

CADERNOS ESP. CEARÁ.  
2020, JAN. JUN.; 14(1)  
PÁGS. 148- 151  
ISSN: 1808-7329/1809-0893

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

### AUTORES

✍ *Maria Vanêssa Firmino  
Nascimento*  
Acadêmica de Psicologia.  
Centro Universitário Estácio do  
Ceará.

✍ *Ana Letícia Martins Félix*  
Acadêmica de Psicologia.  
Centro Universitário Estácio do  
Ceará.

✍ *Bruna Rodrigues Nunes*  
Acadêmica de Psicologia.  
Universidade Estadual do  
Ceará.

✍ *Camila Tamires da Silva  
Costa*  
Acadêmica de Psicologia.  
Universidade Estadual do  
Ceará.

✍ *Francisca Glaucione  
Santos Mendes*  
Acadêmica de Psicologia.  
Centro Universitário UniFano  
Wyden.

### Contato do Autor Principal

vanessa.firmino.psi@gmail.com

### Informações de Publicação

Enviado: 30/05/2020  
Aceito para Publicar: 17/06/2020  
Publicado: 22/07/2020



# ATIVE-LARES: UM RELATO DA INTERVENÇÃO DE ENFRENTAMENTO À COVID-19

*ATIVE-LARES: AN REPORT OF THE COVID-19 COPING  
INTERVENTION*

*ATIVE-LARES: UNA CUENTA DE LA INTERVENCIÓN DE  
AFRONTAMIENTO COVID-19*

### RESUMO

O objetivo deste trabalho é relatar o processo da construção de um plano de enfrentamento à COVID-19 por bolsistas do PROENSINO do curso de Psicologia. Trata-se de um relato de experiência sobre a elaboração de uma caderneta de atividades intitulada de Ative-Lares. Esse material foi constituído pelas seguintes etapas de criação: consulta bibliográfica, construção do projeto e construção da caderneta. A partir dessa produção, almeja-se a adesão social ao momento de distanciamento social durante a pandemia, de forma a tornar o lar um ambiente atrativo e promotor de saúde, ressignificando os espaços disponíveis diante da nova situação. Considera-se que o produto possui recursos de cuidados potentes à comunidade, como também à integração do grupo de bolsistas diante do trabalho realizado. Reconhecendo como limitação o fato de a caderneta ainda não ter sido publicada, não sendo possível a mensuração dos resultados na população. Assim, sugere-se que outros estudos possam ser realizados.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Pandemias; Psicologia; Saúde Holística; Saúde Mental.*

### ABSTRACT

The objective of this work is to report the process of construction a plan to confront COVID-19 by scholarship holders of *PROENSINO* in the Psychology course. It is an experience report on the preparation of an activity book entitled *Ative-Lares*. This material which consisted of the following stages of creation: bibliographic consultation, construction of the project and construction of the booklet. Based on this production, social adherence to the moment of social distancing during the pandemic is sought, in order to make the home an attractive and health-promoting environment, giving new meaning to the spaces available in the face of the new situation. The product is considered to have powerful care resources for the community as well as the integration of the group of scholarship holders in the face of the work performed. Recognizing as a limitation the fact that the booklet has not yet been published, it is not possible to measure the results in the population. Thus, it is suggested that further studies can be carried out.

**KEYWORDS:** *Pandemics; Psychology; Holistic Health; Mental Health.*

### RESUMEN

El objetivo de este trabajo es informar el proceso de construcción de un plan para confrontar COVID-19 por parte de estudiantes becados del *PROENSINO* del curso de Psicología. Es un informe de experiencia sobre la elaboración de un libro de actividades titulado *Ative-Lares*. Este material consistió en las siguientes etapas de creación: consulta bibliográfica, construcción del proyecto y construcción del libro. A partir de esta producción, se busca la adhesión social al momento del desapego social durante la pandemia, para hacer del hogar un ambiente atrativo y que promueva la salud, dando un nuevo significado a los espacios disponibles ante la nueva situación. Se considera que el producto tiene poderosos recursos de atención para la comunidad, así como la integración del grupo de becarios frente al trabajo realizado. Reconociendo como una limitación el hecho de que el libro aún no se ha publicado, no es posible medir los resultados en la población. Por lo tanto, se sugiere que se puedan realizar más estudios.

**PALABRAS CLAVE:** *Pandemias; Psicología; Salud Holística; Salud Mental.*

## INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019, o mundo entrou em contato com o novo coronavírus (COVID-19), que em 2020 atingiu níveis globais de disseminação, configurando-se como uma pandemia<sup>1</sup>. A COVID-19 colocou a estrutura mundial em uma nova organização da sociedade, demandando medidas de isolamento e distanciamento social, afetando lares e famílias.

Além das implicações psicológicas, que podem ser decorrentes do enfrentamento direto da COVID-19, a quarentena também pode ocasionar riscos secundários à saúde mental<sup>2</sup>. Em situações de pandemia, é possível que haja alterações psicossociais que ultrapassem a capacidade de enfrentamento da população atingida. Deve-se também considerar que o impacto psicossocial advindo da nova realidade afeta os indivíduos em diferentes níveis de intensidade e gravidade. Embora algumas reações possam ser esperadas dentro de situações de calamidade<sup>3</sup>, “estima-se um aumento da incidência de transtornos psíquicos (entre um terço e metade da população) de acordo com a magnitude do evento, o grau de vulnerabilidade psicossocial, o tempo e a qualidade das ações psicossociais na primeira fase da resposta à epidemia”<sup>4</sup>.

Desse modo, diante de contextos de desastres ou emergências, a saúde mental das populações é prejudicada, exigindo olhares e intervenções cada vez mais horizontais e humanizados<sup>5</sup>. Portanto, torna-se necessário promover estratégias de enfrentamento ao distanciamento social e seus possíveis efeitos na vida dos sujeitos, tais como ansiedade, estresse, dentre outras questões psicológicas, sociais e também econômicas.

Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar o processo da construção da caderneta Ative-Lares diante da pandemia da COVID-19. O material foi construído por bolsistas do curso de psicologia do Programa Bolsa de Incentivo à Educação da Rede Sesa (PROENSINO), programa de estágio não obrigatório implementado pela Secretaria da Saúde do Estado do Ceará (SESA) e pela Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE). A caderneta Ative-Lares busca incentivar dentro da realidade de cada família o melhor aproveitamento da relação pessoa-ambiente, tendo em vista que o mundo todo está vivendo a situação de distanciamento social.

## MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência da produção de um material que ocorreu em abril de 2020. A ideia inicial foi disponibilizar para a comunidade em geral uma caderneta composta com sugestões e orientações de atividades a serem realizadas em casa durante a pandemia da COVID-19. No total, nove bolsistas PROENSINO do curso de Psicologia participaram do processo de construção do material, através de reuniões virtuais.

A caderneta foi construída em três etapas: consulta bibliográfica, construção de projeto e construção da caderneta. Na primeira etapa, após elencar as temáticas centrais a serem trabalhadas na caderneta, buscou-se referências que embasassem as propostas de atividades. Para tal ação, foram utilizados como referência alguns materiais, tais como cartilhas, manuais, guias e sites de órgãos da saúde que serviram como fonte de orientação. Para tanto, utilizou-se como base de dados as plataformas SciELO e *Google acadêmico*.

Na segunda etapa foi feita a construção do projeto, apresentando os objetivos, a justificativa, a metodologia e os resultados esperados com a caderneta. Em seguida foi enviado para avaliação e aprovação.

Na última etapa ocorreu a elaboração de um arquivo compartilhado no *Google* documentos quando houve a distribuição das atividades de acordo com quatro diferentes cômodos de uma casa, como sala, cozinha, quarto e quintal. Assim, os bolsistas se dividiram em subgrupos para elaborar as atividades e realizar a construção gráfica da caderneta.

Além disso, um dos bolsistas elaborou um poema para mobilizar a reflexão sobre o que é família. Como também, no final da caderneta foi posto um espaço com informações gerais sobre alimentação, sono, direitos humanos e telefones de órgãos da saúde e segurança para que as pessoas que a utilizem tenha acesso a esses dados de forma objetiva e acessível.

Essa ferramenta ganhou o título de Ative-Lares para representar o significado dessa proposta que é a realização de atividades dentro dos lares. Então, com a caderneta finalizada, foi repassada para a coordenação do PROENSINO, que em conjunto da ESP realizou uma avaliação dessa produção e apresentou *feedbacks* tanto com elogios quanto com a orientação de alguns ajustes que foram feitos. Logo, a caderneta está no aguardo de ser postada nas plataformas da ESP e ser disponibilizada à sociedade.

## RESULTADOS ESPERADOS

Esta caderneta busca construir espaços acolhedores entre familiares, possibilitando a identificação das potencialidades já existentes. Com o intuito de tornar o lar um ambiente atrativo e promotor de saúde, podendo ainda ressignificar os espaços disponíveis diante da nova situação e favorecer a adesão ao distanciamento social.

Tendo em vista os arranjos e dinâmicas familiares serem múltiplos, espera-se a promoção de reflexões que perpassam a significação da rede de apoio para os grupos que vivenciam o confinamento. Ainda, disponibilizar a oferta de informações sobre garantias de direitos e atividades educacionais e de entretenimento.

A caderneta apresenta como conteúdo o poema para realizar a reflexão sobre o que é família, as atividades divididas por cômodos, orientações sobre sono, alimentação e relaxamento, como também os contatos de instituições de saúde, segurança e direitos humanos.

Então, em cada um dos cômodos são apresentadas quatro atividades com suas respectivas orientações, ressaltando que cada uma delas possui um título para mobilizar a curiosidade do leitor, sendo as atividades com propostas distintas. Algumas com o intuito de serem realizadas em conjunto, com trabalhos manuais, outras propostas que envolvem músicas e movimento corporal, como também propostas que resgatem o autocuidado, a ser realizada de modo individual.

Nesse sentido, para a sala foram sugeridas a caixa de recordações, o álbum de fotos, o teatro de sombras e o “dançaokê” (dança + karaokê). No quarto foi estimulado o colorir fora do papel, o que te traz calma?, o *spa* em casa e o momento sem tela antes de dormir. Na cozinha foi proposto o “luvar” as mãos, o tem gosto de quê?, o testar uma nova receita e o diário alimentar. Por fim, no quintal ficou descrito como realizar o piquenique no “parquintal”, os animais nos pregadores, a árvore dos afetos e o criar em família.

Ademais, a partir desse projeto, pretende-se cultivar o cuidado em saúde mental através da convivência familiar, resgatando a afetividade e os aprendizados a partir dos saberes de cada ente da família.

## DISCUSSÃO

Em casos de pandemia é necessário que haja a separação entre as pessoas em recuperação de COVID-19 e as que não estão. Para isso, algumas medidas como a quarentena, o isolamento e o distanciamento social são adotadas. No entanto, tais medidas ocasionam impactos na saúde mental, o que requer estratégias de promoção que correspondam à situação de emergência vivenciada. Uma dessas estratégias é a disponibilização de orientações para a população, pois potencializa a sensação de cuidado e fortalece a confiança nas autoridades sanitárias, o que contribui para a adesão das orientações por parte da população<sup>6</sup>.

A mudança repentina das atividades diárias devido ao distanciamento social relaciona-se a aspectos desagradáveis, como alterações de sono e apetite, queda da capacidade de concentração, conflitos interpessoais, diminuição da interação face a face, além de acarretar sentimentos de solidão, angústia, desesperança, irritabilidade, tédio, frustração, raiva, medo e insegurança. Desse modo, algumas recomendações que auxiliem na adaptação dos indivíduos à nova realidade, na tentativa de propiciar a estabilização emocional de maneira autônoma, podem evitar a necessidade de cuidados especializados<sup>7</sup>. Assim, a caderneta em questão foi construída a partir de necessidades individuais e coletivas a serem adaptadas às condições de cada lar, não assumindo, portanto, atividades de caráter obrigatório.

As atividades foram constituídas por sugestões de diferentes áreas que contribuam com o cuidado, como a realização de exercícios físicos, uma vez que há relação entre a prática de exercícios e uma menor prevalência de sintomas de depressão e ansiedade, tal qual a manutenção de uma alimentação saudável para reduzir impactos negativos de médio e longo prazo na saúde<sup>8</sup>. Assim como o planejamento de uma rotina com descrição das tarefas e delimitação de horários de sono e alimentação ajuda no manejo do estresse e favorece o processo de adaptação das crianças.

Além disso, a convivência com os demais moradores da casa foi evidenciada pelo fato da possibilidade de realizarem atividades de lazer juntos, assim como o estabelecimento de contato via aplicativos de mensagens de texto e vídeo, que possuem o intuito de fortalecer as conexões interpessoais.

A caderneta também apresenta práticas para restabelecer a conexão consigo mesmo, seja através de meditação ou outros recursos terapêuticos ou espirituais e religiosos; a limitação do tempo buscando informações, pois em excesso tende a aumentar o nível de ansiedade; e por fim, eleição de canais de comunicação confiáveis, na qual se recomenda os sites e redes sociais dos órgãos de saúde oficiais, como, por exemplo, a ESP/CE.

Tendo em vista o exposto, a caderneta foi elaborada com informações claras para favorecer a compreensão e considerando o manejo adequado das reações mais frequentes, possibilitando que os indivíduos identifiquem seus recursos internos de enfrentamento, de modo a evitar a cronificação dessas reações e obter um desfecho favorável ao que se refere à saúde mental.

## CONCLUSÃO

Considera-se que o produto criado é um importante recurso oferecido à comunidade, tendo sua criação sido embasada em estudos que trazem possíveis reações fisiológicas e emocionais ocasionadas em virtude do isolamento e distanciamento social. Assim como ser um instrumento construído cuidadosamente, de forma acessível, utilizando-se de uma simplicidade objetiva e lúdica.

A elaboração da caderneta, sendo um trabalho em equipe, foi um fator potente para a integração e fortalecimento do grupo e um espaço para a promoção de discussão no cuidado integral da população, o que favorece a construção de profissionais minimamente preparados para atuar em contextos diversos. Além de poder evidenciar as potencialidades dos membros a partir da contribuição de cada um nessa tarefa.

Ressalta-se como limitação o fato de a caderneta ainda não ter sido publicada, não sendo possível a mensuração dos resultados na população. Nesse sentido, espera-se que este trabalho tenha viabilizado novas reflexões acerca da saúde mental no contexto da COVID-19 e entende-se que as possibilidades de interpretações são muitas e, portanto, o debate está longe de se extinguir. Assim, sugere-se que outros estudos possam ser realizados.

## REFERÊNCIAS

1. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus) [Internet]. Brasília: Organização Pan Americana de Saúde; 2020. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)>.
  2. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020;395(10227):912-920. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)>.
  3. Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Recomendações para gestores. Brasília: Ministério da Saúde; 2020:3-4.  
Weintraub ACAM, Noal DS, Vicente LN, Knobloch F. Atuação do psicólogo em situações de desastre: reflexões a partir da práxis. *Interface (Botucatu)*. [Internet]. 2015;19 (53): 287-98. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832015000200287&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832015000200287&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>.
- Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Recomendações gerais. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.
- Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado. Brasília: Ministério da Saúde; 2020;7-8.