

AVALIAÇÃO E GESTÃO DE ESTRESSE E BEM-ESTAR PSICOSSOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Camilly da Silva Agostinho, Vitória Oliveira da Silva, Fabricia Viana Fonseca, Marina das Neves Gomes.
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro - RJ
Convidaparaconsciencia@gmail.com

INTRODUÇÃO

Devido pandemia do Sars-Cov-2, medidas para evitar a contaminação foram necessárias, como a quarentena e o isolamento social. Deste modo, tendo isso somado ao luto, a diminuição de rendimentos, o medo da doença COVID-19, as questões de violência doméstica e o estigma causaram um impacto adicional na saúde mental, ocasionando ao aumento dos casos de depressão e ansiedade na população. Com esta problemática, faz-se imprescindível a adoção de ferramentas que auxiliem o cuidado com a saúde mental. Desse modo, pode-se pensar nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Nossa estratégia, com este projeto, é apresentar e disseminar informações sobre as PICS através das nossas redes sociais, realizar encontros online para ensinar as práticas, e analisar, por meio de testes quantitativos, os níveis de sintomas de depressão antes e após um período de utilização dessas técnicas.

MATERIAIS E MÉTODOS

1. Nossas redes sociais:

- Divulgamos informações sobre as PICS através do Instagram e Facebook (@convidaparaconsciencia), por meio de postagens e *lives* com profissionais da área.

2. Encontros de autocuidado:

- Formação de 3 turmas com 12 encontros semanais de 30 minutos, através da Plataforma *Zoom Meetings*. Nos encontros, ensinamos técnicas de autocuidado e regulação emocional oriundas das PICS.
- Os inscritos nos encontros que são alunos do IFRJ – Campus Rio de Janeiro e maiores que 18 anos são convidados a serem voluntários na nossa pesquisa sobre os níveis de depressão.

3. Comparação e análise da sintomatologia depressiva:

- Testes quantitativos pela Escala Baptista de Depressão, que busca avaliar os níveis de sintomatologia depressiva, com os estudantes voluntários, antes do início dos encontros e após o fim.
- Avaliação e comparação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Nossas redes sociais já atingiram 481 seguidores.
- Já realizamos quatro *lives*: “A meditação para o bom rendimento escolar”, “O uso de óleos essenciais e seus benefícios: Uma forma de melhorar a concentração”, “ZenParaOEnem: Como ficar tranquilo na hora da prova” e “As Medicinas Tradicionais e seus efeitos no corpo e na mente: Como utilizá-las ao nosso favor?”.



- Encontros com a primeira turma já foram encerrados, os da segunda estão em andamento e estamos com as inscrições abertas para a última turma.
- Na segunda turma tivemos uma novidade: Em uma parceria com a Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, Portugal, alunos e professores do Departamento de Ciências dos Medicamentos participaram dos nossos encontros!
- Os alunos voluntários já fizeram a última entrevista com a psicóloga e estamos na fase de análise de dados.
- Primeira e segunda turmas com perfis diferentes: A primeira possuía participantes muito preocupados com a produtividade, já a segunda demonstrou maior preocupação com problemas de ordem mental, acompanhamento terapêutico e autoconhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que a divulgação das PICS auxilie de alguma forma, sua popularização, já que as mesmas estão inseridas no Sistema Único de Saúde. Também espera-se que os alunos obtenham redução da sintomatologia depressiva após o período de utilização dessas técnicas. E por fim, pensando, em um projeto futuro, de institucionalização das PICS dentro do instituto.

AGRADECIMENTOS

Ao IFRJ – Campus Rio de Janeiro;
A UNATI-UERJ;
A Faculdade de Farmácia da Universidade Federal Fluminense;
A Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto;
Ao Pratique Aromaterapia;
Ao Minha Descompressão;

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M. N. Escala Baptista de Depressão: versão adulto: EPADEP-A: livro de instruções. Vetor, São Paulo, 1ª ed. 2012.
BRASIL. Ministério da Saúde. Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº03/2020 Depressão e Ansiedade. Brasília, DF, 2020. BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília, DF 2006a. (Série B - Textos Básicos de Saúde).
WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., HO, C. S., et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. Int J Environ Res Public Health, v. 17(5), p. 1-25, 2020.

