

Número 1
Semanas 1 a 7 – 29/03/2020 a 16/05/2020

ANTECEDENTES

O [Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial](#) (SSMAP) teve sua primeira reunião no dia 25/03/2020, com 48 representantes de diversas áreas do conhecimento. Trata-se de um dos cinco subcomitês do [Comitê Gestor do Plano de Contingência para Enfrentamento da Covid-19 \(COES\) da Universidade de Brasília](#). Em abril de 2020, o [Plano de Contingência e Saúde Mental e Apoio Psicossocial para Enfrentamento do Novo Coronavírus](#) para a Universidade de Brasília foi publicado. O SSMAP é composto por cinco Grupos de Trabalho:

ATENÇÃO PSICOSSOCIAL E ORGANIZAÇÃO DE REDES

PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

PESQUISA, INOVAÇÃO E EXTENSÃO

COMUNICAÇÃO

EDUCAÇÃO E CAPACITAÇÃO

O Grupo de *Pesquisa, Inovação e Extensão* é responsável pela elaboração do boletim do SSMAP. Este primeiro número apresenta dados referentes às ações realizadas pelo Grupo de *Prevenção e Promoção da Saúde* durante a pandemia da COVID-19.

BATE-PAPO LITERÁRIO

O *Bate-papo Literário* visa promover o contato e a aproximação no período de isolamento social por meio da leitura. De 05/04/2020 a 16/05/2020 foram realizadas cinco sessões, com um total de 128 participações (Figura 1).

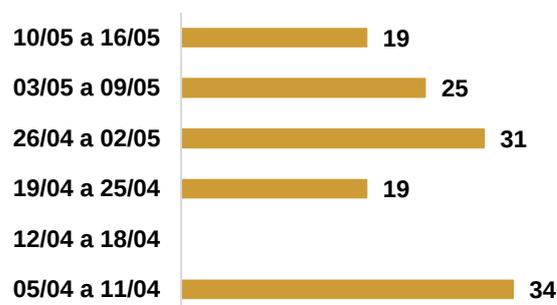
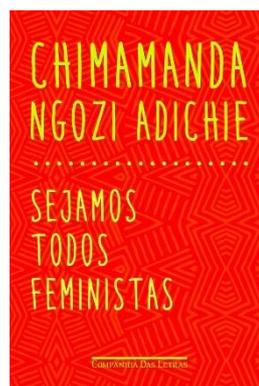


Figura 1 – Número de participantes por sessão do *Bate-papo Literário*.

Foram realizadas as seguintes leituras:

- 📖 *Pipoca*, de Rubem Alves
- 📖 *Ideias para Adiar o Fim do Mundo*, de Ailton Krenak
- 📖 *O Sonho*, de Clarice Lispector
- 📖 *Sejam todos feministas*, de Chimamanda Ngozi Adichie
- 📖 *O Velho e o Mar*, de Ernest Hemingway



CARTAS SOLIDÁRIAS

As *Cartas Solidárias* são manifestações de empatia e reconhecimentos das comunidades universitária e externa aos profissionais envolvidos no enfrentamento à COVID-19. No período analisado, houve 36 participações na redação das cartas (Figura 2).

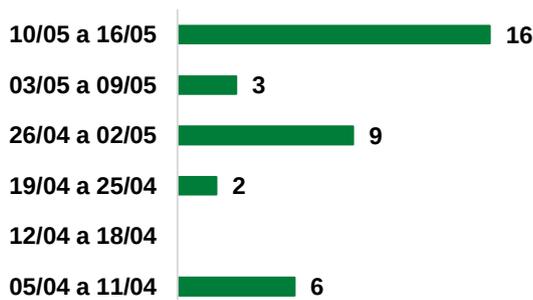


Figura 2 – Número de participações nas *Cartas Solidárias* por semana.

As cartas solidárias foram categorizadas de acordo com os destinatários identificados e com seu conteúdo. Os destinatários foram categorizados em trabalhadores da saúde, trabalhadores do SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência), profissionais da limpeza, serviços gerais, vigilantes, pesquisadores, trabalhadores administrativos e gestores. De todas as cartas analisadas, nove não indicavam destinatários específicos – não indicavam nenhum ou indicavam várias categorias profissionais simultaneamente. Após a primeira etapa de análise (leitura flutuante e leitura em profundidade), optou-se pelo agrupamento dos

destinatários, sem prejuízo dos conteúdos analisados isoladamente. Dessa forma, a análise ilustrou os principais conteúdos para as seguintes categorias de destinatários: (1) profissionais da saúde e SAMU; (2) outros profissionais; (3) sem destinatário específico.

O principal conteúdo identificado nas cartas destinadas aos profissionais da saúde foi a gratidão pelo trabalho. As cartas enfatizaram, de maneira mais marcante, palavras de agradecimento e reconhecimento pela atuação durante o combate a pandemia pela COVID-19 (Figura 3).



Figura 3 – Núvem de palavras de trechos de *Cartas Solidárias* destinadas aos profissionais da Saúde e SAMU.

As cartas destinadas para a categoria “outros profissionais” tiveram como ponto mais relevante o reforço da importância do trabalho realizado por esses profissionais no cenário atual (Figura 4). Expressões de gratidão também se mostraram importantes no conteúdo das cartas analisadas para essa categoria. As cartas

nas categorias “mulher trans”, “homem trans”, “não-binário” e “prefiro não dizer”. Três não responderam.

Em relação à orientação sexual, 61,1% (n=11) se identificaram como heterossexual e um respondente preferiu não dizer (Figura 9). Houve quatro dados faltantes.

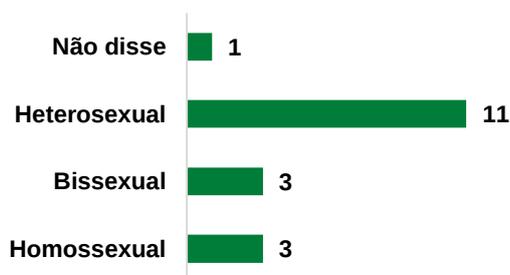


Figura 9 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo orientação sexual.

No que se refere à cor ou raça, a maioria dos inscritos é preta (31,6%, n=6). Três inscritos não responderam (Figura 10).



Figura 10 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo cor ou raça.

Ao serem questionados se consideram a sua renda suficiente para manter as suas despesas, 61,1% (n=11) responderam “sim”, 22,2% (n=4) “não” e

16,7% (n=3) preferiram não dizer. Houve quatro dados faltantes.

Dos inscritos para as sessões, 147 (89,6%) residem no Distrito Federal, 10 (6,1%) no Entorno e 7 (4,3%) em outras unidades federativas. No Quadro 1 observa-se a quantidade de inscritos segundo Região Administrativa²:

Quadro 1 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo Região Administrativa.

Região Administrativa	n
Plano Piloto	59
Ceilândia	18
Planaltina	11
Taguatinga	10
Sobradinho	7
Recanto das Emas	7
Samambaia	6
São Sebastião	5
Gama	4
Águas Claras	4
Brazlândia	3
Santa Maria	2
Riacho Fundo II	2
Sol Nascente/Pôr do Sol	2
Núcleo Bandeirante	1
Guará	1
Cruzeiro	1
SCIA	1
Jardim Botânico	1
Vicente Pires	1
Arniqueira	1

As demais Regiões não tiveram inscrições.

Em relação ao vínculo com a UnB, apenas estudantes se inscreveram para as sessões. O restante declarou não ter vínculo com a instituição (Figura 11).

² Dados disponíveis desde 05/04/2020.

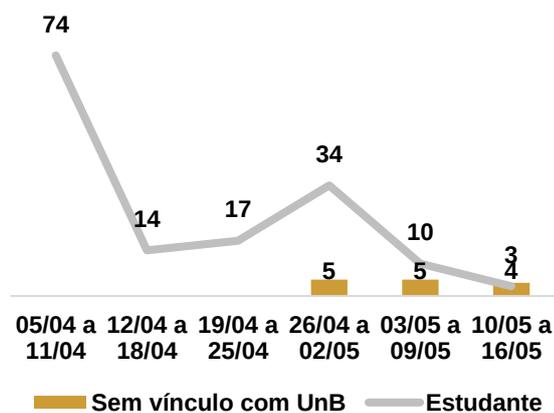


Figura 11 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo vínculo com a UnB.

Entre os que possuem vínculo com a UnB, 94,8% (n=146) são estudantes de graduação, e o restante de mestrado ou doutorado (Figura 12).



Figura 12 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo nível do curso.

Mais da metade dos estudantes que se inscreveram para os *Encontros de Escuta Virtual* são do Campus Darcy Ribeiro (62,5%, n=90). Em seguida, aparecem os Campus Ceilândia (22,2%, n=32), Planaltina (11,8%, n=17) e Gama (3,5%, n=5) (Figura 13).

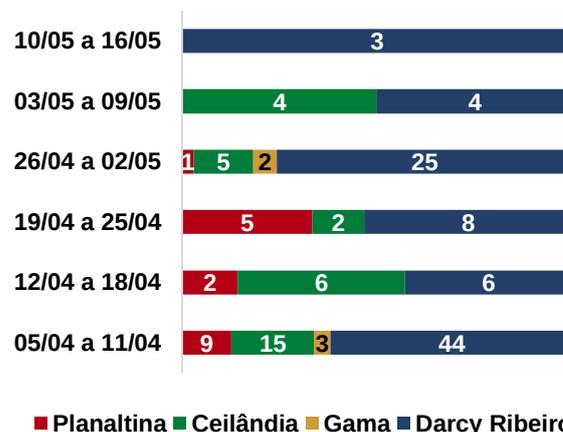


Figura 13 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* ao longo das semanas segundo Campus da UnB.

Os cursos de graduação com maior número de inscritos foram: Terapia Ocupacional (11,1%, n=16), Letras (6,9%, n=10), Serviço Social (6,3%, n=9) e Ciências Naturais (5,6%, n=8) (Quadro 2).

Quadro 2 – Frequência absoluta e relativa de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo curso de graduação.

Curso	n	%
Terapia Ocupacional	16	11,1
Letras	10	6,9
Serviço Social	9	6,3
Ciências Naturais	8	5,6
Psicologia	7	4,9
Fonoaudiologia	5	3,5
Gestão de Políticas Públicas	5	3,5
Gestão Ambiental	5	3,5
Pedagogia	5	3,5
Comunicação Social	4	2,8
Enfermagem (Campus Darcy Ribeiro)	4	2,8
Enfermagem (Campus UnB Ceilândia)	4	2,8
Fisioterapia	4	2,8
Administração	3	2,1
Arquitetura e Urbanismo	3	2,1
Engenharia Eletrônica	3	2,1
Gestão do Agronegócio	3	2,1
Medicina Veterinária	3	2,1
Artes Cênicas	2	1,4
Ciências Biológicas	2	1,4
Ciências Sociais	2	1,4
Direito	2	1,4

Curso	n	%
Engenharia de Computação	2	1,4
Farmácia (Campus Darcy Ribeiro)	2	1,4
Farmácia (Campus UnB Ceilândia)	2	1,4
Filosofia	2	1,4
Física	2	1,4
Geofísica	2	1,4
Museologia	2	1,4
Teoria, Crítica e História da Arte	2	1,4
Turismo	2	1,4
Biотecnologia	2	1,4
Biblioteconomia	1	0,7
Ciência da Computação	1	0,7
Ciências Econômicas	1	0,7
Ciência Política	1	0,7
Comunicação Organizacional	1	0,7
Educação do Campo	1	0,7
Engenharia Aeroespacial	1	0,7
Engenharia Civil	1	0,7
Engenharia de Software	1	0,7
Engenharia Mecatrônica	1	0,7
História	1	0,7
Nutrição	1	0,7
Odontologia	1	0,7
Saúde Coletiva (Campus UnB Ceilândia)	1	0,7
Jornalismo	1	0,7

Não houve inscrição para os cursos que não aparecem no quadro acima.

TÉCNICA DE RELAXAMENTO E XÔ ESTRESSE

A *Técnica de Relaxamento* é um método de intervenção psicológica que tem como objetivo a garantia do bem-estar emocional e físico do indivíduo. O *Xô Estresse* é composto por encontros *online* que utilizam técnicas de meditação e de relaxamento com o objetivo de reduzir o estresse e a ansiedade dos participantes.

De 19/04/2020 a 16/05/2020, foram realizadas oito sessões de *Técnica de*

Relaxamento e Xô Estresse, sendo duas por semana. No período, foram recebidas 140 inscrições (Figura 14).

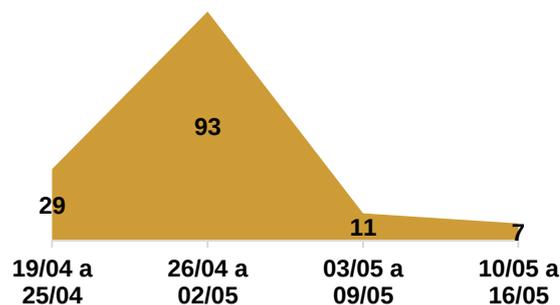


Figura 14 – Número de inscritos as sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Estresse*.

As sessões contaram com 125 participações (Figura 15).

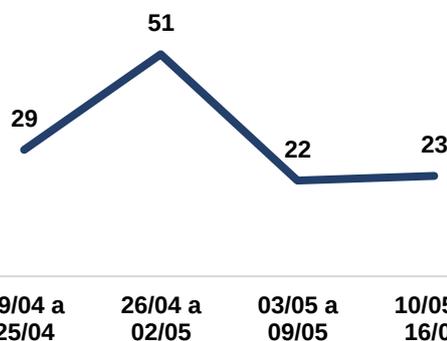


Figura 15 – Número de participantes nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Estresse*,

Em relação ao gênero³, de 18 inscritos, 88,9% (n=16) são mulheres, e o restante homens. Não houve registro para as categorias “mulher trans”, “homem trans” e “não-binário”. Quanto à orientação sexual, 13 (72,2%) pessoas se identificaram como heterossexuais (Figura 16).

³ Dados disponíveis desde 03/05/2020.



Figura 16 – Número de inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento* e *Xô Estresse* segundo orientação sexual,

No que se refere à cor ou raça, 44,4% (n=8) dos inscritos são pardos (Figura 17).

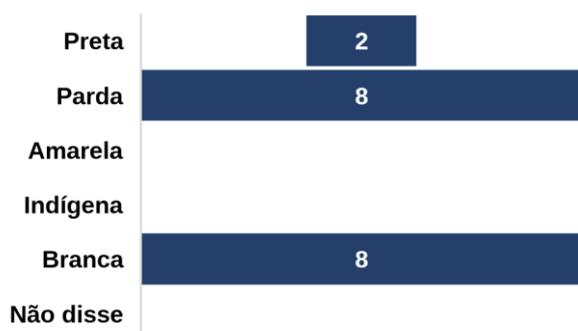


Figura 17 – Número de inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento* e *Xô Estresse* segundo cor ou raça.

De 18 inscritos, metade (50%, n=9) considera a sua renda suficiente para manter as suas despesas, e o restante insuficiente.

Considerando-se apenas o Distrito Federal, a maioria dos inscritos reside na Ceilândia (16,9%, n=22) e no Plano Piloto (16,2%, n=21)⁴ (Quadro 3). Um total de 10 pessoas que se inscreveram são moradores do Entorno.

Quadro 3 – Número de inscritos na *Técnica de Relaxamento* e no *Xô Estresse* segundo Região Administrativa.

Região Administrativa	n
Ceilândia	22
Plano Piloto	21
São Sebastião	10
Águas Claras	10
Gama	8
Taguatinga	7
Planaltina	7
Samambaia	6
Sobradinho	4
Paranoá	4
Recanto das Emas	4
Núcleo Bandeirante	3
Santa Maria	3
Vicente Pires	3
Brazlândia	2
Guará	2
Sudoeste/Octogonal	2
Jardim Botânico	2
Cruzeiro	1
Riacho Fundo	1
Lago Norte	1
Candangolândia	1
Varjão	1
Sobradinho II	1
Itapoã	1
Fercal	1
Sol Nascente/Pôr do Sol	1
Arniqueira	1

Em relação ao vínculo com a UnB, 92,8% (n=129) dos inscritos são estudantes. Não houve registro de inscrição de terceirizados (Figura 18).



Figura 18 – Número de inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento* e *Xô Estresse* segundo vínculo com a UnB.

⁴ Dados disponíveis desde 19/04/2020.

A maioria dos estudantes inscritos é da graduação (85,3%, n=110), 14 (10,9%) cursam mestrado, e o restante doutorado (3,9%, n=5) (Figura 19).

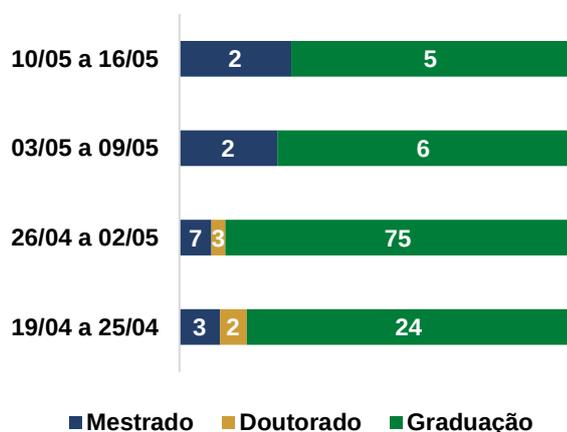


Figura 19 – Número de estudantes inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Estresse* segundo nível do curso.

Mais da metade dos estudantes inscritos são do Campus Darcy Ribeiro (64,4%, n=65), seguido dos Campus Ceilândia (26,7%, n=27) (Figura 19).

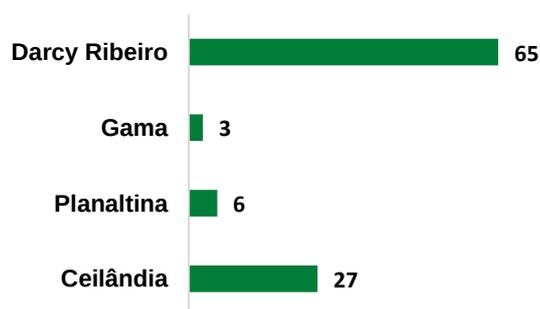


Figura 19 – Número de estudantes inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Estresse* segundo campus da UnB.

Os cursos de graduação com maior número de inscritos foram: Terapia Ocupacional (7,9%, n=8), Enfermagem (Campus UnB Ceilândia) (6,9%, n=7),

Letras (6,9%, n=7) e Psicologia (5,9%, n=6) (Quadro 4).

Quadro 4 – Frequência absoluta e relativa de inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Estresse* segundo curso de graduação.

Curso	n	%
Terapia Ocupacional	8	7,9
Enfermagem (Campus UnB Ceilândia)	7	6,9
Letras	7	6,9
Psicologia	6	5,9
Fonoaudiologia	5	5,0
Administração	4	4,0
Ciências Naturais	4	4,0
Ciências Biológicas	3	3,0
Ciências Econômicas	3	3,0
Farmácia (Campus Darcy Ribeiro)	3	3,0
Fisioterapia	3	3,0
Relações Internacionais	3	3,0
Teoria, Crítica e História da Arte	3	3,0
Agronomia	2	2,0
Ciências Contábeis	2	2,0
Ciências Sociais	2	2,0
Comunicação Organizacional	2	2,0
Direito	2	2,0
Enfermagem (Campus Darcy Ribeiro)	2	2,0
Engenharia Eletrônica	2	2,0
Farmácia (Campus UnB Ceilândia)	2	2,0
Gestão Ambiental	2	2,0
História	2	2,0
Medicina Veterinária	2	2,0
Pedagogia	2	2,0
Saúde Coletiva (Campus UnB Ceilândia)	2	2,0
Arquivologia	1	1,0
Biblioteconomia	1	1,0
Ciências Ambientais	1	1,0
Ciência Política	1	1,0
Engenharia Aeroespacial	1	1,0
Engenharia Civil	1	1,0
Engenharia Mecatrônica	1	1,0
Estatística	1	1,0
Filosofia	1	1,0
Geofísica	1	1,0
Gestão de Políticas Públicas	1	1,0
Medicina	1	1,0
Nutrição	1	1,0
Odontologia	1	1,0
Química	1	1,0
Serviço Social	1	1,0

Não houve registro de inscrição para os demais cursos.

Leia [aqui](#) os boletins do Comitê Gestor do Plano de Contingência para Enfrentamento da Covid-19 (COES) da Universidade de Brasília.

EXPEDIENTE

Concepção

Subcomitê em Saúde Mental e Apoio
Psicossocial

Coordenação: Larissa Polejack Brambatti

Fonte de Dados

Grupo de Trabalho Prevenção e Promoção
da Saúde

Coordenação: Josenaide Engrácia dos
Santos

Colaboração: Júlio César Alencar Ramos

Elaboração e execução

Grupo de Trabalho de Pesquisa, Inovação
e Extensão

Coordenação: Sheila Giardini Murta

Priscila Almeida Andrade

Laércia Abreu Vasconcelos

Núcleo de Monitoramento e Avaliação

Flávia Reis de Andrade

José Antonio Iturri de la Mata

Mariana Sodário Cruz

Revisão

Dione Oliveira Moura

Vanessa Oliveira Tavares

Contato

dasu@unb.br

