



## RELATO DE EXPERIÊNCIA

**CONSTRUINDO O PROJETO CUIDADOSAMENTE: REFLEXÃO SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS GRADUANDOS DE ENFERMAGEM FRENTE AO COVID-19***BUILDING THE PROJECT MINDFULLY: REFLECTION ON THE MENTAL HEALTH OF NURSING STUDENTS IN FRONT OF COVID-19*NATÁLIA LOUREIRO ROCHA<sup>1</sup>, ALCILEA BARBOSA DE ANDRADE SORA<sup>2</sup>, ALESSANDRA DA TERRA LAPA<sup>2</sup>, DANIELE DURVAL DOS SANTOS<sup>3</sup>

1 - Graduanda em Enfermagem e Obstetrícia na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil

2 - Professora Auxiliar do Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), Rio de Janeiro, RJ, Brasil

3 - Graduanda em Enfermagem no Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), Rio de Janeiro, RJ, Brasil

**RESUMO**

O presente relato de experiência visa destacar a vivência dos autores na construção do Projeto Cuidadosamente em uma universidade privada localizada no município do Rio de Janeiro. Objetiva-se com esse estudo apontar a sua inserção prática, bem como, retratar a importância de um projeto desta magnitude no cuidado à saúde psíquica dos acadêmicos de enfermagem, principalmente no contexto atual de isolamento social pela pandemia de COVID-19. Conclui-se que a ação possibilita a construção de uma rede de apoio entre os próprios colegas de classe que estão experienciando as mesmas dificuldades com esse isolamento social e ameniza situações que possam maximizar ou desencadear algum tipo de transtorno mental, a exemplo de ansiedade e depressão, através de uma escuta qualificada, que é atribuição importante do enfermeiro nos diferentes níveis de assistência.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Estudantes de enfermagem; Cuidados de enfermagem; COVID-19.

**INTRODUÇÃO**

O ingresso do estudante à universidade representa um momento de grande satisfação individual, tendo em vista a possibilidade da realização de uma meta profissional e posterior inserção no mercado de trabalho na área almejada<sup>1</sup>. A universidade é um campo de produção de conhecimento contínuo, produtividade, troca de experiências, fortalecimento da cidadania e de diária reflexão entre o indivíduo e a sociedade que o cerca<sup>2</sup>.

Todavia, níveis elevados de estresse e outros transtornos mentais têm sido amplamente observados no

**ABSTRACT**

The present experience report aims to highlight the authors' experience in the construction of the Project Mindfully in a private university located in the city of Rio de Janeiro. The objective of this study is to point out its practical insertion, as well as, to portray the importance of a project of this magnitude in the care of the psychic health of nursing students, especially in the current context of social isolation by the pandemic of COVID-19. It is concluded that the action makes it possible to build a support network among the classmates themselves who are experiencing the same difficulties with this social isolation and alleviates situations that can maximize or trigger some type of mental disorder, such as anxiety and depression, through qualified listening, which is an important role of nurses at different levels of care.

**Keywords:** Mental health; Nursing students; Nursing care; COVID-19.

mundo acadêmico entre discentes. Estes, podem estar diretamente relacionados com a rotina de estudos, acúmulo de atividades a serem executadas, cobranças financeiras, dificuldade de conciliação entre vida profissional e pessoal, inquietude quanto a inserção no mercado de trabalho e ganhos salariais, dificuldade de aprendizado e relações interpessoais ineficazes<sup>3</sup>.

Tais situações podem, somadas, desencadear depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e/ou de sono, alterações de humor, sedentarismo, uso e abuso de álcool e outras drogas, medicalização excessiva, esgotamento e, até mesmo, levar ao suicídio<sup>2</sup>.



No âmbito da graduação em Enfermagem, é crescente o número de casos de graduandos que padecem de algum tipo de transtorno psíquico por conta do currículo extenso<sup>3</sup>, potenciais reprovações, provas teóricas e práticas, da necessidade de uma formação generalista pautada na humanização do cuidado ao ser holístico e do enfrentamento contínuo com a doença, a dor e a morte<sup>4</sup>.

Experenciar na prática do cotidiano do enfermeiro as fragilidades humanas fazem com que o aluno vivencie sentimentos como medo, angústia, tristeza, decepção e ansiedade, podendo desencadear no acadêmico sentimento de incapacidade perante as incumbências da graduação, tendo influência direta na formação e na relação profissional-paciente<sup>5</sup>.

Pela vivência contínua em cenários de dor e sofrimento a luz do estágio supervisionado obrigatório, os acadêmicos de enfermagem, assim como toda a equipe de enfermagem, ficam sujeitos ao desenvolvimento de crises de ansiedade, depressão e/ou outros transtornos mentais. Sendo assim, alvo de estudos, objetivando a confecção de uma estratégia que diminua o impacto físico e mental do cotidiano dessa profissão com ênfase no cuidar<sup>6</sup>.

Atualmente, contamos com a presença de uma pandemia de proporções inimagináveis de um vírus respiratório (coronavírus SARS-CoV-2) conhecido como COVID-19, que para fins de profilaxia desencadeou a necessidade de isolamento social no estado do Rio de Janeiro. Esse isolamento afastou os graduandos de suas atividades curriculares presenciais e conseqüentemente gera um importante impacto psíquico.

Portanto, este trabalho objetiva abordar a inserção prática no contexto acadêmico do Projeto Cuidadosamente por parte dos autores, viabilizando uma reflexão sobre o benefício dessa estratégia como suporte psicológico ao graduando, destacando as atividades no período de isolamento social por conta do avanço do COVID-19.

## DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Esse artigo é um relato de experiência do tipo descritivo realizado a partir da vivência dos autores na construção de um projeto extensionista para os acadêmicos de Enfermagem de uma universidade da rede privada do município do Rio de Janeiro e embasado em artigos científicos indexados na plataforma Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores supracitados em base de dados nos últimos dois anos.

Por se tratar de um relato da experiência dos autores, o presente artigo não necessitou de parecer do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) tendo em vista as diretrizes para pesquisas definidas pela resolução CNS/MS 466/2012 e suas complementares.

### O projeto cuidadosamente

O Projeto Cuidadosamente foi uma iniciativa dos autores implementada no primeiro semestre de 2020, em uma universidade da rede privada localizada no município do Rio de

Janeiro, submetida como um projeto extensionista e realizado semanalmente em três unidades da universidade supracitada.

Essa iniciativa teve como público-alvo inicialmente os alunos do primeiro período letivo e alunos concluintes do curso de Enfermagem da presente instituição. Esse público foi selecionado tendo em vista a aproximação dos formandos cursando o nono e décimo período com atividades contínuas de estágio curricular, envolvidos com o cenário hospitalar e contato direto com as singularidades do paciente.

Já os discentes do primeiro período letivo se tornaram alvo da ação tendo em vista a adaptação com a rotina do nível superior, a qual muitos não estão acostumados, podendo representar um fator estressor. Todavia, a pandemia de COVID-19 ampliou nosso público para todos os alunos que encontram-se cursando a graduação em Enfermagem nessa instituição.

O Projeto foi elaborado tendo como objetivo dispensar apoio aos discentes no enfrentamento das vulnerabilidades que possam desencadear transtornos mentais no ambiente acadêmico, promovendo atividades que possam contribuir direta ou indiretamente na redução de fatores estressores, diminuindo a sobrecarga psíquica e ampliando a qualidade de vida na academia.

Essas atividades ocorrem com apoio dos extensionistas, que são alunos que estejam cursando a graduação em Enfermagem a partir do quarto período com interesse na temática de saúde mental, através de rodas de conversa, oficinas e ações lúdicas que fortaleçam a premissa de que o aluno possui uma ampla rede de apoio no espaço universitário para compartilhamento de sentimentos e vivências em um espaço seguro, pautado na escuta qualificada e direcionamento de demandas oportunas ao Serviço de Psicologia Aplicada da universidade.

### Atividade de cuidado a saúde mental no cenário de isolamento social

Frente a pandemia de COVID-19, as atividades presenciais tiveram, em parte que, ser remanejadas para a modalidade a distância, precisando se adequar a realidade vivenciada pelos acadêmicos no novo cenário de saúde global.

Para isto, o grupo que compõe o projeto Cuidadosamente trabalhou no desenvolvimento de uma ação extensionista através das redes sociais de modo a amenizar através de uma escuta qualificada o impacto psíquico do isolamento social aos acadêmicos de Enfermagem da universidade.

Essa atividade teve como objetivo promover cuidado a saúde mental aos alunos que se encontram em isolamento social, instrumentalizá-los como promotores de saúde sobre os cuidados relacionados a COVID-19 e apresentar estratégias que reduzam o estresse causado pelo distanciamento das atividades de vida diária.

### Planejamento e implementação da atividade

A atividade foi idealizada pela equipe envolvida com o Projeto Cuidadosamente, tendo como composição cinco

alunos de Enfermagem cursando a partir do quarto período letivo e duas enfermeiras docentes da instituição.

A implementação dessa ação se deu em dois grupos da rede social *WhatsApp* e *Hangout meet* que foram formados para acompanhamento de duas disciplinas ministrada por uma das docentes: “Saúde mental nos contextos políticos e sociais” e “Seminários em Enfermagem I políticas públicas com ênfase no Sistema Único de Saúde”. Essa estratégia teve alcance de cerca de 52 alunos, com a duração de 4 horas diárias por 2 dias, substituindo o momento utilizado para discussão das aulas.

Inicialmente, os participantes do projeto se apresentaram e discutiram um pouco sobre o que é o COVID-19, os cuidados que cada um precisava assumir para prevenção, como conviver com um ente querido com diagnóstico de COVID-19 e sugestões que pudessem minimizar o impacto na qualidade de vida, tais como: prática de exercício físico; alimentação saudável; meditação e leitura. Ademais, foi esclarecido a importância do cuidado nesse momento crítico com a saúde mental dos que cuidam, a fim de minimizar os índices de depressão e transtornos mentais desencadeados por esse isolamento.

Foram mostrados vídeos ilustrativos sobre técnica correta de lavagem das mãos com água e sabão principalmente para os alunos ingressantes, uso de máscara, identificação de sinais e sintomas, direcionamento sobre onde procurar em caso de dispneia, como agir frente ao convívio com parentes diagnosticados com COVID-19 e cuidados a população e alunos que estão no grupo de risco.

Ademais, foram enviados vídeos pré-selecionados sobre atividades a fazer dentro de casa naquele período – incluindo meditação e atividade física – e aberto um espaço de conversa contínua com os alunos para promover essa assistência de enfermagem a saúde mental, colocando essa rede social como um espaço de promoção a saúde mental, de reconstituição da subjetividade humana, atendendo o indivíduo com olhar holístico e pautando-se em uma escuta qualificada a fim de minimizar os efeitos do isolamento social na qualidade de vida do sujeito.

Após passado as informações iniciais, esclarecimento das dúvidas e desmitificação de notícias errôneas sobre a temática, foi indagado ao grupo como está sendo a vivência restrita do convívio rotineiro com a sociedade e quais os sentimentos aflorados nesse momento, deixando-os livre para expressar no grupo ou individualmente com os participantes do projeto.

### Resultados da atividade

Aproximadamente 15% dos alunos sentiram-se mais confortáveis para discutir individualmente, 80% sentiram-se suficientemente confortáveis para abordar suas inquietudes com o grupo e 5% não participaram da ação.

Durante a dinâmica, observou-se os seguintes discursos mais frequentes: medo de contaminação pelo COVID-19, principalmente de alunos que exerciam função como técnico de enfermagem; temor por familiar que fazia parte do grupo

de risco; receio de não dispor das informações suficientes para informar à população; apreensão sobre o período letivo; sentimento de solidão; humor deprimido e sintomas de ansiedade – quando os mesmos relataram apresentar sintomas como taquicardia, insônia, pensamento acelerado, ataque de pânico e respiração irregular.

Mediante diálogo os alunos tiveram um espaço para compartilhamento de experiências no contexto de isolamento social, puderam obter as informações necessárias atualizadas pelo Ministério da Saúde sobre o enfrentamento da COVID-19, bem como, tiveram a oportunidade de aprender sobre os cuidados fundamentais frente essa crise.

Os alunos de enfermagem que foram alvo da ação extensionista via plataforma *online*, em maioria relataram que a estratégia foi importante para esclarecer dúvidas. Cerca de 75% deles discursaram que a ação permitiu falar de sentimentos que não se sentiam a vontade para falar com outras pessoas, o que nos levou a refletir sobre a imprescindibilidade de estratégias dessa magnitude no cuidado a saúde mental nesse momento de extrema vulnerabilidade ocasionado pela diminuição do convívio social.

Um grupo de alunos, representando cerca de 20% do total manifestou desejo de repassar os conhecimentos adquiridos para os familiares, abrindo espaço para que esses falassem sobre os próprios sentimentos nesse período de isolamento. E, 80% dos alunos que compartilharam sua vivência e sentimento com o coletivo nutriram a vontade de ajudar seus próprios colegas no enfrentamento desse momento especialmente difícil, criando uma nova forma de rede de apoio.

Os discursos frequentes de alunos que apresentam sintomas compatíveis com ansiedade e depressão levaram os extensionistas a uma reflexão sobre o impacto que esse isolamento exerce sobre a saúde mental, com proporções intangíveis.

Além disto, a experiência na execução desse projeto teve um impacto positivo aos alunos envolvidos no planejamento e implementação da ação educativa visto que oportunizou uma aproximação com o labor do enfermeiro na área da saúde mental e, também, de certo modo, com a atenção primária a saúde.

### DISCUSSÃO

De acordo com o Ministério da Saúde, o coronavírus é uma família de vírus que causa infecções do trato respiratório. A maioria das pessoas no mundo inteiro já tiveram contato com algum tipo de coronavírus ao longo da vida, principalmente na infância. Entretanto, uma nova cepa foi descoberta no fim de dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China<sup>7</sup>.

Os coronavírus até os últimos anos eram conhecidos por serem uma das causas para o desenvolvimento de resfriados comuns, dificilmente causando infecções mais graves em humanos. De acordo com a OMS, existem atualmente sete coronavírus humanos (HCoVs) conhecidos e dentre eles destacamos o MERS-COV que gera síndrome respiratória

do Oriente Médio, o SARS-COV que ocasiona a síndrome respiratória aguda grave e, atualmente, o SARS-CoV-2 popularmente conhecido como COVID-19<sup>8</sup>.

O novo COVID-19 tem sintomas muito semelhantes a uma gripe comum, caracterizado por tosse, febre e cansaço. Mas sua principal diferenciação é dada pela apresentação clínica de dificuldade respiratória podendo levar o paciente rapidamente a necessitar de recursos de unidade de terapia intensiva<sup>7</sup>.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, no fim de janeiro de 2020, que o crescente número de casos ao redor do mundo pelo novo coronavírus era caracterizado por uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, mediante previsto no Regulamento Sanitário Internacional. E, especificamente, em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi apresentada pela respectiva organização como uma pandemia levando a uma sucessão de medidas que no estado do Rio de Janeiro inclui o isolamento social para fins de redução de casos<sup>8</sup>.

O isolamento do indivíduo do cenário social tem proporções diretas a saúde psíquica e devido a tamanha importância foi criado pela OMS um guia que norteia os pontos cruciais para a manutenção da saúde mental nessa nova realidade de saúde pública.

Dentro desse guia, é ressaltado a imprescindibilidade de apoio aos profissionais de saúde que estão na linha de frente no combate a essa pandemia. Considerando que uma porcentagem significativa de alunos da graduação de Enfermagem desempenha papel profissional como técnicos de enfermagem é crucial esse apoio. O guia aborda que esses profissionais podem experimentar situações de solidão, estresse e ansiedade por estarem afastados do convívio com a família, pelos mesmos estarem temerosos com uma possível transmissão e destaca o contato através de redes sociais como uma estratégia positiva para compartilhamento dessa carga com pessoas que possivelmente estão experienciando a mesma situação<sup>9</sup>.

Essas considerações subsidiaram o desenvolvimento de uma ação de cuidado à saúde mental do nosso público-alvo. Diversos alunos relataram vivenciar situações características de ansiedade por se sentirem impotentes frente ao descrito panorama de saúde pública e distanciamento dos entes queridos. Assim, a aproximação com eles através de uma conversa impessoal via rede social torna possível o estreitamento desses laços, diminuindo essa sensação de solidão e viabilizando uma interação maior entre os próprios alunos.

O guia apresenta um ponto de suma importância quando define os cuidados à pessoa em isolamento, abordando a relevância de um olhar atento aos sentimentos e para com as demandas internas, levando em conta que é relativamente comum o surgimento de ansiedade frente as notícias acerca da pandemia. É destacada a imprescindibilidade de uma rotina de atividades saudáveis que envolvam alimentação, atividade física e sono regular. Além de, contato contínuo com amigos e familiares pelo veículo da internet para atenuar esse sentimento de solidão, tristeza e medo<sup>9</sup>.

Uma grande parte dos alunos participantes dessa ação demonstraram ter apenas aquele veículo como forma de manifestar seus sentimentos, alguns por estarem sozinhos em suas casas e outros por não se sentirem confortáveis em partilhar isso com os familiares. Portanto, a implementação desse projeto viabilizou diminuir, em parte, essa sobrecarga psíquica, somadas a sugestão de estratégias para manutenção da qualidade de vida dos mesmos. Estratégias essas que podem influenciar também na diminuição desses distúrbios ansiosos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora fosse uma proposta emergencial, já foram visíveis os efeitos da ação extensionista com o público-alvo, tendo em vista, que o Projeto Cuidadosamente é uma forma do acadêmico de enfermagem encontrar um refúgio para compartilhamento de suas inseguranças, medos, frustrações e dificuldades, bem como, aprender sobre questões relativas a saúde mental que serão certamente inseridas na sua prática de trabalho como enfermeiros.

Nesse cenário de pandemia, a estratégia configura-se como um instrumento fundamental para o enfrentamento das dificuldades a nível psicológico nesse período de afastamento social, além de oportunizar um alcance a informações fidedignas a esse público sobre prevenção e identificação precoce da nova COVID-19.

Por fim, a ação possibilita a construção de uma rede de apoio entre os próprios colegas de classe que estão experienciando as mesmas dificuldades com essa restrição de contato e ameniza situações que possam maximizar ou desencadear algum tipo de transtorno mental através de uma escuta qualificada, que é atribuição importante do enfermeiro nos diferentes níveis de assistência.

## REFERÊNCIAS

1. Carleto, CT. Moura, RCD. Santos, VS. Pedrosa, LAK. Adaptação a universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. *Rev. Eletrônica enferm.* 2018; 20: 1-11.
2. Robazzi, MLCC. Promoção da saúde física e mental e de bem estar no ambiente universitário. Smard, *Rev. Eletrônica saúde mental alcool drog.* 2019; 15(2): 1-3. Abr-Jun, 2019.
3. Santana, LL. Beljaki, WD. Gobatto, M. Haeffner, R. Antonacci, MH. Buzzi, JAP. Estresse no cotidiano de graduandos de enfermagem de um instituto federal de ensino. *Rev. Enferm. Cent-oeste* 2018; 8: e-2738.
4. Pereira, FLR. Medeiros, SP. Salgado, RGF. Castro, JNA. Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. *Rev. Pesqui. Cuid. Fundam.* 2020; 11(4): 880-886.
5. Yosetake, AL. Camargo, IML. Luchesi, LB. Gherardi-Donato, ECS. Teixeira, CAB. Estresse percebido em graduandos

de enfermagem. Smad, Rev. Eletrônica saúde mental alcool drog. 2018; 14(2): 117-124.

6. Silva, RM. Costa, ALS. Mussi, FC. Lopes, VC. Batista, KM. Santos, OP. Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. Rev. Esc. Enferm. USP 2019; 53; e03450.

7. Brasil. Ministério da Saúde. Coronavírus. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. [2020 abr 4].

8. Organização Mundial da Saúde. Folha informática – COVID-19 – doença causada pelo novo coronavírus. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875). [2020 abr 4].

9. Organização das Nações Unidas. Guia com cuidados para a saúde mental durante a pandemia. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. [2020 abr 4].

---

*Endereço para correspondência*

Natália Loureiro Rocha  
Estrada do Barro Vermelho, 1720. Bloco 6, Apt 104.  
Colégio, Rio de Janeiro.  
E-Mail: [natloureiror@hotmail.com](mailto:natloureiror@hotmail.com)