

Bate-Papo Literário *On-line*: promoção de saúde mental frente à pandemia

Daniela da Silva Rodrigues (Universidade de Brasília)
Flávia Mazitelli de Oliveira (Universidade de Brasília)
Patrícia de Souza Rezende (Universidade de Brasília)
Renato Cabral Rezende (Universidade de Brasília)
Sílvia Renata Lordello (Universidade de Brasília)
Josenaide Engracia dos Santos (Universidade de Brasília)

Apresentação

Este trabalho relata uma proposta interdisciplinar para promoção de saúde, denominada Bate-Papo Literário (BPL) *On-line*, criada e conduzida pelo Grupo de Trabalho de Prevenção e Promoção à Saúde Mental (GT-Prev.Promo), componente do Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SSMAP), vinculado à Diretoria de Atenção à Saúde Universitária (DASU), da Universidade de Brasília (UnB) e ao Comitê Gestor do Plano de Contingência em Saúde do Covid-19 (COES).

O BPL é uma dentre várias ações do SSMAP postas em prática desde abril de 2020, na perspectiva de minimizar os impactos negativos da pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e das medidas de isolamento social sobre a saúde mental da comunidade acadêmica. Trata-se de um espaço virtual ancorado na proposta da literatura e da leitura como promotores de saúde, visando estimular o hábito de ler, a aproximação e a conexão em tempos de isolamento social.

A comunidade acadêmica da UnB frente à pandemia

A Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus, rapidamente se propagou pelo globo em 2020, atingindo também o Brasil. O isolamento social, melhor estratégia de evitar a contaminação (AHN et al., 2020), motivou as principais medidas das autoridades sanitárias, como *Lockdowns*, quarentenas, isolamento social, interdição de espaços e reuniões, proibição de eventos, para controlar a pandemia. Dentre as ações de contingenciamento realizadas no território brasileiro, todas as instituições de ensino pararam suas atividades presenciais.

Os impactos da pandemia e do isolamento social para a saúde mental são diversos. De um lado, a impossibilidade de interações sociais é um dos fatores de risco para transtornos mentais, incluindo depressão. De outro, a própria Covid-19 produz incertezas sobre o futuro, medo, depressão, ansiedade e condições de saúde mental incapacitantes entre homens e mulheres adultos, incluindo distúrbios, transtornos relacionados ao pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, estresse e trauma (FIORILLO; GORWOOD, 2020). Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (2020), é esperado que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia venha a manifestar algum quadro psicopatológico, caso não sejam realizadas intervenções e cuidados para sintomas e reações manifestadas. Saber que essa estatística pode ser minimizada diante da oferta de ações psicossociais faz com que o compromisso com ações diversificadas no âmbito do cuidado emergja no contexto de nossa comunidade universitária.

Este cenário mobilizou a UnB a criar estratégias próprias para atenuar os efeitos na saúde mental, fazendo com que a sua comunidade acadêmica refletisse sobre práticas inovadoras durante o contexto de confinamento, empregando novas ferramentas para o alcance de sua comunidade. Compreendendo que as redes sociais atuam como importante

fator de proteção para a saúde mental (PINHEIRO; GUANAES, 2016), e temendo a possibilidade de adoecimentos, agravos e perturbações de ordem psicossocial, a universidade construiu espaços virtuais de cuidado e de atenção à saúde. Nessa perspectiva, o GT-Prev.Promo passou a elaborar atividades *on-line* e privilegiou a arte e a literatura como recursos facilitadores.

A criação do espaço no formato virtual tornou-se um desafio. Acreditava-se, contudo, na sua potencialidade como o único meio viável para criar redes de apoio e suporte, fortalecer laços afetivos e trocas no período de distanciamento social (CAMPOS, 2007).

Reinventando espaços de cuidado e de vínculo no ambiente virtual

A busca por alternativas de novas formas de espaços de cuidado e apoio psicossocial aos estudantes universitários foram embasadas nos princípios e pressupostos da Universidade Promotora de Saúde (UPS). Doori (2001) e Oliveira (2017) apontam que as UPS têm como objetivo o desenvolvimento de uma formação inovadora e criativa, e, para tanto, considera-se responsável pela criação de ambientes que promovam qualidade de vida, bem estar, saúde e prevenção de riscos de maneira integrada. Nesse sentido, o GT-Prev.Promo propôs atividades para a construção de vínculos e promover o pertencimento de grupos e coletivos, apesar do distanciamento físico imposto pela pandemia.

Tendo em vista que as artes atuam na promoção da saúde, na prevenção de agravos e no tratamento de doenças, trazendo benefícios na esfera psicológica, fisiológica, social e comportamental (OMS, 2019), o Bate-Papo Literário foi eleito como uma das estratégias do GT-Prev.Promo. Trata-se de uma atividade de discussão literária, composta por equipe interdisciplinar de professores dos diversos *campi* da UnB, dos cursos de Letras, Psicologia, Saúde Coletiva e Terapia Ocupacional. A diversidade tem se mostrado profícua tanto na seleção das obras literárias, quanto na condução das discussões, que abarcam tanto os aspectos literários específicos de cada texto, quanto questões emocionais, relacionais, sociais e as de políticas públicas. A interação ocorre todas as quintas-feiras num grupo do aplicativo *WhastApp*, que permite interação rápida e variada, por mensagens de texto e voz. A escolha por esta via de discussão decorre da ampla difusão do aplicativo entre os alunos, além da facilidade de conexão, uma vez que não requer uso de dados de internet móvel. O grupo criado para o BPL conta, em média, com 150 integrantes, entre equipe (oito professores e um aluno), e participantes (estudantes, professores e servidores técnico-administrativos). As trocas ocorrem a partir da leitura de poemas, contos, novelas e letras de músicas.

Para este relato, destacamos quatro obras debatidas no BPL: 1) **Ideias para Adiar o Fim do Mundo**, de Ailton Krenak; 2) **Sejamos todos feministas**, de Chimamanda Ngozi Adichie; 3) **O Velho e o Mar**, de Ernest Hemingway; e 4) **O Sol na Cabeça**, de Giovanni Martins (Figura 1).



Figura 1. Livros selecionados para o debate no BPL.

Considerações Finais

A participação em atividades artísticas pode melhorar a comunicação e as relações comunitárias, além de aumentar a sensação de bem-estar e autoestima, como observado com o BPL. Esperamos que esta ação sirva como força indutora de fatores de proteção à saúde mental (PINHEIRO; GUANAES, 2016), fortalecendo as relações sociais em nossa comunidade, bem como os laços comunitários e oferecendo, por fim, mais oportunidades de integração social (WALD, 2015).

Os espaços *on-line* de cuidado foram utilizados como meio de aproximação e criação de novas redes de suporte com os estudantes universitários. O uso da tecnologia virtual, em especial a criação deste espaço no formato de um grupo de aplicativo de mensagens instantâneas de texto e voz, surpreendeu a todos e se mostrou uma boa estratégia para aproximar, conectar e trocar.

A experiência do BPL nos convenceu pela sua potencialidade e pela força com que fez reverberar as discussões e as sensações de prazer a cada sessão, ainda que sem a aproximação física e visual entre os participantes. Assim, recomendamos que a experiência seja replicada e reformulada sempre que possível, tendo em vista sua adequação ao momento e ao contexto vivido, certos de que se trata de uma medida exitosa na promoção da saúde mental.

Referências

- AHN, J. Y. et al. Use of Convalescent Plasma Therapy in Two COVID-19 Patients with Acute Respiratory Distress Syndrome in Korea. **Journal of Korean medical science**, v. 35, n.14, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152526/pdf/jkms-35-e149.pdf>>. Acesso em: 31 jul. 2020.
- CASTRO, E. D.; SILVA, DM. Atos e fatos de cultura: territórios das práticas, interdisciplinaridade e as ações na interface da arte e promoção da saúde. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, v.18, n. 3, p. 102-112, set./dez, 2007. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rto/article/view/14013/15831>. Acesso em: 31 jul. 2020.
- CAMPOS, E. P. Suporte social e família. In: FILHO, J. M e BURD, M. (Eds.). **Doença e família**. 2ª Ed. São Paulo: Casa do psicólogo, 2007, p. 141-164.
- DOORI, M. **The “health promoting university”**: a critical exploration of theory and practice. *Health Education*, 101(2), 51-60, 2001. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/242342881_The_Health_Promoting_University_A_critical_exploration_of_theory_and_practice. Acesso em: 31 jul. 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19**. Recomendações Gerais, 2020. Disponível em : [https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%
c3%bade-Mental-e-Aten%
c3%a7%
c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%
c3%a7%
c3%b5es-gerais.pdf](https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%c3%a7%c3%b5es-gerais.pdf). Acesso em: 31 jul. 2020.

FIORILLO, A.; GORWOOD, P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. **European Psychiatry**, v. 63, n. 1, e32, p. 1-2, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/controlcancer/resource/pt/mdl-32234102>. Acesso em: 31 jul. 2020.

FRANCELINO, V. C. S.; BREGALDA, M. M. Poesia, arte e sensibilidade: contribuições de um projeto de extensão para a formação de estudantes de terapia ocupacional. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, São Carlos, v. 28, n. 1, p. 50-73, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/cadbto/v28n1/2526-8910-cadbto-2526-8910ctoAO1820.pdf>. Acesso em: 31 jul. 2020.

INFORSATO, E. A. et al. Arte, corpo, saúde e cultura num território de fazer junto. *Fractal, Rev. Psicol.*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 110-117, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fractal/v29n2/1984-0292-fractal-29-02-00110.pdf>. Acesso em: 31 jul. 2020.

OLIVEIRA, C. S. A. **Universidade Promotora de Saúde: uma revisão de literatura** [dissertação de mestrado]. Salvador (BA), Universidade Federal da Bahia - Instituto de Humanidades, Artes e Ciências, 2017.

OMS. **Health evidence network synthesis report 67**. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review, 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>. Acesso: 31 jul. 2020.

PINHEIRO, R. L.; GUANAES, C. O conceito de rede social em saúde: pensando possibilidades para a prática na estratégia saúde da família. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 20, n. 40, p. 9-25, 2016. Disponível em: <https://revistanps.com.br/nps/article/view/80>. Acesso em: 31 jul. 2020.

POJAR, L.; SCORSOLINI-COMIN, F. Um corpo que arde: corporeidade e produção de subjetividade em Clarice Lispector. *Revista Subjetividades*, v. 1, n. 20, e.7365, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/e7365/pdf>. Acesso em: 31 jul. 2020.

WALD, G. Arte y Salud: algunas reflexiones para profundizar las potencialidades de análisis del campo. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 19, n. 55, p. 1051-1062, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/icse/v19n55/1807-5762-icse-1807-576220140725.pdf>. Acesso em: 31 jul. 2020.