

Autores : Luany Gabrielle de Barros Ferreira, 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
marina.gome@ifrj.edu.br

INTRODUÇÃO

Devido a pandemia do Sars-Cov2, medidas para evitar a contaminação foram necessária, como o distanciamento social. Logo, professores e alunos tiveram que lidar com o ensino remoto. Deste modo, tendo isso somado ao luto, medo da doença, diminuição do rendimento, e pressão das instituições de ensino, houve um impacto adicional na saúde mental dos discente e docentes, causando aumento de depressão e ansiedade. Fez-se necessária a adoção de enfrentamento para esse imapasse. Deste modo, pode-se pensar na Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que são práticas que utilizam de recursos terapêuticos para a melhora do bem-estar

Nossa estratégia com esse projeto é apresentar e disseminar informações sobre as PICS através de nossas redes sociais, realizar encontros online para ensinar essas técnicas, analisar por testes quantitativos a sintomatologia dos voluntários após um período de utilização dessas práticas, e realizar um levantamento bibliográfico para atualização de dados e para o auxílio na pesquisa.

MATERIAIS E MÉTODOS

1- Revisão bibliográfica: Fizemos um revisão bibliográfica sobre a relação da Covid-19 e os níveis de sintomas de ansiedade e depressão.

2- Nossas redes sociais: - Divulgamos informações sobre as PICS através do Instagram e Facebook (@convidaparaa consciencia), por meio de postagens e lives com profissionais da área.

3- Encontros de autocuidado: - Formaram-se de 2 turmas com 12 encontros semanais de 30 minutos, através da Plataforma Zoom Meetings e Google Meets. 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.

4- 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 atingiram mais de 664 pessoas
- A primeira e segunda turma foram concluídas, e elas apresentaram perfis diferentes.
- Colaboração com a Universidade do Porto
- A terceira turma está em fase de planejamento dos encontro.
- Fedebeeck dos alunos
- Análise dos voluntários das duas turmas

Encontro	Turma 1	Turma 2	Turma 3
Inscritos	80	68	58
Comunidade e Externa	36	28	17
Comunidade e Interna	44	40	44
Voluntários	5	5	Em andamento

Tabela 1: Relação do total de inscritos nos encontros



Imagem 1: Feedback dos alunos participantes dos encontros

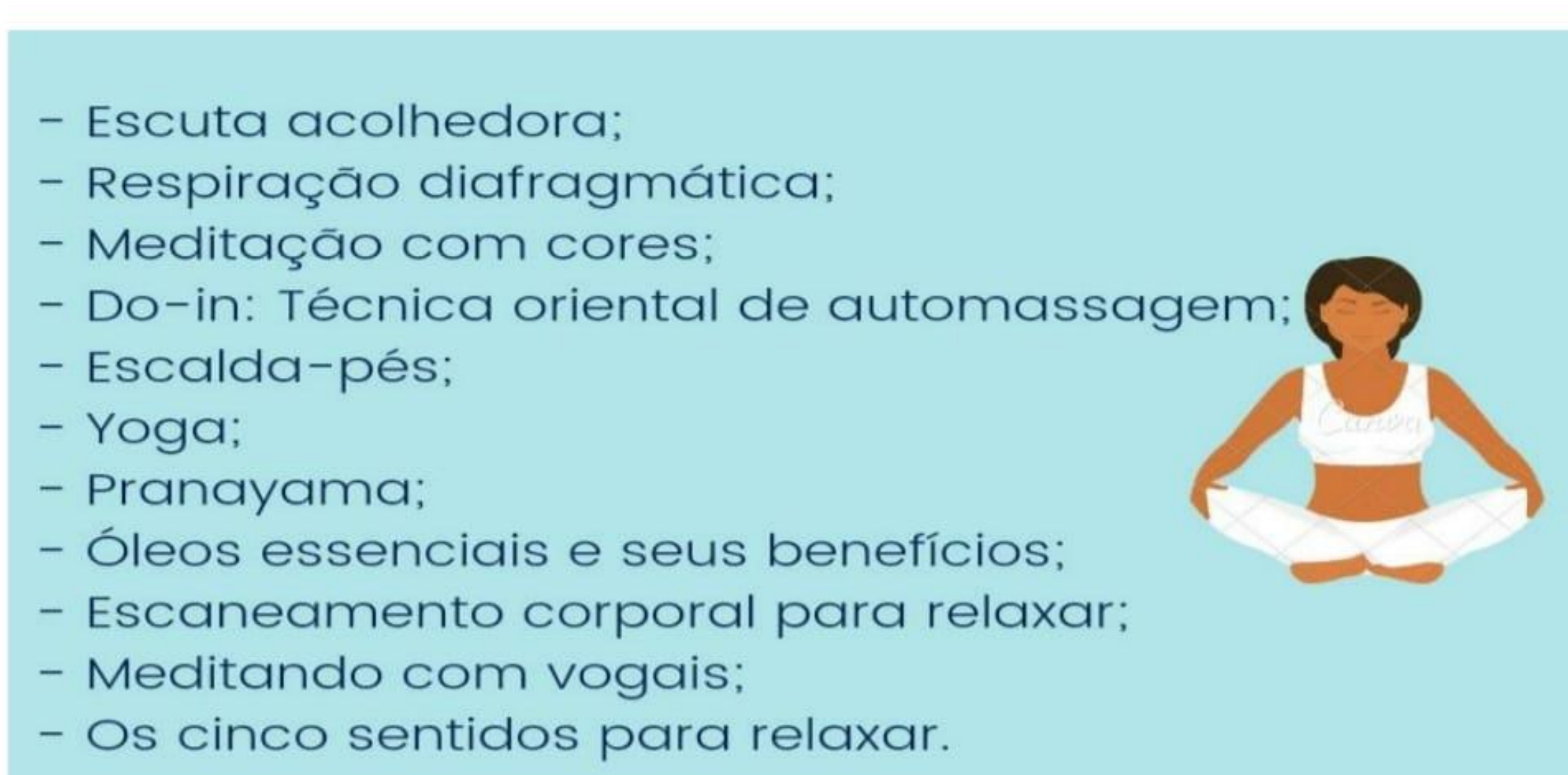


Imagem 2: Práticas ofertadas nos encontros

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que os níveis de sintomatologia depressiva dos participantes dos encontros diminuam, e que as redes sociais consigam atingir mais pessoas com suas informações. Além disso, almeja-se, em um plano futuro, a institucionalização das PICS em outros Campi do IFRJ.

AGRADECIMENTOS

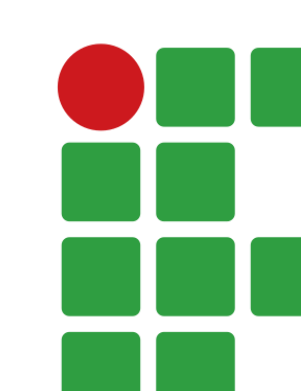
- Ao IFRJ – Campus Rio de Janeiro
- A UNAT – UERJ
- A Faculdade de Farmácia da UFF
- A Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto
- Ao Pratique Aromaterapia
- Ao Minha Descompressão

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS. Brasília, DF, 2018.

ROGERS, A. A., HA, T., OCKEY, S. *Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a U.S.-Based Mixed-Methods Study. Journal of Adolescent Health, v. 68, p. 43-52, 2021.*



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro



U. PORTO