de janeiro), os participantes foram designados para laboratórios do departamento para a realização de estágio voluntário.

4. DISCUSSÃO

Uma das principais características das atividades de extensão universitária é a interação de saberes que os programas oportunizam.⁷ Como um dos requisitos para participar do curso de verão foi ter concluído a disciplina Fisiologia Humana, a experiência de cada um com o conteúdo pode ter proporcionado uma carga de

conhecimentos que facilitou a sua integração ao ambiente. Em vez de apenas aprender, os discentes puderam também compartilhar a sua vivência.

Era característico de cada dia de aula seguir um cronograma, porém, o debate não se limitou apenas ao roteiro pré-estabelecido. No decorrer da abordagem, os participantes exprimiam comentários acerca de experiências próprias com o conteúdo em pauta. A aula de biofísica, por exemplo, gerou grande discussão, pois trouxe possibilidades fora do habitual, como a utilização de um software para visualizar o comportamento celular diante de determinados estímulos. O mesmo aconteceu com as demais aulas, pois a materialização dos conteúdos em práticas dinâmicas proporcionou a interação com assuntos que são, usualmente, limitados à abordagem teórica.

Atividades com essa configuração permitem a consolidação da formação acadêmica por meio da introdução do discente nos espaços de troca de saberes e práticas, e o diálogo é a principal ferramenta responsável por estabelecer essa relação. Além disso, permite ao indivíduo refletir criticamente acerca das suas ações, uma vez que outras responsabilidades são assumidas diante de novas realidades, emergindo o interesse pela transformação social através da aplicação do que fora experienciado.⁸

Pode-se afirmar que as atividades universitárias possuem a qualidade de proporcionar o protagonismo do estudante no processo de construção e reavaliação de conceitos, permitindo-lhe aplicá-los na sua atividade profissional.⁹ Considerando isso, é imprescindível que as instituições de ensino criem oportunidades para inserir seus alunos em programas dessa ordem, participando desde a divulgação das atividades até o auxílio burocrático durante o processo seletivo.

Uma possibilidade para atingir tal fim seria firmar parcerias entre universidades, ou mesmo desenvolver um sistema nacional para o cadastro dessas propostas, pois assim facilitaria o acesso a essas ofertas. Muitas universidades divulgam atividades e eventos por meio de suas páginas oficiais, como foi o caso do curso de verão em pauta. Logo, uma plataforma que reunisse todos esses dados poderia contribuir com o processo de difusão do conteúdo.

Ao final de cada aula teórica, os participantes tinham a oportunidade de visualizar como os processos fisiológicos aconteciam na prática. Esse tipo de abordagem nas ciências fisiológicas gera duas possibilidades importantes. Primeiro, permite compreender que os sistemas orgânicos não trabalham sozinhos; na verdade, atuam em conjunto para suscitar determinados mecanismos. Ou seja, não é possível compreender o corpo humano sem visualizá-lo como um todo.⁵

A outra possibilidade refere-se ao valor por trás da primeira. Ao utilizar-se desses princípios no cotidiano, é possível colocar em prática um dos objetivos preconizados pela Política Nacional de Extensão Universitária (PNEU), que destaca as práticas voltadas para o atendimento de necessidades sociais como prioridade, considerando uma visão ampliada do ser humano.¹⁰

Isso demonstra mais uma vez que tal instrumento é fundamental para o amadurecimento acadêmico durante a trajetória de cada indivíduo e, por isso, este deve ser incentivado a ocupar cada vez mais os espaços de desenvolvimento do conhecimento.¹¹ Sendo assim, é primordial que os alunos tenham apoio e sejam estimulados no seu percurso formativo para que possam despertar o interesse em viver experiências como essa que é, decerto, transformadora.

O curso de verão também proporcionou aos participantes um estágio voluntário em um dos laboratórios da universidade. Na ocasião, foi possível executar e analisar determinados procedimentos, sempre com supervisão, e discutir potenciais repercussões. A prática, como já foi mencionado, é um momento de ressignificar conhecimentos adquiridos por meio da teoria, uma vez que transitam juntos, sendo importante para colocar em prática qualidades como reflexão, responsabilidade, protagonismo e proatividade.¹²

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso de verão oferecido pela Universidade de São Paulo, campus Butantã proporcionou não só a troca de saberes, também permitiu a interação com pessoas de todas as regiões do país. A prática investigativa dos fenômenos fisiológicos concomitante à discussão dos resultados obtidos é uma maneira eficiente de consolidar os conteúdos dessa disciplina, sendo, portanto, um ponto positivo desse projeto.

Um ponto negativo é a maneira de inscrição, que se deu por meio da submissão de documentos via correspondência, uma vez que o custo para o envio via correio pode ser um pouco oneroso a partir de alguns locais. Isso, somado ao dispêndio com deslocamento e hospedagem, pode ser desfavorável para muitas pessoas e impedir o seu desejo de participar, considerando as desigualdades socioeconômicas que assolam o país.

Por outro lado, avaliando os bônus advindos da participação em um curso oferecido pela universidade que é considerada a melhor do país, esses valores podem ser pensados como um investimento, uma vez que essa experiência pode ser o ponto de partida para o início

de uma nova jornada, como a pós-graduação na área, por exemplo.

REFERÊNCIAS

1. FADEL, C. B. *et al.* O impacto da extensão universitária sobre a formação acadêmica em Odontologia. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 17, n. 47, p. 937-946, dez. 2013.
2. SILVA, A. F. L.; RIBEIRO, C. D. M.; SILVA JUNIOR, A. G. Pensando extensão universitária como campo de formação em saúde: uma experiência na Universidade Federal Fluminense, Brasil. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 17, n. 45, p. 371-384, jun. 2013.
3. UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Instituto de Ciências Biomédicas. Departamento de Fisiologia e Biofísica. **Praticando e Discutindo Fisiologia: XVII Curso de Verão**. São Paulo, 2019.
4. MALNIC, G.; SAMPAIO, M. O ensino das ciências básicas na área da Saúde. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 8, n. 22, p. 547-552, 1994.
5. GUYTON, A. C. **Tratado de fisiologia médica**. Rio de Janeiro: Elsevier Brasil, 2006.
6. ARAÚJO, C. G. S. *et al.* Aerobic Exercise and The Heart: Discussing Doses. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 108, n. 3, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/abc/v108n3/0066-782X-abc-108-03-0271.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2021.
7. CABRAL, N. G. **Saberes em extensão universitária: contradições, tensões, desafios e desassossegos**. 2012. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
8. RODRIGUES, A. L. L. *et al.* Contribuições da extensão universitária na so-

- cidade. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT**, Aracaju, v. 1, n. 2, p. 141-8, 2013.
9. MOIMAZ, S. A. S. *et al.* Extensão universitária na ótica de acadêmicos: o agente fomentador das Diretrizes Curriculares Nacionais. **Revista da ABENO**, Londrina, v. 15, n. 4, p. 45-54, 2015.
10. FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS E SESU / MEC. **Política Nacional de Extensão Universitária – PNEU**. Manaus, 2012.
11. DUARTE, J. S. **As contribuições da extensão universitária para o processo de aprendizagem, prática da cidadania e exercício profissional**. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Católica de Brasília, 2014.
12. GUEDES, S. T. R.; SCHELBAUER, A. R. **Relação teoria e prática no curso de formação de professores**. [S.l.: s.n.] 2009. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/201-4.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2021.

Agradecimentos

À professora Amanda Alves Marcelino da Silva, pelo apoio e incentivo à busca de conhecimento sempre proporcionados. À equipe responsável pela organização do curso de verão, pelo acolhimento e experiência concedidos.