

Setembro amarelo: a experiência de estudantes de enfermagem sob a lente da saúde mental

Yellow september: nursing students' experience through the lens of mental health

Septiembre amarillo: la experiencia de los estudiantes de enfermería desde el punto de vista de la salud mental

Recebido: 15/06/2022 | Revisado: 24/06/2022 | Aceito: 25/06/2022 | Publicado: 06/07/2022

Lucas Manoel Oliveira Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7184-2318>

Instituto de Ensino Superior Múltiplo, Brasil

E-mail: enflucasmocosta@gmail.com

Izabel Luiza Rodrigues de Sousa Viana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7287-3092>

Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

E-mail: izasousasv2@gmail.com

Ruth Loureiro Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6986-3598>

Instituto de Ensino Superior Múltiplo, Brasil

E-mail: ruthloureiro20.09@gmail.com

Jéssica Lima Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7804-4316>

Instituto de Ensino Superior Múltiplo, Brasil

E-mail: jessicalima191115@gmail.com

Francisca da Costa Cunha da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7352-8277>

Instituto de Ensino Superior Múltiplo, Brasil

E-mail: franciscadacosta317@gmail.com

Francisca Paula Lima Ponte

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0042-3519>

Instituto de Ensino Superior Múltiplo, Brasil

E-mail: grcpaulalima@gmail.com

Diully Horanna dos Santos de Monção

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2179-675X>

Instituto de Ensino Superior Múltiplo, Brasil

E-mail: hdiully@gmail.com

Lydyanne Fernandes dos Santos Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3619-5308>

Instituto de Ensino Superior Múltiplo, Brasil

E-mail: lydyanne-fernandes@hotmail.com

Izane Luísa Xavier Carvalho Andrade

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4693-1033>

Faculdade Maria Milza, Brasil

E-mail: izaneluizac@hotmail.com

Maxwell Lopes Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3110-0886>

Centro Universitário Maurício de Nassau, Brasil

E-mail: maxwell.rh.20@gmail.com

Resumo

Objetivo: relatar a experiência de discentes de enfermagem na realização de uma ação social voltada à saúde mental de adolescentes. Método: trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, qualitativa, elaborado a partir da vivência de acadêmicos de enfermagem em uma ação de saúde desenvolvida com 60 adolescentes de uma escola pública de referência no município de Timon, Maranhão. Resultados e discussões: tornou-se evidente que a saúde mental é, o alicerce que fundamenta todo o processo evolutivo humano. Nesse sentido, durante a ação, percebeu-se a existência de um cenário urdido de adolescentes aflitos acerca desta fase de transição de ensino médio para possivelmente ensino superior, associada à pressão social por uma aprovação, bem como a persistente dúvida de escolha profissional. Ademais, tais anseios, são capazes de perpassarem o âmbito escolar, atingindo seus relacionamentos interpessoais, sendo notáveis catalizadores para a crescente incidência de transtornos psicológicos. Conclusão: diante deste contexto, compreendeu-se que a família e a escola, enquanto instituições sociais, se configuram, indubitavelmente, como meios para identificar, ensinar e discutir sobre esta temática, bem como proporcionar amparo para este público,

uma vez que, a nível epidemiológico, se caracterizam como as principais vítimas de transtornos ansiosos e depressivos. Nesta lente, destaca-se o notável papel das terapias alternativas e complementares no processo de autocuidado e autoconhecimento por parte dos adolescentes, sendo uma medida suplementar neste cenário de indiscutível preocupação.

Palavras-chave: Estudantes de enfermagem; Transtornos de ansiedade; Saúde mental; Saúde do adolescente.

Abstract

Objective: to report the experience of nursing students in carrying out a social action focused on the mental health of adolescents. **Method:** this is a descriptive, qualitative research, developed from the experience of nursing students in a health action developed with 60 adolescents from a public school of reference in the city of Timon, Maranhão. **Results and discussions:** It became evident that mental health is the foundation of the entire human evolutionary process. In this sense, during the action, we noticed the existence of a warped scenario of afflicted adolescents about this transition phase from high school to possibly higher education, associated with social pressure for approval, as well as the persistent doubt of professional choice. Moreover, such anxieties, in turn, are able to go beyond the school environment, reaching their interpersonal relationships, being notable catalysts for the growing incidence of psychological disorders. **Conclusion:** in this context, it was understood that the family and the school, as social institutions, are undoubtedly configured as means to identify, teach and discuss this issue, as well as provide support for this public, since, at the epidemiological level, they are characterized as the main victims of anxious and depressive disorders. In this lens, the remarkable role of alternative and complementary therapies in the process of self-care and self-knowledge by adolescents stands out as a supplementary measure in this scenario of undeniable concern.

Keywords: Students nursing; Anxiety disorders; Mental health; Adolescent health.

Resumen

Objetivo: relatar la experiencia de los discentes de enfermería en la realización de una acción social dirigida a la salud mental de los adolescentes. **Método:** Se trata de una investigación descriptiva, cualitativa, desarrollada a partir de una acción de salud desarrollada con 60 adolescentes de una escuela pública de referencia en la ciudad de Timón, Maranhão. **Resultados y debates:** se puso de manifiesto que la salud mental es la base sobre la que se asienta todo el proceso evolutivo humano. En este sentido, durante la acción, se constató la existencia de un escenario deformado de adolescentes afligidos por esta fase de transición de la escuela secundaria a la posible educación superior, asociada a la presión social para una aprobación, así como a la duda persistente de la elección profesional. Además, dichas ansiedades, son capaces de traspasar el ámbito escolar, alcanzando sus relaciones interpersonales, siendo notables catalizadores de la creciente incidencia de trastornos psicológicos. **Conclusión:** se entendió que la familia y la escuela, como instituciones sociales, se configuran, sin duda, como medios para identificar, enseñar y discutir este tema, así como proporcionar apoyo a este público, ya que, a nivel epidemiológico, se caracterizan como las principales víctimas de los trastornos ansiosos y depresivos. Bajo este prisma, destaca el notable papel de las terapias alternativas y complementarias en el proceso de autocuidado y autoconocimiento de los adolescentes como medida complementaria en este escenario de indiscutible preocupación.

Palabras clave: Estudiantes de enfermería; Trastornos de ansiedad; Salud mental; Salud del adolescente.

1. Introdução

A princípio, em dezembro de 2019, o mundo foi apresentado ao novo coronavírus responsável pela síndrome respiratória aguda grave do coronavírus 2 (SARS-CoV-2), identificado como o agente etiológico da doença de coronavírus (COVID-19), nome oficializado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Ainda após um ano da primeira ocorrência, a Covid-19, pela sua rápida disseminação, já havia atingido o indescritível número de 96 milhões de casos no planeta. No Brasil, até meados de junho de 2021, aproximadamente 17 milhões de casos haviam sido registrados e cerca de 500.000 mortes haviam ocorrido (Cerqueira-Santos et al., 2021).

Tendo por objetivo de impedir disseminação do vírus, foram adotadas medidas de isolamento e bloqueio social afim de quebrar a cadeia epidemiológica de transmissão do vírus e diminuir a procura pelo sistema de saúde. Tais medidas tiveram como comum repercussão o aumento de queixas de desordens psicológicas, caracterizando níveis mais elevados de depressão, ansiedade e estresse, sobretudo em adolescentes (Cerqueira-Santos et al., 2021; Lima & Primo, 2021).

Nesse contexto, a adolescência pode ser compreendida como a fase de desenvolvimento que ocorre entre a infância e a vida adulta, cercada por consideráveis mudanças físicas, psicológicas, cognitivas e socioculturais, sendo considerada como um período esperado de crise, delineado pelo questionamento dos valores provenientes da família de origem e pela busca por

outras referências. Em paralelo a isto, esta fase singular ainda constitui o primeiro contato de muitos para com as responsabilidades sociais e educativas, demandando a ressignificação de perspectivas de vida (Miliauskas & Faus, 2020).

A partir do exposto anterior, tendo por base um estudo indiano produzido por Balhara et al. (2020), compreendeu-se que durante o isolamento social muitos jovens e adolescentes, diante do fechamento de escolas, clubes, academias, shoppings, praias e parques, recorreram às mídias sociais para minimizar o referido distanciamento, bem como utilizá-las como escape da complexa situação de saúde e política que se propagava pelo mundo.

Nesse sentido, Abjaude et al. (2020) ratificam que o tipo de conteúdo publicado e consumido na internet possui uma influência relevante na saúde mental daqueles que a usam. Os autores afirmam que muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o status, contribuindo com o aumento na prevalência de transtornos psiquiátricos, tendo por destaque os sintomas depressivos, a ansiedade e a baixa autoestima, o que caracteriza uma situação de grande relevância sociocientífica.

Diante deste cenário, é imprescindível evidenciar a importância de atividades educativas cujo o foco seja a saúde a nível mental, biopsicossocial e espiritual deste público. Para tanto, Souza et al. (2021) explicam que a escola é o principal ambiente focalizado para a realização destas atividades. Isto ocorre devido à complexidade do adolescer, como também das vulnerabilidades às quais essa faixa etária está exposta, levando-as a compreender que a qualidade de vida (QV) pode sofrer influência dos saberes acerca dos agravos e problemas de saúde. E assim, é necessário viabilizar conhecimento sob a forma da prática do autocuidado, por meio de ações de educação em saúde (Videto & Dake, 2019).

Outrossim, é necessário destacar que a parceria entre os setores saúde e educação, apresenta-se como um potencial a ser explorado em medidas de Promoção em Saúde (PS) para com este público, tendo em vista o desenvolvimento de práticas intersetoriais, que transcendem usar, corriqueiramente, o contexto da escola unicamente como um meio de acesso à população-alvo, mas também como um parceiro na implementação de ações partilhadas e desenhadas com e para esta população. Nessa perspectiva, outros setores da assistência também podem ser convidados a compor, na proporção em que a intersectorialidade se apresenta como eixo conceitual da PS, tendo por objetivo a validação de ações efetivas e condizentes com as práticas existentes (Souza et al., 2021).

A intervenção justifica-se pela necessidade de abordagem sobre a temática diante de um público vulnerável e exposto aos transtornos mentais, delineados pela intensa transformação física e psicossocial inerente à adolescência. O desenvolvimento da ação proporciona a criação do vínculo entre adolescentes e profissionais de saúde, favorecendo a busca pelos serviços em momento oportuno e, ainda mais quando essa prática alinha-se à formação acadêmica.

Desta forma, o presente estudo tem por objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem frente a realização de uma ação social voltada à saúde mental, na égide da campanha anual referente ao setembro amarelo, em uma escola pública de referência do município de Timon, Maranhão.

2. Metodologia

Esta pesquisa refere-se a um estudo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência (RE), acerca da experiência de discentes e uma profissional de enfermagem na realização de uma ação de educação em saúde mental voltada para o exercício de ressignificação da vida em tempos de pandemia para adolescentes, na égide de uma escola de ensino público de referência situada em um município da região leste do Maranhão.

Ademais, de acordo com a pesquisa Costa et al. (2022), o Relato de Experiência se configura como um meio de descrição utilizado para evidenciar uma vivência acadêmica ou profissional, tendo por principal característica a descrição detalhada das ações e intervenções realizadas, urdida no objetivo de contribuir para o progresso do conhecimento científico,

além de abordar em sua construção uma contextualização que fundamenta as atividades realizadas, sinalizando a veracidade das intervenções realizadas, bem como oferece respaldo para os processos descritos.

A priori, a ação social realizada propunha uma atividade de reflexão sobre a saúde mental envolvendo 45 adolescentes, com idades entre 15 e 18 anos, estudantes de uma escola de ensino médio de referência, em um município do Maranhão. A atividade caracterizou-se como uma roda de conversa interativa intitulada de: *“E fora dos stories, tá tudo bem? Um papo sobre saúde mental, ressignificando a vida.”*.

Nesse contexto, destaca-se que o projeto foi realizado durante o mês de setembro de 2021, contando com a participação de cinco discentes do curso de Bacharelado em Enfermagem, orientados por uma professora com experiência em saúde mental, todos com vínculo com uma instituição de ensino superior localizada no mesmo município.

O planejamento inicial da atividade de extensão deu-se por meio de reuniões virtuais para o alinhamento de ideias, sugestões, troca de experiências e elaboração de materiais como *slides* e cartões que posteriormente seriam utilizados numa proposta de dinâmica interativa com o público. Ademais, após a definição das temáticas a serem abordadas, buscou-se a autorização junto à direção da escola para a realização da atividade, mediante autorização a equipe executora dirigiu-se ao local na data pré-estabelecida. Tornando a proposta ainda mais oportuna, escola já estava desenvolvendo algumas ações em alusão ao Setembro Amarelo, o que viabilizou o melhor desenvolvimento da ação.

Isto posto, salienta-se que o preparo do material a ser exposto foi idealizado de forma cautelosa, buscando-se as fontes bibliográficas mais pertinentes para fundamentação teórica, bem como a preocupação da equipe executora em apresentar as informações assertivas. Para tanto, os extensionistas utilizaram as bases de dados eletrônicas *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)* e *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)* e a Biblioteca Virtual em Saúde, de modo a compreender as experiências de outras práticas intervencionistas, auxiliando no desenvolvimento e execução do plano.

Além disso, a metodologia aplicada foi escolhida com base em experimentos anteriores com adolescentes, visto que, por tratar-se de um público interativo e cognoscente, era fundamental envolvê-los na atividade como participantes ativos no processo de ensino-aprendizagem, delineado pela utilização uma linguagem compreensível, contemporânea e tangível ao conhecimento daquela faixa etária.

A análise dos resultados da intervenção baseou-se na argúcia e reflexão da equipe executora sobre a recepção e discussão geradas no íterim da ação. Para tanto cada membro descreveu a sua percepção e, dessa forma foi possível construir o relato do experimento dentro do processo de elaboração de uma atividade de educação em saúde, bem como o impacto produzido no público-alvo e no processo formativo dos acadêmicos.

Por se tratar de um estudo do tipo relato de experiência, esta pesquisa não necessitou de submissão para a avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Todavia, ratifica-se que os princípios éticos relacionados à Resolução nº 466/12, que regulamentam as pesquisas envolvendo seres humanos, delinearam o desenvolvimento da pesquisa, tendo por prioridade a ética e o respeito aos métodos científicos.

3. Resultados e Discussão

A intervenção envolvendo adolescentes apresentou-se como um desafio em discutir um assunto tão pertinente quanto à saúde mental e, principalmente tratando-se de um público no auge das transformações físicas e psicológicas. Dentro do contexto, a iniciativa do Setembro Amarelo propõe um despertar sensível aos olhos de docentes, acadêmicos, escola e comunidade acerca dos problemas psicológicos e emocionais que podem ser identificados no referido público-alvo.

A escola sede da realização da ação já havia realizado outras abordagens sobre o assunto, no entanto, foi sinalizado pela instituição que havia a necessidade de aprofundar a abordagem dos adolescentes que estariam passando por algum

problema ou situação que afetasse a sua saúde mental, na égide das expectativas da realização do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM).

Diante do exposto, a campanha nacional do Setembro Amarelo surge como uma das estratégias de prevenção ao suicídio. Esse movimento surgiu nos Estados Unidos em 1994 e, vinte anos depois, repercutiu no Brasil por meio de instituições como o Centro de Valorização à Vida – CVV e a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP. Sua finalidade é conscientizar a população acerca da prevenção do suicídio, além disso, a campanha tem obtido a cada ano adesão de instituições públicas e privadas, órgãos de classe e da população, mobilizando a sociedade e, principalmente, profissionais da saúde mental, fomentando a promoção de palestras e rodas de conversa sobre o fenômeno do suicídio e ofertar atendimento à população (Oliveira *et al.*, 2021).

Nesta perspectiva, a atividade iniciou-se com uma objetiva explanação acerca da diferença entre depressão e ansiedade, pois, por se configurarem como manifestações comumente associadas, há pressupõe-se que se tratam de situações parecidas, todavia, o objetivo da fala inicial era precisamente dissociar estes conceitos e sensibilizar ao público de que, quem tem depressão, não necessariamente possui ansiedade

Desta forma, considera-se a depressão como um problema de saúde pública, sendo uma doença multifatorial que possui a capacidade de atingir o funcionamento interpessoal, social e profissional do indivíduo. Além disso, ratifica-se que a adolescência pode ser compreendida como uma das principais causas de morbimortalidade, associada às dificuldades nos relacionamentos interpessoais, desempenho acadêmico improdutivo, e o acréscimo do risco para o excesso de substâncias psicoativas, atitudes agressivas, atividade sexual imprópria e comportamento suicida, viabilizando a propagação de transtornos depressivos (Bilibio; Nicolao & Pompermaier, 2021).

Nesse sentido, evidencia-se o estudo realizado por Rego e Maia (2021), que enfatizam a narrativa de que, assim como a depressão, a ansiedade é conhecida como sendo uma condição emocional com componentes fisiológicos e psicológicos, integrando as experiências humanas no cotidiano e ainda alavancando o desempenho e ela passa a ser patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcionar.

Ainda neste contexto, a nível epidemiológico, é necessário enfatizar que os transtornos psicológicos são responsáveis por mais de 15% da carga mundial de adoecimento e lesões em pessoas da faixa etária de 10 a 19 anos. Além disso, há a estimativa probabilística de que aproximadamente 20% das crianças e adolescentes, a nível internacional, sofrem diariamente com problemas de saúde mental. No ranking mundial, a ansiedade é a nona principal causa de doença e incapacidade em adolescentes de 15 a 19 anos e a sexta entre aqueles entre 10 a 14 anos (Rego & Maia, 2021).

Nesta lente, a partir do estudo de Schönhofen *et al.* (2020), a ansiedade pode se intensificar pelas demandas das atividades de vida diária (AVD), bem como orienta-se sob o futuro na perspectiva de eventos aversivos e potencialmente perigosos. Este mecanismo ansioso é urdido de suposições e raciocínios sem fundamentação, baseados em situações de ameaça e perigo, delineados por repetidos pensamentos sobre os piores cenários envolvendo possíveis eventos futuros.

Notou-se que nesta faixa etária são constantes as perguntas sem respostas, o não entender do por quê do sofrimento sem causa, ou se tem uma causa, lidar com ela não se sabe. Para tanto, foram citados alguns sinais e sintomas que caracterizam as duas desordens psicológicas anteriormente destacadas. No momento, os alunos começaram a identificar e sinalizar que por alguns momentos de suas vidas apresentaram aqueles sinais, gerando uma discussão interessante sobre até que ponto essas manifestações passam a ser prejudiciais à saúde, necessitando de um acompanhamento profissional.

Posteriormente, durante o desenvolver da atividade, percebeu-se um cenário de adolescentes ansiosos, preocupados e aflitos com dúvidas sobre qual caminho profissional escolher, e o que chamou atenção, a preocupação em não satisfazer o desejo da família, suprimindo suas vontades pessoais.

Ademais, é imprescindível evidenciar que o contexto pandêmico apresentou-se como catalisador destas emoções, promovendo o agravamento de crises de ansiedade, pensamentos e depressivos. Desta forma, para Costa et al. (2022), a pandemia da Covid-19 apresentou-se como uma barreira inquestionavelmente desafiadora, por se tratar de um cenário ainda novo, norteador de incertezas e inconstâncias, ainda no processo de adaptação de distanciamento social, cingido pelo medo do desconhecido, constantemente fomentado por informações falsas (*fake news*).

Outrossim, durante a explanação da atividade fora sinalizado acerca das aflições cingidas nas expectativas para a realização de provas de vestibulares, mormente a mais esperada prova realizada majoritariamente por alunos do ensino médio, o Enem. Percebeu-se que a aflição pelo futuro profissional caracterizou um dos principais medos dos estudantes.

Nessa concepção, a nível de contexto, evidencia-se que para ingressar em Instituições de Ensino Superior Públicas, a principal porta de entrada é o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Este veículo de avaliação foi implementado no ano de 1998, tendo por objetivo primário a avaliação da qualidade do ensino médio brasileiro. A partir disso, devido a seus resultados, a partir de 2009, como uma tentativa de democratização e padronização do acesso às universidades públicas e privadas, o Enem começou a ser utilizado como meio de seleção dos candidatos. Atualmente, a prova é realizada uma vez ao ano e pessoas do país inteiro se inscrevem para concorrer a uma vaga (Schönhofen et al., 2020).

Acrescenta-se ainda que, em um estudo transversal produzido por Carvalho et al. (2021), é relatado que, para os jovens, a ideia de autorrealização na vida adulta está intimamente associada à aprovação nos vestibulares. Não obstante a isso, as preocupações vinculadas à essa necessidade têm grande potencial em favorecer o aparecimento de transtornos ansiosos, visto que pressões sociais proporcionam vulnerabilidades psicológicas e biológicas para este transtorno.

À vista disso, entre as falas dos alunos, foi possível captar a importância do papel familiar não somente no apoio às crescentes mudanças presentes na adolescência e juventude, como também na percepção de alterações comportamentais. Tais como os comportamentos suicidas, que estão geralmente associados a sinais perceptíveis, porém muitas vezes ignorados. Pode-se citar: a prática de cutting (automutilação), postagens diferentes das habituais nas redes sociais, distanciamento das relações familiares e de amigos e quedas no desempenho escolar. Os exemplos supramencionados foram externados em um momento de desabafo por parte dos alunos, o que fundamentou a necessidade da realização da ação em saúde.

A partir do exposto supramencionado, Galvão et al. (2021) apontam que o cotidiano familiar pode influenciar de forma negativa ou positiva nos processos ansiosos. Embora considere-se que a família seja um ponto de acolhimento, situações de não acolhimento acarretam riscos de ordens físicas e psicológicas, levando o jovem ao desenvolvimento de comportamentos como o uso de drogas psicoativas e relacionamentos desprotegidos, numa busca de apoio e preenchimento de lacunas observadas na ausência do envolvimento afetivo familiar.

Estudos como de Felipe et al. (2020) coadunam com os resultados deste estudo, no qual a prática da autolesão foi mencionada como uma forma de aliviar a dor que se sentia, sem razão e sem solução. A autolesão não suicida é considerada um mecanismo que restabelece o equilíbrio, um recurso desesperado para mitigar o sofrimento psíquico. Reforça-se a importância do autocontrole e de saber lidar com os sentimentos e com o estresse, reduzindo a impulsividade para tal atitude.

No sentido da promoção da saúde existe a necessidade de saber reconhecer os alertas do próprio corpo. Sobre isso, Freitas et al. (2018) enfatizam que os adolescentes tenham conhecimento sobre as características e os sinais de funcionamento do corpo e de si, podendo assim tomar os cuidados preventivos necessários com a sua saúde e buscar ajuda profissional. Sobre o atendimento de profissionais, Granrud et al. (2019) enfatizam que o enfermeiro desempenha papel importante no atendimento aos adolescentes, principalmente sobre aspectos da prevenção e promoção da saúde mental, com uma colaboração interprofissional com os professores.

Com base no supracitado, após discutir profundamente acerca de depressão, ansiedade, comportamentos suicidas, os executores da ação puseram-se a abordar uma temática que independe do auxílio majoritário de terceiros, é acessível e de fácil uso, a inserção das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no seu dia-a-dia.

Desta maneira, as PICS se configuram como uma vasta rede de sistemas medicinais urdidos em saberes e racionalidades de base tradicional que, nacionalmente, são vistas como não convencionais em relação ao modelo biomédico, prevalente nos sistemas de saúde. Ademais, tais terapias abordam os mecanismos naturais que estão voltados para a prevenção, promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, que são fundamentadas em uma união da tríade: ser humano, meio ambiente e sociedade, com uma visão difundida no processo saúde-doença, permeado pela promoção do cuidado e do autocuidado (Miranda & Vieira, 2021).

Além disso, tendo por base as concepções acerca do sofrimento mental, as PICS agem como uma importante ferramenta, ofertando à população práticas seguras e eficazes no restabelecimento das emoções, sintomas de ansiedades, bem como a minimização do nível de estresse. Além de proporcionar a manutenção de um estado emocional equilibrado e menos instável (Silva & Costa, 2021).

Diante do supramencionado algumas terapia foram citadas para uso dos alunos, como a aromaterapia, que estimula o olfato por meio dos óleos essenciais à vista de manter determinados compostos químicos ativos. Outra terapia mencionada foi a fitoterapia, que representa uma forma de tratamento, de origens muito antigas, baseada no uso de plantas medicinais, em seus diferentes modos de cuidado, sem a utilização de substâncias ativas isoladas (Miranda & Vieira, 2021).

Alinhado a este exposto, destaca-se que a Yoga, associada à musicoterapia, apresentam-se, indubitavelmente, como fortes auxiliadoras do autocuidado, sendo a Yoga uma filosofia milenar oriunda da Índia, que significa, sem pormenorizar, a união do corpo, mente e espírito. Esta prática traz consigo benefícios como: o fortalecimento do sistema imunológico, aumento da concentração e da criatividade, bem como reduz os mecanismos do estresse, proporcionando uma melhor qualidade de vida (Miranda & Vieira, 2021).

Ainda nesse sentido, a musicoterapia, também presente Classificação de Intervenções de Enfermagem (NIC), atua como uma intervenção que auxilia nas mudanças comportamentais, capaz de modular respostas imunológicas, como o relevante aumento do número de linfócitos, células T, CD4s +, células NK (*Natural Killer*), bem como depleção de citocinas pró-inflamatórias, como: IFN- γ e IL-6. Nesse sentido, esta prática terapêutica de baixo custo e de fácil acesso, facilita o atendimento biopsicossocial e espiritual, de seus usuários, além de restaurar o equilíbrio e o bem-estar (Ibiapina et al., 2022).

Durante a apresentação e incentivo da importância do autocuidado, os palestrantes enfatizaram a importância do autoconhecimento, por ser esse o principal alicerce para reconhecimento de fatores estressores, bem como permite o melhor uso dos meios que o auxiliam para alcançar o relaxamento e tranquilidade em momentos de crise emocionais. Para tanto, o controle da respiração, por meio de uma interação com os alunos, foi um dos principais métodos práticos utilizados, no qual foi ensinado a respeito da técnica para melhorar a respiração e permitir uma melhora em situações de pânico.

Por fim, a atividade permitiu ouvir quais percepções dos alunos com relação à temática e, após o apoio oferecido por intermédio da palestra, abriu-se um momento de diálogo entre os próprios estudantes. Para tanto, foi entregue no início da ação um papel para que cada um expressasse nele um sentimento de aflição, tristeza, algo que o incomodasse naquele momento.

Posteriormente, com o apoio da profissional enfermeira especialista na temática presente, os papéis entregues foram recolhidos e cada mensagem foi guardada em uma caixa. O intuito da proposta era que cada aluno receberia novamente um papel, mediante a realização de um sorteio e, conseqüentemente, após a leitura, externaria uma opinião, um conselho, uma dica ou uma experiência vivida para o escritor do bilhete, bem como para os demais presentes. Vale ressaltar que os papéis não continham identificação pessoal dos alunos, para evitar possíveis repercussões no âmbito escolar.

Por conseguinte, algumas mensagens foram lidas e assim percebeu-se que os alunos mostraram-se interativos à dinâmica oferecida, participando assiduamente do momento, compartilhando alguns receios, medos e inseguranças, bem como experiências próprias, vividas no próprio ambiente de ensino, ou em convívio familiar. Ademais, é fundamental afirmar que a enfermeira presente acompanhava cada resposta partilhada e oferecia prontamente um respaldo e amparo profissional para a situação sinalizada no momento.

4. Conclusão

A vivência experienciada mostrou-se, *a priori*, como um desafio para a equipe. Isto por se tratar de uma temática sensível, complexa e atual, urdida em por um contexto pandêmico, associada ao fato de possuir como público, o grupo de maior alvo deste agravo, jovens e adolescentes.

Não obstante, este desafio permitiu um preparo singular dos envolvidos, com uma profunda imersão em estudos científicos acerca da temática, sob o amparo de uma profissional de enfermagem com especialidade no assunto, que proporcionou segurança para promover as discussões, além de permitir a ressignificação das ações de enfermagem, que galgam para além dos pressupostos aspectos assistências, e agem diretamente nos óbices sinalizados nos contextos sociais.

Todavia, ficou perceptível que ainda há uma dicotômica associação entre alguns transtornos ansiosos, bem como percebeu-se que a família, enquanto primeira instituição social, possui papel de extrema relevância para a progressão ou regressão destes agravos, sendo necessária a intervenção das escolas, em consonância com as instituições de saúde, para forjar um ambiente familiar e educacional saudável, que permita o crescimento e desenvolvimento dos alunos, na égide de profissionais e familiares preparados para nutrir apoio, quando necessário.

Mediante ao exposto, a atividade desenvolvida pela equipe apresentou-se como um vetor fundamental para a promoção da compreensão acerca dos transtornos ansiosos, além de permitir sua profunda dissociação, associada à capacidade de entender a necessidade do autoconhecimento tendo por objetivo o cuidado e o autocuidado. Além disso, a ação permitiu a ressignificação do contexto saúde mental, validando a necessidade destas discussões para além do mês de setembro e destacando a necessidade de um olhar sensível da escola para o conhecimento de seus discentes, afim de intervir, quando necessário, em situações que poderão acarretar futuros indesejáveis.

Por fim, destaca-se a necessidade da produção de estudos atuais acerca da importante associação do autocuidado por meio das terapias holísticas, voltado para o contexto de saúde mental, mormente para com os transtornos ansiosos em foco nesta pesquisa. Além disso, é importante a síntese de novas pesquisas voltadas para a compreensão das implicações da pandemia da Covid-19 na saúde de jovens e adolescentes durante o isolamento, na égide do processo de ensino-aprendizagem.

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer a Deus por cada conquista, pois a gratidão pela oportunidade de compartilhar o que sabemos, por mínimo que seja, é indubitavelmente imensurável.

Nossa gratidão ao corpo docente da instituição que carinhosamente nos acolheu e nos proporcionou a possibilidade de levar esta discussão para as salas de aula, como também parabenizamos os mesmos pelo aceite e por todas as iniciativas voltadas para a saúde, educação e segurança de seus alunos.

Por fim, nossa gratidão à coordenação de nossa faculdade, pela proposta, incentivo, apoio e treinamento para a realização desta ação que é, sem pormenorizar, minimamente sensível e necessária, gratidão.

Referência

- Balhara, Y. P. S., Kattula, D., Singh, S., Chukkali, S., & Bhargava, R. (2020). Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. *Indian J Public Health, 24*(06). Doi: https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4103/ijph.IJPH_465_20.
- Bilibio, G. C., Nicolao, G. R., & Pompermaier, C. (2021). Depressão na adolescência: um artigo de revisão. *Anuário pesquisa e extensão unoesc xanxerê*, 01-08. Recuperado em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/apeux/article/view/27988/16318>.
- Carvalho, O. d. C. S. e., Melo, C. M. I. d., Martins, R. M. B., Mello, C. M., Bomfim, F. N. G., Mattos, R. M. P. R. d., & Pimentel, D. M. M. (2021). Anxiety in pre college admission test students in the city of Aracaju. *Brazilian Journal of Health Review, 04*(03), 12470-12480. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-220>.
- Cerqueira-Santos, E., Ramos, M. M., & Gato, J. (2021). Indicadores de distress entre jovens LGBT+ durante o isolamento social pela COVID-19 no Brasil. *Revista Brasileira de Psicoterapia, 23*(02), 35-46. Doi: <https://doi.org/10.5935/2318-0404.20210024>.
- Costa, L. M. O., Andrade, I. L. X. C., Rodrigues, T. S., Lima, L. B., Silva, I. C. d. S., Costa, B. L. L. d., Gonçalves, M. B. M., Portela, N. D., Silva, M. V. P. d., & Lima, S. R. (2022). Vivência de estagiários de enfermagem no acompanhamento pós-covid: um relato de experiência de um programa de reabilitação. *Research, Society and Development, 11*(04), 01-09. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27413>.
- Freitas, J. S., Chaves, M. M., Raksa, V. P., & Larocca, L. M. (2018). Hospital admissions of adolescents due to primary care sensitive conditions in a health region. *Cogitare Enferm, 04*(23), 01-10. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i4.56188>.
- Granrud, M. D., Carlsson, A. A., Bisholt, B., & Steffenak, A. K. M. (2019). Public health nurses' perceptions of interprofessional collaboration related to adolescents' mental health problems in secondary schools: A phenomenographic study. *Journal of Clinical Nursing, (28)*, 2899–2910. <https://doi.org/10.1111/jocn.14881>.
- Hartmann, P. B. (2019). Setembro amarelo: estratégias de prevenção ao suicídio. *PEBMED*. Recuperado em: <https://pebmed.com.br/setembro-amarelo-estrategias-de-prevencao-ao-suicidio>.
- Ibiapina, A. R. d. S., Lopes, L. C. J., Veloso, L. U. P., Costa, A. P. C., Silva, F. J. G. d. J., Sales, J. C. e. S., & Monteiro, C. F. d. S. (2022). Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática. *Acta Paulista de Enfermagem, 35*(APE002212), 01-10. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR02212>.
- Lima, M. E. P., & Primo, A. V. D. (2021). Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Rev Enferm Atual In Derme, 95*(35), 01-18. Doi: <https://doi.org/10.31011/reaid-2021-v.95-n.35-art.1109>.
- Mendes, J. N. (2020). Covid-19, fato social patológico e habitus: mudanças sociocomportamentais durante a pandemia. *Revista Saúde em Foco, (02)*, 515-525. Recuperado em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2020/12/covid-19-fato-social-patol%ca3%93gico-e-habitus-mudan%ca3%87as-sociocomportamentais-durante-a-pandemia-p%ca3%a1g-515-%c3%a0-525.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2020/12/covid-19-fato-social-patol%c3%93gico-e-habitus-mudan%ca3%87as-sociocomportamentais-durante-a-pandemia-p%ca3%a1g-515-%c3%a0-525.pdf).
- Miliauskas, C. R., & Faus, D. P. (2020). Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva, 30*(04), 01-08. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300402>.
- Miranda, G. U., & Vieira, C. R. (2021). Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. *Research, Society and Development, 10*(10), 01-13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18917>.
- Mussi, R. F. F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista práxis educacional, 17*(48), 60-77. Doi: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>.
- Oliveira, A. C. F., Cabral, G. F. S., Filho, P. P. C., & Barreto, C. L. B. T. (2021). Setembro Amarelo e os enlutados por suicídio: relato de experiências. *Brazilian Journal of Health Review, 04*(02), 6518-6524. Doi: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-201>.
- Penso, M. A., & Sena, D. P. A. (2020). A desesperança do jovem e o suicídio como solução. *Sociedade e Estado, 35*(01), 61-82. Doi: <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202035010004>.
- Pereira, A. A., Galvão, S. S. C., Rodrigues, I. L. A., Nogueira, L. M. V., Araújo, A. P. G. M. d., Costa, B. A., & Panarra, S. (2021). Saberes de adolescentes sobre saúde: implicações para o agir educativo. *Enfermagem em foco, 12*(01), 118-124. <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n1.3995>.
- Rego, K. O., & Maia, J. L. F. (2021). Ansiedade em adolescentes no contexto da pandemia por COVID-19. *Research, Society and Development, 10*(06), 01-10. Doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15930>.
- Schönhofen, F. d. L., Silva, L. N., Almeida, R. B. d., Vieira, M. E. C. D., & Demenech, L. M. (2020). Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 69*(03). <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>.
- Silva, J. J. F. e., & Costa, R. S. d. (2021). Práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão: revisão integrativa. *Research, Society and Development, 10*(16), 01-10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23595>.
- Souza, T. T., Almeida, A. C., Fernandes, A. D. S. A., & Cid, M. F. B. (2021). Promoção em saúde mental de adolescentes em países da América Latina: uma revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva, 26*(07), 2575-2586. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.07242021>.
- Videto, D. M., & Dake, J. A. (2019). Promoting Health Literacy Through Defining and Measuring Quality School Health Education. *Health Promotion Practice, 20*(06), 824-833. <https://doi.org/10.1177/1524839919870194>.