

RELATOS DA PANDEMIA COVID-19

A EXPERIÊNCIA VIVIDA POR DISCENTES, EGRESSOS,
DOCENTES E COLABORADORES DO PPGECS-UFT



(Organização)
Erika da Silva Maciel
Luiz Sinésio Silva Neto
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma

(Organização)
Erika da Silva Maciel
Luiz Sinésio Silva Neto
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma

RELATOS DA PANDEMIA COVID-19

A EXPERIÊNCIA VIVIDA POR DISCENTES, EGRESSOS,
DOCENTES E COLABORADORES DO PPGECS-UFT



Palmas- TO
2021

Universidade Federal do Tocantins

Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitora

Ana Lúcia de Medeiros

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Jaasiel Nascimento Lima

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX)

Maria Santana Ferreira Milhomem

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGEDEP)

Vânia Maria de Araújo Passos

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sanzio Pimenta

Conselho Editorial

Presidente

Francisco Gilson Rebouças Porto Junior

Membros por área:

Liliam Deisy Ghizoni

Eder Ahmad Charaf Eddine
(Ciências Biológicas e da Saúde)

João Nunes da Silva

Ana Roseli Paes dos Santos

Lidianne Salvatierra

Wilson Rogério dos Santos
(Interdisciplinar)

Alexandre Tadeu Rossini da Silva

Maxwell Diógenes Bandeira de Melo
(Engenharias, Ciências Exatas e da Terra)

Francisco Gilson Rebouças Porto Junior

Thays Assunção Reis

Vinicius Pinheiro Marques
(Ciências Sociais Aplicadas)

Marcos Alexandre de Melo Santiago

Tiago Groh de Mello Cesar

William Douglas Guilherme

Gustavo Cunha Araújo
(Ciências Humanas, Letras e Artes)

Comitê Editorial do Selo do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS)

Presidente

Leandro Guimarães Garcia

Membros do Comitê Editorial

Fernando Quaresma

Janeisi de Lima Meira

José Lauro Martins

Erika da Silva Maciel

Diagramação e capa: Gráfica Movimento

Arte de capa: Gráfica Movimento

O padrão ortográfico e o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas de cada autor. Da mesma forma, o conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu respectivo autor.



<http://www.abeu.org.br>



<http://www.abeu.org.br>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

M152r

Maciel, Erika da Silva (Org.)

Relatos da pandemia covid-19: a experiência vivida por discentes, egressos, docentes e colaboradores do PPGES-UFT / Organização: Erika da Silva Maciel, Luiz Sinésio Silva Neto, Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma. – Palmas: EDUFT, 2021.

139 p. ; 21x29,7 cm.

ISBN 978-65-89119-92-0 (pdf)

1. Educação, desafios 2. Pandemia, cenário. 3. Trabalho remoto. 4. Estudantes, pandemia. 5. Professores, pandemia. 6. Relatos, experiência. 7. Pandemia, relatos. I. Luiz Sinésio Silva Neto. II. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma. III. Título. IV. subtítulo.

CDD – 370.981

SUMÁRIO

Apresentação	8
Introdução	9
As experiências da diretoria de pós-graduação da UFT em tempos de pandemia da covid-19: ações em constante movimento	10
Relato dos Discentes do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde	16
Ser profissional de saúde e mãe em tempos de COVID-19	17
Profissão docente em tempos de pandemia	21
Percalços e enfrentamento de uma pandemia	27
Renascer	31
O que a pandemia de COVID-19 me ensinou	34
Um vírus, a quarentena, a vida e reflexões	37
O cenário da pandemia e o lado humano: um relato de experiência	41
Ser professor em tempo de pandemia: dificuldades e possibilidades	43
Os desafios vividos no enfrentamento à covid-19	46
Gestão Aplicada à Saúde	49
A nova vida fora de casa: COVID-19	53
COVID-19: um olhar para além do sistema de saúde	56
COVID-19 e as mudanças na sociedade: um relato de experiência	59
Ensino de Psicologia Ambiental durante a Pandemia de COVID-19	62
Experiência de trabalho em tempos de pandemia	67
O trabalho remoto em época de pandemia	70
Relato de experiências em tempos de Pandemia	73
A vida requer pausas... um relato de experiência	77
Uma experiência inesperada!	81
Dias imagináveis	84

Relato de experiência em tempos de COVID-19.	87
Os desafios de uma inspetora sanitária em tempos de pandemia.	91
Brava vida nova: a era da COVID-19, um relato de experiência.	94
Relato dos Egressos do Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde	98
Minha vida na COVID-19.	99
Ampliar o olhar	102
Relato dos professores e colaboradores do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde	105
Pandemia e solidão – minha experiência	106
Os impactos de 2020, o ano da pandemia: um relato de experiência na perspectiva do docente.	110
A pandemia do novo coronavírus e a nova forma de experimentar o mundo	112
Uma pandemia de experiências	117
Ensino e aprendizagem on-line: estratégias didáticas e as tecnologias digitais	120
Ensino e Saúde para idosos em tempo de pandemia: a experiência do projeto UMANizando.	124
Prática docente na Pandemia do COVID-19: reflexões a uma racionalidade do “si” como “outro”	128
A sala de aula do avesso e vida invertida	133

Apresentação

No início da nova década, houve a presença incontestável de um vírus que mudou a forma de agir e interagir de praticamente toda a humanidade. O novo coronavírus chegou e trouxe, em poucos meses, a Covid-19 em todos os continentes do mundo. Uma ameaça a vida humana, coletiva e integrada que talvez só em filmes de ficção fosse provável.

Se algum órgão de saúde, político ou social soube com antecedência ou não do perigo iminente, hoje o que mais importa é que a humanidade e todo seu conhecimento, sabendo do risco ou não, não conseguiu evitar que se espalhasse e provocasse tantas perdas.

Perdas incontáveis que hoje na data em que escrevemos essa apresentação, com pouco mais de um ano de Pandemia (10 de abril de 2021) contabilizamos 134.719.328 de infectados no mundo com 2.915.972 mortes globais. Destas, o Brasil ocupa o segundo lugar com 348.718 mortes; ficando atrás apenas dos EUA com 561.074, de acordo com o Instituto Johns Hopkins University (JHU), que acompanha os dados desde o início da Pandemia(<https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>). Destacamos que, ao menos no Brasil, esses dados podem estar subestimados, em boa parte pela incapacidade de gestão política durante a Pandemia.

Essa obra partiu de nós, docentes da disciplina de Educação em Saúde do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde-PPGECS da Universidade Federal do Tocantins (UFT), que durante as aulas fomos construindo, junto aos discentes, uma vontade, um desejo de deixar algo para o futuro tão incerto. Sim, a disciplina é de Educação e Saúde, porém entendemos que uma nação que não considera sua história, corre o risco de cometer os mesmos erros no futuro. A história está sendo escrita agora, historiadores, cientistas de diversas áreas de conhecimento produzindo diferentes tipos de material para auxiliar, minimizar, combater o coronavírus.

Nós, do PPGECS, tivemos o desejo de deixar registrado como foram nossos dias, nossas atividades, como vivemos e sobrevivemos durante a Pandemia. Se por um lado, o uso das tecnologias pode ter sido considerado uma benção, pois nos permitiu estar conectados ao trabalho, estudo e pessoas, por outro, as divergências em nosso país não permitiram a mesma realidade a todos, além de não suprir a vontade de abraçar e estar com outros seres humanos.

Estamos imersos no presente sem saber bem o futuro, a mudança está acontecendo enquanto escrevemos essas linhas e, mesmo sabendo que amanhã esse trabalho pode ser considerado antigo, ultrapassado, este foi o conjunto mais real do que vivemos, sentimos e realizamos durante a pandemia da Covid-19 no Brasil, no Tocantins, para que te inspire a continuar e a ter esperança. Porém, vamos tomar a licença de parafrasear Paulo Freire: *....ter esperança do verbo esperar; e ; porque tem gente que tem esperança do verbo esperar. E esperança do verbo esperar não é esperança, é espera. Esperançar é se levantar, esperar é ir atrás, esperançar é construir, esperar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperar é juntar-se com outros para fazer de outro modo...*”

Dedicamos a todos que perderam alguém pela Covid-19

Organizadores

Introdução

As experiências da diretoria de pós-graduação da UFT em tempos de pandemia da covid-19: ações em constante movimento

Glenda Ferreira Gomes

Especialista em MBA em Gestão Financeira e Orçamentária pela Universidade Federal do Tocantins. Servidora técnica administrativa da Propesq

Joselma Rodrigues Leite

Mestre em Gestão Públicas pela Universidade Federal do Tocantins. Servidora técnica administrativa da Propesq

Juciene dos Santos Araújo

Especialista pela Faculdade Educacional Araucária/PR. Servidora técnica administrativa da Universidade Federal do Tocantins.

Karylleila dos Santos Andrade

Doutora em Linguística e professora do programa de pós-graduação em Letras PPGLetras da Universidade Federal do Tocantins e do programa de pós-graduação em Letras PPGL da Universidade Federal do Norte do Tocantins. Atualmente ocupa o cargo de diretora de Pós-graduação da Propesq/UFT. Bolsista Produtividade CNPq PQ2

Atualmente, a UFT conta com **31 programas *Stricto Sensu***: 2 somente com Doutorado, **4 Programas com Mestrado e Doutorado, 25 Programas apenas com Mestrado**. Na pós-graduação ***Lato sensu***, a UFT já implementou mais de 60 (sessenta) cursos. Atualmente, estão disponíveis à comunidade 19 (dezenove) cursos. É uma demonstração direta da oferta de atividades demandadas pela sociedade e pelo mercado profissional e, ao mesmo tempo, prestam-se como extensão do ensino acadêmico.

Ao primar por uma **educação inovadora com excelência acadêmica, inclusão social, inovação, transferência de tecnologia e empreendedorismo, reconhecimento social**, tendo em vista os **mecanismos de governança pública**, a pós-graduação da UFT tem como atribuições o acompanhamento, a melhoria e a visibilidade dos PPG:

- Promoção de melhoria na qualidade dos cursos, por meio do oferecimento anual de cursos de capacitação para preenchimento da Plataforma Sucupira, para secretários (as) e coordenadores (as);

RELATOS DA PANDEMIA COVID-19

- Sistematização e modernização dos procedimentos acadêmicos, a partir da integração da pós-graduação (lato sensu, stricto sensu, residência médica, entre outros cursos) ao SIE;
- Oferta de ações que viabilizem a internacionalização, com o estímulo para o intercâmbio de alunos e professores estrangeiros para a UFT, como também, a ida de alunos e de professores para universidades estrangeiras;
- Oferta de editais para impulsionar a produção científica, a exemplo de editais para a tradução e/ou submissão de artigos para revistas de Qualis A1, A2 e B1;
- Oferta de bolsas aos docentes em doutoramento por meio do Programa Novo Prodoutoral, com condições de concorrência estipuladas em edital interno;
- Gerenciamento das bolsas dos programas da Capes, sendo responsável pelo trabalho de intermediação entre os PPG e a Capes;
- Acompanhamento dos docentes afastados para qualificação;
- Incentivo de oferta de disciplinas, cursos e projetos na modalidade Ensino a distância e/ou Ensino Híbrido em língua estrangeira, impulsionando a internacionalização;
- Consolidação de ações que fortaleçam a Internacionalização, com o estímulo para a vinda de alunos e professores estrangeiros, por meio de Termos de Cooperação e participação institucional em programas específicos (Ex.: Programa de Alianças para a Educação e Capacitação OEA-GCUB);
- Apoio à qualificação docente, revisão (quando necessária) de regimentos internos que tratam do tema, com ampliação da cota para saídas em cursos com menor percentual de doutores;
- Criação de programas de Acessibilidade e Educação Inclusiva para professores e estudantes da instituição, como também, os estrangeiros;
- Consolidação de políticas e ações de estímulo à produção docente e discente à participação em eventos na pós-graduação no país e no exterior.

As expectativas para o ano de 2020 foram abaladas após o mês de março com a chegada do Coronavírus no país. Tivemos, então, uma reviravolta nas ações e metas propostas para 2020. A UFT, assim como toda instituição de ensino, seja em nível municipal, estadual ou federal, teve de se adaptar em tempos de pandemia. Desde lá, estamos vivendo dias difíceis e de muitas angústias para todos nós. E aqui vamos nos dirigir, em especial, a todos docentes, discentes e técnicos que trabalham nos programas de pós-graduação PPG da UFT.

Ações durante a pandemia

Durante o período de março a junho, a equipe da Diretoria de Pós-graduação procurou traçar ações para minimizar os efeitos e as consequências da COVID-19 dentro dos PPG. Várias foram as dificuldades enfrentadas pelos programas diante do inimigo invisível: evasão e desistência de estudantes, falta de cumprimento dos prazos, dificuldades de realizar as bancas

de dissertações e teses on-line, falta de formação docente (metodologias e estratégias) para trabalhar as atividades remotas de ensino, pesquisa e extensão e outras mais. Nosso trabalho inicial foi de implementar novas diretrizes e orientações no formato on-line para os processos, tais como: emissão de certificados e diplomas, relatorias de processos da câmara de pós-graduação; reuniões e contatos; entre outros.

Nos meses de março e abril, para atender as necessidades dos estudantes, a equipe preparou, em parceria com a Superintendência de comunicação Sucom, o Manual da Pós-graduação, cujo objetivo era socializar informações sobre as atividades da Propesq e suas diretorias de Pesquisa e Pós-graduação: política e atribuições da pró-reitoria; redes sociais institucionais disponíveis, programas de bolsas e auxílios, órgãos de apoio aos estudantes nos câmpus, entre outras.

Figura 1 – Capa do Manual do estudante da Pós-graduação



Fonte: Disponível em: <https://docs.uft.edu.br/share/s/jUxcaV14Qu2UtlEEemG8faQ>. Acesso em: 3 abril 2021



Nos dias 18 e 19 de agosto, realizamos o **II Fórum** dos coordenadores de pós-graduação da UFT. O objetivo do evento foi discutir as perspectivas e os desafios relacionados ao processo de avaliação dos PPG da UFT. Participaram coordenadores(as), professores(as) e representantes discentes dos PPG.

Como palestrante, convidamos a Dra. Ivanise Maria Rizzatti (UERR) para discutir os **Novos critérios de avaliação da CAPES: desafios e perspectivas**.

Além disso, foram trabalhados outros temas, tais como:

- Planejamento estratégico dos PPG e Programa de Acompanhamento dos Programas de Pós-Graduação – PAPG;
- Programa Tutoria (nivelamento);
- Reconhecimento de diplomas – Resolução e Editais de abertura;
- Inovação, Patente e registros de softwares;
- SIE (cadastro, manutenção) e emissão de diplomas (digitalização dos processos);
- Estratégias para utilização dos recursos do Programa de Apoio à Pós-graduação – PROAP durante a pandemia;
- Ações de Internacionalização: resultados e desafios;
- A extensão na Pós-graduação;
- Estratégias de visibilidade para os PPG: sites e redes sociais

Ainda, durante os meses de agosto e setembro, começamos a organizar uma série de oficinas on-lines, por meio do *google meet* e *youtube*, em parceria com a Diretoria de Programas Especiais em Educação DPEE da Pró-reitoria de Graduação Prograd, voltada aos professores da graduação e da pós-graduação com estratégias de ensino híbrido, síncrono e assíncrono: *Google Sala de Aula*, *Google Meet*, *Como trabalhar o whatsapp em sala de aula*, Mapas mentais e mapas conceituais, *Como produzir vídeos educativos*, entre outras. Todas as oficinas foram ministradas por servidores técnicos e docentes com experiências na área.

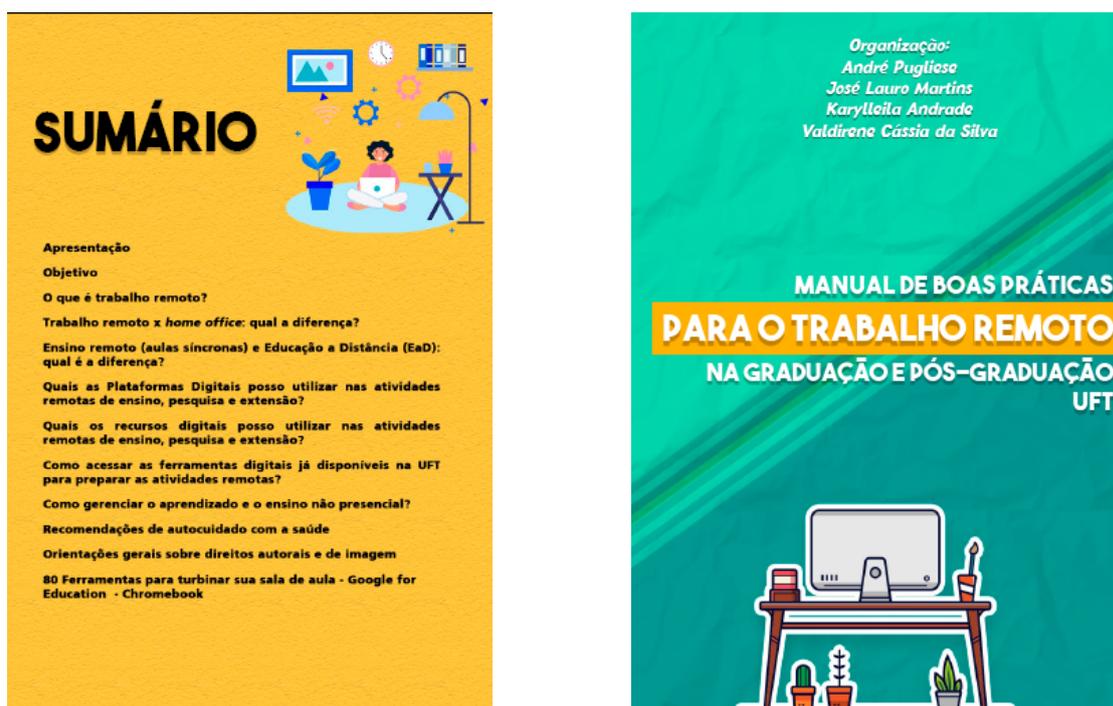
Figuras 2 – Fliers das oficinas



Fonte: Disponível em: https://www.youtube.com/channel/UCU1GWGu8gqnG4kI6y_vNa_Q. Acesso em: 3 abril 2021

Após a realização das oficinas, a Propesq e a Prograd começaram a elaborar o Manual de boas práticas para o trabalho remoto na graduação e pós-graduação. O material foi organizado pelos professores: André Pugliese, José Lauro Martins, Karylleila Andrade e Valdirene Cássia. O objetivo do manual foi oferecer ao docente conceitos relacionados às novas modalidades de ensino, ao uso e à apropriação de novos recursos, como também, informações sobre direitos autorais relacionados ao uso da imagem, vídeos e áudios, disponibilizados na internet.

Figura 3 – Capa do Manual de boas práticas para o trabalho remoto na graduação e pós-graduação.



Fonte: Disponível em: <https://docs.uft.edu.br/share/s/OCaQJEfTEKwnKfY8m46iA>. Acesso em: 3 abril 2021

O segundo semestre foi um momento particular na UFT, pois foi introduzido pela Pró-reitoria de Planejamento e Avaliação – Proap a discussão do Plano de Desenvolvimento Institucional PDI. Durante os meses de trabalho, foram definidos a missão, visão e valores da instituição, os 5 (cinco) desafios, os objetivos estratégicos e os indicadores.

Após esse trabalho, a comissão da Propesq ficou responsável pelo terceiro desafio, *Inovação, transferência de tecnologia e empreendedorismo*. A comissão discutiu o desafio 3, em consonância com os demais desafios, articulados com os objetivos estratégicos pré-definidos pela equipe geral do PDI: 3.1 Elevar a Captação de recursos próprios pela venda e prestação de serviços; 3.2 Elevar o número de empresas incubadas nos câmpus da UFT; 3.3 Fortalecer o Núcleo de Inovação Tecnológica – NIT, a cultura e as políticas de inovação e transferência de tecnologia da UFT; 3.4 Fortalecer as atividades de pesquisa e de inovação, ampliando a produção acadêmica e tecnológica, na Universidade; 3.5 – Consolidar um ambiente de Inovação e Empreendedorismo integrado e articulado na Universidade. Em seguida, foram definidas as ações e metas a serem atingidas de 2021 a 2025.

Para facilitar o trabalho da equipe PDI da Propesq, no que se refere à política de permanência do estudante nos programas de pós-graduação, em conformidade com os desafios *1 Educação inovadora com excelência acadêmica e 2 Inclusão social*, foi elaborado um questionário com o objetivo de avaliar a Política de Ações Afirmativas para Pretos, Pardos, Indígenas, Quilombolas e/ou Pessoas com Deficiência na Pós-Graduação *Stricto Sensu* na UFT (Resolução Consepe nº 14, de 22 de março de 2017). Solicitamos aos coordenadores que preenchessem o formulário, acessando o link: <https://docs.google.com/forms/d/1YwhN3qL9bI54WjyUf3QPmBdHZvmsQ-guQFZoGjlgzuI/edit>. Os dados foram necessários para definir o processo de inclusão e permanência do estudante cotista na Pós-graduação da UFT.

No mês de novembro, para auxiliar os (as) coordenadores(as) dos PPG na sistematização do Planejamento Estratégico e Autoavaliação, conforme exigências e diretrizes da Capes, ofertamos oficina com especialistas na área: Servidora da Proap, responsável pela Diretoria de Planejamento, e prof. Dra. Mariela Cristina Ayres, ex-presidente da CPA – Comissão Permanente de Avaliação da UFT.



Perspectivas e desafios

Com o agravamento da crise sanitária no início de 2021, a Propesq continua a (re)pensar suas políticas de forma que minimizem os impactos da pandemia nas atividades de ensino, pesquisa e extensão na pós-graduação, um desafio que requer esforço e cooperação de todos os envolvidos no processo: servidores técnicos administrativos, professores e discentes.

Diante das incertezas impostas pela crise sanitária, ter um planejamento que envolva a tecnologia e inovação passa a ser fundamental, assim, os objetivos estabelecidos no PDI 2021-2025 corroboram com essa perspectiva, uma vez que promove a elaboração de metodologias inovadoras com o uso da tecnologia no rol de seus objetivos.

Outra visão estratégica traçada é o fomento da oferta de cursos de pós-graduação *lato sensu* que atendam as demandas das comunidades locais, visto que gera uma relevância da instituição para a comunidade na qual está inserida.

Relato dos Discentes do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde

Ser profissional de saúde e mãe em tempos de COVID-19

Allana Lima Moreira Rodrigues

Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

Neste relato tratarei de como tem sido meu processo de trabalho como enfermeira da linha de frente na pandemia da COVID-19 e a difícil escolha de se distanciar do meu filho como forma de protegê-lo da doença. A seguir, exponho brevemente contextos vivenciados no meu local de trabalho, os desafios enfrentados, as angústias, os medos, a rotina exaustiva de trabalho que vem afetando a saúde mental dos profissionais de saúde.

Palavras-chave: profissional de saúde, COVID-19, saúde mental

1. Introdução

Desde que a pandemia foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), os profissionais da saúde têm passado por diversos estressores que têm impactado na saúde mental e no bem-estar psicológico devido a mudanças nas rotinas de trabalho e nas relações familiares. Sou enfermeira, trabalho na linha de frente da pandemia da COVID-19 e tenho um filho de apenas 3 anos de idade, decidi afastá-lo da minha convivência e conseqüentemente da de seu pai, na tentativa de mantê-lo seguro, livre da doença.

2. Distanciamento dos familiares

No contexto de pandemias, os profissionais de saúde costumam passar por diversos estressores tanto no ambiente laboral, pelas mudanças na sua rotina de trabalho; no risco aumentado de ser infectado, adoecer e morrer; possibilidade de infectar outras pessoas; sobrecarga de trabalho e fadiga; exposição a mortes em larga escala; frustração por não conseguir salvar vidas; quanto a questões pessoais, como no afastamento da família e amigos (SCHMIDT et al., 2020).

Por trabalhar na linha de frente no combate ao coronavírus, senti necessidade de afastar meu filho de apenas 3 anos. Ele foi para fazenda dos meus pais, que fica localizada em uma cidade no interior do Tocantins, a 560 km de distância de Palmas - TO, cidade onde moro, na tentativa de que permanecesse seguro, livre da doença. Foi uma decisão difícil a se tomar, apesar de saber que ele estaria em boas mãos, mas sofria ao lembrar que perderia uma das fases mais gostosas de sua vida para poder protegê-lo.

A nova rotina de trabalho e os cuidados extras para evitar o contágio dos familiares têm afastado profissionais de saúde do convívio familiar (SAIDEL et al., 2020). Muitos deles se viram obrigados a deixar filhos com parentes e outros se isolaram em casa ou mesmo em hotéis para evitar contaminar seus entes e principalmente os idosos. Quem está na linha de frente de combate ao novo coronavírus reforça os cuidados para não se contaminar ou virar via de transmissão para outras pessoas (MIRANDA et al., 2020).

A falta que sinto da companhia do meu filho é inquestionável. Por meio dos recursos tecnológicos vou tentando amenizar a saudade, mas não tenho muito sucesso. Os meus pais sempre moraram distantes e nos víamos religiosamente nas férias e feriados, este ano não foi possível. Foram apenas inúmeras ligações angustiadas “minha filha, se cuide, use todos os EPI’s”, “pai, mãe, vó, fiquem em casa, usem máscara”.

Esse distanciamento familiar foi a forma que muitos colegas de trabalhos encontraram para protegerem suas famílias, já que estamos expostos diariamente ao vírus. Alguns profissionais que não tiveram como fazer o distanciamento contaminaram-se e transmitiram a doença para os filhos, esposo, mãe e pai. Lembro-me bem do desespero da colega ao saber para quantas pessoas havia passado sem se quer saber que estava doente. Após esse episódio o distanciamento familiar se tornou cada vez mais frequente.

Os profissionais de saúde também se mostraram angustiados com os efeitos do distanciamento social em relação ao desejo de estarem presentes junto a suas famílias e à possibilidade de transmitir a doença a amigos e familiares (EL-HAGE et al., 2020; WU; STYRA; GOLD, 2020).

3. Desafiando o medo

Durante a pandemia, o mundo passa pela desaceleração das atividades cotidianas e as pessoas são incentivadas a praticarem o distanciamento social com o intuito de reduzir o contato entre os indivíduos, diminuindo, conseqüentemente, novas infecções, porém, os profissionais de saúde seguem na direção oposta (VASCONCELOS et al., 2020).

Devido ao grande aumento da procura pelos serviços de saúde, estes profissionais vêm enfrentando longos e intensos turnos de trabalho, muitas vezes com recursos escassos, infraestrutura inapropriada e com a necessidade do uso de equipamentos de proteção individual (EPI) que geralmente são racionados e também causam desconforto físico (MIRANDA et al., 2020). Essa problemática impacta diretamente no risco de contágio, que se eleva na assistência direta aos infectados (HELIOTERIO et al., 2020).

Vi colegas de trabalho e seus familiares adoecendo, ficando dias e dias internados em leitos de UTI e perdendo suas vidas para o vírus. Vi, vivi e ainda vivo o medo de adoecer e perder a vida de forma solitária sem ao menos me despedir dos que amo. A rotina de trabalho ficou mais tensa, estressante e exaustiva. O cansaço era e ainda é visível nos olhos dos colegas, com o uso dos EPI’s, os sentimentos são exalados pelos olhos.

Os desafios enfrentados pelos profissionais da saúde podem ser um gatilho para o desenvolvimento ou a intensificação de problemas psicológicos, especialmente quando se trata daqueles que trabalham na linha de frente (AFONSO, 2020).

Além do trabalho ser exaustivo, tínhamos que nos preocupar se faltariam EPI's, ou com a qualidade dos que estavam sendo disponibilizados. Muitas vezes olhávamos em volta e estávamos lotados. Muitos foram os pacientes que chegavam no setor de casos moderados precisando de oxigenoterapia e não tínhamos ponto e nem cilindro de O₂, muito menos leitos disponíveis. Os profissionais ficavam de mãos atadas, torcendo para que algum dos pacientes tivessem alta ou mesmo fossem transferidos para que os demais também tivessem atendimento de forma integral.

No decorrer dos meses, a pandemia vai avançando e o número de afastamentos por problemas psicológicos dos colegas de profissão vão aumentando exponencialmente, exigindo cada vez mais dos profissionais que estão escalados, estes a cada dia de trabalho estão mais cansados, com níveis de estresse mais elevados.

4. Considerações Finais

Os profissionais de saúde que atuam no combate à COVID-19 estão entre os grupos mais vulneráveis às consequências emocionais e psicológicas da pandemia. Durante esses oito meses, encaramos rotinas exaustivas de trabalho, tivemos medo de sermos infectados e infectarmos outras pessoas, tivemos medo de morrer, sentimo-nos frustrados por muitas vezes não conseguir salvar vidas, fomos obrigados a nos afastar da nossa família como forma de resguardá-los. Nesse cenário, em que estamos vivenciando, é necessário cuidar da saúde mental dos que tanto já cuidaram, dos que tanto já fizeram para salvar a vida da população.

Referências

AFONSO, P. O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental. **Acta medica portuguesa**, v. 33, n. 5, p. 356–357, 2020.

BARSAGLINI, R. Do plano à política de saúde no sistema prisional: Diferenciais, avanços, limites e desafios. **Physis**, v. 26, n. 4, p. 1429–1439, 2016.

EL-HAGE, W. et al. Health professionals facing the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: What are the mental health risks? **Encephale**, v. 46, n. 3, 2020.

FERREIRA, L. C.; COSTA, C. D. F. L.; SOUZA, J. D. P. S. E. O ENIGMA DA PANDEMIA DO COVID-19: solidariedade, formação humana e cidadania em tempos difíceis. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, p. 165-182, 2020.

FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e serviços de saúde : revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 2, p.1-5, 2020.

FREITAS, R. A. B. et al. Prospecção Científica sobre Epidemiologia e Prevenção da COVID-19 Aliada à Inteligência Artificial. **Cadernos de propecção** v.13, v. 2, p. 543-558, 2020.

HELIOTERIO, M. C. et al. COVID-19: why is health protection for health workers a priority in combating the pandemic? **Scientific Electronic Library Online**, v. 18, n. 3, p. 1-13, 2020.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **PORTARIA N° 343, DE 17 DE MARÇO DE 2020** .

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **PORTARIA N° 454, DE 20 DE MARÇO DE 2020** .

MIRANDA, F. M. D. et al. Condições de trabalho e o impacto na saúde dos profissionais de enfermagem frente a COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, n. 0, 2020.

NEDEL, F. B. Artigos especial COVID-19 Enfrentando a COVID-19 : APS forte agora mais que nunca! **APS em Revista**, v.2, n.1, p. 11-16, 2020.

SAIDEL, M. G. B. et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 28, p.1-6, 2020.

SCHMIDT, B. et al. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. 1-13, 2020.

VASCONCELOS, C. S. DA S. et al. O Novo Coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. 3, p. 75-80, 2020.

WU, P. E.; STYRA, R.; GOLD, W. L. Mitigating the psychological effects of COVID-19 on health care workers. **CMAJ**, v. 192, n. 17, p. 460, 2020.

Profissão docente em tempos de pandemia

Antônia Lília Soares Pereira

Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde (UFT). Professora de Matemática do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico (IFTO/Campus Palmas)

Resumo

A pandemia causada pela Covid-19 provocou alterações nas vidas das pessoas de todo o mundo. Como esse cenário interferiu na vida pessoal, profissional, sentimental e social de uma docente? Que barreiras surgiram e que contribuições para a aprendizagem tudo isso proporcionou? Aprender a aprender e aprender a ensinar são desafios que permanecem. O texto traz mensagens de reflexão e relatos de vivências durante um período tão difícil e singular, o contexto até então experienciado nos faz entender que nunca estaremos preparados para momentos como este. Nesse sentido, o texto busca apresentar os caminhos de uma professora de matemática no contexto de isolamento social, demonstrando que se adaptar a essas situações difíceis é o melhor caminho.

Palavras-chave: pandemia, aprendizagem, vida profissional.

1. Introdução

A pandemia de COVID-19 mobilizou bilhões de pessoas no mundo, levando à necessidade de distanciamento social, em uma tentativa de contenção da propagação do novo coronavírus no Brasil. Diante desse panorama vivenciado por nós, que provocou repentinas alterações no nosso modo de vida, as formas de ensinar também sofreram mudanças. Na busca incessante por um ensino adaptativo para produzir uma aprendizagem significativa aos nossos alunos, nós, professores, empreendemos uma corrida contra o tempo, no intuito de buscar adaptação aos novos métodos de ensino-aprendizagem e a novas tecnologias digitais educacionais.

Neste relato de experiência, o objetivo é descrever as reflexões, os desafios, os medos, os relatos de vivência, as soluções, os questionamentos, as respostas, enfim, os momentos marcantes da vida de uma professora em meio ao isolamento social provocado pela pandemia de COVID-19.

O trabalho está organizado da seguinte forma: (2) adaptações na forma de ensinar; (3) as emoções, os sentimentos e o que mudou na minha vida; (4) contribuições para a minha vida profissional; (5) considerações finais.

2. Adaptações na forma de ensinar

O panorama educacional brasileiro, a economia mundial, a vida social das pessoas, no ano de 2020, sofreram alterações devido a uma situação emergencial de pandemia. Considerando tal realidade, busca-se, por meio deste relato, discorrer sobre a minha experiência de vida profissional, bem como a forma que tais acontecimentos incidiram sobre a minha vida social e pessoal.

Com os desafios trazidos por esse novo contexto, as práticas de ensino tiveram que ser amplamente mediadas pelo uso de novas tecnologias e adaptadas ao Ensino a Distância (EaD), modalidade de ensino agora utilizada no período de pandemia de COVID-19. As aulas remotas acarretaram um enorme esforço, uma vez que nem todos os docentes tinham contato com essas tecnologias e com esse regime de educação, como também uma considerável parte dos discentes não possui acesso a essas tecnologias em suas residências e, pela exiguidade do tempo, visto que ninguém poderia prever a chegada do novo coronavírus ao Brasil, nem as graves consequências que acarretou.

Embora a instituição de ensino em que trabalho já tenha oferecido aos docentes, em diversas capacitações, em anos anteriores, cursos e oficinas sobre o uso de tecnologias atuais, notou-se uma série de dificuldades, estranhamentos e desafios que acompanharam o novo cenário educacional na instituição e na educação brasileira como um todo.

Agora, trabalhando em casa, exercendo a minha profissão de professora, tive de equipar uma sala de estudos e organizá-la para trabalhar, pois todo professor necessita ter um espaço para desenvolver as suas atividades. Dessa forma, o panorama de pandemia mundial despertou em mim um interesse maior para cursos de aperfeiçoamento profissional, uma vez que as ferramentas de ensino-aprendizagem que eu estaria utilizando, segundo a minha própria percepção, não estavam logrando êxito na aprendizagem dos alunos. Isso se verificava pela limitação do uso dos instrumentos pedagógicos, por isso, percebi a necessidade de algo a mais para que os meus alunos pudessem acompanhar as minhas aulas *on-line*, uma vez que, a partir daquele momento, as aulas passaram a ser realizadas remotamente

O celular, no início, foi o meu maior aliado no desenvolvimento, na produção e transmissão das aulas ao vivo, juntamente com um quadro branco médio, porém, muitas vezes, a câmera do celular desfocava durante a projeção da imagem, nas aulas síncronas, e isso me frustrava, pois eu queria ensinar e queria que os meus alunos aprendessem. A Matemática em si já não é de fácil compreensão para muitos, por isso, o ensino de Matemática necessita de novas propostas metodológicas, do uso de ferramentas tecnológicas digitais durante o EaD. Portanto, é necessária a proposição de atividades que possibilitem ao aluno compreender não apenas conceitos matemáticos, mas, para além dos conceitos, entender-se como indivíduo participante de uma sociedade, que seja capaz de fazer relações como esses “conceitos” que fazem parte de sua vida, assumindo-se como sujeito também da produção do saber, conforme o pensamento de Paulo Freire (1996).

O fato de muitos de nós estarmos limitados ao uso da tecnologia digital e não sabermos utilizá-la de forma dinâmica para um ensino-aprendizagem efetivo e significativo, durante as aulas remotas, foi uma situação comum entre professores da instituição de ensino em que trabalho, situações essas muitas vezes expostas por meio do e-mail institucional. Até que, mediante as declarações de insatisfação por parte dos professores, inclusive pelo fato de o ensino remoto

ser conduzido inicialmente de forma súbita, sem curso de capacitação para os docentes, as reivindicações foram atendidas. A reitoria do Instituto Federal do Tocantins, com a colaboração das diretorias dos campi, promoveu um curso de capacitação com uma equipe muito dinâmica, “Equipe Mapa”, para nos dar assistência, esclarecer as nossas dúvidas e realizar demonstrações de possíveis ferramentas digitais de ensino que pudessem nos ajudar a melhorarmos a nossa prática pedagógica.

Então, no mês de junho de 2020, as aulas foram interrompidas para que os professores participassem dos cursos de capacitação. O curso completo, ministrado pela Equipe Mapa, proporcionou-nos grandes experiências, além de conhecimento sobre metodologias ativas e sobre a utilização de ferramentas tecnológicas digitais de ensino-aprendizagem.

A partir dessa explanação dos professores e/ou tutores do curso, eu, como docente, comecei a perceber que as aulas de Matemática poderiam ser melhores. O meu *notebook*, que possui a funcionalidade *touch screen* viabilizou a utilização do *Jamboard*, que é uma lousa virtual, um quadro branco inteligente que se conecta ao ecossistema do buscador, em especial o *G Suite* (a suíte de soluções corporativas do *Google*), no qual a escrita é realizada com o uso de uma caneta *touch screen* (LIMA, 2020).

A ferramenta *Google Meet* oportunizou a visualização imediata da escrita no *Jamboard* por parte dos meus alunos, nas aulas ao vivo. Dessa maneira, eles puderam compreender as resoluções das questões e os cálculos que estavam sendo realizados em tempo real, a explicação de cada situação-problema, cada frase de um texto, a demarcação das principais palavras-chave, norteando as situações, para que os meus alunos pudessem interpretar não só os problemas, mas também a realidade, que eles pudessem enxergar que naquele momento tudo mudaria para melhor no contexto da aula, dentro das nossas limitações.

3. As emoções, os sentimentos e o que mudou na minha vida

A pandemia causada pela COVID-19 provocou o isolamento social, instaurado pelos governantes para a contingência da propagação do novo coronavírus. Essa situação trouxe prejuízos à saúde mental de muitas pessoas, uma vez que muitos de nós nos sentimos vazios de nós mesmos e das pessoas que nos rodeiam. No meu caso, senti muita falta dos meus alunos, do aconchego, de estar perto deles fisicamente, de forma a ouvi-los e compreendê-los, nos momentos que sempre separei nas aulas para ouvir as suas opiniões, os seus anseios. Em diversas situações, peguei-me com saudade do brilho nos olhos deles quando eu relatava situações motivadoras e as realizações de muitos sonhos que eu já havia conseguido conquistar, como um emprego na esfera pública federal, de como me superei em concursos públicos e do quanto devemos ser humildes e agir com simplicidade com as pessoas que estão ao nosso redor. Essa interação me fez muita falta.

Relato aqui também sentimentos de saudade dos meus amigos, colegas de trabalho e familiares, dos abraços, apertos de mão, das boas risadas, contação de histórias, lições de vida, das conversas nos corredores. Posso dizer que o meu psicológico foi afetado dessa forma e o quanto fiquei sobrecarregada com trabalhos, aulas da pós-graduação, aulas do curso da graduação, ati-

vidades domésticas e maternas, mas também fico feliz por aproveitar todas as oportunidades que hoje tenho, sem deixar passar mais nenhum desses momentos que, desde já, proporcionam frutos, pois tenho crescido nos campos pessoal e profissional.

Estar em casa favoreceu a customização do tempo, a flexibilidade das aulas remotas e o fato de não ter que me deslocar para trabalho, reuniões, cursos de aperfeiçoamento e capacitação, para resolver problemas pessoais, além da aproximação daqueles que estão tão longe e tão perto ao mesmo tempo, pois, agora, muita coisa é possível de se realizar a distância, por meio das novas tecnologias e ferramentas digitais.

Mesmo com toda essa situação de pandemia e de isolamento social, não deixamos de passar momentos bons, mesmo estando distantes das pessoas que amamos. O aprendizado que tiro desse momento é que sempre teremos oportunidades para aprender, sempre devemos valorizar mais a companhia das pessoas, o abraço, o beijo, o afago, o carinho, e que devemos dar valor às pequenas ações de demonstração de carinho às quais antes não dávamos importância. Amar, tocar, expressar, agir positivamente, estar perto das pessoas que amamos e que convivem conosco são fatores que observarei bem mais no momento pós-pandemia, pois me afetaram muito nesse processo difícil de isolamento social.

Outra lição aprendida durante esse período é o fato de que devemos nos aperfeiçoar e que sempre podemos melhorar, mesmo que tudo pareça ou esteja ruim e desfavorável. São nesses momentos de desespero e angústia que nos trazem ensinamento. Assim, é a partir dessas situações adversas pelas quais passamos em nossas vidas que iremos enxergar o quanto somos capazes e que sempre existe uma saída.

O que mudou na minha vida foi o fato de me preocupar em cuidar mais de mim e cuidar mais das pessoas que amo. Que os mínimos gestos de carinho sempre são necessários, valorizar o toque, o elogio, a aproximação, dar importância à presença física das pessoas, o quanto é necessário conversar olhando olho no olho, por mais que as novas tecnologias facilitem o processo, nunca é igual ao presencial, no qual você vê, interage e sente pessoalmente.

4. Contribuições para a minha vida profissional

Sobre o período de pandemia, o que fica de bom é o aprendizado, o aperfeiçoamento, o melhoramento da prática pedagógica, da didática, a valorização da presença das pessoas. A aprendizagem se justifica pelo fato de estarmos juntos de alguma forma, uma vez que as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) nos conectam com outros e, assim, com a realidade. Desse modo, sobretudo por meio delas, pudemos exercer nossa docência nesses tempos.

Diante disso, nunca lancei mão de tantas ferramentas digitais de ensino como agora. Fiz delas uma aliada nesse período em que todos precisam se reinventar para sobreviver. Ensinar por meio das metodologias ativas de ensino e aprendizagem e do uso das ferramentas tecnológicas digitais educacionais provocou em mim o estímulo quanto à elaboração das aulas de matemática, utilizando textos informativos no Word e em PDF; o uso de *softwares* simuladores educacionais, como o *Phet Interactive Simulations*; jogos matemáticos no *Kahoot*; o *PowerPoint*, com figuras ilustrativas, esquemas de aprendizagem, mapas mentais; planilhas no *Excel*, gráficos produzi-

dos no *Excel*; elaboração de gráficos, infográficos, nuvens de palavras, no *Infogram*; conceitos, tempestade de ideias compartilhadas no *Metimeter*; compartilhamento de atividades e produção textual no *Google Docs*. Conforme Segura e Kalhil, as metodologias ativas são estratégias vinculadas ao desenvolvimento da aprendizagem dos alunos de forma que contribuem com

[...] a capacidade de enfrentar situações do cotidiano, trabalhos em grupo, a redescoberta, a resolução de problemas individualmente e coletivamente com exercícios de competências de vida em comunidade. Para isso, é necessário um modelo de aprendizagem que permita a formação, mas com forte desenvolvimento da formação de habilidades, competências, atitudes e valores (SEGURA; KALHIL, 2015, p. 91).

É necessário destacar, inclusive, a minha motivação em orientar e ensinar alunos na escrita de artigos científicos, projetos de ensino-aprendizagem em Matemática, produções audiovisuais compartilhadas no *YouTube* para não somente melhorar a didática, a comunicação e a informação, mas também contribuir para a aprendizagem dos estudantes.

Dessa parte da minha vida, da experiência de estar em isolamento social, o que fica de ruim – e é ruim – é o isolamento social, porém prevenir-se também é bom e é necessário ter o autocuidado, refletir sobre isso é essencial. Estar longe das pessoas é ruim, sem o contato social com os amigos e outras pessoas que amamos.

A reflexão que deixo para as gerações futuras é que as pessoas abracem mais, amem mais, valorizem mais, excluam menos, corram menos, aproveitem os momentos bons da vida e aprendam com os dias difíceis a ser mais preocupadas com o meio ambiente, com o outro e consigo mesmas, preocupações essas que estão na base para evitar outras pandemias e, se elas ocorrerem, evitar outras milhares de perdas humanas, como as que tivemos e, infelizmente, ainda estamos tendo. Isolar-se não é bom, por isso devemos buscar soluções para os problemas presentes, nós, que somos sujeitos e produtores do próprio futuro, porque, sobre o futuro, quem decide é a gente, por meio das nossas ações!

5. Considerações Finais

Vivenciar um período de pandemia realmente não estava nos planos de ninguém. Passar por momentos de isolamento social nos obriga a empreender adaptações nos modos de (con) viver. Saber nos desvencilhar dessas circunstâncias, que nos levam ao fato de estarmos sozinhos, exige táticas de sobrevivência. Parece a conhecida sabedoria popular em prática: “Se a vida te deu limões, faça uma limonada”. Tais atitudes são necessárias principalmente para a preservação da saúde das pessoas, diante de tudo isso que passamos; mas não aprendemos a perder, e nunca vamos aprender quando isso se trata de vidas. A única forma de sobreviver a tudo isso é recolher-se, isolar-se, esperar... E a espera é sempre dura, porque angustia. Pensar sobre esses fatos causa dor e espanto às margens de uma pandemia que está causando destruição, desestruturando famílias, ceifando vidas que eram o provedor, o amigo, o companheiro, o amor de alguém.

As experiências desse período deixam marcas que essa geração jamais esquecerá, de aprender a perder, aprender a viver e aprender a sobreviver. Superar tudo isso é um começo. Essas marcas ficarão arraigadas na história de um passado que é presente e de um futuro que a Deus pertence!

Referências

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LIMA, Juliana Soares Lima. **Gestão de Dados de Pesquisa no contexto da Ciência Aberta: percepção dos pesquisadores da Universidade Federal do Ceará**. 2020. 361 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) - Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação, Centro de Humanidades, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2020.

SEGURA, Eduardo; KALHIL, Josefina Barrera. A metodologia ativa como proposta para o ensino de Ciências. **Revista da Rede Amazônica de Educação em Ciências e Matemática (REAMEC)**, v. 3, n. 1, p. 87-99, 2015.

Percalços e enfrentamento de uma pandemia

Gênesis Reis Sobrinho

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino Em Ciências e Saúde – PPG ECS, Da Universidade Federal do Tocantins – UFT, Campus de Palmas/TO. Formado em Educação Física. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Ensino em Saúde na Amazônia Legal GEPESAL.

Resumo

Este relato de experiência mostra a maneira como a rotina de um recém-graduado sofreu alterações por conta de sua nova realidade de vida fora do mercado de trabalho e os percalços que a pandemia pelo novo Coronavírus causou. As dissonâncias sociais podem ser agravadas, o simples acesso às tecnologias podem dificultar o engesso e o acesso ao sistema de ensino. Os sistemas de enfrentamento para as questões do isolamento social podem ser diversos, como desenvolvimento de novas habilidades ou a retomada de habilidades do passado como hobbies.

Palavras-chave: isolamento social, pandemia, desigualdades.

1. Introdução

O novo coronavírus está afetando todas as classes sociais. As rotinas, os hábitos sofreram interferências sem distinção, tanto coletivamente quanto individualmente. É importante entendermos que pandemias com essas proporções provocam um adoecimento social em relação a problemas psicológicos com um número maior do que os que estão infectados. Algumas pessoas não conseguem encontrar formas de enfrentamento adequadas para a situação provocada pela quebra de rotina, medo, angústia e isolamento (LIMA, 2020).

Nem todos os sujeitos possuem as mesmas condições de habitação, recursos econômicos e outros bens materiais e tecnológicos. Isso pode interferir nos cuidados sanitários, que são fundamentais no combate à disseminação do vírus. Por mais que o vírus pandêmico não escolha e nem utilize os critérios da sociedade para realizar a infecção, é certo que as pessoas menos assistidas pelas políticas públicas são mais afetadas devido à precarização das condições de vida provocadas pelo sistema capitalista. No entanto, com o distanciamento social e a falta de circulação pelos grandes aglomerados de ofertas capitalistas como *shopping*, galerias e supermercados, faz com que uma parcela de sujeitos comece a pensar seus hábitos de consumo (BITTENCOURT, 2020).

Algumas famílias tiveram que repensar seus hábitos de consumo devido ao impacto da pandemia no mercado de trabalho, os estudos apontam que já está acontecendo o aumento significativo do desemprego. A perda da renda faz com que, mesmo com os riscos de uma infecção, os sujeitos se aventurem nas ruas na busca de oportunidades, com trabalhos informais

e autônomos, mas o resto da população que justamente geraria a renda para os trabalhadores informais está com fluxo reduzido pelas cidades, fazendo com que os sujeitos fiquem vulneráveis economicamente, o que provoca diversos processos facilitadores para a infecção, assim como problemas somáticos como o estresse apontado como uma das principais consequências do isolamento (BEZERRA, et al. 2020).

2. Desafios de um recém-graduado em meio à pandemia.

No início do ano de 2020, formei-me em Educação Física pela Universidade federal do Tocantins. Comecei a vivenciar o que todo recém-formado acaba passando, a ansiedade de conseguir um emprego na sua área de formação, no entanto, já pela minha trajetória acadêmica na graduação sendo bolsista da iniciação científica, também tinha a expectativa de dar prosseguimento em uma trajetória como pesquisador. Com os primeiros casos da COVID-19 no Brasil, o objetivo de tentar conseguir um emprego parecia distante, tendo em vista que as escolas já estavam discutindo uma parada no seu sistema de ensino, e isso tornava difícil novas contratações. Então, surge a oportunidade de entrar como aluno especial do mestrado na mesma universidade de formação, o que se encaixava na minha expectativa de continuar uma trajetória como pesquisador.

Como aluno especial de mestrado, tive apenas a oportunidade de assistir uma aula presencialmente, pois, na semana seguinte, a Universidade paralisou suas atividades por causa dos primeiros casos de coronavírus em Palmas-TO. Inicialmente foi uma situação observada como delicada para mim, tendo em vista que não possuo internet na minha residência e as aulas como aluno especial continuariam de maneira remota, por isso eu deveria procurar alguma maneira de conseguir conexão, logo em um momento em que o distanciamento social estava ganhando força como discurso empregado pelo ministério da saúde. Consegui encontrar quem aceitasse me disponibilizar conexão durante os dias das minhas aulas, no entanto era longe da minha residência. Com o passar dos dias, os casos foram se aproximando da cidade onde atualmente moro, Miracema do Tocantins, e a onda de preocupação foi gradativamente se materializando em pessoas com máscaras pela rua, logo se tornou item obrigatório ao sair de casa e, no mesmo ritmo, as mortes por conta das complicações da COVID-19 foram se intensificando.

Tentando cumprir ao máximo as recomendações do isolamento social, passei a sair de casa somente uma vez na semana para ir ao supermercado. As aulas da disciplina do mestrado como aluno especial, passei a assistir de casa usando os dados móveis, o que não foi economicamente muito interessante para mim, pois o dinheiro que me dava suporte na cidade, tendo em vista que não sou do Estado do Tocantins era proveniente do que restava dos auxílios e bolsas que eu recebia ainda como aluno de graduação, então teria que ser tudo bem calculado para que esse dinheiro pudesse me manter até o final da pandemia, para conseguir um emprego. Aos poucos o isolamento passou de um sentimento que me incomodava, para algo rotineiro e comum, mas as saídas ao supermercado pareciam se tornar cada vez mais tensas e preocupantes. Os cuidados com a higienização na volta de cada saída de casa eram uma mistura de preocupação e alívio.

Em alguns dias seguintes, a realidade do vírus também chegou na minha família, minha mãe que reside em Belém-PA, acaba se infectando, ela teve o diagnóstico após ter um desmaio. A notícia chegou até mim gerando muita angústia, pois eu não poderia ir até a sua casa para auxiliar nos cuidados, ou algo do tipo, tendo em vista que não estava sendo permitido veículos passarem de um Estado para outro. Isso acabou afetando em como eu estava encarando a disciplina no mestrado, era difícil a concentração, por conta da incerteza do estado da saúde de minha mãe e como essa patologia iria evoluir no caso dela. Após 15 dias de comunicação on-line com a minha mãe, ela mostrou melhora, foi o momento em que eu consegui focar e terminar as atividades remotas da UFT. Com o fim das aulas, comecei a esperar o edital do aluno Regular do mestrado, que parecia ser difícil surgir devido ao isolamento social, e as dificuldades que isso geraria para o processo de seleção.

Com a demora no edital e os meus recursos financeiros para me manter na cidade se esgotando, decidir colocar em prática algumas habilidades manuais que aprendi com o tempo, então comecei a realizar a *Luthieria* construindo instrumentos de corda como *Ukulele* totalmente artesanal, reciclando madeiras que encontrava nas ruas, no mesmo momento, comecei a construção de abajures de madeira e luminárias e realizava a venda dessas peças por meio de um aplicativo de celular. Com a saída do edital do mestrado em Ensino em Ciências e Saúde comecei a me preparar e adequar um projeto de pesquisa para pleitear uma vaga, foi então que o problema da falta de internet em casa apareceu mais uma vez, e tive que sair com mais frequência da minha residência na busca de acesso, o que quase me prejudicou no dia da entrevista, tendo em vista que a mesma foi realizada on-line, mas tive a felicidade de no final conseguir ser selecionado.

3. Considerações Finais

É notório que a pandemia ainda não acabou e suas consequências estão muito além da infecção. As dissonâncias sociais provocam um contraste doloroso para algumas famílias, que devem seguir suas vidas com instabilidade financeira e com as perdas de pessoas queridas.

Hoje já como aluno regular do mestrado ainda enfrento algumas dificuldades, principalmente no acesso às aulas remotas, mas está ocorrendo um afrouxamento do isolamento social, e já é possível frequentar alguns espaços da Universidade, facilitando o acesso à internet. Agora o isolamento social que eu estava realizando deu espaço para o distanciamento social, pois comecei a contribuir em um projeto social com crianças, foi uma tarefa difícil pelo medo de acabar se infectando, mas isso foi diminuindo ao ver que tomávamos as medidas de distanciamento e utilizávamos os meios de proteção.

A pandemia, além das dificuldades, permitiu-me realizar muitos momentos de reflexão, além de desenvolver habilidades que já estavam ficando esquecidas. Elas, além de me proporcionarem um momento de relaxamento de tudo que acontecia no Brasil e no mundo, deu-me suporte financeiro e engrandecimento pessoal.

Referências

BEZERRA, et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, Supl.1, p.2411-2421, 2020.

BITTENCOURT, R. N. Pandemia, isolamento social e colapso global. **Revista Espaço Acadêmico**. v. 19, n. 221, p. 168-178, 2020.

LIMA. R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 2, p. 1-10, 2020.

Renascer

Elzivania de Carvalho Silva

Mestranda do Curso de Mestrado Ensino Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins

Resumo

Relato de experiência sobre a vivência de uma estudante de mestrado da Universidade Federal do Tocantins em época de pandemia da COVID-19. A pandemia trouxe consigo diversos desafios para ela, desafios estes que mudaram suas concepções sobre sua existência. Neste relato será abordado os desafios, pontos positivos e negativos, aprendizados e mudanças na sua vida antes e durante a pandemia.

Palavras-chaves: relato de experiência, Coronavírus, renascer.

1. Introdução

Relato de experiência realizado por uma estudante da disciplina de educação em Saúde do Mestrado em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins sobre vivências durante a pandemia pelo novo Coronavírus. O vírus provoca doenças infecciosas emergentes e reemergentes e são constantes desafios para a saúde pública mundial. É provável que outros Coronavírus, periodicamente, afetem humanos devido à alta prevalência das infecções, ampla distribuição do vírus, diversidade genética, recombinação frequente de Coronavírus e aumento da interface homem-animal. Neste relato são evidenciados o convívio de uma profissional de saúde que contraiu a doença e que ao mesmo tempo tinha que desafiar algo que não conhecia, tinha que estudar, trabalhar e acreditar na sua cura.

2. Relato

Eu sou residente de Araguaína Tocantins desde 2016, vim para a cidade após aprovação em concurso federal. A cidade trouxe diversas oportunidades de trabalho. Além do concurso, pude montar meu consultório e atender meus pacientes como sempre desejei. Vim acompanhada de amigos e do namorado, após 8 meses, nos casamos. Em 2017, iniciei minhas atividades na docência, ministrando aula para cursinhos preparatórios, pós-graduações e faculdades de enfermagem. Logo fui contratada por uma universidade e me tornei professora do curso de enfermagem.

Em 2018, fiz a seleção do mestrado em Ensino em Ciências e Saúde, mas não fui aprovada, foi um desapontamento muito grande, já que era um dos meus sonhos. Em 2019, não fiz a seleção do mestrado descreditando no alcance do sonho tão distante. Ainda em 2019, veio diversos problemas que se misturavam do pessoal ao profissional, que se mantiveram até metade

do ano. Em 2020, iniciei o ano muito bem com muitos pacientes me tornando conhecida como enfermeira laser-terapeuta realizando um dos meus sonhos.

No mesmo ano, um amigo me enviou o edital do mestrado que já havia feito anos antes, ele me incentivou a não desistir e tentar novamente, enfim, fiz a inscrição do mestrado, fui aprovada nas fases e depois para a entrevista, meu Deus! falei comigo que seria a hora mais difícil e decisiva da minha vida, dias após recebi a grande notícia da aprovação, foi o momento mais feliz. Tudo estava indo bem, quando veio a notícia da existência de um vírus que estava se alastrando por todo o mundo, nada se sabia dele, como agia, se era fatal ou não, qual o medicamento usar e como se prevenir.

No hospital onde trabalho dava-se início aos treinamentos à medida que se descobria como se proteger do vírus e o que poderia fazer; todos ainda estavam bem perdidos e não se tinha protocolo nem se sabia por onde começar, mas algo tinha que ser feito, pois já havia casos no Brasil e logo chegaria ao Tocantins. Fui alocada na “ala Covid” foi como se designou o setor que atenderia os doentes com o vírus, pois o pouco que se sabia era que seria uma doença infecciosa e as pessoas tinham que ficar isoladas.

Os primeiros pacientes começaram a chegar e o medo tomava conta de todos, ter que usar vários equipamentos de proteção era o mais difícil, pois não se sabia se sairia do hospital contaminado ou não, os primeiros meses foram tensos. Cinco meses depois, já ciente da situação que o vírus não acabaria tão cedo, comecei a apresentar sintomas da doença, nunca tive tanto medo de morrer, estava mal, com febre alta e dores, neste período coincidiu com a entrevista do mestrado, a fiz com febre e na insegurança da não aprovação. Foi uma mistura de sentimentos que não consigo explicar, os dias se passavam e nada de melhorar, a angústia tomava conta junto com o desespero, fiz exames e fui afastada do trabalho, da família e de amigos, minhas companhias eram o marido que também contraiu o vírus e meu cãozinho Duque.

Dias depois as aulas do mestrado começaram, retornei ao trabalho e pensei que tudo voltaria ao normal, mas infelizmente tive complicações da doença, com muitos sintomas: febre alta, dores articulares, dores de cabeça e não conseguia caminhar, era como se minhas articulações estivessem todas “coladas” umas nas outras. Bateu desespero e pensei que morreria, até hoje continuo sentindo sintomas e ter que estudar, trabalhar sem ter ficado totalmente boa é algo desesperador, visto que nem os médicos sabem o que acontece com um vírus ainda desconhecido.

Hoje me sinto uma vencedora que renasci, ainda com medo da morte, algo que nos cerca, é natural, mas não aceitamos. Minha contribuição para as próximas gerações é que não desistam dos seus sonhos, por isso meu relato chama-se Renascer; ter a ciência de que você deve continuar a sonhar e lutar pela vida com todas as forças, mesmo com medo, resista! Hoje estou vencendo os desafios, ainda não me sinto segura, mas tenho fé que tudo passará e seguirei firme na busca dos sonhos e de viver.

3. Considerações Finais

No relato foi evidenciado os desafios enfrentados durante a pandemia do Coronavírus por uma profissional de saúde e estudante de mestrado, os desafios trouxeram a força e a esperança em dias melhores e que o ser humano continue a lutar, a enfrentar os medos e ansiedades que o atormentam, tendo sempre fé em Deus e em dias melhores.

Referências

BELASCO, A. G. S.; FONSECA, C. D. Coronavírus 2020. **Revista Brasileira de Enfermagem**, n. 73, v. 2, p. 1-2, 2020.

O que a pandemia de COVID-19 me ensinou

Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro

Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

O relato de experiência apresentado tem como objetivo descrever como a pandemia da COVID-19 impactou negativamente e positivamente no meu cotidiano acadêmico, profissional, familiar, saúde mental, enfim, na minha qualidade de vida. Inicialmente será apresentado uma breve contextualização do cenário pandêmico vivenciado, posteriormente serão apresentadas minhas perspectivas e quais foram minhas estratégias de enfrentamento e adaptação a esse novo cenário e ao mesmo tempo garantindo o meu bem-estar e o da minha família.

Palavras-chave: pandemia, ensino remoto, COVID-19, saúde mental.

1. Introdução

Lembro-me da alegria e das melhores expectativas para o ano de 2020. Em 31 de dezembro de 2020, o novo agente do coronavírus (nCoV-2019) foi descoberto após casos registrados na cidade de Wuhan na China e, em 26 de fevereiro 2020, surgira o primeiro caso no país (BRASIL, 2020). Os casos começaram a aumentar muito rapidamente, em especial, em São Paulo e nas capitais, em 18 de março, Belém– PA, tinha seu primeiro caso, e em cumprimento às ações de prevenção ao contágio pelo novo Coronavírus (COVID-19), o Governo do Pará suspendeu as aulas presenciais na rede estadual de ensino fundamental e médio e também nas escolas técnicas e na Universidade do Estado do Pará (Uepa).

No Sul do Estado do Pará, mais precisamente aqui em Conceição do Araguaia- PA, o primeiro caso surgiu em 13 de abril, a essa altura eram 23.753 casos confirmados do novo coronavírus (Sars-Cov-2) no Brasil, com 1.355 mortes pela COVID-19, vivíamos em constante estado de alerta e tensão, crises de ansiedade, consumíamos os noticiários 24h por dia e as mensagens de *whatsapp* a todo segundo, um verdadeiro pesadelo.

Hoje estamos em meados de novembro, no Brasil, até o momento, são 5.876.740 casos, 5.322.466 recuperados e 166.067 mortes e, em nosso município, mais precisamente dia 17 de novembro, nosso boletim epidemiológico municipal apresenta 1.882 casos confirmados, 1820 casos recuperados, 19 casos suspeitos e 28 óbitos. Atualmente, não há vacinas disponíveis contra a COVID-19. Há várias em fase de testes. O mundo espera tê-las em breve como uma das medidas para controlar a pandemia de COVID-19 e diminuir os impactos na saúde, economia e sociedade (OPAS, 2020). Além disso, seguimos assombrados pelo fantasma de uma segunda onda.

2. Relato de experiência

Sou Enfermeira do Trabalho e Especialista em Saúde Pública, tenho 31 anos e, sete anos de atuação no SUS, atualmente estou na coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – CEREST Araguaia, que atende aos 15 municípios da macro região Araguaia do 12º Centro Regional de Saúde (12º CRS). No início da pandemia, coloquei-me à disposição para atuar na linha de frente, contribuí na elaboração dos primeiros protocolos de isolamento domiciliar, plano de contingência e medidas de biossegurança para os trabalhadores(as) de diversas ocupações essenciais, que não pararam em nenhum momento durante a pandemia. Em 02 de abril de 2020, fui afastada das minhas funções presenciais por ser lactante, com base na Portaria nº 428, de 19 de Março de 2020, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2020). Concomitante com as atividades de trabalhos remotos, desempenhava minhas atividades como mestranda do programa em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins – UFT, remotamente, bem como minhas atividades como docente, plano de aulas, aulas on-line, entre outros do curso de Enfermagem da Universidade do Estado Pará - UEPA – Campus VII, onde também sou professora efetiva desde 2013.

Apesar de está muito atarefada durante a pandemia, sinto-me profundamente agraciada por Deus pela saúde e bem-estar dos meus familiares, visto que meu marido é bancário e atendendo ao público, mesmo adotando as medidas de precaução padrão, contraiu a COVID-19, felizmente não teve sequelas. Mas infelizmente perdemos dois entes queridos, dois tios(as) avôs para a COVID-19, e o mais triste é o luto pelo qual nem tivemos tempo de vivenciar, visto que nem mesmo o direito de nos despedir nos foi garantido, pois o velório é algo negado às famílias nesses casos.

Desde o início da pandemia, venho tentando manter a paz mental e me adaptar aos novos hábitos de convivência. Busquei alicerces na minha Fé em Deus, na psicoterapia e exercícios físicos em casa. Além de entreter-me, quando posso, com atividades diárias que são prazerosas para mim, essas tem sido minhas estratégias de válvula de escape, meu oásis, em meio a essa nova realidade, visto que o emocional pode reagir de forma positiva ou negativa no processo de aprendizagem.

Em decorrência, o aspecto emocional pode vir a contribuir significativamente como limitante da aprendizagem, pois a mente emocional guarda uma imensidão de sensações, dispara hormônios que facilitam ou dificultam a aprendizagem e influenciam na vontade de aprender (ARTERO, 2012). Por esse motivo, senti a necessidade de pesquisar mais sobre o impacto da Covid no rendimento acadêmico, e estou desenvolvendo minha dissertação sobre qualidade de vida em estudantes face à pandemia de COVID-19 e seus impactos na aprendizagem.

Percebi o quanto a tecnologia, se usada ao nosso favor, é uma grande aliada, pois graças à internet, não paramos totalmente nossas atividades e rapidamente nos adaptamos e continuamos, na medida do possível, a estudar, ensinar e acompanhar os estudos dos filhos em casa, consultas médicas on-line (teleconsulta), enfim, até festas de aniversários on-line foi uma alternativa ao distanciamento social. E vendo pelo lado positivo, não há nada mais gratificante que saber que os meus alunos estão radiantes de alegria por voltar a estudar, mesmo que seja de forma remota (pois os cursos de graduação da UEPA retomaram suas atividades não presenciais em 21/09/20), isso nos faz manter a esperança em dias melhores.

Enquanto mestranda, a experiência foi muito positiva, as aulas, nesse novo formato, nos possibilitaram não parar e a participação de convidados externos à UFT, professores, pesquisadores e pessoas incríveis, inspiradoras, de diversos lugares, que não seria possível se as aulas fossem presenciais.

Terminando o ano de 2020, vejo-me diferente, não sou mais a mesma, a superação, a evolução, o aprendizado foi grandioso, a oportunidade que tive de ficar mais tempo em casa com a minha família, fez-me refletir sobre muitas coisas e sobre o que realmente vale à pena, sobre está presente no PRESENTE e o quanto VIVER é maravilhoso, temos uma nova chance a cada nascer do sol de fazer o melhor por si mesma e pelos outros, com intensidade e gratidão.

Referências

ARTERO, T. T. A motivação e sua relação com os problemas de aprendizagem. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 3, n. 3, p. 1122-132, 2012.

OPAS. Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. OPAS, Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde / Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 17, novembro 2020.

BRASIL. Coronavírus Brasil. **Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil pelo Ministério da Saúde - DATASUS.** Disponível em: < <https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 17, novembro 2020.

Um vírus, a quarentena, a vida e reflexões

Larlla Veruska Arrates Pires Tozzatti

Mestranda Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde na Universidade Federal do Tocantins

Resumo

O relato a seguir tem como objetivo descrever parte do que eu e minha família vivemos durante a pandemia: demissão, readaptação, novidades, contaminação e cura. Um misto de sentimentos e desafios narrados de forma direta e sucinta. A espera da vacina e a incerteza da efetividade da imunização têm sido a preocupação, diante de tal realidade, devemos continuar com as medidas adotadas para prevenção: uso de máscaras, higiene das mãos e álcool 70%. E, aos poucos, em meio a vitórias e perdas, vamos nos acostumando com os desafios do novo normal.

Palavras-chave: pandemia, coronavírus, COVID-19.

1. Introdução

Doenças infecciosas emergentes e reemergentes são constantes desafios para a saúde pública mundial. Recentes casos de pneumonia de causa desconhecida ocorridos em Wuhan, China, levaram à descoberta de um novo tipo de Coronavírus (ZHU et al., 2020).

Após a chegada da COVID-19 no Brasil, diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais). A medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social (PIRES, 2020), entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social, considerado o de mais fácil compreensão pelas pessoas (BEZERRA, 2020).

Sabendo que quarentena é a separação e restrição da liberdade de circulação de pessoas que tenham sido potencialmente expostas a uma doença infectocontagiosa, de forma a monitorizar o seu estado de saúde, diminuindo o risco de contaminar outras pessoas; enquanto que o isolamento consiste na separação de pessoas diagnosticadas com uma doença contagiosa das outras pessoas que não estão doentes. Apesar desta distinção, estes termos acabam por ser utilizados de forma intercambiável, especialmente pela população geral.

2. Relato

Planos, projetos e metas haviam sido traçados para o ano de 2020, mal podia imaginar que tudo seria desfeito por um ser microscópico. Não incidindo somente na minha vida, mas na vida de todos os brasileiros. Mulher, cristã, mãe de gêmeos, esposa, dona de casa, biomédica por formação, professora universitária em Gurupi-TO e responsável pelas informações da propriedade rural nos programas da associação brasileira de criadores de zebu, sendo esta a principal fonte de renda da família.

Os dias eram atarefados e a vida corrida, quando no final de março/2020 fomos surpreendidos com a necessidade de nos isolarmos socialmente, cada família na sua casa. De repente, o que era imprescindível ficou em segundo plano e poderia ser realizado assim que possível, prazos foram protelados, crianças sem aula, universidades se reinventando com aulas virtuais, professores padecendo para se adaptar as novas e repentinas mudanças, *home office* foi uma das expressões mais ouvidas e a nossa casa começou a ganhar seu devido valor de lar.

O impacto na economia dava sinais, o colapso do sistema de saúde extremamente temido e a insegurança no modo correto de nos protegermos desse mal avassalador foram as maiores preocupações. Tive contrato na universidade rompido, mas a notícia não foi recebida com tristeza, uma vez que poderia me dedicar mais a família e ao “*homeschooling*” forçado pela pandemia. Máscara, álcool gel e higiene das mãos eram itens e ação obrigatória para evitar contaminação, e decidimos então que íamos ficar na fazenda no município de Dois Irmãos - TO, pensando que assim teríamos mais proteção, uma vez que diminuiríamos contato com terceiros. Ledo engano!

Em meados de agosto, meu esposo teve mal-estar com sensação de gripe, no dia seguinte, senti muita dor no corpo acompanhado de febre. Sempre fui muito tranquila com relação a pandemia, procurei não ter neuroses, não ser negligente com as medidas de prevenção e cuidar dos meus, principalmente por ter conosco minha sogra, uma senhora de 84 anos, saúde debilitada com comorbidades preocupantes. Eu e meu esposo fomos à Unidade de Saúde da Família no município de Dois Irmãos do Tocantins, onde fizemos teste *swab*, recebemos orientações para o tratamento medicamentoso precoce de pacientes com COVID-19. Na apreensão de necessitar de cuidados mais complexos resolvemos então voltar para Gurupi, aguardar resultado dos exames e se necessário terminar o tratamento.

Ao chegar a casa, fomos recebidos pelos meus pais, somos vizinhos com direito a acesso pelo muro, fiquei de longe, mas o contato deles com as crianças foi inevitável. Na mesma noite, meus filhos apresentaram febre alta. No dia seguinte, levamos as crianças e minha sogra para fazer pesquisa de antígeno para SARS-Cov-2 sendo possível receber o resultado em 3 horas. Resultado positivo. No dia seguinte, recebi os resultados meu e do meu esposo. Todos testamos positivo para covid! Quando se tem a confirmação começa a pressão emocional, sempre muito firme controlei o esquema de medicamento para todos nós, aferia pressão, media temperatura e avaliava saturação muitas vezes ao dia, durante o tempo que ficamos no isolamento. A fraqueza que essa doença causa é algo inexplicável.

Cinco dias após a nossa chegada, meus pais e minha irmã começaram sintomas e tiveram diagnóstico comprovado. Diante do resultado não tinha mais necessidade de isolamento e ficamos todos juntos. No 8º dia de sintomas voltei a ter febre, tosse e muita dor de cabeça. Já não conseguia mais controlar com medicações de uso domiciliar. Meu pai estava com os mesmos

sintomas que eu. Tivemos que ser internados, ficamos em hospitais diferentes por causa do atendimento dos planos de saúde. Minha mãe e meu esposo mesmo com fraqueza extrema tiveram que ser firmes para conduzir o dia a dia nas nossas residências, onde todos estavam acometidos pela enfermidade. Para nossa surpresa minha sogra não apresentou nenhum sintoma da doença, não teve alteração de nenhum parâmetro laboratorial e permaneceu em casa tranquila.

No terceiro dia de internação, já debilitada, com 60% de comprometimento pulmonar e alimentação comprometida pela perda do paladar e olfato, comecei a sentir falta de ar, sendo necessário o uso de oxigênio. Cogitou-se a possibilidade de me levarem para a UTI a fim de melhores cuidados. Medo, muito medo foi o que senti. O desafio era ser forte, firme e confiante para ajudar no tratamento. Meu pai também estava no oxigênio. A incerteza do amanhã e as complicações da covid posso garantir que abalam o equilíbrio emocional. Os dias foram muito difíceis tanto para nós que estávamos hospitalizados, quanto para os que estavam isolados em casa. Ao todo tive onze dias de internação, destes uma semana na dependência do oxigênio.

Reflexões, análises e questionamentos tomaram conta dos minutos, mas, diante de tudo isso, a fé foi o que me tornou firme. No livro de 2 Coríntios 5:7 diz: “Porque vivemos por fé, e não pelo que vemos”. Gratidão é a palavra que me define hoje, gratidão por eu e meu pai estarmos em casa novamente. Vimos muitas famílias chorar a perda de entes, também choramos a partida de pessoas próximas. Nós fomos abençoados e estamos todos aqui.

Aprendi a olhar o mundo, as pessoas e a mim mesma de forma diferente. Aprendi que a família é primordial, aprendi a priorizar valores e princípios, aprendi a exercitar a fé de forma plena, sem religiosidade e sem julgamento. Aprendi que estamos sempre aprendendo, aprendi a importância dos pesquisadores, aprendi amar ainda mais os profissionais de saúde e compreendi a importância que temos enquanto docentes na formação dos profissionais que salvarão vidas!

3. Considerações Finais

Mesmo decorridos mais de oito meses de pandemia, percebe-se que não há domínio com relação à doença, a começar pelo fato que o período de incubação da COVID-19 dentro do corpo humano não tem uniformidade, e por essa razão, o vírus pode se manifestar de maneiras distintas em pessoas infectadas. Cada pessoa responde de uma forma a infecção do coronavírus, pode-se pontuar causas como: a quantidade de inóculo inicial, a resposta imunológica, e o déficit imunológico de cada indivíduo.

Existe previsão para o início da vacinação, mas ainda não se sabe sobre efeitos colaterais, se as pessoas que já foram infectadas deverão tomar a vacina e a eficiência e tempo de imunização. Portanto, a ausência de vacina contra a COVID-19 reforça entre a população, em geral, a adoção das medidas de prevenção contra a infecção, preconizadas pela OMS, como o uso de máscaras, realizar higiene das mãos, evitar ambientes fechados e contato com pessoas sintomáticas.

Referências

ZHU N. et al. A novel Coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. **The New England Journal of Medicine**, p. 1-7, 2020.

Pires R. R. C. **Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da COVID-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública: Nota Técnica**. Brasília: IPEA; 2020. Acessado em 14 de abr de 2020. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_alphacontent&view=alphacontent&Itemid=357 [Links]> Acesso em: 20 de nov de 2020

BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, 2020.

O cenário da pandemia e o lado humano: um relato de experiência

Paullyne Pinheiro Soares

Mestranda no Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Especialista em UTI pela Faculdade Laboro. Enfermeira Supervisora na UCI do Hospital geral de Palmas. Enfermeira UTI COVID-19 ISAC.

Resumo

Este relato de experiência descreve um pouco da minha rotina de enfermeira, que trabalha na linha de frente da COVID-19. Expondo medos e anseios, compartilhando os pontos positivos e negativos em um ambiente de trabalho em tempo de pandemia. Apresentando também o crescimento pessoal e profissional durante todo esse processo.

Palavras-chave: Pandemia, rotina, pacientes, humanidade.

1. Introdução

Sobre minha carreira profissional, sou enfermeira, fiz minha graduação na universidade federal do Tocantins, com conclusão no ano de 2017, após isso, comecei minha atuação profissional, observando a necessidade de aprimorar meus estudos prévios, realizei uma especialização em UTI adulto, a fim de atuar em um campo específico.

Com uma busca inerente às barreiras científicas as quais fui apresentada ainda na graduação, decidi então por iniciar o mestrado em Ensino em Ciências e Saúde, iniciei mais essa jornada em busca do domínio da minha profissão, com o atual cenário pandêmico a carga horária trabalhada dobrou, as responsabilidades aumentaram, vi-me trabalhando em duas UTI's de grande porte como enfermeira, na linha de frente do coronavírus, expondo-me todos os dias e ainda precisando acompanhar as atividades do programa.

2. Relato de experiência

Com o início dos atendimentos aos pacientes de COVID-19, o medo sempre esteve ao nosso lado, uma doença desconhecida, com muitas particularidades e sem grandes comprovações científicas a respeito do tratamento. Criamos condutas, montamos isolamento, fomos expostos de uma forma que jamais imaginei, os primeiros plantões eram tomados pela fobia, falta de ar, calor excessivo, a cada óbito vinha o choro por baixo de toda paramentação, perdemos muitos pacientes, fizemos tudo que podíamos. Na ida para casa o sentimento era de impotência, como se eu nada pudesse fazer para proteger minha família, foram momentos difíceis.

Em contrapartida, a caminhada acadêmica acompanhava seu curso, era o momento de empatia, conhecimento e construção de ideias, tenho um forte sentimento de gratidão a todos que me acompanharam nesses dias de pandemia, principalmente quando contrái o coronavírus, informei a todos os professores e tive muita compreensão em relação ao afastamento mesmo das atividades on-line. Aos poucos retornando minha rotina de estudos, remotamente, sempre procurei compartilhar um pouquinho de dentro do hospital com os colegas, procurando promover uma atenção à saúde.

3. Considerações finais

A pandemia com certeza serviu de grande aprendizado em todas as áreas, profissionalmente posso afirmar que ela me ensinou a ser mais humana, como enfermeira de UTI confesso não ter esse sentimento muito aguçado, mas aprendi com dor, que devemos procurar entender os anseios, os medos, o choro aparente, a solidão de um paciente internado, ter empatia, essa é a grande lição que levamos de tempos difíceis.

Profissionalmente, o governo contribuiu muito com capacitações e ensino remoto, tivemos todo apoio institucional, atendimento à saúde do trabalhador, principalmente saúde mental. Tive grande crescimento humano e científico, a busca constante à ciência, formas de prevenção, buscando proteger minha família e melhorar o atendimento aos meus pacientes, ou pelo menos promover o conforto em seus últimos momentos.

Além do crescimento profissional de aprendizagem, posso citar também os bons laços que permaneceram e os que se formaram nesse período, compartilhando conhecimento e que de forma holística procuram entender esse processo com empatia. Em nossa memória permanecem as perdas, entes queridos, amigos, o que reafirma para nós o companheirismo de uma família, um laço interminável e de grande sentimento, a vontade de proteger e guardar para sempre.

Ser professor em tempo de pandemia: dificuldades e possibilidades

Marcele Pereira Silvestre Gotardelo

Mestranda no Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Especialista em UTI (UNILESTE) e Metodologias Ativas e Práticas inovadoras (ITPAC). Coordenadora e docente do curso de enfermagem no Centro Universitário Presidente Tancredo Neves – UNIPTAN, São João del Rei, MG.

Resumo

No dia 17 de março de 2020, para permitir a substituição das aulas presenciais nas instituições de ensino do país, o afastamento social trouxe inúmeras mudanças aos contextos de vida, seja ela familiar, no trabalho ou social. No contexto da educação, as transformações no processo educacional já se encontravam em debates e reflexões quanto às mudanças metodológicas e tecnológicas, porém acredita-se que a pandemia acelerou o processo e atividades remotas que antes eram corriqueiras e presenciais. O relato de experiência tem o objetivo de apresentar os desafios vivenciados na docência do ensino superior, apontar as dificuldades e possibilidades do processo de transformação do ensino presencial para o remoto.

Palavras-chaves: Docente; Coronavírus; Ensino remoto.

1. Introdução

O Ministério da Educação e Cultura (MEC) através da portaria nº 343 de 17 de março de 2020, permite a substituição das aulas presenciais nas instituições de ensino do país, por aulas remotas (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2020). No dia 20 de março de 2020, o Ministério da saúde decretou a portaria nº 454 e declarou, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (Sars-Cov-2)(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020), a partir desse momento todas as aulas foram suspensas. O afastamento social trouxe inúmeras mudanças aos contextos de vida, seja ela familiar, no trabalho ou social. Um tempo em que o medo e a insegurança tomaram conta da vida das pessoas.

No contexto da educação, a realidade não foi diferente, as transformações no processo educacional já se encontravam em debates e reflexões quanto às mudanças metodológicas e tecnológicas, porém acredita-se que a pandemia acelerou o processo e atividades remotas que antes eram corriqueiras e presenciais.

O relato de experiência tem o objetivo de apresentar os desafios vivenciados na docência do ensino superior, apontar as dificuldades e possibilidades do processo de transformação do ensino presencial para o remoto.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência que se fundamenta em estudo descritivo e apresenta as mudanças ocorridas na rotina de trabalho de uma docente do ensino superior em uma instituição privada, onde ocorreu alteração de todo o contexto didático/pedagógico do curso.

3. Relato de experiência

A vida como docente mudou, em um cenário de isolamento social, dentro de 10 dias, entre inúmeras reuniões e capacitações ocorreram mudanças no cenário pedagógico e institucionais, foi implantado o Regime especial de aprendizagem remoto – REAR, com o intuito de diminuir o impacto na vida acadêmica dos estudantes, em que as aulas síncronas não deixariam de ter a mesma qualidade das aulas presenciais.

Responsabilidade, autonomia, gestão do tempo, foco, domínio das tecnologias e organização, foram algumas das habilidades requeridas nesse momento. A rápida transformação trouxe um turbilhão de sensações aos docentes, alguns otimistas e outros inseguros com tamanha mudança.

O que esperar de um ambiente remoto? Como engajar o aluno e fazer com que ele participe efetivamente das aulas? Como realizar avaliações? Qual será o impacto na formação do aluno? O Núcleo de Apoio Pedagógico e Experiência ao Docente – NAPED realizou diversas capacitações *on-line* que apoiaram o docente, permitindo um maior conhecimento e interação com as ferramentas tecnológicas. Capacitação sobre os ambientes virtuais, oficinas sobre avaliação, feedback, metodologias ativas como *gamificação*, *Problem based learning* (PBL), *Team Based learning* (TBL), entre outras, foram exploradas e estimuladas o uso. Além de inúmeras *lives*, cursos, seminários, congressos que passaram a ser realizados *on-line*.

O universo tecnológico está presente e se difundindo cada vez mais, inúmeras ferramentas se encontram à disposição. Encontrar a conexão dos objetivos de aprendizagem com a metodologia proposta é um desafio ao docente, norteando o aluno em todo o seu processo de ensino-aprendizagem. As capacitações são primordiais aos avanços docente, promovendo valorização e motivação para realizar uma aprendizagem significativa ao discente.

A falta de privacidade e a mistura dos ambientes familiar e de trabalho foi uma dificuldade encontrada nesse processo. A casa se tornou o ambiente de trabalho, estudo e reclusão, não possuir um horário correto para o trabalho é desafiador.

4. Considerações finais

Muitas adaptações vivenciadas em tão pouco tempo. Conquistas e frustrações, alegrias e tristezas, maior carga de trabalho, cansaço, neste cenário de rápida transformação e acreditar no papel como educadora, adquirindo novas habilidades para o novo cenário.

A pandemia transformou a rotina e ressignificou o modo de entender a educação dos dias de hoje. É necessário saber além dos conteúdos teóricos, o docente precisa ter diversas habilidades, entender as tecnologias, engajar os alunos. Estar docente nesse momento é adaptar-se aos ambientes virtuais e ferramentas tecnológicas, repensando em novas e melhores práticas de ensino.

Referências

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **PORTARIA Nº 343, DE 17 DE MARÇO DE 2020** . [s. l.], 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>. Acesso em: 19 nov. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **PORTARIA Nº 454, DE 20 DE MARÇO DE 2020** . [s. l.], 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>. Acesso em: 19 nov. 2020.

Os desafios vividos no enfrentamento à covid-19

Eduardo Aoki Ribeiro Sera

Cirurgião dentista, mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins.

Resumo

Neste trabalho será relatado parte das adversidades enfrentadas nesses meses de vivência da pandemia de COVID-19 na cidade de Palmas – TO. O objetivo é registrar essa vivência e o modo de enfrentar e superar as adversidades.

Palavras-chaves: pandemia, COVID-19, coronavírus, ansiedade.

1. Introdução

Sou dentista, especializado em odontologia estética, prótese e harmonização orofacial. Atuo em minha clínica particular e atendo a dois planos de saúde. A pandemia iniciou no Brasil no mês de março e esse mês eu ainda tive um movimento considerável em meu consultório, mas em abril o movimento diminuiu consideravelmente, antes eu atendia em média 8 pacientes por dia, e passei a atender 2 por dia. Dessa forma, eu tive que suspender o contrato de trabalho da minha secretária por 60 dias, além de me organizar para atender, limpar a clínica e esterilizar os materiais. Tive também que planejar meus gastos assim como, elaborei estratégias de limpeza e descontaminação para receber meus pacientes no consultório.

2. Relatório

Essa nova situação de quarentena abalou minha saúde mental, pois eu tinha medo de me contaminar, morrer, de algum familiar meu contrair a doença e vir a óbito. Eu ficava atento à televisão para saber sobre a COVID-19, número de infectados, e seguia todo protocolo de cuidados quando saía ou voltava para casa. Para mim é uma doença muito traiçoeira, porque pelo o que vejo acomete órgãos que estão fracos, e leva a óbito jovens, adultos ou idosos, algumas pessoas debilitadas se recuperam e sobrevivem, já outras saudáveis quando pegam a COVID-19 logo vem a óbito, parece uma “roleta russa”.

Eu estava passando por um período de conclusão de dissertação do mestrado, em que tinha que me dedicar ao estudo, mas eu não tinha concentração. Decidi marcar uma consulta com um psiquiatra e ele me receitou Venvanse, um remédio utilizado para déficit de atenção. Melhorou bastante minha concentração, acalmou minha ansiedade, deu-me disposição e retirou

a sensação de sentir fome e passei a comer menos. Em maio, voltei a fazer atividades físicas funcionais com um professor que me dava aula três vezes na semana. Para me organizar eu montei um planejamento semanal e isso me ajudou a focar nas tarefas e não postergar a realização delas.

Contudo, essa nova rotina me deixou mais instigado a sair da zona de conforto, comecei a focar em minhas metas de pequeno e médio prazo, iniciei aula de yoga em que consegui equilibrar minha mente e corpo.

Em setembro meu vô faleceu em sua residência por conta da falência dos rins, os filhos tiveram que decidir se levava ele para o hospital fazer diálise ou tratamento de conforto em sua própria casa, foi o primeiro luto da nossa família e eu senti muita tristeza, só que em meus momentos de oração eu senti que meu vô estava feliz e aliviado, a partida dele foi abençoada sem sofrimento.

Portanto, eu penso que esse período de pandemia está sendo atípico para toda humanidade, não é fácil administrar toda essa mudança de vida e ao mesmo tempo a doença acometendo várias pessoas próximas, até mesmo da própria família, mas se acreditarmos que tudo na vida tem um propósito, manteremos nossa fé em Deus e em dias melhores, vamos vivendo um dia de cada vez, de forma leve e equilibrada.

3. Considerações finais

O conselho que eu deixo para as próximas gerações é viver um dia de cada vez, não adianta ansiarmos pelo futuro ou ficar preso em algo do passado, a vida é agora, é o hoje, se mantivermos nossa vida no hoje, conscientes em acreditar nos planos de Deus, que tudo acontece na hora certa, tudo tem um propósito e que nossas ações precisam condizer com nossa verdade; devemos comer de forma equilibrada, sem exageros, preferir cortar, descascar os alimentos do que abrir pacotes industrializados; amar o seu próximo, ajudar alguém que pede ajuda; honrar e respeitar sua família, pois não sabemos nada sobre “o dia do amanhã” e esse pode ser o último momento que você teve com alguém.

Por isso eu deixo registrado que antes da pandemia eu era uma pessoa e durante todo esse processo de quarentena eu ressignifiquei muitas coisas pessoais, profissionais e espirituais para que eu passasse de uma forma mais leve, sem cobranças, e focado na minha fé de que tudo na vida tem um propósito.

O que fica de bom é isso, essa expansão de consciência de que não precisamos de muitas coisas para sobreviver, e sim ter o essencial: fé, amor, boas ações, e não se cobrar tanto, afinal somos humanos e imperfeitos.

O que fica de ruim é o medo de transmitir a doença sem saber que você é portador, pois ela pode se manifestar de forma “assintomática”, e justamente por isso decidi ficar mais caseiro, recluso, para me proteger e proteger quem eu amo.

Referências

RUNRUN.IT. **Smart drugs**: o aumento do uso de pílulas para “turbinar” o cérebro no trabalho. Disponível em: < <https://blog.runrun.it/remedio-para-memoria-e-concentracao-smart-drugs/>>. Acesso em 15 de nov de 2020.

Fundação Oswaldo Cruz. **O que é pandemia**. 2020. Disponível em: <<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>>. Acesso em 15 de nov de 2020.

Gestão Aplicada à Saúde

Thiago Oliveira Sabino de Lima

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino Em Ciências e Saúde – PPG ECS, Da Universidade Federal do Tocantins – UFT, Campus de Palmas/TO. Formado em Enfermagem e Obstetrícia, Policial Penal do Estado do Tocantins. Diretor do Núcleo de Custódia e Casa de Prisão Provisória de Palmas/TO – NCCPPP. Professor Vinculado ao Curso de Enfermagem da Faculdade de Palmas. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Ensino em Saúde na Amazônia Legal GEPESAL.

Resumo

Este breve relato busca mostrar de forma concreta como ações de saúde voltadas para o ensino e a socialização de conhecimento impactam diretamente na qualidade de vida e na prevenção de agravos à saúde, tendo o foco principal a vulnerabilidade da população em situação de cárcere, mais precisamente a ações desenvolvidas aos internos que habitam as dependências do Núcleo de Custódia e Casa de Prisão Provisória de Palmas, Capital do Estado do Tocantins. Enfatizando que a postura dos gestores aliada aos conhecimentos de controle epidemiológico, socialização de conhecimentos e medidas organizativas de controle de segurança podem facilmente caminhar em conjunto e ter êxito nesta jornada. Tendo como objetivo evitar a propagação e contaminação de Policiais Penais e Detentos pela COVID-19, pandemia que assola a população mundial em níveis catastróficos.

Palavras-chave: Sistema Prisional, Atenção em Saúde, Gestão.

1. Introdução

O ano de 2017 ficou marcado na história do sistema penitenciário nacional, principalmente nas regiões Norte e Nordeste, onde as capitais do Estado do Amazonas, Rio Grande do Norte e Roraima, foram palco de barbáries com detentos sendo mortos, a imprensa oficiando o enfrentamento das organizações criminosas dentro dos presídios, realidade que a anos já se tinha conhecimento, mas que nestes episódios chegou ao grande público através dos noticiários. E com esta revelação veio à tona os planos de fundo causadores de inúmeros agravos, prisões superlotadas, condições mínimas de higiene e saúde, o estado sendo omissos em seu papel de ressocialização e não garantindo a este indivíduo os devidos direitos legais (VISTA, 2017).

As garantias de assistência à saúde do âmbito do sistema penitenciário são ações pontuais definidas e sustentadas pela Lei de Execução Penal nº7.210 de 1984. Tendo ainda a Constituição Federal como carta magna da República Brasileira, promulgada em 1988, firmando-se neste documento a saúde como um dever de Estado e direito garantido a todo cidadão brasileiro, incluso neste contexto o indivíduo em situação de cárcere ou em outras designações o privado de liberdade (BARSAGLINI, 2016).

Embora com todos os aportes legais garantindo ao indivíduo em situação de cárcere, se tem a dificuldade operacional, para que se dê a devida assistência em saúde, seja de modo preventivo, educativo ou curativo. Não obstante trabalhar com esta massa carcerária com inúmeros agravos em saúde, no mês de março de 2020, se registra, no Estado do Tocantins, os primeiros casos de pacientes infectados pelo vírus SARS COV 2, gerando um agravo respiratório de ordem sistêmica conhecido como COVID-19, a doença do “Corona Vírus”, agravo este que já assolava regiões da Europa e América do Norte. No Brasil grandes centros já estavam em ritmo acelerado de infecção, conseqüentemente o sistema penitenciário não estava imune, os primeiros casos se fizeram presentes em unidade prisional do Estado do Pará em meados de abril de 2020.

O intuito em trazer estas informações ao caro leitor e que se formule um cenário em seu imaginário, acrescente a cena descrita: um Policial Penal, profissional responsável pela guarda e execução da pena imposta pela justiça, pela devida fiscalização das ações de assistência e ressocialização, profissional este com formação em Enfermagem e Obstetrícia, com seis anos de atuação em assistência hospitalar, gestão e ensino. Dando-lhe a missão a ser cumprida, ser Diretor de um Núcleo de Custódia da Capital do Estado do Tocantins – Palmas, missão essa que vinha junto ao desafio de provar a muitos que ações em saúde podem refletir diretamente no comportamento e na manutenção da ordem e dos quesitos de segurança.

2. Desafios e Enfrentamentos frente uma Pandemia.

Em 2018, no mês de novembro, recebo a proposta para ser Gestor/Diretor do Núcleo de Custódia e Casa de Prisão Provisória de Palmas (NCCPPP). Ao assumir o novo desafio profissional, percebo que inúmeras mudanças se faziam necessárias, desde ajustes nos conceitos e postos de segurança até o nível de assistência em saúde dispensados aos internos daquele estabelecimento prisional. Sendo necessário, reformular conceitos e criar novas estratégias de enfrentamento a agravos em saúde, bem como uma ação permanente de ensino e promoção da saúde junto a servidores e ao público alvo, os indivíduos privados de liberdade. Não foi fácil! Os embates e enfrentamentos se mostravam constantes, mas o emprego das técnicas de segurança corretas, o corte de regalias desnecessárias, as ações de educação e promoção da saúde se fizeram eficientes.

Com a criação de novas rotinas e uma rede de assistência em saúde estabelecida, a unidade passa a ter um sistema articulado, integrando a rede de saúde municipal e quando necessário eleva o nível de atenção conforme a demanda. Então resolvido os problemas? Não. Os entraves continuam, mas buscamos de forma prática e contínua solucionar. Em março de 2020, medidas emergenciais foram necessárias para enfrentar um agravo em saúde desconhecido a todos a COVID-19, executando ações que permitissem segurança sanitária ao Policiais Penais e ao indivíduo em situação de cárcere.

As medidas de distanciamento, uso de material antisséptico e máscara de proteção já se propagavam pela sociedade como um todo, mas afina, o que fazer neste contexto na unidade prisional? Que se tem uma população fixa, que esporadicamente sai ao ambiente externo seja para uma audiência ou atendimento médico? Do outro lado uma população flutuante com comunicação direta ao meio externo composta por Policiais Penais, servidores em geral, prestadores de serviço, entre outros. Como gestor a tomada de decisão e o fomento as chefias superiores

foi imediata, a formação em Enfermagem permitiu que ações simples, baseada na ciência com fulcro na prevenção e no controle se mostrassem viáveis.

A primeira grande medida foi a decisão de suspender as visitas, sendo discutida e acatada pela gestão do Sistema Penitenciário e Prisional do Estado, devido à grande possibilidade de pessoas assintomáticas trazerem o agravo. Paralela à decisão, elaborou-se um plano de rodízios nos recebimentos de novos internos em celas de isolamento e contenção, distantes das alas dos internos que há mais tempo se encontravam na unidade. Houve a criação de uma ala para cuidados específicos para internos com sintomatologia; instrução e ações para controle e disseminação junto aos Policiais; servidores e colaboradores; diminuição da circulação das áreas comuns; distribuição de material de higiene aos internos; determinação do uso de máscara de proteção para os internos e, desinfecção das áreas comuns com bomba pulverizadora.

Uma das medidas mais importantes deu-se na alocação de um profissional de saúde na entrada da unidade, dispensando uma triagem a quem chegava e uma pequena anamnese. Os servidores sintomáticos se mantinham afastados das atividades laborais. Os internos com sintomatologia ficavam na ala exclusiva de isolamento para COVID-19. Aos Policiais que diretamente entravam em contato aos internos de qualquer ala, era ofertado treinamento e uso de equipamentos de proteção individual, sendo determinado seu uso constante.

Por mais que todo o entendimento epidemiológico fora empregado nestas ações, como se trata de um agravo de nível pandêmico, este chegou a unidade, porém atingiu com mais forças os servidores, vários tiveram complicações graves, justamente a população flutuante com maior comunicação com o meio social, aos internos o agravo também se fez presente, mas estes não tiveram evolução para quadros graves, foram isolados dos demais e prestados os cuidados e a devida assistência.

Ter a formação em Enfermagem possibilitou transmitir mais segurança diante dos desafios e das tomadas de decisão, afinal, como gestor, é preciso que cada indivíduo envolvido neste processo sintá-se parte integrante das ações para o bom andamento e a continuidade do bem-estar coletivo.

Notadamente pode se observar que o abalo psicológico em membros da equipe era nítido, o medo do desconhecido a ânsia por não saber como agir, por vezes recebi na sala da diretoria inúmeros agentes com questionamentos e dúvidas, sendo prontamente esclarecidas, conforme aquilo que se buscava de recente publicado em periódicos. Sim! Isso mesmo! Busquei estudar, entender e poder compartilhar este conhecimento para levar segurança aqueles que ansiavam por um conforto mesmo que ilusório.

Enfrentar o desconhecido não é fácil, todavia estudando o inimigo para saber suas fragilidades, aliando a ciência como referência primordial e apoiando nos contextos histórico de outras epidemias, faz com que as ações sejam mais exitosas.

3. Considerações Finais

O conhecimento acumulado ao longo de anos de estudos, não se compara com o enfrentamento real de um agravo em saúde com impacto a nível mundial. A formação em uma área da saúde se mostrou essencial para formulação e tomada de decisões, além de transparecer mais credibilidade junto aos envolvidos no processo, seja policial ou indivíduo em situação de cárcere. A socialização do conhecimento e ações contínuas e pragmáticas, tendo a ciência como essência, na promoção em saúde, se mostram como o melhor método para alcance eficaz da contenção de agravos.

Referências

BARSAGLINI, R. Do plano à política de saúde no sistema prisional: Diferenciais, avanços, limites e desafios. **Physis**, v. 26, n. 4, p. 1429–1439, 2016.

VISTA, B. Uma reflexão sobre a questão carcerária no Brasil e nos EUA. 2017 Revista Espaço Livre . V12 n: 23 Jan. Jun/2017.

A nova vida fora de casa: COVID-19

José Henrique Oliveira de Munoz

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

Este relato de experiência apresenta como se encontra o meu cotidiano e os autocuidados que preciso adquirir a todo tempo a respeito desse vírus altamente patogêno que encontrou no ser humano uma forma de replicação que pode levar à morte.

Palavras-chave: organismos patogênos, autocuidado e pandemia.

1. Introdução

A nova vida lá fora exige uma série de cuidados, pois esse vírus encontrou no homem condições ideais para se replicar e já estamos exaustos da quarentena, porém a pandemia ainda não terminou. “Alguns micro-organismos são capazes de causar doenças, sendo considerados patogênos” (BRANDÃO, 2020, p. 37).

Organismos patogênos são capazes de produzir doenças em um hospedeiro como o ser humano, tendo um autopoder de destruição e proliferação, o que pode fazer com que uma simples doença contamine outras pessoas, tendo a possibilidade de tornar-se uma pandemia.

Muitas vezes, nós humanos, somos infectados por vírus ainda desconhecidos, e sequer temos algum sintoma, o nosso sistema imunológico lida facilmente eliminando o invasor. Por outro lado, há momentos em que essa infecção é tão acentuada e nociva que pode levar a sequelas ou até mesmo à morte, como temos vivenciado na pandemia da COVID-19.

O surgimento das pandemias e patogênos especiais levam a perda de milhares de vidas todos os anos por doenças infecciosas comuns. Abordá-las é essencial para proteger vidas, melhorar o bem-estar das populações e tornar nossas economias e futuro mais seguros. Todos os anos, pesquisadores de todo o mundo buscam medidas para lidar com essa ameaça, visto que os países investem pouco para garantir o funcionamento de estruturas de saúde a fim de enfrentar tais situações.

2. Relato de experiência

Ao se relatar sobre a pandemia que se alastrou pelo mundo e comentar do alastramento da COVID-19 na cidade de Palmas, capital do Tocantins, onde resido e, em especial, falar do meu cotidiano aqui na cidade e que essa mudança drástica de um dia para o outro, com fechamento do comércio e vários locais de atendimento ao público, mudou completamente a minha forma de viver em todos os aspectos.

Sou fisioterapeuta e atendo em meu consultório diariamente. Com a chegada do COVID-19, em março de 2020, a rotina no atendimento aos pacientes tornou-se algo completamente inoperante. Já na segunda semana da pandemia, na qual ninguém sabia realmente o que fazer, a direção da clínica “cemedi”, onde atendo, resolveu fechar as portas por completo, mesmo sendo considerado serviços essenciais.

A COVID-19 amedrontou tanto as pessoas e o medo se alastrou tão drasticamente que os sistemas que trazem conforto e segurança para as pessoas simplesmente pararam de funcionar, como no caso da “cemedi” e me vi na situação de obrigatoriamente ter que subitamente parar os meus atendimentos, comprometendo a saúde física das pessoas e o meu dia a dia, pois não sabia quanto tempo a clínica iria ficar fechada. Olha que situação, a clínica fechada, minha única fonte de renda e meus pacientes com agravamento da dor pelo corpo e, em especial, todos me relataram aumento das dores na coluna vertebral que é a minha especialidade. Então comecei a orientá-los pelo *whatsapp* e criei rapidamente aulas *on-line* de fortalecimento muscular para tentar proteger os meus pacientes em casa, pois era a única maneira de atendê-los. Com isso, sem saber, trouxe mecanismos práticos em meu consultório para atendimentos a distância, algo que parecia muito distante e impossível, mas consegui aliviar a situação com a criação de aulas e orientações totalmente *on-line*.

As mudanças e adaptações ocorridas em minha vida aconteceram muito rápido, desde a forma que realizava o meu trabalho *on-line*, até na forma de consumir alimentos indo ao supermercado ou fazendo pedidos *on-line* até mesmo para trazer alimentos da feira.

Essas situações foram inusitadas e vão ficar gravadas para o resto de minha vida, sempre na certeza de que existe um Deus grande que permite acontecer essas coisas todas e que com o tempo vamos nos reorganizando e aliviando nossas vidas dentro da nossa nova condição.

3. Considerações finais

A nova vida lá fora teve que passar por uma série de mudanças, visto que uma das principais formas de transmissão desse vírus é o contato de secreções com as mucosas (olhos, nariz e boca), o que acontece geralmente por meio das mãos, e as principais formas de cuidados são: utilizar máscara como equipamento de proteção individual, cobrir a boca ao espirrar ou tossir e lavar sempre as mãos, utilizando álcool gel, especialmente em locais públicos. Tudo isso tornou a nossa vida muito mais difícil, principalmente no tocante ao isolamento social e ao contato entre as pessoas. Adaptar-se a esse novo momento e a essa nova vida me faz repensar sobre como o ser humano é frágil a esse vírus, porém nunca perde-se a esperança de que dias melhores estão por vir.

Referências

BRANDÃO, Fabiana (coord.). COVID-19: informação e cuidado para superar a crise. Brasília: Universidade de Brasília, 2020. E-book (237 p.). ISBN 78-65-86503-12-8.

COVID-19: um olhar para além do sistema de saúde

Ives Marcelo Pinheiro Gonçalves

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Fonoaudiólogo do Hospital de Referência de Araguaína-TO.

Resumo

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência do cotidiano com uma análise reflexiva sobre a pandemia de COVID-19. Objetiva registrar, para além dos tempos, um evento de proporções gigantescas que afetou a população mundial e ceifou milhares de vidas. Esse relato contextualiza, resumidamente, sobre a atuação profissional e o impacto da pandemia na rotina de trabalho de um fonoaudiólogo da linha de frente de hospital público no norte do Tocantins. Descreve ainda como essa pandemia afetou a saúde mental do profissional em relato e, por fim, traz algumas sugestões para gerações vindouras quando tiverem que lidar com situações semelhantes.

Palavras-chave: COVID-19, disfagia, fonoaudiólogo.

1. Introdução

“Meu Mundo Caiu”, título de uma música da compositora e cantora brasileira Maysa, foi assim que milhões de pessoas se sentiram quando se viram confrontados com a COVID-19: doença infecciosa causada pelo vírus SARS-Cov-2, a qual afeta principalmente, mas não somente, a capacidade respiratória do indivíduo. Quando a COVID-19 chegou ao nosso país, era só questão de tempo para se alastrar por todas as cinco regiões, inclusive pelo norte do país, onde estamos localizados.

Nós, profissionais da saúde, estávamos aguardando, temerosos, sem saber o que de fato nos esperava; mas sabíamos que não poderíamos fugir do juramento que fizemos, de nos doar em prol do bem-estar do próximo. Aqui abro um parêntese, muitos se perguntam: o que faria um fonoaudiólogo com um paciente tão crítico como esses? Então me sinto muito à vontade para falar sobre essa temática, pois esta é a minha área de atuação e o assunto que mais estudo e pesquisa: DISFAGIA. A disfagia é definida como a dificuldade no transporte do alimento da cavidade oral para o estômago, sem o risco de adentrar as vias aéreas e gerar broncopneumonias.

O presidente fundador da Sociedade Européia de Distúrbios da Deglutição, Pere Clavé, chamou atenção para o risco de não diagnosticar e tratar a disfagia em pacientes com COVID-19: “*pode levar a uma maior incidência de superinfecções respiratórias, pneumonia de aspiração, desidratação, desnutrição, reintubação em pacientes pós-UTI, prolongamento dos dias de hospitalização e até o óbito no ambiente hospitalar*”. Se de fato o grande agravo dos pacientes aco-

metidos por COVID-19 está na questão respiratória, esta precisa ser protegida de outros fatores que a comprometam ainda mais, como é o caso da disfagia; sendo assim, o fonoaudiólogo é tão essencial na avaliação e acompanhamento junto a tais pacientes.

2. Relato de experiência

Sou fonoaudiólogo lotado no hospital regional de Araguaína-TO, há 11 anos desenvolvo trabalho de prevenção, avaliação e acompanhamento em pacientes das mais diversas moléstias e que apresentam sinais indicativos de disfagia e seus agravos, na UTI dessa instituição. O ano de 2020 nos apresentou uma demanda atípica: pessoas apresentando os mais diversos sintomas, em decorrência de acometimento pelo vírus Sars – Cov-2; em virtude de tal demanda, todos os profissionais de saúde passaram a estar de prontidão e alerta para contribuir com sua expertise de atuação.

Quando ficou claro que essa moléstia tinha como um dos seus sintomas a disfagia, logo fui acionado para responder à demanda do hospital onde atuo. Minha família, muito preocupada, Implorou-me para não aceitar ir para a linha de frente na atuação com pacientes acometidos por COVID-19; mal sabiam eles que eu tinha sido escalado como o fonoaudiólogo que iria cobrir a “ala covid” do hospital regional. Apesar de termos recebido treinamento de como nos parame-trizar e desparametrizar, confesso que o primeiro dia que fui avaliar pacientes da “UTI-covid”, para saber se podiam ou não se alimentar por via oral, fiquei muito nervoso, especialmente dentro do leito, onde é só você e o paciente, de fato muito assustador. Depois, parametrizar e desparametrizar passou a fazer parte da nossa rotina diária.

A saúde mental de todos nós da linha de frente foi grandemente afetada, isso me faz lembrar que por diversas vezes achei que estava contaminado pelo SARS-Cov-2, ao ponto de uma das vezes ficar afastado por 14 dias por apresentar grande parte dos sintomas, porém todos os exames vieram negativados. A parte emocional positiva estava relacionada com o fato de saber que eu fazia parte de um grupo — que mesmo enfrentando riscos, podia contribuir para a recuperação de uma pessoa, que era importante para muitas outras pessoas — e que o meu trabalho não era só mais um, mas era um trabalho a mais que se somava a outros tão essenciais.

Registro a importância da educação como fator essencial na formação das diversas profis-sões que de forma indireta ou diretamente contribuíram e continuarão a contribuir para o enfren-tamento de pandemias como a que enfrentamos em 2020. Destaco ainda, como ponto positivo, a importância do trabalho inter ou transdisciplinar na resolutividade de problemas complexos como mostrou ser a COVID-19.

Algo negativo, claramente observado no sistema público de saúde, ficou marcado pelo total despreparo dos gestores em gerir bem uma crise de saúde de tamanhas proporções; inclusive em cuidar de suas equipes da linha de frente, muitas das quais tiveram baixas. Por isso fica como missão: refletirmos no que deu e no que não deu certo, a fim de nos preparar para outras futuras possíveis crises de saúde e ter resultados menos tenebrosos.

3. Considerações Finais

Para além de ser fonoaudiólogo, atender esses pacientes me reforçou a importância de ser humano ao tratar o ser humano; pois ouvir o choro e o agradecimento do paciente que esteve à beira da morte, e com afinho e dedicação de todos os profissionais envolvidos, conseguiu se recuperar, não tem preço. Acredito que essa experiência nos fará mais fortes diante de situações adversas e despertará em nós uma empatia ainda maior pelo nosso próximo.

Referências

MARCHESAN, I. Q.; SILVA, H. J.; TOMÉ, M. C. **Tratado das Especialidades em Fonoaudiologia**. Editora Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, p.31,81, 2014.

Infosalus (experto avisa de que no tratar la disfagia em pacientes com COVID-19 puede ocasionar neumonia aspirativa) Madrid, 23 abr. 2020 (EUROPA PRESS). Disponível em: <https://amp-infosalus-com.cdn.ampproject.org/c/s/amp.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-experto-avisa-no-tratar-disfagia-pacientes-COVID-19-puede-ocasionar-neumonia-aspirativa-20200423184447.html>.> Acesso em: 20 de nov de 2020.

COVID-19 e as mudanças na sociedade: um relato de experiência

Laiane de Paula Aquino Oliveira Carvalho

Pós-graduada em Urgência e Emergência pelo Instituto ITOP e Obstetrícia pelo Instituto INCAR; Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

O presente relato de experiência tem como objetivo retratar sobre a pandemia da COVID-19 e as mudanças no cotidiano da sociedade. O trabalho inicia com informações sobre a pandemia no mundo, sobre a atuação da mídia frente às informações sobre a COVID-19. Na sequência, é relatado sobre minha vivência e experiência atuando como enfermeira, a preocupação e cuidados com familiares e uma reflexão sobre a importância das mudanças nas políticas públicas e gestão em nosso país.

Palavras-chave: pandemia, ensino remoto, COVID-19.

1. Introdução

No dia 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recebeu informações de que estava acontecendo um surto de doença de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de frutos do mar localizado na cidade de Wuhan, província de Hubei, China. Os pacientes apresentavam sintomas respiratórios semelhantes a outras doenças, no entanto, durante a investigação, foi atestada a presença de um vírus nunca antes visto em humanos, o qual foi denominado pela OMS de coronavírus, SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19 (BRASIL, 2020).

Com o passar dos meses e a disseminação de informações algumas vezes inverídicas, a pandemia trouxe à população mundial o desenvolvimento de vários sentimentos, associando, assim, ao agravo de outras doenças psicológicas. O medo de contaminar-se ou perder algum familiar ou mesmo amigos próximos vem causando sofrimentos e acumulando memórias que ficarão marcadas na vida de muita gente.

É notória a participação da mídia dentro do âmbito familiar, pois o advento da tecnologia possibilitou o conhecimento sobre a doença COVID-19, porém junto ao conhecimento estava presente as *Fake News* o que aumentou o sentimento de caos e desespero na sociedade em geral.

Por se tratar de um problema de saúde, os profissionais de várias áreas foram diretamente responsáveis em atuar na linha de frente contra a COVID-19, mesmo com pouco conhecimento sobre um novo tipo de vírus e preparo para atuar na assistência a esses acometidos pela COVID-19.

Sabendo disso, para Dal’bosco *et al.* (2020), no cotidiano dos serviços de saúde e em situações críticas, a enfermagem se destaca no cuidado às pessoas, em ações curativas, preventivas, de reabilitação, de alívio do sofrimento e de promoção da saúde, desenvolvendo um trabalho de características profissionais e humana.

2. Relato de experiência

Trabalho como enfermeira em um Hospital Público em Conceição do Araguaia, no estado do Pará, desde o ano de 2011. Em janeiro de 2020, tirei 10 dias de folga e viajei para o nordeste onde estive com meu esposo e outro casal de amigos, ainda pouco se sabia sobre a COVID-19, ali ainda vivenciamos muitas aglomerações, restaurantes, bares, pontos turísticos repletos de turistas, aeroportos com várias pessoas de nacionalidades diferentes, recordo-me que ao chegar passaram-se alguns dias os jornais já anunciavam os primeiros casos de COVID-19 no Brasil, causando assim o início de muitas incertezas e dias difíceis pela frente. Retornei minhas rotinas de plantões e início do ano letivo na faculdade, parecia que ainda vivíamos dias normais, porém, a cada dia, as mídias nos mostravam que a pandemia estava cada vez mais próxima a nós. As aulas foram suspensas em meados de Abril, os índices de casos suspeitos aumentaram o atendimento na unidade hospitalar e a busca por treinamento e EPI’S eram constantes.

Como relatei acima, sou casada e tenho duas filhas gêmeas, o medo de trazer a doença para casa começou a me causar medo e um sentimento de culpa já se instalava, por isso decidimos por levar nossas filhas para isolar-se em uma chácara em outro município junto ao meus pais e lá elas permaneceram por um mês e meio, comecei a perceber que a pandemia não seria algo tão passageiro e por esse motivo trouxe minhas filhas de volta para casa e reforcei os cuidados dentro do hospital e a higienização correta com meus uniformes e materiais que utilizo em serviço.

Confesso que por um momento tive medo, porém tive o cuidado de não entrar em pânico e não deixar meu psicológico abalar, a vivência de ver colegas adoecendo ou perdendo familiares trouxe momentos de tristeza e a estranheza de ser necessário recuperar-se pois até o momento a batalha não acabou.

Não fui contaminada pelo vírus, nem meu esposo e filhas, meus familiares mais próximos também não tiveram contato com a doença o que traz um conforto para continuar em serviço cuidando de tantas pessoas doentes, seja pela COVID-19, seja pelas sequelas deixadas por essa doença.

Vejo em meu município, que inicialmente foi realizado protocolos de segurança, a obrigatoriedade do uso de máscara, o fechamento de bares e serviços não essenciais, a disseminação de informações sérias vinculadas em *outdoors*, carros de som, rádios e tevês locais, porém, com o passar dos dias, os empresários começaram a pressionar os órgãos públicos para o retorno dos trabalhos e hoje se vê bares e restaurantes abertos e várias pessoas aglomeradas como se a pandemia já fosse passado.

Considerando o esforço dos profissionais da saúde, dos professores tendo que se adequar ao ensino remoto, dos idosos que permanecem em isolamento, preocupa-me a falta de respeito e de solidariedade ao próximo, o desrespeito a gravidade que essa doença traz a população mundial. A “segunda onda” bate a nossa porta e ainda não consigo perceber um Brasil preparado para as adversidades.

Em meio ao caos de saúde anunciam corrupção e desvio de dinheiro público em hospitais de campanhas e na compra de equipamentos para tratamento, junto a desvalorização dos profissionais e de seus familiares que perderam entes queridos que atuavam na linha de frente contra a COVID-19.

Acredito sim que haverá mudanças benignas pós-pandemia, mas ainda percebo que muitas coisas precisam melhorar. Sabendo que o Brasil é o 3º país com maior número de casos, sendo mais de 160 mil vítimas, com um número acima de 5 milhões de infectados, ainda assim agradeço a Deus por estar em uma profissão em que posso ajudar a cuidar de pessoas doentes e fico feliz em cada alta hospitalar. Desejo que tenhamos dias melhores e força para trabalhar em uma possível “segunda onda” de COVID-19.

3. Considerações Finais

Muitos países apresentaram dificuldades em enfrentar a pandemia, porém, o Brasil além das dificuldades com a pandemia utilizou do momento para aumentar brigas partidárias e condutas corruptas, prejudicando ainda mais o enfrentamento contra a pandemia, faz-se necessário fortalecer as medidas de cuidados e conscientização da evolução da doença.

Sabendo dos riscos sobre a doença, é necessária uma reflexão sobre os ensinamentos que ficará pós-pandemia, aguardamos por dias melhores, focando sempre na evolução positiva de cada ação realizada, sempre com o objetivo de evoluir, mesmo que seja em passos curtos, em nosso país chamado Brasil.

Referências

DAL’BOSCO, E. B. et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.73, supl.2, 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Coronavírus e o novo coronavírus: o que é, causas, sintomas, tratamento e prevenção, 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>> Acesso em: 21 de nov de 2020.

Ensino de Psicologia Ambiental durante a Pandemia de COVID-19

Wildson Cardoso Assunção

Professor Assistente I dos cursos de Psicologia e Pedagogia da Universidade de Gurupi – Gurupi/TO; Professor Visitante dos cursos de pós-graduação lato sensu da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Marabá – Marabá/PA; Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

A Psicologia Ambiental - PA é uma área relativamente nova e em construção. No Brasil ainda não existe um psicólogo ambiental constituído. Como campo teórico, essa disciplina é ofertada em muitos cursos de graduação em psicologia. A literatura mostra que é bastante comum a predominância de estratégias convencionais no ensino de PA, que é modificado através do perfil do docente. Durante a Pandemia de COVID-19, em 2020, houve uma iniciativa estratégica por meio da interdisciplinaridade no ensino de PA para os acadêmicos do nono período da Universidade de Gurupi. Por meio da união de saberes e práticas de outros profissionais houve engajamento e uma visão consolidada das possibilidades de atuação do psicólogo ambiental.

Palavras-chave: ensino, Psicologia Ambiental, pandemia de COVID-19.

1. Introdução

A Psicologia Ambiental - PA é uma subárea da psicologia que busca examinar a inter-relação entre os ambientes e o comportamento humano (MOSER; UZZELL, 2007). Trata-se de uma ciência relativamente nova se comparada à história recente da psicologia como ciência autônoma. Por volta dos anos 60, ela começou a tomar o formato que possui hoje, junto com muitas outras iniciativas e discussões que tinham o ambiente como temática, tal como história ambiental (LOPES, 2010) LEI 4.771/1965 (revogada) que dispunha sobre o código florestal (BRASIL, 1965) e outros movimentos.

Apesar de essa notável evolução, a PA ainda se desenvolve somente no campo teórico, não há um campo de atuação consolidado.

Dentre os desafios intrínsecos que a psicologia como um todo tem em tornar sólido uma série de conteúdos que muitas vezes transitam entre objetividade, subjetividade e prática, a proposta da PA vai além, transitando entre níveis de aplicação mais específicos ainda, por considerar o ser humano com a complexidade de seu ambiente.

Essa complexidade vai além do estudo comportamento-ambiente de Burrhus Frederic Skinner (1904-1990), os estudos da PA incluem o *nível pessoal*, envolvendo espaço pessoal, coletivo, territorialidade, privacidade e superlotação; *nível arquitetônico*, abrangendo os princípios do nível pessoal, e ainda, a percepção do ambiente, efeitos de ruídos, temperatura, circulação do ar, estrutura de casas e edifícios, hospitais, escolas, presídios; e, por fim, *nível urbano-regional*, que busca compreender aspectos psicológicos como os dos transportes (DE MELO, 1991).

No Brasil, o ensino de PA nos cursos de graduação em psicologia tem sido implantado aos poucos, à medida em que ocorrem discussões contextualizadas relacionadas às ciências do ambiente, sustentabilidade e ecologia, cada vez mais abrangentes do cotidiano.

De acordo com Monteiro, Carvalho e Júnior (2017) uma das principais contribuições que essa disciplina oferece para a formação de novos psicólogos é justamente as discussões acerca do território e do meio ambiente e das novas configurações de relação que o ser humano deve desenvolver.

No estudo desses autores, o objetivo maior foi avaliar a formação vigente dessa disciplina nos discursos de diversos docentes que a lecionaram na Universidade Federal do Piauí/PI, seus resultados mostram que apenas dois professores tiveram contato prévio com PA na graduação e somente um professor realmente se identificou com a disciplina. Outro conteúdo interessante disposto na PA são as legislações ambientais, entidades das redes, o papel das comunidades e grupos sociais e ensino e educação ambiental.

Monteiro, Carvalho e Júnior (2017) refletem sobre as práticas de ensino em PA, afirmando que é comum a predominância de estratégias convencionais, variando de acordo com o perfil docente. De acordo com eles, a maior parte dos professores considera que a disciplina precisa ser readaptada, ainda que não seja ministrada por um psicólogo ou especialista na área.

2. Interdisciplinaridade para uma psicologia essencialmente teórica

A Universidade de Gurupi- Unirg, situada na cidade de Gurupi/TO, oferece o curso de psicologia e em sua grade há a disciplina de PA, disciplina de 4 créditos, sendo 2 na modalidade a distância, com carga horária de 60 horas, sem pré-requisitos e ofertada aos discentes do nono período. Os docentes que ministram essa disciplina são escolhidos com base em sua experiência e, como afirmaram Monteiro, Carvalho e Júnior (2017), há também essa variedade de possibilidades de trabalhar com o conteúdo a partir do perfil do docente.

Durante a pandemia de COVID-19, muitas mudanças e estratégias precisaram ser feitas para reduzir os danos causados pelo distanciamento (AQUINO, et al. 2020). Com isso, a experiência na disciplina de PA passou por mudanças que foram positivas na percepção dos discentes e outros docentes da instituição.

Inicialmente senti certo medo. Se é difícil lidar com uma disciplina que ainda não possui uma área de atuação consolidada em sala de aula, imagine fazer isso usando meios emergenciais, *online*. Como os discentes em seu último ano de graduação vão receber e assimilar esse conteúdo?

Esse medo foi compartilhado por outros docentes da instituição em suas disciplinas, especialmente nas que envolviam avaliação psicológica. A pandemia é uma crise generalizada, e toda crise tem seu lado positivo. É preciso aproveitar isso de alguma maneira, especialmente no ensino.

As aulas de PA ocorriam todas as quintas-feiras, das 19:15h às 22:45h, essa carga horária precisou ser readaptada, assim como a forma em que o conteúdo era ministrado. A turma contava com treze discentes matriculados, sendo doze mulheres e apenas um homem.

Ficou estabelecido entre todos que as metodologias deveriam ser participativas e mais ativas, especialmente nos 2 créditos relativos à modalidade à distância, uma vez que o processo todo estava sendo à distância.

À medida que o primeiro semestre foi passando, as pessoas obtiveram mais informações sobre a pandemia e com isso o distanciamento que tanto incomodava e parecia sem fim, passou a ser visto como um esforço necessário para grande parte das pessoas.

O mesmo aconteceu comigo. Ao perceber que os alunos também estavam dispostos a estudar de uma maneira nova e para reduzir distâncias transacionais e haver melhor aproveitamento do conteúdo, eu tive a iniciativa inédita de realizar aulas temáticas através da interdisciplinaridade, abrangendo os conteúdos da ementa através de participações e discussões com especialistas atuantes de diversas áreas em comum com a PA, a fim de trazer aos discentes em fase final de graduação uma maior percepção sobre atuação e desempenho profissional.

Uma vez que a Unirg adotou meios remotos de ensino, pensei em aproveitar o tempo em sala de aula de forma dinâmica e interdisciplinar. Aproveitando as bases da disciplina e convidando profissionais de disciplinas ligadas ao ambiente. As reuniões ocorreram através do aplicativo *Google Meet* por sua facilidade de uso e porque este aplicativo fazia parte dos serviços *Google For Education*, adotado pela universidade e previsto para ser usado muito antes da pandemia. As reuniões seguiram um cronograma específico, com um reserva caso houvesse algum imprevisto por parte do profissional convidado. Em momentos chaves e com os conteúdos mais importantes da disciplina foram elaborados os encontros.

O primeiro encontro ocorreu no dia 24/09/2020 com a participação do jornalista e cineasta, mestrando em Ciências do Ambiente pela Universidade Federal do Tocantins/UFT Wherbert da Silva Araújo, residente em Palmas/TO. Na ocasião foram trabalhados temas relativos à psicologia ambiental, social e comunitária, o papel do psicólogo frente às comunidades, o psicólogo do ambiente e o documentário de autoria chamado “O Mistério do Globo Ocular” (2009). O convidado também enfatizou a importância de um psicólogo ambiental em meio a pandemia.

Em 22/10/2020 houve o segundo encontro, com uma participação internacional, com uma convidada Engenheira do Ambiente e Sanitária Nathalia Blanco Gaiarim, ela representava o *Ocean Hub Portugal*, sediado em Lisboa/PT. Foi a primeira participação internacional na disciplina. Na ocasião ela falou sobre os movimentos de grupos que defendiam causas ambientais, do oceano, ecopsicologia, impactos socioambientais, terapias através da natureza e sustentabilidade.

Houve ampla divulgação no grupo dos professores e outros alunos, que elogiaram a iniciativa e que também serviu como fator de internacionalização da divulgação da universidade.

O terceiro encontro, em 05/11/2020, contou com a participação de um docente da UFT, o historiador e mestre em história Weverson Cardoso de Jesus, residente em Porto Nacional/TO. Na ocasião foram trabalhadas a psico-história, populações diferenciadas, populações de risco, desastres ambientais e intervenções multiprofissionais em uma perspectiva histórica. Nesse dia houve, inclusive, músicas ao vivo cantadas pelo professor Weverson e que tinham relação com temáticas de sustentabilidade, o que surpreendeu e animou os discentes.

Todas as reuniões ocorriam em três etapas, sendo a primeira com a apresentação, carreira do profissional e atuação; a segunda com o momento de exposição dos conteúdos; e, por fim, um terceiro momento com discussão entre os profissionais, os acadêmicos e o professor. Nesse momento final também eram dados os *feedbacks*, opiniões e sugestões, além de que era nessa fase onde eram relatados os *insights* pelos alunos, relacionando conteúdo e atuação.

3. Considerações Finais

O novo por vezes assusta. Encarar o ensino como desafio todos os dias, se abrindo para mudanças e novas metodologias foi essencial para enfrentar o novo cenário provocado pela pandemia de COVID-19.

A interdisciplinaridade se mostrou um ótimo recurso de ensino-aprendizagem. Todas as participações foram dinâmicas, o que envolveu muito os discentes. Ao decorrer do processo sempre era solicitado, via grupo de rede social, o seu *feedback* sobre as aulas, conteúdo e desempenho dos convidados e suas percepções. Houve grande entusiasmo, pois pela primeira vez a disciplina que era essencialmente teórica, em construção, tinha um viés mais prático, sobre o que um psicólogo ambiental poderia realizar e com quem podia atuar. O psicólogo ambiental ficou mais evidente na percepção relatada pelos discentes.

Os discentes de PA compreenderam o papel de um futuro psicólogo do ambiente, através dos recursos tecnológicos foi possível empregar a interdisciplinaridade e participação de um jeito novo, possibilitando a participação de profissionais atuantes, que originalmente não conseguiriam fazer parte de uma aula presencial por causa das distancias geográficas e outras questões logísticas. Dessa forma, uma estratégia envolvente, tornou o andamento das aulas mais participativo e engajador, reduzindo assim um pouco dos efeitos da Pandemia de COVID-19 no ensino de Psicologia Ambiental.

Referências

AQUINO, E. M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, supl. 1, p. 2423-2446, 2020.

BRASIL. LEI Nº 4.771, DE 15 DE SETEMBRO DE 1965 (revogada). Institui o novo Código Florestal. Disponível em: <www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/14771.htm>. Acesso em: 14 de nov de 2020.

DE MELO, R. G. C. Psicologia ambiental: uma nova abordagem da psicologia. **Psicologia USP**, v. 2, n. 1-2, p. 85-103, 1991.

LOPES, A. R. S. História Ambiental: uma demanda contemporânea. **Cadernos de Pesquisa do CDHIS**, v. 23, n. 2, 2010.

MOSER, G.; UZZELL, D. Environmental Psychology. 2007. In book: Encyclopedia of Social Psychology. Publisher: **SageEditors**: Baumeister, R and Vohs, KD. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/234167386_Environmental_Psychology>. Acesso em: 15 de nov de 2020.

Experiência de trabalho em tempos de pandemia

Emerson Moura Ribeiro

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

Esse relato apresenta a experiência profissional em meio a pandemia provocada pelo novo coronavírus, Sars-cov-2. O que para muitos, tornou-se um pesadelo, para outros foi a possibilidade de garantir sustento, se redescobrir, atualizar e até mesmo de valorizar profissões que até então não possuíam tanto destaque, como em boa parte dos profissionais de saúde. Além disso, não subestimar a letalidade da doença, adotando medidas preventivas básicas, é a melhor forma de se prevenir do contágio; em relação ao seu enfrentamento, buscar meios de encontrar soluções para os nossos atuais problemas, seja pessoal ou coletivo pode se tornar uma opção muito relevante.

Palavras-chave: Coronavírus, experiência profissional.

1. Introdução

A Pandemia causada pela COVID-19 tomou conta de todos os holofotes mundiais. Esse vírus, produzido pelo novo coronavírus, Sars-cov-2, foi o primeiro vírus a provocar uma pandemia, isso logo depois de ser colocado em terceiro lugar após emergir em vinte anos (CASAS *et al.*, 2012).

Sua identificação ocorreu no final de 2019 e declarada pela Organização Mundial da Saúde como Pandemia, sendo registrada em mais de 180 países ao redor do mundo pelo seu alto índice de contaminação. Diante desse cenário e levando em consideração o fato de não se ter a exatidão de sua transmissibilidade, letalidade e infectividade, a melhor estratégia de prevenção foi o isolamento e distanciamento social em ambientes públicos bem como outros métodos de higiene (PEREIRA *et al.* 2019).

Em contrapartida, tais mudanças repentinas no cenário mundial, principalmente no que tange às rotinas de atividades da maioria das pessoas, também teve que passar por algumas alterações: atendimentos médicos, trabalhos formais e informais autônomos precisaram se readaptar para garantir o desenvolvimento econômico e social, por exemplo, dentro de um contexto típico, cujas videoconferências, teleaulas se tornaram grandes aliadas durante esse período.

2. Relato de experiência

Sou fisioterapeuta domiciliar, recém-formado. Iniciei no mercado de trabalho logo no início da pandemia em terras brasileiras. No início, me preocupei bastante, porque a maioria dos meus pacientes cancelaram seus atendimentos comigo, por receio e também por medida preventiva de minha parte. Por outro lado, não trabalhar foi uma situação muito impotente, principalmente pelo fato de que eu precisava trabalhar.

No geral, afirmo que essa situação não abalou meu psicológico, na verdade só me abriram portas. Algumas semanas depois do período de quarentena e isolamento, recebi a oportunidade de realizar uma pós-graduação a nível de mestrado, alguns dos meus pacientes que ficaram sem assistência física, precisaram retornar urgentemente para os atendimentos fisioterapêuticos e, além disso, tive que me readaptar à nova realidade digital de trabalho e de estudos.

Em maio de 2020, pouco tempo depois do pico de contágio da pandemia, na cidade de Palmas/TO, surgiu-me outra oportunidade de trabalho dentro das diversas áreas da fisioterapia. Não tive coragem de enfrentar a linha de frente junto aos demais “heróis de branco” no enfrentamento das manifestações clínicas da doença nos centros médicos da cidade, mas pude colaborar na reabilitação e reinserção de todos os pacientes curados da COVID-19 que ficaram com sequelas, sejam elas respiratórias ou neuromusculares.

Ademais, por mais que para muitas pessoas a pandemia só trouxe consequências (financeiras, psicológicas, físicas e afins), para mim foi uma possibilidade de gerar valor a um público que por vezes era desvalorizado, os profissionais da saúde e, em específico, a fisioterapia.

Apesar de ser uma profissão com cinquenta anos de regulamentação no Brasil, juntamente com a terapia ocupacional, a fisioterapia ainda não possuía seu devido reconhecimento. Para isso, desde então, muitos profissionais precisaram mostrar para a sociedade e para os profissionais de outras áreas a importância das profissões não só na recuperação dos pacientes, mas na manutenção e promoção da qualidade de vida, ainda mais agora na pandemia.

Como essa doença atinge principalmente o sistema respiratório, a fisioterapia torna-se uma grande aliada nesse processo de reabilitação, independentemente do nível de comprometimento, desde o ambiente hospitalar até o pós-alta. Por vezes, éramos apenas associados a uma parte das diversas técnicas utilizadas na promoção e tratamento de enfermidades, como a massagem, por exemplo, e isso implicava pouca visibilidade do profissional no mercado de trabalho. No geral, ainda que vivamos em uma realidade incerta, nunca perdi a esperança de fazer o que amo e de colaborar na medida do possível na promoção de qualidade de vida de muitas pessoas que ao longo desses meses foram acometidas por injúrias.

3. Considerações Finais

Contudo, por mais que seja complicado lidar com essa nova realidade, vale ressaltar que existem diversas possibilidades de manter-se ativo em todas as áreas durante esse tempo de incertezas. A principal delas é a de não subestimar o poder de devastação e ofensa da doença, sendo muito necessário aplicar todos os cuidados básicos de higiene, que por sua vez é negligenciado; por fim aproveitar esse tempo conturbado para rever valores, princípios, valorizar a família e principalmente de encontrar soluções para os nossos atuais problemas, seja pessoais ou coletivos.

Referências

CASAS, C.P.R et al. Avaliação de tecnologias em saúde: tensões metodológicas durante a pandemia de COVID-19. **Estudos Avançados**, v. 3, n. 99, p. 77-96, 2020.

PEREIRA, M.D et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v.9, n.7, p.1-31, 2020.

O trabalho remoto em época de pandemia

Luan Pereira Lima

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

O relato de experiência apresentado tem como objetivo descrever sobre a pandemia da COVID-19 e como ela influenciou em aspectos relacionados ao trabalho, ao lazer e à vida em geral. O trabalho inicia com uma pequena introdução acerca da doença e como ela tem influenciado o fechamento de espaços públicos, de modo a controlar a disseminação da doença. Logo após, é relatado sobre como lidei com a pandemia e tudo que a envolve, por fim, é feita uma reflexão sobre o que ficou de positivo e/ou negativo durante a pandemia.

Palavras-chave: pandemia, ensino remoto, COVID-19.

1. Introdução

A pandemia, iniciada no Brasil em fevereiro de 2020, causada pela COVID-19, mudou a rotina das pessoas. A OMS, entendendo os riscos que ela poderia causar, recomendou que os países adotassem medidas de isolamento social (AQUINO *et al.*, 2020). Além disso, ocorreu, de maneira gradativa e diferenciada nos estados brasileiros, o fechamento dos espaços públicos para atividade física e lazer, das escolas, do comércio, dos estabelecimentos em geral (exceto os essenciais) (HOLANDA, 2020).

Tudo isso aumentou o estresse da população, pois até aquele momento não se tinha ideia de como controlar a doença, que já matara milhares de pessoas nos países Europeus (PAPAIANOANNOU *et al.*, 2020; RAZZOLI *et al.*, 2017). O medo de ser contaminado ou de perder alguém da família causava angústia e sofrimento, mormente, em pessoas que possuíam algum tipo de agravo na saúde, que poderia incorrer em maior risco de vida, caso viessem a se contaminar (CREPALDI, 2020; PEREIRA; MEDEIROS; BERTHOLINI, 2020).

A mídia apresentou papel essencial na disseminação de informações úteis à população, porém, com o advento das *Fake News*, ficava difícil discernir o que era verídico e o que era invenção para gerar medo e caos na sociedade.

2. Relato de experiência

Trabalho como monitor escolar na cidade de Tocantínia-TO, por volta do final de março de 2020 foi decretado o fechamento dos estabelecimento de ensino de todo o Tocantins, consequentemente, fiquei em casa, em isolamento social, mas continuava saindo para ir fazer corridas e musculação. Porém, em abril, as academias foram fechadas, forçando-me a realizar exercícios em casa. Não era a mesma coisa, todavia precisava proteger não só a minha saúde como também a da minha vó, que já tem 68 anos e algumas doenças crônicas.

Considero que a pandemia não mexeu muito com meu psicológico, pois sempre preferi ficar em casa a sair. O que me causava maior angústia era pensar em como o Brasil iria se recuperar disso tudo após a pandemia, que já deixou milhares de desempregados pelo Brasil, além disso, por morar com minha vó, tinha receio de que me contaminasse e transmitisse o vírus a ela.

A “chuva” de informações veiculadas pelas mídias sociais, digitais, televisivas, faziam-me duvidar de tudo e de todos, era muita informação contraditória e novidades surgiam a cada dia.

Por volta de maio de 2020, o prefeito municipal de Miracema do Tocantins, cidade onde resido, decretou a obrigação do uso de máscara e, além disso, os estabelecimentos essenciais, como supermercados e farmácias, tinham de disponibilizar álcool em gel para os clientes. Confesso que até hoje sinto dificuldades em usar a máscara, mas sei que é necessário, visto que ela diminui as chances de contaminação pela COVID-19.

Já fui contaminado pela doença supracitada, isso ocorreu em setembro de 2020, tive sintomas leves, como febre, perda de paladar, dores no corpo e fraqueza muscular. Passei 3 dias deitado e, após esse período, fui melhorando paulatinamente. Foram em média 14 dias até que eu me sentissem bem novamente. Quanto ao paladar, até hoje (3 de novembro de 2020) sinto que não o recuperei totalmente.

Quando isso aconteceu (a contaminação pela COVID-19) tive que me isolar no quarto o maior tempo possível para não contaminar minha avó, eu procurava limpar tudo com álcool em gel na tentativa de minimizar as chances de contaminação. A princípio deu certo, pois ela não teve nenhum sintoma, logo, infiro que ela não se contaminou.

Em junho de 2020, o secretário municipal de Tocantínia-TO, informou aos diretores que as aulas iniciariam de maneira *on-line*, eu fiquei responsável por ajudar as professores no manejo das Tecnologias da informação e comunicação (TICs). Foi uma dificuldade enorme, pois as professoras da Educação Infantil já possuem idade mais avançada e muitas delas não tinha uma noção mínima de como acessar as plataformas digitais, ou baixar um vídeo da internet. Fiz vídeos, tutoriais, mas mesmo assim, muitas até hoje (novembro de 2020) pedem ajudar para editar os vídeos.

Vale destacar que a cidade de Tocantínia fez formação continuada (antes de iniciar as aulas *on-line*) com foco no uso das TICs, mas ao meu ver, aquilo não foi o suficiente, era necessário ter fomentado um maior engajamento por parte das professoras. Por vezes fiquei sobrecarregado com tantos vídeos para editar, o certo era eu apenas auxiliar, contudo, ficava mais prático eu mesmo editar os vídeos que tentar ensiná-las, pois não via o interesse delas em aprender.

Tenho noção de que nunca mais as coisas serão como antes da pandemia, muita coisa irá mudar, eu espero que para melhor. Fico triste em ver que muitos políticos utilizaram a pandemia como palco para reeleição. Além disso, vale destacar que o Brasil fracassou nos cuidados contra a COVID-19, já são mais de 160 mil vítimas e mais de 5 milhões de infectados (3º país com o maior número de contaminados).

3. Considerações Finais

O Brasil como um todo errou quanto ao isolamento social, afrouxaram-se as medidas restritivas muito cedo e até hoje, dia 03 de novembro de 2020, há uma média de 300 pessoas morrendo diariamente. Muitos duvidaram do potencial ofensivo da doença o que também foi fator para um maior número de mortes. Fica de reflexão com a pandemia que não adianta agirmos sozinhos, precisamos do próximo para alcançar sucesso em qualquer que seja o objetivo.

Referências

AQUINO, E. M. L. et al. Social distancing measures to control the COVID-19 pandemic: Potential impacts and challenges in Brazil. **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 25, p. 2423-2446, 2020.

CREPALDI, M. A. et al. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 37, p. 3-12, 2020.

HOLANDA, V. N. Pandemia De COVID-19 E Os Esforços Da Ciência Para Combater O Novo Coronavírus. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 8, n. 1, p. 360-361, 2020.

PAPAIOANNOU et al. Physical activity , health and well-being in an imposed social distanced world. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 18, n. 4, p. 414- 419, 2020.

PEREIRA, C.; MEDEIROS, A.; BERTHOLINI, F. O medo da morte flexibiliza perdas e aproxima polos: consequências políticas da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Revista de Administração Pública**, v. 54, n. 4, p. 952-968, 2020.

RAZZOLI M, Stress, overeating, and obesity: Insights from human studies and preclinical models. **Neuroscience e Biobehavioral Reviews**, v. 76, p. 154-162, 2017.

Relato de experiências em tempos de Pandemia

Gracilene dos Santos

Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

O presente relato tem como intuito socializar as experiências vivenciadas em tempos de pandemia ocasionada pelo novo Coronavírus, Covid-19. Um vírus invisível que está tendo uma larga proporção no mundo inteiro, com uma devastação de mortes e contaminação fazendo com que as pessoas se distanciem umas das outras. Para prevenir a disseminação do vírus, foi necessário o isolamento físico do mundo social quando todos foram obrigados a seguir o lema #fiquem em casa.

Palavras-chave: Relato de experiência, Coronavírus, Pandemia.

1. Introdução

O novo Coronavírus, COVID-19, nome conhecido pela população mundial no final de dezembro de 2019, adentra 2020 de forma avassaladora, provocando estragos sistêmicos na vida social, educacional e política do ser humano. Sua primeira aparição foi na China, na cidade Wuhan, Província de Hubei, até então sua etiologia era desconhecida. Alguns dias depois de sua notificação, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lança um boletim informando sobre a evolução desse vírus, pois ele estava se espalhando rapidamente no interior da cidade de Wuhan. Mediante este evento, a OMS classificou a evolução do mesmo como Risco Muito Alto:

Essas características permitiram ao novo Coronavírus (SARS-CoV-2) e a doença causada por ele (COVID-19) se tornarem uma das maiores epidemias da História, afetando todos os países e criando, possivelmente, a maior política de isolamento social já vista (ARRUDA,2020. p.02)

Até então não fiquei muito preocupada, porque esse vírus estava do outro lado do mundo; não acreditava que ele poderia chegar aqui, no Brasil, já que em outrora também fomos informados sobre outros tipos de vírus que poderiam gerar uma possível pandemia, como é o caso da Patologia do Ebola em 2014. Pensei que o COVID-19 também teria a mesma proporção que esse vírus teve. Apesar de não ter cura também, foi controlado, diferentemente da COVID-19 que a cada dia que passa sua propagação só aumenta. No momento em que este texto é escrito são mais de 5.590.025 casos de infectados no mundo, e 161.106 óbitos confirmados¹. Portanto, são números estarrecedores, os quais para muito além de dados quantitativos, re-

1 <https://covid.saude.gov.br/>

presentam vidas perdidas e famílias afetadas. Nesse sentido, ficam evidentes os danos que esse vírus vem causando no mundo todo.

2. Relato de experiência

Atualmente resido na cidade de Tocantinópolis, localizada no extremo Norte, Estado do Tocantins, numa região conhecida como Bico do Papagaio², estima-se que sua população é de aproximadamente 23 mil habitantes (IBGE, 2020). Habito nessa cidade há mais de 23 anos e em março de 2020, com a chegada do Covid19, vi toda a sua rotina diária mudar,

No mês de janeiro, foi divulgada a informação que o vírus já tinha sido detectado em outros países. Essa informação começou a me preocupar, pois o vírus estava se espalhando rapidamente, conforme informou a OMS. Nesse percurso já se sabia que a principal rota de transmissão ocorria por gotículas expelidas do trato respiratório e contato direto com pessoas infectadas.

Quando fomos informados sobre a rapidez que o vírus se espalhava pelo mundo, a OMS alertou todos os países para se prepararem para conter a transmissão do vírus. Nesse momento a preocupação se intensificou, pois, os noticiários estavam divulgando números crescentes de casos e mortes causada pelo COVID-19. No Brasil, o primeiro caso foi confirmado no dia 25 de fevereiro. O paciente era um homem de 61 anos, residente em São Paulo, com histórico de viagem para Itália. Naquele contexto de ápice do vírus, o medo e a ansiedade tomaram conta de mim, pois a cada dia o vírus estava se aproximando, afetando pessoas próximas da convivência dos espaços de sociabilidade que se transita. Em março de 2020, o vírus já estava presente no mundo inteiro com uma devastação de mortes e contaminação. Foi quando o “mundo parou”, para prevenir a disseminação do vírus, foi necessário o isolamento físico do mundo social quando todos foram obrigados a seguir o lema #fiquem em casa.

Esta data ficou e ficará marcada na vida de quem estar vivenciando esse momento. O mundo se isolou, as cidades ficaram vazias, as pessoas olhavam uma para outra com medo, pois não é possível saber quem estar contaminado, dado que muitas pessoas são assintomáticas, mas permanecem transmitindo o vírus. Se está lidando com um vírus invisível, o qual proibiu o contato social do indivíduo, proibiu as pessoas de se abraçarem, se beijarem e simplesmente apertar a mão do outro. Essa foi e está sendo uma sensação extremamente horrível. Cada dia que esse vírus se espalha, o medo toma conta de mim, pois tinha e ainda tenho medo de perder entes queridos.

Essa sensação foi apavorante quando o vírus foi detectado na cidade onde resido, a população ficou eufórica quando circulou a informação sobre o primeiro caso notificado pela Secretaria de Saúde.

Com a divulgação desse caso, o medo aumentou, pois, agora, eu tinha certeza que o vírus estava perto de mim. Isolei-me com a minha família, acompanhando a situação alarmante a cada boletim informativo contendo mais casos. Então comecei a ficar com medo de falar com outras pessoas. Durante o isolamento, minha mãe contraiu o vírus da COVID-19. Tive uma sensação

2 O nome da região vem da semelhança de sua forma geográfica com a de um bico de papagaio.

sobre qual não tenho palavras para descrever o estado em que me encontrei. Não fui capaz de isolar-me dela, permanecendo perto a todo momento, visto que já tínhamos tido o contato uma com a outra. Ela fez todo o tratamento e rapidamente estava curada do vírus.

O medo toma conta do indivíduo principalmente porque estamos lidando com um vírus que não tem cura e nem se sabe se um dia ele terá. Essas incertezas e inseguranças também são capazes de adoecer o ser humano, principalmente, porque não há certeza de como cada corpo reage ao contrair o vírus. Minha mãe se curou, mas já perdi amigos que não tiveram a mesma evolução que ela. Ao falar sobre essas perdas a tristeza toma conta de mim novamente.

Há 11 meses, convive-se com esse vírus e muita coisa já aconteceu: pessoas já foram infectadas e várias já morreram, porém em meio à turbulência, aos poucos o indivíduo está procurando meios de retornar às atividades. As pessoas começaram a perceber que poderiam trabalhar sem saírem de casa, artistas começam a fazer shows sem rodar o mundo por estradas ou voos, mas pelas fibras óticas da internet. Portanto, o ser humano começou a adentrar em outro universo social mediado pela tecnologia. Os recursos digitais e a internet estão sendo de fundamental relevância para esse novo contexto social que está sendo constituído. Devido aos meios tecnológicos a humanidade vem aos poucos voltando a sua rotina. Não podemos dizer que está sendo normal, mas que está sendo relevante.

No contexto educacional, por exemplo, foram criadas as atividades remotas na qual o aluno tem a possibilidade de continuar seus estudos sem sair das suas casas, prevenindo a saúde das suas famílias, mas também a dos seus professores. Foi através desses meios tecnológicos que realizei todo o meu processo seletivo para o Mestrado. Em meio a essa turbulência consegui realizar meu sonho de ser selecionada para o Mestrado de Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins do Câmpus de Palmas.

É relevante deixar registrado para as futuras gerações que, no ano de 2020, o mundo parou, devido a um vírus chamado COVID-19, um vírus invisível que teve uma larga proporção no mundo, fazendo com que as pessoas se distanciassem umas das outras, ocasionado medo, desconfiança, insegurança. O uso da máscara como forma de proteção, passou a ser um elemento básico para a exposição nas ruas, o que muitas vezes impossibilita o reconhecimento do próximo. A imagem das pessoas nas ruas com máscara nos rostos nos remetem a cenas de filmes de ficção e histórias contadas sobre as guerras biológicas, mas o que estamos vivenciando não é ficção, mas sim realidade!

3. Considerações Finais

Essa atual conjuntura instiga a reflexão no seguinte aspecto: apesar do distanciamento que cada um está tendo com as outras pessoas, ao mesmo tempo, no geral, as pessoas estão mais próximas dos seus familiares, organizando melhor o tempo para conversar, pois se sabe que a correria do dia a dia impossibilita de ter esse momento mesmo que se more na mesma casa. Os seres humanos parecem tornarem-se mais solidários uns com outros, ajudando e sensibilizando-se na hora da dor do outro. Em suma, não sei o que futuramente ocorrerá, se encontrarão a cura ou se haverá por muito tempo o convívio com o vírus, mas é possível afirmar que apesar das dificuldades o ser humano sempre procura uma alternativa para continuar a sobrevivência no planeta terra.

Referências

ARRUDA, E. P. Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de COVID-19. **Revista de Educação a Distância**, v. 7, n. 1, p. 257-275, 2020.

Painel do Covid. Coronavirus //Brasil, 2020. Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>> Acesso em> 11 de novembro de 2020.

Cidades e Estados. IBGE.2020. Disponível em:<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/to/tocantinopolis.html>. Acesso em: 11 de novembro de 2020.

A vida requer pausas... um relato de experiência

Marina Duarte Celestino¹

¹Discente do Programa de Pós-graduação do Curso de Mestrado de Ensino em Ciências e Saúde

Resumo

Relato de experiência sobre a vivência de uma mestranda da Universidade Federal do Tocantins no contexto que a Pandemia trouxe. Diante da atual situação, causada pela pandemia do COVID-19, houve necessidade de readaptações no comportamento de toda a sociedade e mais especificamente na rotina profissional e educacional. Sem dúvidas, é um momento de maiores tensões para todos, o que exige postura atenta às nossas vulnerabilidades emocionais, resiliência e empatia frente aos desafios de maneira individual e coletivamente.

Palavras-chave: novo coronavírus, vivências na pandemia, vulnerabilidade.

1. Introdução

O escritório da Organização Mundial de Saúde (OMS), na China, foi informado em 31 de dezembro de 2019, sobre casos de pneumonia de etiologia desconhecida, detectada na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. De 31 de dezembro de 2019 a 3 de janeiro de 2020, um total de 44 pacientes com pneumonia de etiologia desconhecida foram notificados à OMS pelas autoridades nacionais da China. Durante o período relatado o agente causal não foi identificado.

Em 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas isolaram e identificaram um novo tipo de coronavírus. Nos dias 11 e 12 de janeiro, a Comissão Nacional de Saúde da China repassou informações detalhadas à OMS sobre a sequência genética do novo coronavírus e de que esse estava associado a exposições em um mercado de frutos do mar, localizado em Wuhan. Nos dias, 13 e 15 de janeiro, a Tailândia e o Japão, relataram o primeiro caso importado, respectivamente e ambos os casos foram confirmados laboratorialmente.

No dia 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) para todos os países. A organização Mundial de Saúde denominou, em fevereiro de 2020, o vírus de Sars-cov 2 e a doença de COVID-19. Desde então o mundo tem vivenciado uma situação sanitária ímpar na história da humanidade, complicada pela velocidade da (des)informação e da locomoção globalizada, além de dirigentes de nações e pessoas negacionistas. Hoje o mundo contabiliza mais de 55 milhões de casos e mais de 1 milhão e 300 mil mortes e um esforço sem precedentes da comunidade científica em pesquisas colaborativas para a descoberta de uma vacina contra este agente biológico de elevado potencial pandêmico.

2. Relato de experiência

Meu nome é Marina, nasci em Goianésia-GO e moro na cidade de Miracema do Tocantins, desde 1999, quando me casei. Tenho um casal de filhos com 18 e 16 anos que são a luz da minha vida. Minha graduação é em Odontologia e minha paixão é a educação em seus diversos espaços e formas.

Em 2020 seguindo essa paixão ingressei no Mestrado iniciando o desafio de realizar um sonho adormecido, mas jamais esquecido. Então de repente a vida impôs uma pausa indeterminada em um ano que estaria cheio de viagens planejadas, projetos profissionais e momento decisivo para minha filha ingressar em uma graduação. O mundo inteiro silenciou, não só meu mundo, estupefato com o inimigo invisível e avassalador que ceifou vidas e parecia se aproximar mesmo aqui na pacata Miracema como uma “onda” de medo e caos.

O mundo reverenciou e se refugiou na tecnologia para mitigar seu isolamento voluntário ou imposto, reinventou o trabalho, que ultrapassou a necessidade da presença física, e ampliou o conceito do *home-office*, nos fez imprimir certa urgência no encontro, mesmo que virtual, com muitos daqueles afetos negligenciados para um “depois te ligo”. Trouxe à tona sentimentos e reviu prioridades soterradas na sôfrega busca e correria do cotidiano do trabalho e dos infinitos “tenho que...”.

Mas nem tudo foram deslumbres criativos e *insights* profissionais e emocionais, a dor do luto próximo ou distante fez presença constante nos noticiários e trouxe uma angústia coletiva que beirou muitas vezes o pânico. A insegurança econômica, emocional e sanitária levada ao extremo seja por uma experiência pessoal ou pela percepção da crise coletiva se viu potencializada pela presença de posturas negacionistas e irresponsáveis dos dirigentes de algumas nações e da multiplicação de falsos cientistas promovidos pela “infodemia” das mídias sociais, alardeando conhecimentos de um empirismo rudimentar em desserviço para uma complexa questão de saúde pública imposta à humanidade.

No entanto, as teorias evolucionistas afirmam que foi em meio ao caos da sopa primordial que a vida desabrochou, e do mesmo modo esta inusitada e caótica situação da Pandemia nos impulsionou na construção de uma humanidade fraterna quando vimos a união e a superação das diferenças em prol de uma pesquisa colaborativa em busca de tratamento para o COVID-19. Cooperação mundial que levou a relevantes resultados em tempo recorde para a pesquisa clínica, obtidos pelo compartilhamento e conjunção de esforços dos mais importantes centros de pesquisa no mundo.

Esta condição de vulnerabilidade mundial colocou na vanguarda a gentileza, a solidariedade, a criatividade, a valorização do simples e da consciência presente. A vida neste novo formato requer pausas. Requer o olhar compassivo para o outro e para si. E foi neste cenário de turbulências sociais e insegurança que vi minha rotina profissional sofrer uma readequação inusitada e até então impensada.

Atualmente trabalho em uma unidade hospitalar sob gestão estadual onde coordeno o setor de Educação Permanente da instituição. Com o decreto de emergência sanitária vários servidores passaram a exercer suas funções na modalidade remota. Em várias ocasiões projetei poder trabalhar desta forma e estar mais presente na vida familiar, mas esta situação de estar distante do espaço da unidade hospitalar neste momento trouxe uma profusão de sentimentos

que transitaram entre alívio de diminuir o risco de eu ser o vetor de contaminação, em especial, para minha mãe idosa e minha filha em uso de medicação imunossupressora, e o sentimento de alijamento do processo de trabalho.

Sensação de omissão ao dever principalmente pelo meu perfil de comprometimento profissional e história de dedicação ao trabalho na saúde pública desde minha formação. Como continuar remotamente a exercer minha identidade profissional de visionária da função social da educação na transformação da assistência à saúde?

A inquietação angustiante inicial deu lugar a uma apaixonante reinvenção das práticas e reformulação de um espaço de trabalho coexistindo dentro da rotina familiar. Readaptação e reinvenção usando aquilo que já existia, mas que por algum motivo ainda não fora incorporado no cotidiano de trabalho da instituição: o amplo leque das atividades e interações virtuais, utilização de Tecnologias de informação e comunicação. Então as atividades essencialmente presenciais tomaram nova roupagem e mesmo num contexto desfavorável desenvolvi competências e despertei habilidades para potencializar a Educação Permanente na instituição na maior parte de forma remota.

Há muitos projetos visualizados e executados dentro das possibilidades atuais de inovação e readaptação da rotina hospitalar, o que traz alento e sensação de pertença ao momento que a instituição vive. Projetos estes voltados a qualidade de vida do trabalhador, a capacitação contínua da assistência ofertada e melhoria das práticas institucionais.

O aprender e reaprender me movem em uma busca vibrante e constante em uma jornada permeada de dedicação. A aprendizagem não se limita ao campo profissional, a evolução pessoal e espiritual é o maior desafio em meio a esta situação que vivenciamos. Dominar minha ansiedade crônica que pode me paralisar ou me desviar de um objetivo traçado tem sido um exercício contínuo de disciplina, generosidade comigo e com o outro e sobretudo fé na essência da vida.

A provação de viver quase 60 dias com um tio que você ama internado com Coronavírus em uma UTI, uma prima-irmã e outros parentes e amigos infectados trouxe uma angústia crescente a cada boletim médico, a cada complicação relatada, ao não poder estar junto e ser apoio para a família que estava distante e tão vulnerável, mas trouxe também a revalorização das relações, a importância de se fazer presente mais vezes sem precisar ser impulsionado por uma situação negativa. Permitir-se doar mais afeto, mais presença, aflorar o sentir, dizer que ama e o quão é importante a vida daquela pessoa pra você.

O contexto da pandemia mudou e tem mudado meu olhar e meu sentir para o fazer mais, não apenas sentir, mostrado o imperativo do tempo presente, do amar, da efemeridade absoluta da vida. A necessidade de acreditarmos que há um tempo sempre oportuno para a realização dos nossos sonhos e simplificarmos o cotidiano da vida para ter tempo de viver, experimentar sentimentos e momentos importantes, aproximar de si e do outro despido da felicidade supérflua dos desejos e convenções estando mais próximo daquilo que te transforma em um ser humano melhor com ou sem Pandemia. Fica o aprendizado: seja verdadeiro e gentil. Seja.

3. Considerações Finais

Na pandemia vivenciar este período de incertezas, perdas e transformações em um cenário de emergência global de saúde pública, expõe nossas vulnerabilidades tanto individuais quanto coletivamente, e traz desafios para a realização de intervenções sociais, educacionais, psicológicas que minimizem as implicações negativas e promovam a readaptação e a inovação no contexto familiar e socioeconômico, em especial para as populações em maior vulnerabilidade.

Restarão vários questionamentos e dores neste mundo pós-pandemia mas também ficará a percepção de que entre os seres humanos também existe a generosidade capaz de nos unir e salvar.

Referências

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações Gerais.** Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, abril 2020.

BRASIL. **Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde.** Setor Atenção Primária à Saúde. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. Nota técnica GVIMS/GGTES/ANVISA N° 04/2020 **Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (sars-cov-2).**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Vigilância Epidemiológica: Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019. Vigilância de Síndromes Respiratórias Agudas COVID-19.** 05/08/20. Ministério da Saúde. 2020.

Uma experiência inesperada!

Gisela Tebaldi Guedes de Moraes

Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Resumo

O presente trabalho tem o objetivo de descrever um pouco da experiência como terapeuta ocupacional, na atuação com criança com prejuízo no desenvolvimento com o COVID-19. A partir desse relato de experiência é possível compreender a importância de deixar descrito um momento tão incontrolável e ímpar que estamos vivendo. Especialmente, para a aprendizagem e significativa contribuição para as populações futuras.

Palavras-chave: pandemia, COVID-19, terapia ocupacional.

1. Introdução

O desenvolvimento econômico e o avanço do movimento higienista no início do século XX proporcionaram uma ampliação do mercado de trabalho e a criação de novas profissões (BENETTON, VARELA, 2001); com isso, surgiu nos EUA a terapia ocupacional, profissão cujo corpo de conhecimento e práticas tinha o intuito de minimizar os efeitos da Primeira Guerra Mundial na vida de soldados que se encontravam debilitados física e mentalmente (MOREIRA, 2008; DE CARLO, BARTALOTTI, 2001). O primeiro objetivo da profissão era reinserir socialmente essas vítimas da guerra, por meio do treinamento de hábitos de autocuidado e da reorganização do comportamento social.

No Brasil, a história da terapia ocupacional inicia-se, seguindo as estratégias de implantação de programas de reabilitação visando o desenvolvimento, a manutenção ou recuperação das funções motoras, sociais, cognitivas, sensoriais e perceptivas de pessoas, de diferentes faixas etárias, podendo atuar em diversos locais, casa, escola, clínica, locais onde o indivíduo desempenha a função humana.

Segundo Cucinotta e Vanelli (2020), no dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto causado pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), uma pandemia global. Esse foi detectado pela primeira vez em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, China, esse vírus causa uma doença denominada de COVID-19, cujo quadro clínico varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. No Brasil, o primeiro caso foi notificado no dia 21 de fevereiro de 2020, *Gorbalenya et al. (2020)*. E foi, principalmente, a partir desse momento, que os profissionais da saúde começaram a se preocupar com os principais desafios que eles poderiam vivenciar no enfrentamento da pandemia nos diferentes ambientes, entre eles, no trabalho.

2. Relato de experiência

Trabalho como terapeuta ocupacional infantil em uma clínica multidisciplinar na cidade de Palmas -TO. Nesse estabelecimento sou responsável por supervisionar outras colegas profissão, assim como os atendimentos das crianças que realizam intervenção intensivas baseadas nos procedimentos de ensino da análise aplicada do comportamento. Mediante as notícias que apareciam a respeito do coronavírus muitas dúvidas e medos foram aparecendo, visto que eu estava frente à uma situação indefinida, sem estudos com evidências, e muitas especulações! Alguns fatores que pareciam concretos me preocupavam naquele momento, filhos sem escola, pais idosos, necessidade financeira de trabalhar, possíveis desabastecimento de supermercados e ainda uma clínica com muitas crianças e famílias para cuidar sem deixar que as crianças regredissem, apresentando prejuízos no desenvolvimento.

No dia 18 de março de 2020, sacudida por um turbilhão de emoções, que senti que eu era responsável pela reabilitação e desenvolvimento de muitas crianças, mas que também precisava contribuir com a sociedade, onde a decisão sobre parar tudo e recolher-se ou continuar a circular livremente poderia custar a vida e o sofrimentos de muitos.

Mudanças radicais aconteceram em tempos de isolamento social, me vi com a necessidade de buscar novas alternativas e desenvolver estratégias para dar continuidade à intervenções. Diante do desafio de trabalhar de casa, com filhos e sem aparente prazo determinado para voltar aos atendimentos presenciais, adotei algumas ferramentas para realização de atendimento online.

Novidades surgiam dia após dia, e o clima de incertezas quanto a pandemia ainda estava presente. Mas havia algo que estava claro para mim, a interrupção da intervenção estava causando uma série de prejuízos as crianças e suas famílias. Piora de comportamentos e perda de habilidades básicas previamente adquiridas no contexto da terapia, já estavam sendo visto em várias crianças.

Mais uma vez, em um curto espaço de tempo, realizar outra tomada de decisão foi necessário, naquele momento o que me fez repensar era a importância de acolher, dando suporte as famílias com maiores dificuldades. Então, decidi novamente, após 15 dias do fechamento da clínica, reabri-la.

Mudanças no formato de atendimento, orientações diárias de prevenção para os pais, adequação do número de atendimentos por sala, uso de equipamentos de proteção individual (EPIs), finalização de atendimentos em grupos, retirada de brinquedos da recepção, limpeza impecável de maçanetas e salas, entre outras recomendações dos órgãos de saúde e governamentais, coragem, responsabilidade e empatia pelo outro fizeram parte da lista de prioridades do momento.

Os meses, foram passando, a curva de aumento do vírus no estado foi aumentando, e a vida seguindo, vi pessoas próximas, muito próximas pegando e se curando enquanto outras para minha tristeza sendo vítimas fatais. E eu, firme no propósito da minha missão e profissão de reabilitar crianças que apresentam prejuízos nas habilidades e capacidades do desempenho ocupacional.

3. Considerações Finais

As alterações de rotina impostas pelo COVID-19, com todas as restrições de convívio, podem causar sofrimento adicional às crianças, adicionando a necessidade de intensificação de hábitos de higiene, que pode não ser compreendida, e a quebra na rotina das terapias que podem corroborar com a exacerbação dos sintomas comportamentais e assim como prejuízos nas esferas do desenvolvimento infantil.

Por fim, reitero o quão desafiador tem sido esse momento, mas tenho a esperança, que sairemos dessa experiência mais fortalecidos e empáticos com as situações singulares vivida por cada indivíduo, sem julgamentos!

Referências

BENETTON, M. J.; VARELA, R. C. B.; SLAGLE, E. C. Terapia Ocupacional: uma profissão dos anos dourados. **Revista CETO**, n.11, p.3-17. 2008.

CUCINOTTA, D.; VANELLI, M. Who Declares COVID-19: a pandemic. **Acta Bio Medica Atenei Parmensis**, v. 91, n. 1, p.157-160, 2020.

GORBALENYA, A. et al. Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses – a statement of the Coronavirus Study Group. **BioRxiv**, p.1-15, 2020.

MOREIRA B. Terapia ocupacional: história crítica e abordagens territoriais/comunitárias. **Vita et Sanitas**, v.2, n.2, p.79-90. 2008.

Dias imagináveis

Olivelton de Souza

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde PPG ECS/UFT

Resumo

Ninguém imaginava ou tinha noção do que estava por vir neste ano de 2020, me lembro bem da virada do ano novo, tudo tranquilo, muitas perspectivas e não haviam notícias ou descrição de fatos jornalísticos relatando sobre um vírus mortal: o Sars-CoV-2, que colocaria toda a humanidade em um estado de pandemia da COVID-19 jamais visto em época qualquer. Sou graduado em Física pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB, professor de Ciências Naturais no município de Palmas – TO e aluno ingresso no Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde – PPG ECS pela Universidade Federal do Tocantins – UFT. A seguir faço um breve relato dos meus dias e experiências no período da pandemia do novo Coronavírus, as angústias e expectativas vivenciadas ao longo desse tempo.

Palavras-chave: pandemia, COVID-19, vivência.

1. Introdução

O ano de 2020 certamente entrou para história, a humanidade se viu diante de um problema sanitário muito grave, milhares de mortes diárias em todos os cantos da Terra, perdas imensuráveis de familiares, parentes e amigos. Em consonância da perda dessas milhares de pessoas, deu-se também o declínio da economia e o agravamento social, principalmente em países subdesenvolvidos e os em desenvolvimento, refletindo inúmeros problemas em todas as áreas da sociedade.

O Mundo parou, e o medo, a angústia e a incerteza de um futuro próximo foram e são grandes problemas em consequência da pandemia da COVID-19. Milhares de pessoas pelo mundo afora, diante do que vivenciaram e ainda estão vivenciando, saíram das rotinas “normais” e alguns adquiriram transtornos psicológicos, pois os hábitos comuns foram bruscamente cessados em decorrências do isolamento social, “lockdown” e outras medidas tomadas pelas entidades governamentais com intuito de conter a propagação do vírus.

De acordo com Silva, Santos e Oliveira (2020), a abordagem à saúde mental envolve, sobretudo, uma avaliação em diferentes contextos, isso implica reconhecer que pessoas diagnosticadas com COVID-19 também estão suscetíveis a algum tipo de sofrimento mental, na qual essa situação pode gerar intensas reações emocionais e comportamentais, como angústia, medo, tédio, solidão, insônia ou raiva.

As adaptações no trabalho, no lar, relação com os familiares, amigos, tudo isso, foi bruscamente modificado, muita coisa mudou. Por outro lado, observa-se que retomamos a prática mais eficaz da higiene pessoal, passamos a lavar mais as mãos, passamos a nos cuidar mais, como forma de evitar o contágio e a disseminação do vírus da COVID-19.

2. O Trabalho

Sou professor de Ciências Naturais nas séries finais do Ensino Fundamental, do 6º ao 9º ano, em uma escola periférica no município de Palmas, no Estado do Tocantins. No início do letivo de 2020, em meados de mês de janeiro, já tínhamos informações de que um vírus estava se espalhando na China, mais precisamente na cidade de Wuhan, deixando muitas pessoas com quadro clínico respiratório muito grave. A maioria de nós jamais imaginaria que esse vírus era potencialmente transmissível e que resultaria em uma pandemia mundial.

Os dias foram passando, todos nós com nossas rotinas diárias, até que, próximo ao período do carnaval, é anunciada a confirmação do primeiro caso de Coronavírus no Brasil. A OMS (Organização Mundial de Saúde) salientava que precisávamos tomar cuidado com a higiene, utilizar máscaras, lavar as mãos, utilizar álcool em gel e não sair de casa, referindo ao isolamento social. No dia 13 de março de 2020 o diretor da escola fez uma reunião com toda equipe, abordando sobre a situação pandêmica, a partir do dia 16 de março de 2020 as aulas estariam suspensas por tempo indeterminado, seguindo orientações do decreto municipal sancionado pela gestão municipal. Nesse período, pouco se sabia sobre a doença COVID-19, seu tratamento, seus sintomas, suas consequências, diziam que era uma doença que atacava pessoas idosas, daí tínhamos uma expectativa que as aulas retornariam no mês abril.

A cada semana que passava, vivíamos uma angústia, o número de pessoas mortas que contraíram o Coronavírus foi aumentando, assim como a quantidade de pessoas jovens que também foram ficando debilitadas, chegando à morte. Isso gerou muito medo, o que nos fez refletir o quanto somos frágeis e vulneráveis diante de algo microscópico. Vimos o comércio fechando, as microempresas falindo, o medo e o horror de pensar que o abastecimento fosse comprometido, chegava imaginar que se formariam filas enormes nos supermercados em uma busca desesperada de suprimentos. Isso certamente causou transtornos psicológicos a muitas pessoas.

Assim, como a maioria das pessoas, tive que me adaptar à nova forma de trabalho, com gravações de aulas on-line, acompanhamento dos meus alunos, monitoramento e realização das atividades propostas inseridas em uma plataforma de estudo, desenvolvida pela gestão municipal de Palmas-TO na expectativa que esse novo “normal” possa contribuir de maneira significativa para o aprendizado dos estudantes.

3. O Lar, família e amigos

Casei-me no final de novembro de 2019, e me pergunto: Como seria passar por todo esse isolamento social decretado, sozinho em um apartamento? Sem ao menos um amigo, cão ou gato para conviver? Seria difícil! Minha esposa trabalha como vendedora em uma loja de pneus e nessa loja havia uma oficina mecânica e de montagem desses pneus, então seu trabalho era considerado essencial e não sofria as sanções do decreto municipal. Ela chegou a trabalhar em horário reduzido por um tempo e depois voltou ao horário normal. Vivía apreensivo, pois ela tinha que lidar com várias pessoas o dia inteiro.

Eu a levava ao trabalho e ia buscá-la, chegávamos em casa com todos os cuidados, havia e ainda há, borrifadores com uma solução de água sanitária para passar nos calçados, outros

borrifadores com álcool 70 para passar em todos os objetos que vinham de fora, como compra de supermercados e outros utensílios. E o medo e a angústia sempre presentes, pois o noticiário da TV somente relatava mortes e mais mortes no Brasil e em todos os lugares do mundo e uma previsão distante da elaboração de uma vacina eficaz no combate ao Coronavírus.

Sáímos da academia que estávamos matriculados, o contato e o receio de ver os amigos era muito grande, assim como o de visitar os familiares. Em julho, mesmo em casa, recebi férias do trabalho e corri o risco de visitar minha mãe no estado da Bahia, tomei todos os cuidados enquanto estive lá. Não poderia deixar de vê-la, graças a Deus, tudo deu certo. Minha esposa ficou, pois não tinha férias. Retornei vinte dias após e voltamos ao trabalho na escola de forma escalonada, para orientar os alunos, corrigindo as atividades impressas e dando suporte necessário. Foram dias difíceis, entrou para a história certamente.

4. Considerações Finais

Não estávamos preparados para o que surgiu, estamos aprendendo, possivelmente alguns outros problemas poderão surgir. Muitas vidas se foram, muitas famílias ainda não conseguem assimilar as perdas, ainda existe muita comoção e sofrimento. Acredito que houve muito aprendizado em como lidar com tudo que aconteceu e está acontecendo, porém vamos caminhando na expectativa de que uma vacina realmente eficaz possa ser desenvolvida e distribuída igualmente a todos e que os dias futuros, mesmo que na perspectiva de um novo normal, sejam mais brandos.

Referências

BRASIL, Decreto Nº 1.889/2020, Disponível em: <https://www.palmas.to.gov.br/portal/noticias/decreto-municipal-autoriza-o-fechamento-de-vias-publicas-para-conter-avanco-do-coronavirus-em-palmas/25824/>. Acesso em 22 de nov de 2020.

SILVA H. G. N.; SANTOS L. E. S.; OLIVEIRA A. K. S.; Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of Nursing and Health**, v.10, n. 4, p. 10, 2020.

World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 21]. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>> Acesso em 19 de nov de 2020.

Relato de experiência em tempos de COVID-19

Andreia Furtado Bruno Figueiredo

Mestranda no Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Médica Nutróloga.

Resumo

Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência de uma médica de hospital público, em tempos de pandemia. Neste estão descritos, os principais momentos através de uma reflexão da realidade percebida enquanto, mulher, mãe e médica. Haja vista, que milhões de pessoas em todo o mundo estão sendo afetado pela COVID-19, este momento tem sido uma grande e dolorosa experiência de aprendizado sobre como lidar melhor com essa doença que é grave e ainda não tem cura.

Palavras-chave: Infecções por Coronavirus, COVID-19, Pandemia, médica.

1. Introdução

A pandemia da COVID-19 afetou a maior parte do mundo e mostra que os humanos ainda são seres vulneráveis. No entanto, a diferença com as outras pandemias que já foram enfrentadas é que esta tem como vantagem o fato de produzir uma consciência coletiva sobre a situação e as medidas que devem ser tomadas para o enfrentamento (KALIYA-PERUMAL, KHARLUKHI, OMAR, 2020).

Tudo começou quando vários casos de pneumonia de origem desconhecida ocorridos em Wuhan, China, no final de 2019, levaram à descoberta de um novo tipo de coronavírus (2019-nCoV), denominado nova pneumonia infectada por coronavírus (COVID-19). O vírus se espalhou rapidamente e passou a afetar indivíduos fora da área de contágio inicial, em outros países e, por fim, em todos os continentes, sendo declarado pandêmico pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (DALPRA et al., 2020).

Portanto, milhões de pessoas em todo o mundo estão sendo afetados pela COVID-19; este momento tem sido uma grande e dolorosa experiência de aprendizado sobre como lidar melhor com essa doença grave e letal que ainda não possui um medicamento e vacina específica. O que temos até agora são as medidas para prevenir o contágio e a propagação, por isso compreender as consequências da pandemia e pós-epidemia e dar continuidade ao viver, é o grande desafio que deve ser enfrentado; com isso esse relato de experiência é justificado.

2. Relato de experiência

Sou uma mulher de 47 anos, casada, tenho dois filhos, com 14 e 12 anos. Sou médica nutróloga, minha vida é agitada, pois sempre trabalhei muito e amo o que eu faço. Moramos na cidade de Palmas, Tocantins, há 15 anos, trabalho em um hospital público de referência e alta complexidade. Sou a coordenadora de terapia nutricional e médica da equipe, além disso, tenho como uma de minhas principais funções fazer a visita aos pacientes internados.

Tenho um ambulatório de Nutrologia oncológica no hospital público, também trabalho em uma clínica particular. Atuo ainda como professora de Nutrologia na faculdade de medicina da UFT. Com todas essas tarefas de trabalho, ainda arrumo um tempo para cuidar da minha casa e dos meus filhos, claro, tenho um ajudante o que facilita toda essa dinâmica.

Em dezembro de 2019, começaram a surgir as primeiras notícias sobre um vírus na China que estava causando pneumonia em alguns pacientes. Havia pessoas que desmaiavam, e outras que começavam com falta de ar e dispneia aguda. Os noticiários mostravam as pessoas desmaiando e o medo vírus começou a crescer no Brasil. Em janeiro e fevereiro começaram a aumentar as notícias na televisão, e em fevereiro o vírus começou a se espalhar mundialmente. Rapidamente o vírus chegou na Europa, Estados Unidos e Brasil. Em março foi determinado pela OMS que o mundo estava enfrentando uma pandemia da COVID-19.

A vulnerabilidade, o medo, e a insegurança tomaram conta da população mundial, pois começou o combate a algo que não se conhecia até o momento; e o tratamento era com o que se tinha e através dos sintomas clínicos. Em março as medidas de isolamento social começaram em Palmas, quando foi decretado *lockdown* em todo o estado do Tocantins, na ocasião todos deveriam ficar dentro de suas casas. Ninguém entendia direito o que se estava vivendo, mas a sensação pessoal que tive naquele momento é que: “para tudo”, “estátua”, algo como aquela brincadeira antiga, na qual todos deveriam ficar onde estavam parados.

E o mundo todo parou! O que se viu foi: voos cancelados, escolas, creches, e comércios fechados, crianças em casa, hospitais começaram a lotar, médicos saindo dos seus postos e tendo que ajudar na emergência devido ao tanto de pessoas que começaram a chegar com COVID-19, até toque de recolher tivemos em Palmas. Restaurantes, cinemas, hotéis, tudo fechado, inclusive dispensei a minha secretária de vir diariamente ao trabalho, para que não tivéssemos contato, já que ela pegava ônibus para se locomover, e eu, meus filhos e marido, tínhamos medo da contaminação nossa e dela.

Particularmente eu não tive *lockdown* nenhum dia, pois trabalho com oncologia, e esse foi um dos poucos ambulatórios que não foi fechado. Trabalhava normalmente, mas com medo de pegar a doença, e de transmitir para meus filhos, marido e colegas de trabalho, mesmo usando a paramentação.

Eu saía de casa com máscara, touca, face shield; a minha roupa era o mais confortável possível, e o sapato que eu sabia que usaria diariamente não entraria em casa. Assim, eu partia todos os dias para trabalhar com medo de contaminar e ser contaminada, pois até o momento, não se tinha muito conhecimento sobre o comportamento do vírus, só sabíamos que era agressivo e que tinha um contágio muito alto.

Em março um episódio que nos deixou muito triste (eu e minha família), pois meus pais faziam aniversário de 74 e 76 anos, e minha irmã viria dos Estados Unidos com a família, e faríamos uma reunião em São Paulo, este seria um encontro familiar para celebrar a vida dos meus pais. Mas os voos foram cancelados, aeroportos fecharam, ficamos isolados – o mundo inteiro em isolamento – mas eu continuei indo trabalhar. Nas universidades as aulas foram suspensas sem previsão de volta, em um primeiro momento, mas eu continuei fazendo o que um dia eu escolhi para fazer, que é ser médica. Eu não fugi da situação, entrei nas UTIs de COVID-19, enfermarias, pronto socorros, sempre paramentada (máscara, gorro, luva, face shield, propé). Realmente foi uma provação, e tem sido até hoje uma provação psicológica e física.

Com tudo isso, começou os efeitos de tanto usar máscara, lavar mãos, lavar cabelo. Minhas mãos começaram a ficar feridas por causa do excesso de lavagem e o uso do álcool a 70%. Meu rosto começou a ficar sensível na região do nariz devido a máscara. Meus cabelos ficaram danificados, tive queda de cabelo, pois havia dias que lavava até 3 vezes, pois se eu saísse quando chegava lavava o cabelo, devido ao conhecimento de que a água e sabão são os produtos que removem o vírus. A rotina era chegar em casa, deixar o sapato na porta, tirar a roupa e ir para o banho, isso diariamente. Nos meses de maio e junho eu cheguei a fechar o meu consultório, pois os casos começaram a aumentar discretamente, e em julho houve um aumento dos casos aqui no Tocantins e agosto e setembro foram meses complicados.

Nesse momento, artigos e mais artigos começaram a ser publicados, estudos sobre diagnósticos, tratamento e o curso da doença estavam sempre presentes nas redes sociais, lives direto de vários países; com médicos que já estavam tendo mais experiência, e eu assistindo lives para aprender um pouco mais sobre a doença. Foi triste ver o mundo inteiro com pessoas morrendo, a Europa foi a primeira que sofreu com a contagem de um número muito alto de mortes, e nós assistimos a tudo isso sem conseguir fazer nada. Palmas se manteve tranquila por um tempo, tinha poucos casos até maio e junho, a curva só começou a subir em agosto e setembro. Tivemos o pico da doença em agosto, mas eu nunca parei de trabalhar, todos os dias saía para o trabalho, e isso causava uma certa insegurança em mim, nos meus filhos e meu marido, porque apesar de todos os cuidados tínhamos muito medo da contaminação.

Agora, vou falar do lado bom da COVID-19: o que houve foi uma união familiar muito grande, eu tive a oportunidade de conviver com meus filhos adolescentes durante um ano dentro de casa, coisa que eu jamais imaginei em participar do dia a dia deles. Claro que mudou muitas coisas nesse ano de 2020, pois foi um ano bem difícil para todos. Aprendemos a ficar confinados dentro de casa, aprendemos a não ter tantas viagens e saídas, aprendemos a valorizar cada momento juntos, aprendemos a valorizar bons filmes e jogos, e isso foi muito proveitoso. Aprendemos a cozinhar juntos, eu e meus filhos, e a fazer diversas tarefas na companhia uns dos outros. Também foi um momento de resiliência, no qual aprendemos a orientar nossos pais de longe, no meu caso, a preocupação era grande com meus pais idosos, as conversas por vídeos ganharam forças, até hoje, diariamente converso e vejo-os pela câmara, então a comunicação melhorou muito com meus pais.

Atualmente, as aulas na universidade voltaram e agora tem esse novo normal. As aulas estão no formato EAD ou on-line, isso é uma nova forma de ensinar medicina que estamos tendo que encarar para poder continuar, o que em minha opinião vai ser estendida por muito tempo esse modelo de ensino. Por enquanto, ao fazer esse relato a COVID-19 não terminou, já se fala em uma segunda onda, a esperança é que logo tenhamos uma vacina para que assim possamos viver com mais liberdade.

3. Considerações finais

Diante do que foi exposto nesse relato de experiência, é que a pandemia do COVID-19 modificou muitas coisas na economia e nos modos de vida de todo o mundo. Enquanto trabalhadora da saúde percebo que todos os médicos e demais profissionais da saúde colocaram diariamente a sua saúde física e mental em risco ao lutarem contra essa pandemia. Eu mesma estive e estou em risco, pois não deixei de trabalhar nenhum dia. Ainda, devido à natureza do COVID-19, cujos efeitos pulmonares estão sempre presentes, o simples fato de respirar sem máscara em casa já é motivo de agradecimento diário. O que fica de lição nesses tempos de confinamento é que muitas coisas que temos não precisamos, e o que precisamos são de fato as pessoas a nossa volta, isso é a nossa família.

Referências

DALPRA, F. A. R. et al. Quantitative analysis in COVID-19: report of an initial experience. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, p. 1-2, 2020.

KALIYA-PERUMAL, Arun-Kumar; KHARLUKHI, Jacquilyne; OMAR, Usama Farghaly. COVID-19 experience reports: an emerging trend in scholarly communication. **Public Health**, v. 185, p. 49-50, 2020.

Os desafios de uma inspetora sanitária em tempos de pandemia

Aparecida Dallacqua

Médica Veterinária, Inspetora Sanitária.

Mestranda no Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins.

RESUMO

O presente trabalho trata-se de um relato pessoal da vivência dos desafios e incertezas vividos em tempos de pandemia com o objetivo de expor e registrar todos os conflitos e experiências profissionais e pessoais em momento adverso. É um relato delimitado nos primeiros meses após a OMS declarar o estado de pandemia de COVID19.

Palavras-chave: covid19; pandemia; corona vírus; vigilância sanitária.

1. Introdução

Sou médica veterinária e trabalho em duas frentes distintas: sou Inspetora Sanitária da Vigilância Sanitária do município de Palmas TO e trabalho também em uma clínica veterinária no atendimento a cães e gatos. Como agente de vigilância sanitária trabalhei diretamente em ações de enfrentamento da doença.

2. Relato de experiência

Em março de 2020 resolvi tirar férias para participar de um curso no interior do estado do Rio de Janeiro. Para aproveitar esses dias de estada em local paradisíaco, resolvemos ir toda a família para conhecer a região nos horários vagos. Fomos então “de mala e cuia”: eu, meu esposo, meu filho de 11 anos, minha sogra e nossa cachorrinha. Fomos de carro! Dois dias de viagem.

Quando saímos de Palmas, a COVID-19 já era um grande pesadelo na Itália e na Espanha, e acompanhávamos estarecidos as mais de mil mortes por dia nestes países. Mas no Brasil ainda estávamos em poucos casos. No Rio de Janeiro tinha apenas 3 casos. Achei que estava tranquilo e fomos.

Dois dias depois, quando chegamos a Cabo Frio (RJ), já havia 19 casos no estado do Rio, a OMS declara a pandemia, e o caos já estava instalado! Estoque de álcool zerado na cidade e os supermercados lotados.

O Curso do qual fui participar tinha uma programação para sete dias, e se iniciaria nos próximos dois dias. E, mesmo com a declaração de pandemia e os casos aumentando na cidade do Rio de Janeiro, a coordenação do Curso resolveu que prosseguiríamos com a programação. Nesses dois dias que antecediam o Curso, fizemos turismo, conhecemos as praias mais próximas e tentamos aproveitá-los da melhor forma possível.

Como previsto, o Curso teve início na segunda-feira. Tivemos o primeiro dia de atividades, mas no segundo dia teve que ser suspenso devido à proibição de reuniões. E tudo foi sendo proibido e suspenso, em cascata. As praias foram fechadas para turistas e então resolvemos que seria melhor abrir mão dos nossos planos de férias e começamos nossa viagem de volta, com muito medo e incertezas. Parávamos apenas para comprar comidas industrializadas e abastecer o carro. Dormimos em uma pequena cidade de Minas Gerais, no único hotel que estava funcionando.

Sou uma pessoa de fé e de vivência religiosa, mas naquele momento, diante de tantas incertezas, o desespero batia à porta. Durante o café da manhã relatei para minha sogra que não tinha conseguido dormir, preocupada em como iríamos lidar com aquela situação, como iríamos cumprir compromissos, enfim... preocupações! Mas D. Clene, minha sogra, no alto de sua sabedoria disse uma coisa que me trouxe paz e alento imediatamente: “Tenhamos fé, pois Deus cuida de nós!” Realmente, fui acalentada, confortada e com um novo ânimo para enfrentar toda essa situação.

Quando chegamos a Palmas, foi hora de encarar a realidade e esses medos de frente! Os atendimentos na clínica veterinária foram suspensos e só atendíamos emergências e com horário marcado. Poucos dias depois a Prefeitura entendeu que a atividade de clínica veterinária era essencial e nos foi permitido reabrir. E, inacreditavelmente, o volume de atendimentos aumentou consideravelmente, levando-nos a trabalhar muito mais que o habitual. Passando mais uns dias, minhas férias acabaram e voltei a trabalhar também na Vigilância Sanitária. E tive, então, que encarar a realidade de estar na linha de frente do enfrentamento da COVID-19.

Vivi então os meus maiores desafios... eram sempre inúmeros sentimentos juntos: muita angústia, medo, tristeza e estresse. Sempre me dava vontade de chorar durante as ações. Chegava a beirar o desespero, ao ver pessoas não se cuidando, não respeitando o distanciamento ou o uso da máscara.

Uma atitude emblemática que me marcou muito e me mostrou a necessidade de lidar melhor com toda essa situação, foi durante uma fiscalização num grande mercado onde flagrei cinco entregadores adentrar no estabelecimento sem higienizar as mãos. Isto me tirou do eixo! Como que aqueles que levariam os produtos para dentro da casa de pessoas que confiavam neles poderiam agir assim, com tanta displicência? As entregas que os mesmos foram buscar poderia ser para uma pessoa do grupo de risco que, por estar cumprindo adequadamente a quarentena, optou pela compra online. Isto realmente mexeu comigo, me irritou profundamente! E, por reação, fui muito grosseira com a funcionária que nos atendeu. Imediatamente me arrependi e pude ver a tristeza nos olhos dela ao reclamar, com razão, das minhas duras palavras. Quando

vi que a magoei me senti a pior das pessoas. Pedi desculpas, perdão mesmo! Por diversas vezes inclusive.

Trabalhamos em dupla, e eu e meu parceiro de equipe resolvemos nos apoiar, e sempre que a situação pesasse de forma negativa para um dos dois, o outro assumiria a ação. E assim fizemos. Apesar de que, às vezes, é difícil para os dois. É difícil ver, principalmente as pessoas que fazem parte dos grupos de risco tendo atitudes que os colocam em risco. Mas, após analisar friamente a situação, e convivendo diariamente com reclamações e fiscalizações, fomos aprendendo a lidar com nossos sentimentos.

Tenho uma mãe de 74 anos, fumante deste os 18 anos, com os pulmões comprometidos. Ela, eu consegui controlar. Desde o início da pandemia nunca mais saiu de casa e, quando a visito, não passo da calçada. Nunca mais entrei em sua casa, nada de abraços e nem um aperto de mão sequer. Gostaria que todos tivessem essa postura e que se cuidassem assim, como minha mãe está se cuidando.

Mas nem tudo foram perdas e tristezas! A pandemia foi um tempo de grandes mudanças e adaptações. Inúmeras lives/palestras nos mais diversos temas e as oportunidades de treinamentos em ambiente virtual. Eu que havia feito uma viagem de mais de 2 mil quilômetros para participar de um curso, tive a possibilidade de assistir a conteúdos similares e com profissionais renomados nacional e internacionalmente. E o que é melhor: de graça!

3. Considerações finais

Continuamos no combate à pandemia, mas hoje não sofro tanto mais nas ações de fiscalização. Confesso que ainda é difícil ver pessoas descumprindo as regras impostas para o enfrentamento da COVID, principalmente os idosos, mas entendi que temos liberdade e cada um sabe de si. E foi essa mudança de postura diante da crise que me fez deixar de sofrer tanto durante nessas fiscalizações. Assim já não fico mais com vontade de chorar a cada ação.

Agora, a mim, só resta realizar meu trabalho de forma satisfatória e torcer para que tudo isso passe, que essas pessoas que negam a pandemia ou que acham que “isso não acontece comigo” possam passar por esta situação em segurança, lembrando que Deus cuida de nós.

Referências

Una-SUS. Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus. 2020. Disponível em: < <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>>. Acesso em 15 de nov de 2020.

Brava vida nova: a era da COVID-19, um relato de experiência

Dario Silva da Silva Júnior

Mestrando no Programa de Pós-graduação em Ensino Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Médico Pediatra pela UFT.

Resumo

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência do cotidiano com uma análise reflexiva sobre o novo momento imposto à humanidade. Objetiva deixar o registro das mudanças e adaptações necessárias para sobrevivência frente à maior ameaça biológica do mundo contemporâneo: o vírus Sars-cov 2.

Palavras-chave: infecções, coronavírus, novo coronavírus, mudança de vida.

1. Introdução

O ano de 2020 começou com uma ameaça biológica nunca vista pelas atuais gerações. O final do ano de 2019 é marcado com uma importante notícia de repercussão mundial, algumas vezes incompleta, outras misturadas com verdades e mentiras, vindas da província de Wuhan, na China. Tratava-se de um agente biológico desconhecido que culminava com quadro de pneumonia nos pacientes que o adquiriam. Logo a pressão internacional fez com que, o tão fechado mundo Chinês, se expusesse ao relatar o novo vírus com um potencial pandêmico vigente. Pesquisas e cooperações entre diversas nações que estudavam diuturnamente o vírus, suas particularidades, características clínicas de sua infecção no organismo humano entre diversos dados epidemiológicos, vão sendo compartilhados quase de imediatamente aos acontecimentos.

A organização Mundial de Saúde (OMS) denominou, em fevereiro de 2020, o vírus de *Sars-cov 2* e a doença de COVID-19. Trata-se de um vírus da família do coronavírus - conhecido agente no meio de saúde - e em março de 2020, a OMS declarou estado de pandemia. Trata-se de um vírus de inoculação respiratória, mas de ação multissistêmica, não afetando somente as vias aéreas como sugerido inicialmente na China, como sendo um novo agente de pneumopatias. Desde de então, o isolamento social vem sendo assimilado por toda população mundial, com alguns movimentos contrários pelo mundo. Esse relato objetiva expor a vida cotidiana do autor do texto, assim como de sua esposa e filha, acerca da mudança cotidiana, além de elencar durante o texto pontos positivos que podem ser considerados como legado deixado pela pandemia.

2. Relato

Sou casado, tenho uma filha de 3 anos e 10 meses. Sou médico pediatra, na cidade de Palmas, Tocantins, onde fiz parte de minha formação profissional. Trabalho nesta cidade em dois hospitais, prestando atendimento de urgência e emergência em Pediatria e outro na área de neonatologia, especificamente em Sala de Parto, recepcionando e dando os primeiros atendimentos aos recém-nascidos.

Com a pandemia e o isolamento social, cancelamento das aulas presenciais e fechamento de parques e shoppings houve não só a diminuição da circulação interpessoal do *Sarscov 2*, como também de diversas outros agentes virais e bacterianos, o que fez com que a incidência de busca de atendimento em consultórios, pronto-atendimentos ou pronto-socorros diminuísse de forma substancial, pois, criança em casa, menos risco de adoecer.

Dessa forma, houve uma diminuição da necessidade de profissionais em algumas unidades, alguns sendo demitidos ou deslocados para atendimentos das chamadas linhas de frente do COVID-19, ou seja, os profissionais que davam o primeiro atendimento aos pacientes com sinais e sintomas sugestivos desta nova doença. Fato não observado de forma incisiva na pediatria, onde os sinais são bastante inespecíficos e, quase totalidade dos casos, sem prejuízos à saúde da criança que não possua outras comorbidades associadas.

Contudo, parece estar havendo uma complicação pós-covid na população pediátrica. Trata-se de uma entidade denominada de Síndrome Multisistêmica em Pediatria (SIM-P), sendo responsável por morbidade com necessidade de terapia intensiva em sua maioria e ocorrendo, inclusive, óbitos por falência de múltiplos órgãos.

Contudo, ainda mais do que a COVID-19, a SIM-P é uma carece de estudos e definições, apresentando-se apenas com relatos até o momento. Sendo assim, o fluxo de atendimento pediátrico diminuiu, não havendo mais atendimentos comuns e sazonais como as gastroenterites, as infecções de vias aéreas superiores, os quadros de atopias exacerbados, as lesões cutâneas nas temporadas de praias, sendo que o pronto-socorro pediátrico virou um local de atendimento de casos de extrema gravidade como traumatismos, reações alérgicas importantes e até quadros de desidratação severa e complicação de uma doença crônica pré-existente, por responsáveis que infelizmente retardavam a ida ao atendimento pelo medo de expor seus filhos ao novo vírus em um ambiente hospitalar.

Sobre a vida pessoal, nos adaptamos a andar na rua de máscara naturalmente, contudo somente saindo quando realmente necessário, como para ir trabalhar, comprar alimentos ou medicações. As demais necessidades não essenciais foram postergadas ou realizadas de forma *on-line* quando disponíveis nessa modalidade. Focando nas modalidades *on-line*, não se pode esquecer das reuniões e aulas que, cada vez mais, estão utilizando dispositivos remotos, algo que certamente ficará após a pandemia e que será incorporado à rotina do novo normal. Fomos também professores, em conjunto com as professoras da Escola, que começaram a realizar atividade gravadas e com tutorias em casa com os pais.

Os hábitos de higiene foram revistos, pois não era regra higienizar as compras com água e sabão ou passar álcool quando recém-chegadas do mercado. Álcool 70% e álcool em gel que, faltaram no mercado devido a imensa procura dos consumidores, entrou na rotina como elemento essencial do dia-a-dia, para desinfetar produtos e superfícies, além da higienização

das mãos na impossibilidade de lavá-las. Além das compras desinfetadas, os sapatos também passaram por rituais de desinfecção antes de entrarem em casa, passando até ser permitido nos condomínios de apartamentos deixar os calçados na entrada da porta.

As regras dos condomínios foram revistas, sempre zelando pelo afastamento interpessoal, mantendo fechadas áreas comuns como churrasqueira, salão de festas, piscinas e outras áreas de lazer que outrora serviam de interação entre vizinhos e confraternização dos pares. Os elevadores, formavam filas – respeitando, na maioria das vezes, a distância de 1 metro entre as pessoas – para seu acesso, sendo permitido apenas permanecer no interior as pessoas que moravam no mesmo apartamento.

Vale neste momento fazer um parêntese sobre a aceitação das normas – algumas vezes sugeridas e outras, impostas – por parte da população mundial. O distanciamento, o isolamento, o uso de máscara, a não permanência em local público foram vistos por muitos como um cerceamento dos direitos individuais. No mundo todo surgiram focos de dissidentes das medidas preventivas, com foco no direito individual de cada pessoa.

Contudo, fica aqui um registro, que nenhum direito individual pode se sobrepor ao direito coletivo. Por se tratar de uma doença desconhecida, o excesso de zelo pode ser tomado por autoridades competentes como uma medida profilática, mesmo que no futuro, mostre-se como medidas excessivas e desnecessárias para prevenção.

3. Considerações finais

Dessa forma, pode-se verificar que a pandemia do COVID-19 modificou inúmeras atividades laborais ou cotidianas da casa, além de retomar a essência de hábitos que estavam adormecidos, como o acompanhamento de perto do ensino escolar dos filhos, a permanência diária com os membros da família, o preparar dos próprios alimentos em vez da alimentação em restaurante. Modificou também a maneira de se encarar o trabalho, o *homeoffice* ganhou espaço de destaque, podendo ser incorporado em algumas empresas após o período crítico de infecção.

Por fim, muito pouco se sabe ainda sobre o vírus e suas manifestações, sobre minha área de atuação, evidencia-se poucas infecções sintomáticas em crianças, contudo algumas crianças que adoeceram de COVID-19, mesmo que em porcentagem ínfima, estão desenvolvendo uma síndrome, denominada de Síndrome multissistêmica em Pediatria que, igualmente ao COVID-19, está sendo estudada e ainda sem informações científicas relevantes até o momento que esse relato foi escrito.

Referências

QU J et al. Clinical characteristics of COVID-19 and its comparison with influenza pneumonia. **Acta Clinica Belgica**. v.75, n.5, p.348-356, 2020.

MORENS D.M et al. Pandemic COVID-19 Joins History's Pandemic Legion. **mBio**. v.11, n.3, 2020.

Esparza J. Lessons From History: What Can We Learn From 300 Years of Pandemic Flu That Could Inform the Response to COVID-19? **American Journal of Public Health**, v.110, n.8, p.1160-1161, 2020.

Relato dos Egressos do Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde

Minha vida na COVID-19

Orcélia Pereira Sales

Egressa do Mestrado em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Enfemeira.

Resumo

Com esse relato de experiência busco mostrar o que vivi durante a pandemia da COVID-19. Aqui apresento as questões referente à descoberta de duas patologias, e como foi a busca pelo tratamento oportuno, além disso, relato que conheci o meu atual marido durante esse momento, com isso, é oportuno dizer que em todo momento coisas boas também podem acontecer mesmo com o isolamento social.

Palavras-chave: COVID-19, pandemia, isolamento social.

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em março de 2020, que o mundo estava passando por uma pandemia causada pela doença do coronavírus (COVID-19), doença infecciosa que provoca uma síndrome respiratória aguda grave pelo coronavírus 2 (SARS-CoV-2). Desde que foi detectada pela primeira vez na cidade de Wuhan na China, em dezembro de 2019, os casos dessa doença aumentaram significativamente em mais de 210 países, o que levou a OMS a declarar que o mundo estava vivendo um surto por ser uma “Emergência de Saúde Pública de Preocupação Internacional” (LANA et al., 2020).

À medida que o mundo se reconcilia com essa pandemia, começamos a nos perguntar se há algo melhor que poderia ser feito para minimizar os efeitos da pandemia. Pois, atualmente o número de mortes é crescente e passa da casa dos milhões, por isso é necessário revisar e identificar quais estratégias e atividades podem ser descontinuadas, iniciadas ou continuadas de forma mais eficaz e eficiente para que todos possam superar os impactos da pandemia.

2. Relato de experiência

Antes da pandemia eu tinha uma vida normal de ir e vir, essa foi a primeira coisa que a pandemia nos tomou, pois não mais poderia ir às celebrações com os amigos, ir aos encontros da família, ir viajar, ir tomar um cafezinho com alguém, enfim, os ir e vir ficaram prejudicados.

Atualmente trabalho na Vigilância em Saúde do Estado do Tocantins, antes da pandemia, trabalhava oito horas diárias, com a pandemia, o estado reduziu a jornada de trabalho para 6

horas e ainda autorizou o trabalho *home Office* para as pessoas do grupo de risco, grupo que até agosto eu não pertencia.

No entanto, em setembro estava dando aula via aplicativo *Zoom* – pois também sou professora universitária – e comecei a passar muito mal, tudo começou a girar, e senti dor de cabeça e ânsia de vômito. Assim que encerrei o primeiro momento da aula, fui imediatamente para a UPA, cheguei vomitando muito e com a pressão muito alta. No atendimento tomei todos os cuidados possíveis na higienização das mãos e o uso de máscara, mas tive muito medo do ambiente, apesar de não haver casos de COVID-19 nessa unidade. Eu estava em pânico e passando muito mal.

Passei o dia na UPA e não houve melhora do quadro, a pressão continuava alta e sentia muita vertigem, por isso o plantonista me encaminhou para o HGP, tal foi o meu desespero, por saber que lá existiam os casos confirmados de COVID-19. Mas, fui me sentindo impotente diante da situação que estava vivendo. Lá no HGP o neurologista descartou AVE ou outras síndromes neurológicas. Voltei para casa medicada, e fiquei em repouso, mas continuava com vertigens.

Como sou usuária do Sistema Único de Saúde – com muito orgulho – decidi fazer o acompanhamento na unidade básica de saúde aqui da quadra, fui maravilhosamente atendida pela médica da família, Daiana Marcia de Melo Cruz, que além da prescrição das medicações para o que eu estava sentindo fez a solicitação de exames e demais encaminhamentos ao cardiologista e otorrino (pois, estava com o diagnóstico de neurite vestibular, além da pressão arterial descompensada).

Em todos esses espaços que fui atendida sempre tive o maior cuidado ao chegar em casa, tomar banho, lavar os cabelos e colocar a roupa pra lavar no álcool. Eu tive muito medo mesmo de contrair e passar esse vírus para a minha tia de 87 anos que morava comigo.

Após essa etapa de descoberta dessas duas patologias, descobri que estava com problemas na visão, então estou usando óculos para longe e perto. Além disso, tenho que emagrecer e fazer atividade física para que a pressão e as demais condições de saúde melhorem.

Vale destacar que engordei 8 quilos, durante o período de pandemia, pois usava o aplicativo de comida para as principais refeições, pois tinha medo de ir ao supermercado. Acredito que a pandemia contribuiu para a piora da minha vida, pois não tenho vida social, e fiquei bem ansiosa nesse período, inclusive estou tomando remédio para esse fim.

Em relação aos meus trabalhos, na Vigilância fiquei alguns dias de atestado, no entanto, voltei ao trabalho com todas as precauções possíveis, lá, inclusive, há dois turnos para evitar a aglomeração de servidores nas salas e no elevador.

Na faculdade as aulas ficaram via aplicativo *Zoom*, o que foi bem desgastante para mim, pois além de gravar a aula, era preciso postar no *YouTube* e depois disponibilizar na plataforma da faculdade, todos os dias eram trabalhosos; além disso, as aulas tiveram que ser pensadas nesse novo formato, o que me gerou um estresse muito grande. Atualmente a faculdade está com aulas também presenciais duas vezes na semana, então voltei a ter pânico devido ao medo de ter a COVID-19, sempre que preciso ir para os momentos presenciais, faço diversas orações de proteção, pois é um risco, e agora eu faço parte do grupo de risco.

Toda essa problemática emocional contribuiu para que eu buscasse na fé um refúgio, e isso tem aliviado um pouco toda a pressão que tenho vivido nos últimos tempos.

Como tudo tem o seu lado bom, preciso dizer que em março conheci o meu marido, na época que começou em Palmas as restrições sociais, nos encontramos e nunca mais nos desgrudamos. Começamos a morar juntos em plena pandemia, isso foi um desafio, pois ficar 24 horas juntos olhando as diferenças e tendo que resolvê-las não é algo muito fácil. Mas estamos conseguindo, e posso dizer que conhecer ele e tomar a decisão de estar junto foram a melhor coisa dessa pandemia.

3.Considerações finais

Portanto, nesse relato de experiência, pode-se observar que foram muitas as emoções vividas, desde os problemas com a saúde, a viver um grande amor. No entanto, muitos hábitos foram alterados, e acredito que isso vai se perpetuar por longos anos, pois esse vírus vai continuar atuante no mundo, nós é que temos que saber conviver com ele. Aos poucos o medo vai cedendo lugar a fé em dias melhores e na criação da vacina, o que vai nos possibilitar a liberdade de ir e vir para todos os lugares, sem pânico e preocupações.

Referências

LANA, R. Martins et al. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, 2020.

Ampliar o olhar

Raquel Cristina da Costa Brito

Mestranda no programa de pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins

Resumo

A pandemia da nova coronavírus acarretou em muitas mudanças e exigiu adaptações acerca da rotina da maioria da população brasileira. Deste modo, o presente relato retrata a vivência e ajustamentos diante da pandemia do novo Coronavírus, de uma psicóloga e estudante de mestrado na Universidade Federal do Tocantins.

Palavras - chave: pandemia, coronavírus, saúde mental.

1. Introdução

Em 19 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS), declarou o COVID-19 como uma pandemia mundial. Esta é uma doença provocada pelo coronavírus, que leva aos sintomas de febre, tosse, fadiga, falta de ar e dores de cabeça. É um vírus de alto contágio que pode vir a gerar complicações graves e severas principalmente em idosos e pessoas com comorbidades (GUERREO E PASAPERA, 2020).

Por ser tratar de um vírus novo, não há vacinas para seu tratamento. Deste modo, foram adotadas diversas medidas de higiene, a fim de tentar controlar o seu contágio. Como por exemplo, higienizar com frequência as mãos, uso de máscaras e álcool em gel e manter distanciamento social.

Desde a pandemia da influenza H1N1, em 1918, o COVID-19 tornou-se a pandemia mais severa até o presente momento. Estatísticas apontam que o número de infectados e óbitos crescem cada vez mais de forma alarmante. Diante da ausência de evidências de tratamento eficazes para combater o vírus, o tempo de duração e desdobramentos da pandemia permanecem imprevisíveis (SCHIMIDT et al., 2020).

Inúmeros vem sendo os impactos do novo coronavírus. Deste modo, o presente relato retrata as vivências e adaptações de uma psicóloga e estudante de mestrado na Universidade Federal do Tocantins diante do cenário de pandemia.

2. Relato de experiência

Sou psicóloga clínica na cidade de Gurupi – TO e psicóloga social em um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), na cidade de Dueré – TO. Com o início da pandemia todos os atendimentos clínicos realizados por mim foram suspensos, conforme decreto municipal. Os pacientes foram orientados para que realizássemos atendimentos on-line; boa parte deles se adequaram a esta modalidade de atendimento. No entanto, alguns pacientes acabaram tendo recusa à terapia online e optaram por dar uma pausa na psicoterapia, até que fosse possível voltar ao atendimento presencial.

Todas as atividades do CRAS de Dueré foram suspensas, visto que lidávamos direto com grupo de risco: idosos e crianças. Passamos a realizar apenas serviços internos e atendimentos de urgência.

Desde o surgimento da pandemia, a minha vida pessoal e profissional precisou ser readaptada. Aderi ao uso constante de máscara para qualquer lugar que fosse, aquisição de muitos frascos de álcool líquido e em gel, novos hábitos de higiene para com as compras realizadas no supermercado e vestimentas ao retornar para casa, distanciamento de amigos e familiares.

No entanto, entre idas e vindas a trabalho, na estrada de Dueré para Gurupi, com outros profissionais, eu acabei contraindo a COVID-19. Fui o oitavo caso confirmado da cidade de Gurupi e o segundo em Dueré.

Logo que manifestei o primeiro sintoma do que a princípio era apenas uma gripe, tive o cuidado de me isolar de todas as atividades presenciais. O que parecia ser apenas uma leve gripe com fortes dores de cabeça, era na realidade o coronavírus agindo em meu organismo. Considero que meus sintomas foram leves. Cabe destacar que meu marido optou por não se isolar de mim. Seguimos juntos o meu período de quarentena. Ele, por bem, não contraiu o vírus.

Para mim, vivenciar o isolamento e os sintomas do COVID-19, foi algo fácil. O difícil foi aprender a lidar com o preconceito e julgamento das pessoas. Mesmo após o período de isolamento ter findado, as pessoas tinham medo de eu transmitir o vírus e deixavam isso bem nítido em suas falas e comportamentos. Levantavam-se, retiravam-se ou se afastavam quando por vezes eu me aproximava de algum local. Muitos queriam ter a certeza e me questionavam com certa agressão, de como, por quem e onde eu contraí o vírus. Vírus este, que é invisível, sem cor e em boa parte dos casos, silencioso.

Posicionando-me e tentando quebrar paradigmas sobre o contágio e forma de transmissão da COVID-19, pude vivenciar na pele o quão importante é ter saúde mental para lidar com adversidades ligadas ao preconceito, ausência de informações e inverdades.

Mesmo diante de tantas situações difíceis que a pandemia trouxe, é importante ampliar o olhar para o saldo positivo deste novo cenário. Pude observar pessoas trabalhando em prol de compartilhar conhecimentos sobre os mais diversos assuntos, por meio de lives e conteúdos on-line, muitas vezes de forma gratuita. As redes sociais foram aliadas de grande valor para a população lidar com esse novo cenário. Ações sociais também tomaram uma proporção maior.

3. Considerações finais

É fato que a pandemia desencadeou inúmeras consequências e prejuízos tanto no aspecto financeiro, quanto ligados a saúde física e mental. Não se sabe até quando perdurará o combate ao COVID-19. Por isso, cabe a cada um seguir fazendo sua parte, adotando as medidas de higiene, necessárias, e ampliando o olhar para o lado ameno que este cenário vem gerando na população.

Refletir que a nossa vida é passageira, buscar fazer o melhor, exercer empatia e cuidar da própria saúde mental, são essenciais para conseguir manter a sanidade diante das adversidades da vida.

Referências

GUERRERO, B. E.; FALCÓN, G. S. Medidas para Prevenir el COVID-19 en el Consultorio Dental. **International journal of odontostomatology** . v.14, n.4, 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, p.1-13, 2020.

Relato dos professores e colaboradores do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde

Pandemia e solidão – minha experiência

Alvino Moser

Pós-doutor em Filosofia pela Université Catholique de Louvain – Bélgica. Decano Centro Universitário Internacional UNINTER.

Resumo

Nesta comunicação tratarei de como vivo o isolamento por razão de prevenção contra a COVID-19. Tratarei se este isolamento me causou efeitos perniciosos da solidão. Para minorar os efeitos do isolamento social face a face há o recurso às redes sociais que podem constituir armadilhas, segundo a Mental Health Foundation, Cécile Thibert e Vinogradoff. A seguir exponho brevemente alguns meios de evitar a sensação de medo da doença. O que impele a refletir sobre a solidão e, então, lembro as reflexões de Pascal, Thoreau e Reggiani.

Palavras-chave: isolamento social, COVID-19, medo, redes sociais, solidão, saber viver.

1. Introdução

Desde março de 2020 milhões de pessoas do grupo de risco, a saber idosos e portadores de várias morbidades foram obrigados a ficar em casa em isolamento social. Tenho 87 anos e alguns meses e com várias comorbidades, e estou, portanto, desde 12 de março isolado. Em todos esses 7 meses saí apenas 7 vezes para consultas médicas. Tomei sempre os devidos cuidados e, embora não tenha feito os testes, não apresentei sintomas a não ser uma espécie de conjuntivite leve que durou um mês.

2. As redes sociais e a solidão

A pergunta é saber se, além de isolamento, senti o peso da solidão. Conforme o alerta da *Mental Health Foundation* britânica (2020): “Um dos sentimentos sentidos por milhões de nós durante a atual pandemia do Coronavírus é a solidão”. O isolamento social previne contra o vírus do COVID-19, mas não afasta o medo do vírus. Pensar na possibilidade da infecção provoca a ansiedade, medo, angústia.

Sem dúvida, senti a necessidade de procurar os amigos pelas redes sociais como ocorreu com a maioria das pessoas isoladas. Muitos isolados como o demonstra a proliferação do recurso às plataformas interativas (o que provocou, é preciso assinalar, o aumento do preço desses aplicativos). Podem ser citados: *Google Meet*, *Microsoft Teams*, *Streamyard*, *Zoom* e outras.

Contudo, Cécile Thibert, em 2017 alertava: “Cuidado com a síndrome da solidão nas redes sociais! Passar mais de duas horas por dia nas mídias sociais está associado a um maior risco de se sentir sozinho”. Afirmção fundamentada em pesquisas realizadas pela universidade de Pittsburg e em estudos publicados na revista “*American Journal of Preventive Medicine*». Cita também as pesquisas realizadas em 2014 por Brian Primack e seus colegas tiveram um questionário preenchido em 1787 jovens americanos de 19 a 32 anos que evidenciaram que aqueles que usam as redes sociais por duas horas ou mais por dia correm mais risco de se sentirem isolados dos que não acessam tanto as redes sociais.

Mas, “Quanto mais usamos as redes sociais, mais nos sentimos sozinhos”, escreve Luc Vinogradoff (2017).

E como desabafou Pierre, de 69 anos: “Eu conheço a solidão. Solidão é muito difícil. É um sentimento de morrer. Às vezes, você perde a esperança e não pensa em nada (2019).

O recurso às redes sociais, ao mesmo tempo que são um recurso para minorar o isolamento e o sentimento da solidão, paradoxalmente potencializa o peso e a falta de sentir-se isolado, sobretudo para as pessoas com menos de 60 anos. Os mais idosos suportam, em geral e isso não pode ser universalizado, sem maiores traumas o isolamento ao qual já estariam habituados, revelam as pesquisas.

3. Fugir do medo e da angústia

O medo e a angústia de ser atingido pelo COVID-19 suscita várias necessidades.

Para evitar a sensação de isolamento, refere-se aqui às pessoas que vivem sozinhas, como o meu caso, procuram manter-se ocupados seja pesquisando, escrevendo artigos, participando de lives, de aulas e debates virtuais.

Manter a TV ligada seja em programas de notícias ou de música, pois nunca trabalhei em silêncio total, sempre procuro ficar em locais em que haja elementos que me mantenham acordado. Evidentemente isso não é necessário quando estou em atividades interativas virtuais

Como lazer assisto programas de TV, salientando que todos os dias, como católico, assisto à santa missa e a alguns programas religiosos. É uma maneira de evitar o medo e a angústia de pensar na ameaça da doença.

4. O temor da solidão

Mas há diferença entre isolamento e solidão? O dicionário AURÉLIO on-line define solidão como “Estado de quem está só, retirado do mundo ou de quem se sente desta forma mesmo estando rodeado por outras pessoas; isolamento: os encantos e as tristezas da solidão.”, inclusive pode ser escolha voluntária de pessoas que precisam se concentrar e meditar, e não leva necessariamente a um estado de infelicidade ou de mal-estar.

Pascal, porém, escreve: “daí vem que o prazer na solidão é uma coisa tão incompreensível” (PASCAL, p.517). E acrescenta: “ A solidão essencial dificilmente é sentida pelo homem comum, que, todas as suas preocupações do dia, vive no esquecimento de ele mesmo (Idem, p. 516).

Interessantes são as observações de Thoreau, Walden (THOREAU, p.158.): “Eu nunca encontrei um companheiro como companheira como solidão”. Nem todos subscreverão essas observações, pois o homem hodierno acha muito difícil ficar sozinho. Paradoxalmente, ele tem tanta dificuldade em estabelecer um relacionamento verdadeiro com as pessoas mais próximas quanto em suportar a solidão, em que “convive” com ele mesmo. É como se o homem de hoje tivesse uma dupla incapacidade: a de viver com os outros e a de viver só. O estar isolado não significa fechar-se ao mundo e encolher-se numa solidão doentia.

5. Considerações finais

A pandemia do COVID-19 obrigou milhões, senão bilhões de pessoas ao isolamento social. Este pode mergulhá-las nos efeitos maléficos da solidão. Recorrer às redes sociais pode constituir a armadilha. Trabalhando, pesquisando, participar de atividades de ensino de modo virtual é excelente meio de não sentir o peso e os inconvenientes da solidão e de não ter a paz interior perturbada.

Saibamos viver em vez de simplesmente estar vivo e voltemos nossos corações a Deus e Ele nos aliviará de nossos fardos.

Referências

DICIONÁRIO AURÉLIO on-line. **Definição de solidão**. <https://www.dicio.com.br/solidao/>

MENTAL HEALTH FOUNDATION - **La solitude pendant le coronavirus**. Disponível em: <<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/french/coping-with-loneliness>> Acesso em 27 de nov de 2020.

PASCAL, Blaise, **Pensées** in *Œuvres-complètes-de-Blaise-Pascal*. Luxembourg: Lafuma, 1951.

VINOGRADOFF, Luc. **Plus on utilise les réseaux sociaux, plus on se sent seul**. Le Monde, 9/03/2017. Disponível em : <https://www.lemonde.fr/big-browser/article/2017/03/09/plus-on-utilise-les-reseaux-sociaux-plus-on-se-sent-seul_5092241_4832693.html> Acesso em 30 de nov de 2020.

Petits Frères des Pauvres. Disponível em: <<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/informer/nos-actualites/quelle-est-la-difference-entre-la-solitude-et-l-isolement.2019>> Acesso em 22 de nov de 2020.

THIBERT, Cécile. **Gare au syndrome de la solitude sur les réseaux sociaux !** Disponível em : <<https://sante.lefigaro.fr/article/gare-au-syndrome-de-la-solitude-sur-les-reseaux-sociaux-/2017>> Acesso em 24 de nov de 2020.

THOREAU, Henry David. **Walden ou la vie dans les bois**, *L'imaginaire*. Paris : Gallimard,1990, chapitre intitulé Solitude.

Os impactos de 2020, o ano da pandemia: um relato de experiência na perspectiva do docente

George Lauro Ribeiro de Brito

Professor Doutor Associado no Curso de Ciência da Computação e no Programa de Pós-Graduação em Modelagem Computacional de Sistemas (Mestrado e Doutorado) da UFT.

Resumo

Este relato traz um breve relato de experiência e alguns impactos em minha rotina, após o início da pandemia do Corona vírus as minhas atividades de graduação foram paralisadas por um período onde estávamos todos com muito medo e sem saber como lidar com essa situação. Uma descrição instigante dentro da perspectiva docente, os pontos positivos e negativos da pandemia e seu impacto social.

Palavras-chave: coronavírus; docente.

1. Introdução

Minha atuação é em um curso de Ciência da Computação de uma universidade pública, onde ministro aulas semanais na graduação e na pós-graduação em nível de mestrado e doutorado. Desenvolvo atividades semanais docentes, administrativas, pesquisa, desenvolvimento e inovação dentro das áreas tecnológicas (engenharia e computação).

Após o início da pandemia do Corona vírus as minhas atividades de graduação foram paralisadas por um período onde estávamos todos com muito medo e sem saber como lidar com essa situação. Apesar das atividades presenciais da graduação terem sido interrompidas, as atividades administrativas, de pesquisa e de extensão continuaram através de reuniões remotas. Entretanto, mesmo com todo esse temor nosso colegiado de curso decidiu dar prosseguimento nas atividades de graduação, pois a pós-graduação nunca parou, com aulas remotas através de plataformas de reuniões que permitiram reunir os alunos e ajustar os conteúdos das disciplinas.

Dessa forma ministrei disciplinas na graduação e um na pós-graduação antes das atividades oficiais da instituição serem retomadas. A rotina de trabalho foi totalmente afetada e a rotina que antes incluía sair de casa para trabalhar, passou a ser ir para sala para trabalhar.

2. Relato de experiência

A minha saúde mental foi um pouco abalada no início, pois o medo da contaminação pelo Corona vírus era frequente e as atividades cotidianas que não foram suspensas eram desenvolvidas com muito medo e muita cautela. Após um período de muito medo veio o período de receio de encontrar as pessoas na rua em outros locais. O protocolo de segurança que impôs a máscara e o álcool em gel trouxe uma possibilidade de sair de casa com mais segurança, mesmo assim o medo ainda era constante.

Os pontos negativos desse processo trazem como medo de tocar nas pessoas e cumprimentar passou a ser algo mais complicado. Os pontos positivos desse processo impuseram a todos um nível mais de higiene e constante profilaxia das mãos e maior cuidado com a proximidade com as pessoas.

3. Considerações finais

Quero deixar registrado que durante esse período de pandemia, pode-se sentir que independente de questão de renda, classe social, gênero etc, somos todos iguais e precisamos cuidar uns dos outros. Entretanto, ficou cada vez mais evidente a diferença entre os ricos e pobres em nosso país, pois enquanto os ricos tinham suas casas para se isolar, os pobres mal tinham um teto para fugir das intempéries e cuidar de sua família de forma isolada.

A pandemia do novo coronavírus e a nova forma de experimentar o mundo

Erika da Silva Maciel

Pós doutora pelo departamento de Ciências Médica pela Universidade de São Paulo. Docente do curso de Educação Física da UFT e Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde PPG ECS- UFT. Coordenadora do GEPESAL/UFT/CNPq.

Resumo

Este relato traz uma tentativa de descrever as nuances que afligem os pensamentos de uma docente que tenta encontrar o equilíbrio entre estar na pandemia e experimentar o que lhe surge como um ser humano em eterna construção, não tem certo nem errado, apenas uma tentativa de colaborar com pensamentos que podem corroborar com os leitores desse material.

Palavras-chave: experimentar, pandemia, novo coronavírus.

1. Introdução

A pandemia pelo novo coronavírus mudou a forma de vermos, estarmos e sentirmos o mundo, já se vão 11 meses em pandemia. Estamos em fevereiro do ano 2021, a pandemia persiste. Temos vacina, não em quantidade suficiente, não temos tratamento nem contamos, ainda, com um plano ideal para acolher e tratar os doentes. Soma-se a isso a descoberta de novas variantes do vírus.

Há, ainda, uma epidemia política instalada no Brasil, muitas informações inconsistentes, poucas atitudes coerentes, talvez seja esse o momento histórico mais conturbado da história de nosso país. Em menos de um ano, criamos uma nação confusa, em meio a informações desconstruídas, superficiais. Nunca na história tivemos tantos meios de comunicação e nunca a informação fez tanta falta como agora.

Meu relato é um desabafo, gostaria de aqui deixar registrado às gerações futuras o que vivemos nos dias atuais de forma a tentar auxiliá-los a não cometerem os mesmos erros. Sei que desejar ser lida pode também ser considerada uma utopia. Já que ler tornou-se atividade vista como limitante, quase um castigo. Porém, escrevo para que essas palavras saiam de dentro de mim e chegue até você. A você que em tempos futuros escreverá a nossa história, eu te entrego o meu ponto de vista, no desejo que suas palavras sejam leves e que retratem uma história melhor da que vivemos hoje.

2. Experimentar o desconhecido

Foi tudo tão rápido que não lembro bem como a pandemia de fato chegou e mudou nossa rotina.

A pandemia da COVID-19 abriu o ano de 2020 com a notícia e antes de que terminasse o trimestre já era uma das principais, senão a principal notícia na grande imprensa e na mídia alternativa, além das teleconversas com amigos e familiares, os que podem ficar em casa, aos que podem trabalhar de casa ou não podem ir ao trabalho porque este está suspenso, tem-se o dever de não sair de casa, porque é a grande diminuição de circulação de pessoas o que pode evitar as mortes que se esperam (NEDEL, 2020).

A mudança foi tão grande que mexeu com todo planeta e que, em graus e maneiras diferentes, através de expressões que se tornaram populares como: quarentena; isolamento social; distanciamento social e fique em casa, presentes no cotidiano atual de diversas nações no mundo (FERREIRA; COSTA; SOUZA, 2020).

No meio há essas dificuldades de enfrentamento do Coronavírus tem-se que a única medida efetiva em casos de doenças altamente contagiosas é o distanciamento social e/ou isolamento social (HG et al., 2020).

No dia a dia do meu trabalho na Universidade Federal do Tocantins (UFT) seguimos trabalhando em casa, adaptamos a casa, a rotina, fizemos um esforço familiar para que todos sentissem conforto ao executar as atividades de forma remota.

Vieram férias escolares às crianças de todo país. Recebi questionamentos do meu filho se isso estaria correto: - Férias em quarentena não são férias! Ele argumentava. Criamos atividades para ocupá-lo, fomos desde culinária, contação de histórias e, é claro, muitas atividades corporais. Experimentei os meses iniciais da pandemia de uma forma singular, familiar, talvez como nunca tenha vivido antes. Descobri na prática o que a teoria ensina: as vivências são a melhor forma de aprender. Ele aprendeu muito, e eu também, experimentou outras habilidades e se manteve seguro, conservando sua saúde para no futuro voltar à escola. Como um mantra eu repetia a mim mesma: *“ele terá a vida toda para aprender, entender o que houve e tirar o melhor dessa situação”*.

A medida que o trabalho tomava meus dias, a pandemia perdurava, confesso que não pensei que duraria tanto tempo. O trabalho oficial se misturou com o trabalho informal dentro de casa. Nesse tempo, iniciamos (meu esposo, eu e demais colaboradores eu e) um projeto sobre a contaminação pelo coronavírus em pessoas assintomáticas na cidade de Palmas -TO. Entendíamos que deveríamos ajudar com o que entendemos ser o ponto crucial nesse enfrentamento: a ciência.

Nossa rotina mudou, experimentar tantas atividades nunca fora tão desafiador, turbilhão de pensamentos que se repetem ao longo do dia: roupa para lavar, comida à preparar, precisa passar a roupa? cuidado com as compras, com a higiene dos alimentos, protocolos de segurança, esquece a máscara ao sair, volta para buscar, não pode entrar em casa, reunião, treinamento para coleta de dados, limpar a casa, higienizar sapatos, será que o ferro de passar mata o vírus? descanso, ligar para família, entrar em contato com amigos, e os alunos onde estão? Na pós-graduação tudo continua, alguns alunos não vão à aula, trabalham na linha de frente, e os alunos

da graduação? Será que estão todos bem? Suspeita de contaminação na família, confirmação entre amigos, preocupação, recuperação, morte. Melhor ocupar a mente, orando, meditando, mas será que estão todos bem? precisamos pensar nos mais vulneráveis, será que estão sendo assistidos?. E os que se foram? Sem despedida, sem um adeus, tristeza, ansiedade e ao mesmo tempo gratidão, (estamos aqui).....e o tempo foi passando.

Ah o tempo! Como diria o poeta Fernando Pessoa “...o próprio viver é morrer, porque não temos um dia a mais na nossa vida que não tenhamos, nisso, um dia a menos nela”.

O tempo nos mostrou que pode nos proporcionar a espera e a esperança. “Vai passar” todos diziam.

Organizamos, junto a alguns alunos, entrega de cestas básicas na comunidade quilombola. No começo da pandemia se comoveram, auxiliaram, eu me peguei por vezes emocionada com atitudes nobres e simples. Me recordo que em junho, famoso mês pelas festas juninas, a escola de meu filho organizou um *drive thru* para que as crianças pudessem ver os professores e vice-versa. Ao chegar na escola eu me emocionei, pelos professores que prepararam tudo com tanto carinho, pelas crianças, que vontade de abraçar.

3. As desigualdades ao meu redor

Com surgimento da pandemia pelo COVID-19 (*corona virus disease - 2019*) houve uma grande preocupação diante de uma doença que se espalhou rapidamente em várias regiões do mundo, com diferentes impactos que afetam praticamente todas as esferas do convívio humano. Entretanto, não há um plano estratégico pronto e que atenda todos os países e regiões do mundo (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020).

Sem plano estratégico e sem data para terminar a pandemia segue, muito embora, tenha a sensação de que, para muito a pandemia já acabou. Natal, Ano novo e Carnaval picos de aglomeração e contágio. Escolas fechadas e festas ocorrendo. Como voltar assim? Como ajudar?

Tentamos ajudar como podíamos, escrevemos, junto à demais professores, alunos do PPGECs, Cadernos Educativos em saúde, um sobre COVID-19, outro sobre Educação em Saúde à populações vulneráveis. Produzimos vídeos das ações que seriam realizadas nas comunidades vulneráveis, palestras, vídeos enfim...tentamos ficar próximos. Ainda me pergunto se deu certo? Chega bater uma ansiedade. Sempre me questiono sobre o retorno que a Universidade oferta à comunidade.

Sinto que vivendo num país tão desigual, tendo a trajetória de vida que tive e a oportunidade de estudar na Universidade pública do Brasil, os desafios, dificuldades e privilégios sociais me trouxeram até aqui, ser servidora de uma Universidade Federal do Brasil, sinto que devemos muito a população brasileira e que meu trabalho retorne à população é meu desejo mais íntimo.

Às vésperas do Natal ajudamos a Pro reitoria de cultura, extensão e assuntos comunitários (PROEX-UFT) a coordenar uma ação para arrecadas cestas básicas para várias comunidades vulneráveis, foi uma das melhores coisas que fiz esse ano. Tantas pessoas se envolveram para ajudar no evento que chamamos de I Triatlo solidário.

Eu tinha a sensação que o término da pandemia estava próximo, hoje meus pensamentos voltam a considerar outra estratégia para arrecadas cestas básicas para população vulnerável.

Eu que estudei na Universidade pública e vi a evolução das políticas públicas no combate a Fome no Brasil, me vejo reproduzindo falas do Betinho (Herbert José de Sousa) “*“O Brasil tem fome de ética e passa fome em consequência da falta de ética na política”*”.

A pandemia exacerbou o que temos de pior no Brasil, o problema social e político que vivemos. As estimativas indicam que o COVID-19 pode custar ao mundo mais de US \$ 10 trilhões, embora exista uma incerteza considerável com relação ao alcance do vírus e à eficácia da resposta política. Para cada redução de ponto percentual na economia global, mais de 10 milhões de pessoas estão mergulhadas na pobreza em todo o mundo (AHMED.2020).

Parece que ao falarmos disso, estamos trazendo o tema Pandemia como algo imposto por diferentes atores da sociedade, mas o que sabemos, o que a ciência nos revela é que sim, o vírus existe e possui características nunca vistas antes.

Entende-se portanto, que mesmo num cenário de incertezas, angústias, medo e indeterminações, é necessário alicerçar-se no conhecimento e técnicas que, quando for o caso, permitam um atendimento presencial mais seguro, otimizado, e que utilize formas à distância para atendimento em saúde (SOEIRO et al., 2020).

Entre as incertezas temos a certeza que o mundo mudou, nossa forma de convívio também, a pandemia vai passar, haverá perdas inestimáveis para muitas famílias, porém, as palavras resiliência e adaptação farão cada vez mais sentido em nosso dia a dia.

E, já que posso escrever livremente, finalizo com Pablo Neruda “*nossas estrelas primordiais são a luta e a esperança, mas não há luta nem esperança solitária. Em todos homens se juntam épocas remotas, a inércia, os erros, as paixões, as urgências de nosso tempo, a velocidade da história*”.

Referências

AHMED, Faheem et al. Why inequality could spread COVID-19. *The Lancet Public Health*, v. 5, n. 5, p. 1-1, 2020.

FERREIRA, L. C.; COSTA, C. D. F. L.; SOUZA, J. D. P. S. E. O ENIGMA DA PANDEMIA DO COVID-19: solidariedade, formação humana e cidadania em tempos difíceis. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, p. 165-182, 2020.

FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e serviços de saúde : revista do Sistema Unico de Saude do Brasil**, v. 29, n. 2, p. 1-5, 2020.

FREITAS, R. A. B. et al. Prospecção Científica sobre Epidemiologia e Prevenção da COVID-19 Aliada à Inteligência Artificial. *Cadernos de propecção* v.13, v. 2, p. 543-558, 2020.

NEDEL, F. B. Artigos especial COVID-19 Enfrentando a COVID-19 : APS forte agora mais que nunca! *APS em Revista*, v.2, n.1, p. 11-16, 2020.

SOEIRO, R. E. et al. Atenção Primária à Saúde e a pandemia de COVID-19: reflexão para a prática. **Interamerican Journal of medicine and Health**, v. 3 p. 1-14, 2020.

Uma pandemia de experiências

José Lauro Martins

Docente do curso de Jornalismo e do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde PPG ECS- UFT.

Resumo

No início ninguém sabia o que esperava, no fim do ano entendemos que nossas expectativas estavam aquém do que aconteceu. Na medida em que novas experiências foram sendo sedimentadas começamos avaliar as decisões e paulatinamente fomos encontrando as respostas. Entendo que o aspecto que mais nos equivocamos foi na comunicação pedagógica desorientada pela incapacidade de adaptação que as normas e o modelo tradicional de organização escolar proporcionam.

Palavras-chave: comunicação, docência, COVID-19

Em janeiro de 2020 estava de férias, já havia algumas notícias sobre a possibilidade de uma pandemia. Mas quem alarmava com mais uma notícia ruim após um ano com tantas notícias desanimadoras. Além de tudo, é um vírus que estava na China. Participamos com a minha família de uma festa muito importante para mim, era uma festa no povoado em que eu nasci no interior do Paraná que a uns vinte anos não participava. Encontrei muita gente conhecida, muitos, já eram filhos de pessoas conhecidas! Afinal, em 2 décadas, muita coisa mudou. Havia pessoas de pelo menos 3 estados brasileiros que viajaram para aquela festa.

No retorno, iniciamos o ano letivo na universidade, as notícias só agravavam, em março, as aulas pararam na graduação e as atividades presenciais da pós-graduação. Como nossas aulas do mestrado podiam seguir por web conferência, o impacto não foi muito grande, até porque alguns professores já acompanhavam seus orientandos pelos recursos digitais. Na graduação a situação foi bem diferente, ficamos sem aulas e vimos o semestre correndo e foi ficando cada vez mais claro que não seria por um tempo breve. Em abril voltamos com aulas por webconferência também para a graduação.

Tivemos que nos adaptar à realidade. Embora já trabalhasse prioritariamente on-line, mas essa não era regra das atividades profissionais, era um apêndice do que acontecia na vida presencial e analógica. De repente, passei a ajudar alguns colegas e os alunos a entenderem como fazer nessa fase de atendimento virtual. Ouvi alguns perdidos por não saber como fazer esse contato virtual. Em geral, o problema não era de acesso e manuseio da tecnologia, mas a dificuldade em admitir que dava para ser assim. Era curioso ver colegas criticando o mesmo que criticam dos alunos anteriormente: 'eles não respondem o que pergunto', mas a qualquer momento pergunta e quer resposta imediata. Isso dá para entender, esses professores estavam acostumados com um encontro semanal com os alunos e agora ficava inseguro com sua prática pedagógica porque considera que não tem o feedback que tinham nas atividades presenciais.

Na rotina do ensino tradicional sempre houve um número significativo de alunos que não se manifestam nas aulas, não procuram atendimento, mas isso parecia normal. Porém, havia uma falsa ideia que havia boa interação porque os poucos bem-falantes compensavam o silêncio da maioria. Agora esses alunos são facilmente identificados, não são poucos, e fica evidente que a comunicação didática dialógica se efetiva com um número pequeno de alunos. Isso passou a angustiar alguns professores que perceberam um fenômeno que não era notado, mas isso não foi mal, percebo que esse fato tem ajudado os professores a repensarem a sua prática. Penso que isso ajuda a evidenciar as fraquezas do ensino tradicional que predomina na universidade.

Fico pensando: como temos dificuldade de ver o que está diante dos nossos olhos quando se trata de ensino. Somos mestres em dar justificativas, culpar os alunos, somos muito bons em justificar nossa prática para nos manter na zona de conforto. Mudar é um desafio, disso nós sabemos. Agora não tivemos a opção de não embarcar nas alternativas para essa situação emergencial. Não chamaria de mudança ainda, muita coisa certamente vai continuar como estava antes da pandemia na organização escolar, mas muita coisa foi testada e os professores, pais, alunos vão cobrar que algumas experiências sejam mantidas. Por exemplo, reunião de colegiado, porque mesmo uma reunião presencial? Porque mesmo alguém chamaria um orientando que resida em outra cidade para vir até sua sala para uma reunião de orientação? Ficou claro que parte da docência e da gestão pode ser feita por meio de plataformas especializadas.

Particularmente não tive muita dificuldade em me adaptar porque já conheço essa rotina, mas vi quanta dificuldade entre jovens que, até então, pensavam que sabiam estudar pelas plataformas virtuais. Ficou claro o tamanho da dificuldade que temos para atualizar a educação. Nosso modelo favorece aos pais que precisam de uma rotina externa para os filhos para que eles possam trabalhar enquanto eles estudam. Porém, não é necessário que seja em sala de aulas convencionais.

O fato das crianças e jovens estarem habituados com a comunicação virtual é uma vantagem para eles, mas, por outro lado, não ensinamos aos nossos jovens a estudarem. São ótimos tarefeiros, pois foram treinados para fazer a tarefa que o professor manda. Ficou claro que eles não construíram uma autonomia de pesquisa para seus estudos. Embora eles tenham uma boa convivência com a comunicação virtual, agem de forma muito parecida que as gerações anteriores quanto à proatividade nos estudos.

Dentre os estudantes com os quais trabalhei durante a pandemia, a principal reclamação foi a de não conseguir estudar on-line. Outros usam o argumento de que a pandemia deixou-os “perdidos”. Porém, entendo que essa é a indicação de outro problema que já venho comentando: eles não sabem estudar. É comum alunos que não são assíduos nas aulas presenciais e/ou mais interessados nas suas atividades nas redes sociais acusarem que a falta das aulas impactou na sua aprendizagem! Para alguns alunos que não têm acesso a redes virtuais, o que é bem raro, as aulas presenciais podem ser importante fonte de informação. Já a maioria dos estudantes usam esse argumento apenas para desculpar pela sua inabilidade nos estudos.

Nos casos das pessoas que tiveram casos graves ou morte na família, de fato pode ter tido um impacto grande na condição psicológica, ou nos casos em que a família ficou sem renda também impacta nos estudos. Em casos estes os cortes dos gastos são indispensáveis e a escolha inicial é deixar de pagar o acesso à Internet. Nos casos de doença é compreensível e nos casos de desemprego esses estudantes precisam do acesso à universidade para continuar os estudos. Mesmo na educação básica, olhando para o passado, as escolas precisavam ter mantido

o serviço de atendimento para os estudantes que não tinham como estudar ou se alimentar em suas famílias. Todavia, essa observação não tem qualquer valor, a não ser para uma avaliação das atitudes tomadas diante da pandemia.

Para concluir, é indiscutível que a pandemia foi um desastre sanitário, mas foi também uma oportunidade de testar nossas habilidades em conduzir à docência por meio digitais. Obviamente que foi uma situação emergencial, portanto sem planejamento. Temos dificuldade em mudar, é muito difícil imaginar a escola sem sala de aula mesmo os alunos, eles recusando permanecerem na sala por tanto tempo. Podemos melhorar, adaptar, organizar o sistema de ensino, currículo escolar para contemporizar a escola e seu lugar social. Em regra geral, tanto as crianças como os jovens gostam da escola, mas não gostam da sala de aula. Se seguirmos essa trilha, já teríamos boas referências para ajustar os currículos.

Ensino e aprendizagem on-line: estratégias didáticas e as tecnologias digitais

Eliane Marques dos Santos

Bióloga. Doutora em Ciências do Ambiente e Sustentabilidade na Amazônia. Professora colaboradora do Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde. Docente do curso de Pedagogia/UFT/Palmas.

Resumo

O objetivo central deste relato é apresentar as estratégias didáticas e as tecnologias digitais da aprendizagem utilizadas na disciplina da graduação do curso de Pedagogia para a aprendizagem online. Foram desenvolvidas como estratégias didáticas o desenvolvimento de competências socioemocionais por meio de grupos colaborativos de aprendizagem, aprendizagem baseada em equipes, elaboração de produtos de aprendizagens, uso de aplicativos de interatividade online e a gamificação como elemento para engajamento e autonomia dos acadêmicos. As estratégias foram interessantes, principalmente para favorecer o engajamento, a participação, a permanência e o aprendizado das competências propostas nas disciplinas. A proposta da disciplina neste formato foi aceita por todos os alunos participantes e à medida que a dinâmica das atividades foi sendo explicada os alunos foram se mostrando mais receptivos e participativos.

Palavras-chave: aprendizagem em equipes, tecnologias digitais das aprendizagens, gamificação.

1. Introdução

Diante deste cenário nacional da pandemia, o processo de ensino e aprendizagem necessita ser revitalizado com a aprendizagem voltada para dimensões humanísticas e que possa evocar a afetividade para além da visão restrita da intelectualidade, com empatia e com colaboração, de maneira que a aprendizagem possa se tornar mais sólida e mais duradoura (ROGERS, 1986). E, como segmento dessa construção entrelaçada emerge a aprendizagem significativa, como estratégia para o docente, que se propõe em não ter apenas um conteúdo potencialmente significativo, mas ser um elemento facilitador na edificação de uma atitude mais favorável e com mais motivação do discente para com a aprendizagem (MITRE et al., 2008).

No que se refere a esses aspectos, metodologias ativas e o uso de tecnologias digitais têm emergido e levantam discussões acerca da necessidade de que novas estratégias sejam adotadas para que o processo de ensino e de aprendizagem seja redesenhado.

A aprendizagem baseada em equipes tem como foco melhorar a aprendizagem e desenvolver habilidades de trabalho colaborativo, através de uma estrutura que envolve: o gerenciamento de equipes de aprendizagem, tarefas de preparação e aplicação de conceitos, feedback constante e avaliação entre os colegas. A ideia central é que os alunos se sintam, responsáveis pela própria aprendizagem e pela dos colegas (MICHAELSEN, KNIGHT; FINK, 2004). Ainda como uma estratégia interessante surge a gamificação, definida como o uso de elementos de design de jogos em contexto que não seja de jogos (AHMED et al., 2015). O objetivo central deste relato é apresentar as estratégias didáticas e as tecnologias digitais da aprendizagem utilizadas na disciplina da graduação do curso de Pedagogia para a aprendizagem online. O trabalho está organizado da seguinte forma (2) Estratégias didáticas com tecnologias digitais da aprendizagem; (3) as considerações finais e (4) referências.

2. Estratégias didáticas com tecnologias digitais da aprendizagem

A experiência foi realizada em três disciplinas de Fundamentos e metodologia do ensino de Geografia e Fundamentos e metodologia do ensino de Ciências Naturais, nos semestres 2020.1 e 2020.2, do curso de graduação em Pedagogia, turmas com mais de trinta acadêmicos, ao todo participaram 90 alunos, na Universidade Federal do Tocantins.

Foram desenvolvidas como estratégias didáticas o desenvolvimento de competências socioemocionais por meio de grupos colaborativos de aprendizagem, aprendizagem baseada em equipes, elaboração de produtos de aprendizagens, uso de aplicativos de interatividade online e a gamificação como elemento para engajamento e autonomia dos acadêmicos.

Para a composição dos grupos colaborativos foi construído um questionário específico para avaliar as habilidades discentes relacionadas a tecnologias e gestão de pessoas, com base nas respostas foram organizados grupos com cinco componentes. Cada componente possui uma função no time, são elas: líder, facilitador digital, relator, moderador e apaziguador. Tais funções se relacionam com as competências socioemocionais de empatia, cooperação, projeto de vida, argumentação, trabalho em equipe, participação, solidariedade e outras. Esta estratégia mostrou-se eficaz pois, ofereceu ajuda aos alunos com dificuldades em tecnologias e aos conteúdos, sendo que o índice de evasão e reprovação aos alunos participantes das disciplinas foi zero.

A aprendizagem baseada em equipes foi norteadas por atividades desafiadoras a serem elaboradas semanalmente por meio de reuniões assíncronas dos grupos colaborativos e socializadas nos encontros síncronos das disciplinas. Todas as atividades estão de acordo com os planos de disciplinas do curso, elaboradas de forma dinâmica e gamificada para estimular o engajamento e a participação. Os desafios propostos envolvem a elaboração de produtos de aprendizagem por meio de recursos tecnológicos, como por exemplo, a apresentação de mapas conceituais das bibliografias estudadas com uso de aplicativos, produção de projetos pedagógicos com uso de vídeos de animação e aplicativos de interação e imagem.

As aulas síncronas foram baseadas na dinamicidade e na metodologia ativa de aprendizagem baseada em equipes, com uso das tecnologias digitais *jamboard*, *mentimeter*, *thinglink* e

kahoot. Sendo as aulas divididas em momentos de diálogo e interatividade com os estudantes e momentos de protagonismos das equipes na apresentação de seus produtos de aprendizagens.

A gamificação com elementos do design de jogos, permeou todas as etapas, começando pela rota de aprendizagem apresentada na disciplina com todas as etapas a serem percorridas para chegarmos juntos na reta final. E na aula final de encontro síncrono ocorre o *kahoot* como atividade interativa, lúdica e avaliativa das competências desenvolvidas durante a disciplina. Finalizando todas as etapas, encerramos as atividades com uma festa online à fantasia e realização de um brinde virtual para confraternização e avaliação final da disciplina.

Alunos motivados constitui um dos pontos importantes nesse cenário educacional que vivemos, no entanto, essa motivação torna-se aliada do processo de aprendizagem quando é intrínseca, ou seja, quando o desejo de aprender vem do aluno (HANUS; FOX, 2015). A proposta da disciplina neste formato foi aceita por todos os alunos participantes e à medida que a dinâmica das atividades foi sendo explicada, os alunos foram se mostrando mais receptivos e participativos.

3. Considerações Finais

O que se pode concluir é que as estratégias foram interessantes, principalmente para favorecer o engajamento, a participação, a permanência e o aprendizado das competências propostas nas disciplinas. A gamificação como estratégia para dinamizar o processo de ensino e aprendizagem deixou os alunos mais motivados e abertos à participação. Os grupos colaborativos e a aprendizagem em equipes cumpriram seu objetivo pedagógico e espera-se que tal experiência possa motivar também docentes não apenas do curso de pedagogia, mas, de outras áreas a reinventarem a sua prática docente.

Referências

AHMED, M. et al. Gamification in medical education. **Medical Education**, n. 20, p.1-2, 2015.

HANUS, M.; FOX, J. Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and academic performance. **Computers & Education**, v. 80, p. 152-161, 2015.

MICHAELSEN, L. K.; KNIGHT, A. B.; FINK, L. D. **Team-Based Learning**: A transformative use of small groups in college teaching. Sterling, VA: Stylus Publishing, LLC, 2004.

MITRE, S. M. et al. Metodologias ativas de ensino-aprendizagem na formação profissional em saúde: debates atuais. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 13, suppl. 2, p. 2133-2144, 2008.

ROGERS, Carl. Liberdade de aprender. 2.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986

Ensino e Saúde para idosos em tempo de pandemia: a experiência do projeto UMA-nizando

Luiz Sinésio Silva Neto

Doutor em Ciências e Tecnologias em Saúde – UNB-DF. Professor Adjunto do curso de medicina e pesquisador permanente do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS UFT). Coordenador do programa de extensão Universidade da Maturidade - UMA/UFT

Resumo

Nesse relato apresentarei os desafios e as possibilidades das atividades de ensino e saúde para os idosos da Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins (UMA/UFT), que foram emergidos diante da pandemia do novo coronavírus. O UMANizando é um projeto da UMA/UFT, foi idealizado com o objetivo de minorar os efeitos da pandemia na saúde integral dos participantes do projeto. Os resultados do UMANizando foram publicados em artigos, que serão descritos nessa comunicação. As estratégias dialógicas-reflexivas entre professores e idosos, a diversidade de estratégias de acesso as informações de qualidade, a compreensão da realidade local e avaliação das ações utilizadas nesse projeto, demonstrou, ser um modelo de abordagem de ensino e saúde para idosos interessante.

Palavras-chave: COVID-19, idosos, ensino e saúde, isolamento social.

1. Introdução

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elevou o estado da contaminação de COVID-19 à pandemia, doença causada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2). Essa condição exigiu medidas restritivas de circulação a toda a população, como o distanciamento social e, em alguns casos, o isolamento social. Os idosos foram considerados a população mais vulnerável, devido, principalmente as altas taxas de mortalidade. Por isso, a própria OMS recomendou a priorização no atendimento as necessidades dos idosos em sua resposta à pandemia de COVID-19.

No entanto, na pratica pouco foi realizado pelos governos e sociedade até o momento, tanto no aspecto de saúde como nos aspectos sociais, econômicos, ou seja, de cuidado integral aos idosos para minimizar os efeitos do distanciamento social durante a pandemia. Nesse sentido, uma das questões adjuvantes no apoio integral aos idosos são as ações de educação em saúde.

Essas ações objetivam garantir maior possibilidade de acesso as informações e práticas que favoreçam sua qualidade de vida, em tempo de pandemia pode garantir dignidade e estimular a superação do medo, sentimento este que assola a todos, especialmente os idosos.

Diante desse contexto, nesse relato vou descrever alguns artigos que foram elaborados sobre o projeto UMANizando em tempo de coronavírus, com ênfase nos desafios e potencialidades das ações de educação em saúde para os idosos. Além disso, trago minha reflexão como docente/pesquisador da temática.

2. Ensino e saúde para idosos

O Projeto UMANizando em tempo de coronavírus, está cadastrado no Sistema de Informação e Gestão de Projetos (SIGProj) com o número: 353374.1952.128843.03042020. Ele está estruturado em sete linhas de atuação, sendo elas: 1) Educação em Saúde; 2) Neto(a) Postiço(a); 3) Atividade Física em casa; 4) Culinária Afetiva; 5) Arte, cultura, educação e Atividades lúdicas e de raciocínio- (UMAludicando); 6) Acolhimento Psicológico e 7) Apoio Social. Pesquisadores, alunos de graduação e pós-graduação formam a equipe de colaboradores do projeto. A articulação entre a extensão e pesquisa é uma das características não somente desse projeto, mas também de toda a Universidade da Maturidade (UMA/UFT). Dessa forma, foram produzidos alguns artigos a partir da experiência do projeto, destacarei dois aspectos que alçam questões desafiadoras desse processo de ensino em saúde para idosos.

A primeira grande questão é o desconhecimento do impacto do distanciamento social na saúde dos idosos e o “despreparo” dos colaboradores para atuarem frente a esse processo de pandemia foi um grande desafio. Essa condição exigiu uma nova configuração da formação para atuar de forma dialógica-reflexiva com os docentes/colaboradores. Muitos destes com grande disponibilidade de engajamento, porém, a maioria com o medo do desconhecido, não somente em relação a pandemia, mas também, pelo formato de educação digital para os idosos. Questões emergiram nos debates com os docentes do projeto, a exemplo: como fazer educação digital para idosos em tempo de pandemia? Quais as condições de acesso aos idosos? Quais conteúdos de educação em saúde a serem trabalhados? Quais estratégias? Como avaliar a ação? entre outras. Nesse contexto, o número de perguntas é maior do que o de respostas possíveis, afinal, pouco sabemos desse processo. Trabalhamos a formação na perspectiva construída ao longo do processo, ou seja, a formação docente/colaboradores é um *continuum* (SILVA-NETO et al., 2020).

A segunda questão era como fazer para que os idosos sejam parte ativa do processo de educação em saúde? Novamente, não se tem metodologias prontas e acabadas, por isso, fomos testando diferentes estratégias para atender diferentes perfis socioeconômicos e culturais dos idosos participantes do projeto. A exemplo dos grupos de WhatsApp, vídeo-aulas, mensagens de celular, ligações telefônicas e também visitas domiciliares. Muitos idosos se adaptaram a realidade, ministramos curso de educação digital, o apoio de familiares também foi adjuvante para a participação dos idosos nas aulas on-line, muitos adquiriram novos aparelhos de celular, tablets e notebooks. No entanto, essa não é uma realidade da maioria, idosos com baixa renda e provedores do lar, especialmente as mulheres idosas, tiveram que trabalhar para aumentar sua renda e, por isso, não puderam participar das atividades (OSÓRIO et al., 2020). O artigo

publicado por Noletto et al., 2020) avaliou com maior profundidade os aspectos sociais. Outros artigos avaliaram questões como atividade física (OSÓRIO et al., 2020), relações intergeracionais (OSÓRIO et al., 2020) e informações de qualidade (OSÓRIO et al., 2020).

3. Minhas impressões

Escrevo esse texto no pior momento da pandemia no Brasil. Os dados apontam para cenários calamitosos, em número de mortes e novas infecções, estamos em *lockdown* na cidade. Para além disso, mais de 70% das mortes por COVID-19 no país é de pessoas idosas. Por isso, escrevo esse relato, com um “caldeirão” de sentimentos, tais como, angustia, medo, incapacidade, e ao mesmo tempo, com esperança, coragem, perspectivas e fé. Especialmente, a reflexão que permeia meus pensamentos é como utilizar meus saberes docentes para minimizar os efeitos do isolamento/distanciamento social dos idosos da UMA? Reforcei minha crença na importância da educação ativa.

Os idosos querem falar, manifestar seus medos e angustias. Mas destaco, os idosos são pessoas “desejantes” eles mantem a chama viva dos seus sonhos. Os idosos têm uma grande consciência coletiva de saúde. Sabem o que está acontecendo no mundo e respeitam. Eles estão dando um grande exemplo de humanismo coletivo, mesmo sendo o grupo etário mais vulnerável. Percebi isso nos relatos. Essa pandemia escancarou a necessidade da educação digital para os idosos, precisamos fazer um grande projeto, muitos querem aprender sobre as tecnologias, o que falta é o acesso a esses programas, não somente para os idosos matriculados na UMA, mas, para todos que desejarem. Conversar com as pessoas, a escuta ativa, o diálogo-reflexivo, afetivo e humanista pode nos ajudar muito a ressignificar a nossa prática docente em tempos de pandemia. E encerro citando uma velha professora, a Dr^a *Carmen Jansen de Cárdenas*, que dizia assim; “para entrar na intimidade das pessoas tem que ser de joelhos”.

Referências

FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n.2, p. 1-5, 2020.

NOLETO, L. S. et al. APOIO SOCIAL: velhos da “UMA” em situação de vulnerabilidade em tempo de COVID-19. **Revista Observatório**, v. 6, n. 2, p. 1-22, 2020.

OSÓRIO, N. B. et al. UMANIZANDO EM TEMPO DE COVID-19: Informações de qualidade. **Revista Observatório**, v.6, n.3, p. 1-13, 2020.

OSÓRIO, N. B. et al. Adoptive grandchildren in times of coronavirus. **Revista Observatório**, v. 6, n. 3, p. 1-14, 2020.

OSÓRIO, N. B. et al. O impacto da educação física na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: Relato de experiência. **Revista Observatório**, v. 6, n. 2, p. 1-14, 2020.

SILVA NETO, L. S. et al. EDUCAÇÃO E SAÚDE PARA IDOSOS: um relato de experiência do projeto UMANIZANDO em tempos de COVID-19. **Revista Observatório**, v. 6, n. 3, p. 1-9, 2020.

Prática docente na Pandemia do COVID-19: reflexões a uma racionalidade do “si” como “outro”

Lisiane Costa Claro

Professora permanente do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS – UFT) e professora do Curso de Pedagogia do Câmpus de Tocantinópolis/UFNT. Pesquisadora vice-líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em História, Educação e Artes – GEPHEA/UFT/UFNT/CNPq

Resumo

O texto é um relato de experiência que objetiva narrar sobre a prática docente na pandemia, as experiências constituídas nela, por causa dela, implicadas por ela, implica também um olhar para si mesmo no que se refere a prática docente e sua reinvenção. Por meio da hermenêutica do si mesmo como outro (RICOEUR, 2014), aproximam-se questões inerentes ao fazer docente, situando o limites e os enfrentamentos presentes no período da Pandemia do COVID-19. Considera-se, finalmente, que a prática docente exige uma conduta capaz de provocar às abordagens e concepções basilares ao trabalho docente, ultrapassando a racionalidade instrumental, mas sugerindo a construção de uma racionalidade mais ambiental, humanizada e do si – pautada na empatia e no encontro de si como outro.

Palavras-chave: COVID-19, pandemia, relatos de experiência.

1. Introdução

As linhas que seguem neste texto, correspondem a uma tentativa de sistematizar parte da experiência vivida desde o mês de março de 2020 com o avanço da Pandemia do vírus COVID-19. Uma tarefa bastante desafiadora, posto que talvez nunca, ao longo da minha trajetória de vida, tenha me sentido tão chamada a olhar para mim mesma, nas mais diversas dimensões do si, quanto me sinto convocada a esta reflexão neste período pandêmico.

De imediato é preciso pontuar que olhar para “si” é diferente de olhar para o “eu”. O olhar ao “eu”, enquanto humanidade, é tarefa que desde a emergência da racionalidade instrumental já bem se faz e exaustivamente se cumpre. No olhar para o “eu”, de origem cartesiana, enxerga-se o ser fragmentado, o sujeito exaltado e possuidor de todas as coisas: em posição de dominância, detentor da natureza e capaz de colocá-la a sua disposição. A tarefa do “eu” é assumida junto com a tarefa de controlar.

Mas “veja” bem, ou melhor, convido-lhe a observar pelo meu ponto de vista: não se trata em desqualificar tudo o que o pensamento cartesiano trouxe com ele em seu tempo e o que ele representa com base na razão: ah... a Ciência! Possivelmente, ao menos no Brasil, ela nunca tenha sido tão atacada e paradoxalmente, tão aplaudida, contemplada, reivindicada, esperada. Porém, voltando os olhos ao modo de pensar e produzir racionalidade, foram constituídos sujeitos pautados em uma lógica utilitarista, antropocêntrica e que fragmenta a humanidade entre si e a natureza da humanidade.

Considero que a Pandemia nos instiga à ruptura das chamadas “Filosofias do Cogito”, as quais ora apresentaram um sujeito enaltecido (como em Descartes), ora sujeito humilhado (presente em Nietzsche). Ricoeur (2014) aponta que as “Filosofias do Cogito” são as mesmas “Filosofias do Sujeito”, as quais têm como paradigma um sujeito formado em primeira pessoa - ego, cogito, “eu”. Com efeito, para o autor, a hermenêutica do si está a mesma distância da apologia do Cogito e de sua desconstrução. Dizer “si” não é dizer “eu”: “O eu se põe - ou é disposto. O si é implicado a título reflexivo em operações cuja análise precede o retorno para ele mesmo.” (RICOEUR, 2014, XXXIII).

Portanto, objetivo deste breve relato, narrar sobre a prática docente na pandemia, as experiências constituídas nela, por causa dela, implicadas por ela, implica também um olhar para si mesmo. O si implicado, traz reflexões compartilhadas, tão individuais, mas tão conectadas e quicá capazes de serem elementos comuns a tantos outros. Com Ricoeur (1978, 2014) trago um exercício interpretativo, posto que ele apresenta o si mesmo como outro em um sentido muito próximo em que o sujeito ao compreender-se no encontro com o mundo da obra, passa a compreender o outro também.

Diante destas provocações, busquei organizar neste relato, considerando tantos eixos temáticos mais presentes neste período que estiveram latentes no exercício de olhar para si vinculados a dimensão profissional, elegei um deles: a docência reinventada.

2. A docência reinventada

Minha primeira memória sobre os momentos de repensar os modos de dar continuidade ao ensino de modo remoto na Pandemia, refere-se à preocupação com os estudantes da graduação. Estou atuando como docente no contexto da Região do Bico do Papagaio, extremo norte do estado do Tocantins – TO, no município de Tocantinópolis, campus da Universidade Federal do Tocantins (UFT), que passa pela transição de Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT). Antes mesmo de pensar sobre o manejo com as tecnologias digitais, que muitos têm dificuldades, sensibilizei-me pela realidade bastante delicada quanto ao acesso às tecnologias digitais, acesso à internet. Muitos estudantes residem em áreas rurais, em aldeias e povoados que não têm uma boa conexão de internet. Além disso, muitos tinham e têm internet unicamente por meio da contratação de pacote de dados móveis.

Esta situação reflete definitivamente uma realidade posta à vista de modo em que se torna bem mais difícil não enxergar as valas de desigualdade que o Brasil apresenta. O problema do acesso escancarou desigualdades profundas na sociedade em que se vive. Os debates nas reuniões ordinárias e extraordinárias de colegiado, de Núcleo de Desenvolvimento Estruturante do curso, nas distintas instâncias institucionais, trouxeram questionamentos, possibilidades,

alternativas que sempre me vinham acompanhadas de uma questão de pano de fundo: esta desigualdade já estava posta antes da pandemia, mas ainda sim, enquanto sociedade negligencia-se uma série de fatores que reproduzem uma determinada lógica; diante disso, como é possível cumprir o papel docente de modo compromissado, situado, mas entendendo que nossa prática é limitada? E, com base nessa pergunta outras tantas surgem: quais limites se têm? Como se dialoga sobre estes limites? Há disposição para lidar com estes limites? Como se fortalecer diante dos limites encontrados?

Durante o primeiro semestre do ano (não letivo), quando ainda não havia sido proposto o calendário emergencial do período remoto na instituição, realizou-se no curso de Pedagogia de Tocantinópolis a oferta de algumas disciplinas de modo remoto. Uma oferta especial de disciplinas modulares, que tiveram como motivação a oferta àqueles estudantes que estavam em situação de conclusão de curso, já fora do tempo previsto e faltando poucas disciplinas a cursarem.

Pude ofertar uma disciplina neste formato. Foi uma experiência de bastante aprendizado, alguns equívocos em termos de tempo dos encontros síncronos (termo que nem era ainda tão usual), a ausência da compreensão no que se refere a potencialidade da utilização de recursos tecnológicos nas aulas. Uma turma pequena, o que facilitou a participação e diálogo entre as estudantes presentes. Não obstante, as dificuldades de acesso, a qualidade de conexão da internet, e mesmo o peso oriundo do adoecimento e mesmo perda de pessoas próximas as estudantes da disciplina, foram obstáculos presentes naquela experiência. A desistência devido a dificuldade com a conexão também foi algo presente naquele momento.

Com o retorno das aulas remotas de modo mais sistematizado em termos institucionais, com alguns avanços no que se refere à assistência estudantil para melhor acesso, aos poucos, a docência se reinventava. O manejo às tecnologias digitais, bastante incentivado por diversos cursos, “*lives*” e “*podcasts*”, foi sendo aperfeiçoado. Contudo, a utilização fica bastante fragilizada pela ausência de recursos dada a realidade. Muitos estudantes arriscavam-se e ainda se arriscam para conseguir assistir as aulas, dirigindo-se até a casa de parentes próximos ou vizinhos. Alguns estudantes, continuam em busca de um sinal de *wi-fi* da vizinhança, para poder acessar as aulas, visto o esgotamento do pacote de dados para a internet e a insuficiência desta tentativa de acesso.

No curso de mestrado, onde atuo como professora permanente do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde da UFT, em Palmas – TO, iniciei como professora na disciplina de Avaliação e os processos de aprendizagem, já no formato de aulas *online*. Posteriormente, no segundo semestre letivo do curso, lecionei a disciplina de Estágio Docente.

As dificuldades encontradas, não foram exatamente as mesmas que encontrei ao ministrar as aulas na graduação. Não eram problemas salutar a dificuldade de acesso e o manejo com as tecnologias. Contudo, era preciso estar atenta e sensível as questões de cunho emocional e organizacional tão presentes no cotidiano dos mestrandos. Parte dos estudantes, atuando diretamente na linha de frente do combate ao Coronavírus. Pessoas que conviviam com a morte de modo intenso, a ausência de recursos materiais e a precarização do trabalho. Profissionais contratados em condições longe de serem as mais favoráveis para sua atuação, mestrandos que participavam de alguns encontros online em horário de plantão. Estudantes que já atuavam como professores, retomando as aulas em modo online também sobrecarregados pelas novas demandas e formas de trabalhar.

Sempre presenciei em sala de aula, como docente, muitas crianças e isso permaneceu, porém, sem a sonoridade produzida pela presença infantil em qualquer ambiente, devido ao microfone fechado no *Google meet*. Desde que ingressei em 2019 na Universidade Federal do Tocantins, esta situação referente a presença de crianças, me chamava a atenção. Fico contente que a Universidade seja vista como espaço também da criança, da família, satisfeita que um direito básico que é a Educação, esteja sendo garantido a uma parcela que historicamente esteve às margens do âmbito científico, em especial, como as mulheres oriundas das camadas populares. Contudo, como se vem colocando frente a estas situações? Como as discussões construídas em sala têm chegado aos lares de modo efetivo? Como contribuir enquanto universidade, para a garantia de qualidade da presença destas mulheres na graduação? E na pós-graduação? E na docência? Como minha prática pedagógica contribui para a desconstrução de hábitos enraizados no modo de ser “eu” e não “si”? Como isso chega ao outro?

Este exemplo acima, que traz consigo tantas interrogações de fundo reflexivo, as quais vêm sendo debatidas no cotidiano na tarefa professoral, inclusive antes da pandemia, mas que o momento atual torna urgente pronunciá-las, intenciona demonstrar parte do quanto a reinvenção à docência “ultrapassa” uma dimensão de forma, de recursos tecnológicos, instrumental. Ultrapassar no sentido de “passar por” e ir além, mas sem deixar para trás. Jamais desconsiderar tudo que as tecnologias digitais podem ofertar, inclusive, reconheço que é tarefa docente a apropriação delas e construir bases que viabilizem sua oferta de modo abrangente e democrático aos estudantes e a toda população. Também não é desqualificar a técnica, mas retomar as abordagens de ensino em relação às aprendizagens que preconizam formas mais autônomas que têm como fundo inspirações como, por exemplo, em uma pedagogia mais relacional. No entanto, há situações que estão além da prática docente de modo específico, mas que também têm nela, modos de construir outras racionalidades, menos instrumentais, mais ambientais, mais humanas de “si” – no horizonte de colocar-se ao outro – e, por isso, menos egóicas.

3. Algumas considerações

De modo geral, os encontros síncronos e a organização das atividades assíncronas, ao passo em que foram demonstrando modos de se estar mais próximos uns dos outros, também desvelam a distância e o quanto se coloca como outro. Implicada em considerar distintas realidades, a convocação à reinvenção da docência se fez urgente.

A racionalidade instrumental pareceu ganhar força neste tempo pandêmico, culpabilizando ou prejudicando aqueles que não têm o acesso ou manejo a técnica. Ou mesmo, aqueles que rejeitam determinadas técnicas, pontualmente por serem atreladas a uma visão desconectada, fragmentada e que não contempla as demandas específicas de certos grupos sociais, realidades na contracorrente do que foi instituído como padrão/hegemônico.

Contudo, a reinvenção docente é precisamente, retomar à perguntas basilares, antigas e sempre, talvez mais que nunca (no meu sentido profissional e existencial), necessárias: O que me constitui docente? O que ensino? Ensino para quê? Quem ensino? O que aprendo? Como aprendo? Com quem aprendo? O que faço diante das aprendizagens?

Assim, não há respostas exatas ao exercício do questionamento quanto a reinvenção docente. Contudo, a pandemia trouxe-me velhas perguntas desencadeadas por velhos e novos problemas, os quais penso estarem latentes e nutrindo minha prática pedagógica em busca da contribuição por uma racionalidade em oposição ao “eu”, mas no caminho do “si como outro”.

Referências

RICOEUR, P. **O Si-Mesmo como Outro**. Tradução: Inove C. Benedetti. 1ª ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2014.

RICOEUR, P. **O conflito das Interpretações**: ensaios de hermenêutica. Rio de Janeiro. Editora Imago, 1978.

A sala de aula do avesso e vida invertida

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma

Doutor em Ciências da Saúde pelo Centro Universitário Saúde ABC/SP. Docente do curso de Enfermagem da UFT e Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde PPG ECS- UFT.

Resumo

A pandemia provocada pelo novo coronavírus (COVID-19) gerou diversos impactos na educação, tanto para estudantes quanto para as instituições de ensino de mais de uma centena de países pelo mundo. Este relato tratarei de como a COVID-19 afetou as atividades educacionais no ensino superior em meu ambiente de trabalho. Tratarei quais desafios foram impostos aos docentes e discentes sob a perspectiva da sabedoria digital por Marc Prensky sobre a teoria dos Nativos digitais e imigrantes digitais. Discuto também como é possível observar esse momento por uma ótica positiva, pois toda crise é uma oportunidade para aprendermos coisas novas.

Palavras-chave: docentes, discentes, COVID-19, aprendizagem.

1. Introdução

Com o surgimento da pandemia pelo COVID-19 (*corona virus disease - 2019*) (Freitas et al., 2020), o ano de 2020 virou do avesso várias esferas do convívio humano, especialmente na área educacional.

Desde que a pandemia do COVID-19 se instalou no mundo, cerca de 1.5 bilhões de estudantes ficaram fora da escola em mais de 160 países, segundo relatório do Banco Mundial (2020). Alguns países adotaram o fechamento total de escolas, outros apenas em zonas consideradas de risco ou deixaram abertas aquelas com crianças pequenas cujos pais trabalham em setores críticos para a sociedade.

Aqui no Brasil, diante do risco representado pelas aglomerações, comuns na educação presencial, autoridades decretaram medidas bastante rígidas, começando por férias e suspensão temporária das aulas, evidenciando todo o zelo que devemos ter com o ensino, que desta vez foi escancarado pela relação indireta entre Educação e Coronavírus.

Meses depois, boa parte das instituições de ensino continuou fechada para evitar o contágio e o aumento nos casos de COVID-19. Neste contexto a tecnologia e ensino a distância se tornaram aliados para dar continuidade ao ano letivo, mas enfrentaram barreiras como desi

gualdade no acesso à internet, **desenvolvimento de novas habilidades, capacitação** docente, utilização **da tecnologia como aliada do aprendizado entre outras**.

Soma-se a isso o cenário Brasil, de acordo com estudo Instituto Lowy, da Austrália, que avaliou a resposta à pandemia de 98 países (Leng; Lemahieu, 2021) o país errou mais que as outras nações e criou uma “tempestade perfeita” para o avanço da COVID-19, abrindo margem para surgimento de variantes em meio a um baixo índice de imunização. Neste relato vou apresentar os impactos minha área de formação/atuação bem como dar umas pinceladas da vida como ela foi neste período.

2. Sala de aula

Início fazendo uma alusão a *Escola de Atenas* (Marramao, Aranovich, 2020), para representar meu cotidiano. Considerada uma obra-prima, essa pintura personifica o espírito clássico da sala de aula como ambiente de crescimento pessoal e intelectual.

Acontece que um dos desafios gerados na educação durante a pandemia foi a ausência de um ambiente físico para instigar a reflexão, a crítica, o questionamento, a autonomia e principalmente, o protagonismo do aluno (a) no processo de construção do conhecimento assim, vi a sala de aula vir ar do avesso e a vida de muitos colegas de trabalho passarem por grandes transformações/inquietações.

Impostos repentinamente a todos os níveis de ensino essa inquietação científica foi muito bem vinda, fazendo-nos refletir sobre a necessidade de adquirir uma sabedoria digital que reduziu as diferenças comportamentais e culturais entre gerações, para uma grande parcela dos gestores educacionais docentes, discentes.

Ao buscar compreender entender todos este contexto, me fez voltar a uma antiga classificação do muito criticado Prensky (2001), quando estabeleceu uma divisão entre nativos digitais e imigrantes digitais. Ao refazer essa releitura sobre as formas de aprendizagem, os avessos criados pelo autor em relação a ‘opositividade’, o fizeram repensar nessa divisão polêmica e propor um novo conceito de ‘sabedoria digital’ (Presnky, 2012), que é independente da data de nascimento.

Veio à tona o intitulado *conflito entre gerações* (Coelho, Costa, Mattar Neto, 2018), tema complexo que resgata um debate extenso, porque possui diversos níveis de abstração e permite ser estudado por distintos e variados prismas teóricos. A reflexão se tornou urgente, por diversos fatores: *a priori* o contexto da pandemia COVID-19, o prospecto de tendências e na prática, a necessidade de docentes e discentes se engajarem em prol da manutenção e continuidade dos estudos.

“As restrições são, contra-intuitivamente, uma parte crítica do processo de criatividade, e é por isso que são parte integrante de como as pessoas e as organizações mais inovadoras operam. Estamos tão acostumados a ver ou resolver um problema de uma certa maneira que uma restrição que nos força a pensar “fora da caixa” é benéfica. Esse ponto de vista diferente é essencial, porque

nos permite reformular o problema original e ver novas opções.” (Michael C. Wenderoth)

Foi preciso criar novas formas de ensino, avaliação e trabalhos em grupo, deixando clara a necessidade de planejamento, dedicação e organização para aprender e ensinar no meio digital por todas as partes envolvidas.



Fonte: Copyright © 2021 NxtGen

Nesta perspectiva houve um choque de realidades muito forte. Afinal de contas, no exemplo de Mario Sérgio Cortella “aquilo que é um grande segredo hoje, do mundo das organizações, é a convivência intergeracional. Atualmente o jovem tem percepção de senso de urgência, instantaneidade, mobilidade, conectividade. Mas ele não tem paciência, não tem percepção estratégica. Isso significa que ele tem algumas coisas que são vantajosas, e outras que não. A nova geração não é um encargo”.

Foi neste cenário ou território que a pandemia “avessou” a sala de aula e catalisou um processo de conflitos positivo entre os chamados migrantes e imigrantes digitais, sejam eles discentes ou docentes.

3. Impactos do COVID-19 na educação

Com desafio de não deixar a educação parar iniciou-se uma corrida de organização interna e disponibilização de conteúdos pedagógicos aos discentes da universidade. A meta inicial foi ter o menor impacto possível no seu desenvolvimento acadêmico e o calendário letivo não seja comprometido.

A primeira ação ocorrida no cenário acadêmico em relação a aula presencial foi de adotar estratégias de ensino remoto mediante orientação e normatização do Ministério da Educação através da Portaria Nº 343/20 (Brasil, 2020).

Tais alternativas foram fundamentais para manter o vínculo dos discentes com a universidade, ajudando a diminuir as taxas de abandono e evasão no retorno.

Mais do que isso, possibilitou assegurar conteúdos pedagógicos nestes momentos, mediante a utilização das ferramentas mais democráticas possíveis, buscando alcançar todos os alunos, é a

principal forma de tentar evitar que as desigualdades educacionais já existentes, não só no ensino superior, mas em todas as redes de ensino, em maior ou menor grau, se agravem ainda mais.

Virada do avesso do dia para a noite as escolas/universidades precisaram encontrar maneiras de se adaptar a essas “novas tecnologias” – que não são tão novas assim.

A principal mudança foi a transição do ensino presencial para o ensino a distância (EaD)¹ ou aulas remotas², conceitos que possuem suas similaridades e diferenças. Na prática destacam-se (Quadro 1)

Acontece que a maioria das universidades e escolas não conta com o suporte necessário para o oferecimento do ensino a distância ou remoto. Até então as plataformas digitais eram aproveitadas pela minoria dos docentes e discentes. Dentre os desafios observados destaca-se:

a inacessibilidade a tecnologias educacionais - ficou evidente na educação com a pandemia do COVID-19 foi a desigualdade social e de acesso a tecnologias, o que causou um abismo entre aqueles que podem dar continuidade ao seu processo de aprendizagem e outros que sequer possuem um dispositivo eletrônico com conexão à internet dentro de casa;

a falta de capacitação para docentes atuarem em uma nova realidade e a carência de estrutura necessária nos mostraram que temos ainda um longo caminho pela frente;

a resignificação da Educação para desenvolver novas habilidades - os docentes precisaram ensinar os discentes, leia-se muitos deles já nativos, a explorarem sua

criatividade para solucionar problemas complexos, e não apenas decorarem o conteúdo para obterem sucesso em provas – premissas que são a base das escolas inovadoras;

Quadro 1 – Características de Aula EaD e Remota.

	Aula EaD	Aula remota
Como é a dinâmica de aula	Prioriza o uso de videoaulas gravadas, garantindo acesso assíncrono (a qualquer tempo) e buscando promover conteúdos e atividades autoinstrucionais, ou seja, que o aluno consiga acompanhar e realizar sozinho.	Baseada principalmente em transmissões ao vivo ou então gravadas nos dias e horários habituais dos encontros presenciais da turma, promove o constante contato entre educador e estudantes.

RELATOS DA PANDEMIA COVID-19

Como são os materiais didáticos	Os materiais são preparados de maneira mais abrangente, com maior padronização entre as turmas e séries.	O ideal é que os conteúdos sejam elaborados pelo professor da disciplina, facilitando a adaptação para cada turma de acordo com a maior ou menor evolução daqueles estudantes.
Como funciona o cronograma	A realização das aulas é planejada de forma unificada, gerando um calendário para todos os alunos dentro do conteúdo programado para a série.	Segue o calendário proposto no Plano de Aula, devendo receber apenas as mudanças necessárias para atender ao cenário de crise.
Como tirar dúvidas	Normalmente as plataformas usadas para disponibilização das videoaulas possuem também meios de interação com o tutor da disciplina, o que pode ocorrer em tempo real ou de forma assíncrona, dependendo da flexibilidade de horários que esse profissional irá destinar para esse tipo de atendimento.	Como as aulas são pautadas em transmissões ao vivo, os alunos possuem interação diária ou frequente com o professor para sanar suas dúvidas. Embora isso possa ser uma interação mais pessoal, dúvidas surgidas durante as atividades complementares exigem maior organização principalmente dos alunos, para que não deixem de registrar e questionar o educador no encontro seguinte.
Como acontecem as avaliações	O processo avaliativo tende a ser padronizado, muitas vezes com testes e atividades produzidos e corrigidos de maneira automatizada pelo sistema adotado.	Normalmente consistem em avaliações criadas pelo professor da matéria, levando em conta o conteúdo abordado durante as aulas remotas para cada uma de suas turmas.

Fonte: Albino, Azevedo, Bittencourt; Silveira et al., 2020, adaptada por Quaresma, 2021.

Utilização da tecnologia como aliada do aprendizado - o suporte da tecnologia foi fundamental, primeiro por eliminar barreiras físicas ou geográficas de comunicação e interação. As ferramentas tecnológicas proporcionam também incluir um amplo portfólio de recursos didáticos, sendo a maioria deles baseada em tecnologias e conteúdos digitais, os quais também serão ferramentas importantes no retorno às aulas.

Como pudemos observar docentes e discentes, que eram acostumados com a rotina em sala de aula, tiveram que aprender as ferramentas do mundo virtual para prosseguirem com as atividades.

4. Considerações finais

A adoção de tecnologias é fundamental para que possamos superar esse período turbulento de afastamento das universidades. Apesar de visar reduzir as dificuldades nesse processo de mudança, sabemos que a implementação de novas tecnologias é acompanhada de muitas dúvidas seja EaD ou remota.

Apesar de todo prejuízo físico, emocional e econômico, a pandemia também acelerou transformações e trouxe à tona diversos desafios a serem contornados.

Portanto, gestores, educadores, alunos e familiares não podem deixar de procurar apoio dos seus sistemas de ensino. É dever dessas instituições orientar o melhor uso das tecnologias educacionais oferecidas, amenizando o impacto no aprendizado dos alunos e qualificando ainda mais os educadores.

Diante desse cenário, o setor de educação precisou se adaptar à novas demandas, usar a criatividade e buscar soluções que facilitassem esse processo. Desse esforço coletivo surgem as novas técnicas e soluções que ficarão como legado para um futuro próximo.

Referências

ALBINO, J. P.; AZEVEDO M. L.; BITTENCOURT P. A. S. A evolução do EAD no ensino superior e suas tendências na educação Brasileira. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 28146-28155, 2020.

BANCO MUNDIAL. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Education Financing. Washington D.C.: World Bank, 2020. Disponível em: <<https://www.worldbank.org/en/topic/climate-change/coronavirus>> Acesso em: 07 de mar de 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria N° 345 de 14 de março de 2020**. DOI: Edição: 54-D. Seção: 1 – Extra, 1p.

COELHO, P. M. F.; COSTA M. R. M.; MATTAR NETO J. A. Saber Digital e suas Urgências: reflexões sobre imigrantes e nativos digitais. **Educação & Realidade**, v.43, n.3, p.1077-1094, 2018.

FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. Epidemiologia e serviços de saúde: **Revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 2, p. 1-5, 2020.

Leng, Alyssa; Lemahieu Hervé. Deconstructing pandemic responses. 2021.

Disponível em: <<https://interactives.lowyinstitute.org/features/covid-performance/>> Acesso em: 07 de mar de 2021.

MARRAMAO, G.; ARANOVICH, P. Por um Novo Renascimento: Leonardo da Vinci como símbolo da cultura humanista e técnico-científica. **Exilium Revista de Estudos da Contemporaneidade**, v. 1, n. 1, p. 181-188, 2020.

SILVEIRA, S. R. et al. O Papel dos licenciados em computação no apoio ao ensino remoto em tempos de isolamento social devido à pandemia da COVID-19. **Série Educar-Volume 40. Prática Docente**, v.35, 2020.

PRENSKY, M. Digital Natives, Digital Immigrants. **On the Horizon**, Bradford, v. 9, n. 5, p. 2-6, out. 2001.

