

Boletim do Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial

Comitê Gestor do Plano de Contingência para Enfrentamento da Covid-19



Número 3

Semanas 8 a 12 - 17/05/2020 a 20/06/2020

ANTECEDENTES

Este número do boletim do [Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial](#) (SSMAP) apresenta dados referentes às ações realizadas pelo Grupo de *Prevenção e Promoção da Saúde* durante a pandemia da COVID-19, no período de 17/05/2020 a 20/06/2020.

O SSMAP é um dos cinco subcomitês do [Comitê Gestor do Plano de Contingência para Enfrentamento da Covid-19 \(COES\) da Universidade de Brasília](#). O referido subcomitê 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

As atividades desenvolvidas pelos grupos estão descritas no [Plano de Contingência e Saúde Mental e Apoio Psicossocial para Enfrentamento do Novo Coronavírus](#) para a Universidade de Brasília.

Para ter acesso aos dois primeiros números do boletim do SSMAP, clique [aqui](#).

BATE-PAPO LITERÁRIO

De 17/05/2020 a 20/06/2020 foram realizadas quatro sessões de *Bate-papo literário*, com um total de 53 participações (Figura 1). Salienta-se que as discussões são feitas no aplicativo WhatsApp. Logo, esse número se refere, apenas, às pessoas que participaram ativamente das conversas, e não ao total de inscritos no grupo.

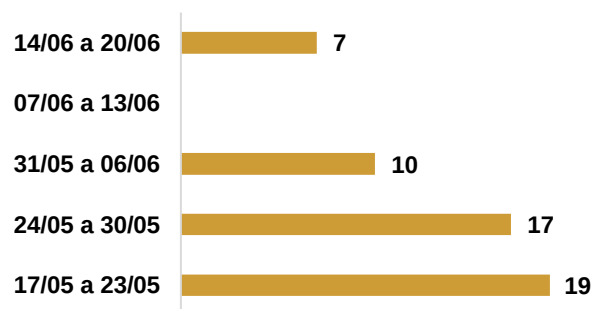


Figura 1 – Número de participantes por sessão do *Bate-papo Literário*.

Em virtude do feriado de *Corpus Christi*, no dia 11/06/2020, não houve sessão de *Bate-papo literário* na semana de 07 a 13/06/2020, visto que a atividade acontece nas quintas-feiras.

Foram realizadas as seguintes leituras:

- 🎧 *O menino que ganhou um rio*, de Manoel de Barros
- 🎧 *Inundação*, de Mia Couto
- 🎧 *Tecendo a manhã*, João Cabral de Melo Neto
- 🎧 *Ítaca*, de Konstantinos Kaváfis
- 🎧 *Espiral*, de Geovani Martins

CARTAS SOLIDÁRIAS

No período analisado, houve 114 participações na redação das *Cartas Solidárias* (Figura 2).

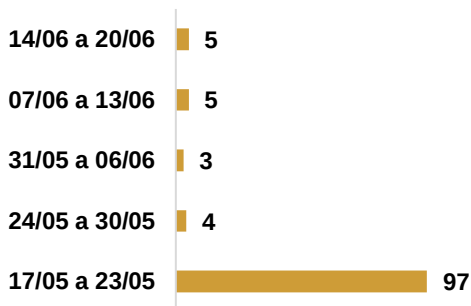


Figura 2 – Número de participações nas *Cartas Solidárias* por semana.

O aumento no número de participações na semana de 17 a 23/05/2020 se deve a uma parceria com o Correio Brasileiro, que possibilitou o recebimento de *Cartas*, inclusive da comunidade externa, destinadas aos profissionais do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) (Figuras 3 e 4).



Figura 3 – *Cartas Solidárias* destinadas aos profissionais do SAMU.



Figura 4 – Profissionais do SAMU recebendo as *Cartas Solidárias*.

As *Cartas Solidárias* destinadas aos profissionais do SAMU expressaram gratidão pelo trabalho neste momento difícil de pandemia e reconhecimento pelo esforço em salvar vidas. Os participantes destacaram a dificuldade de expressar em palavras a admiração pela dedicação e ajuda (Figura 5).

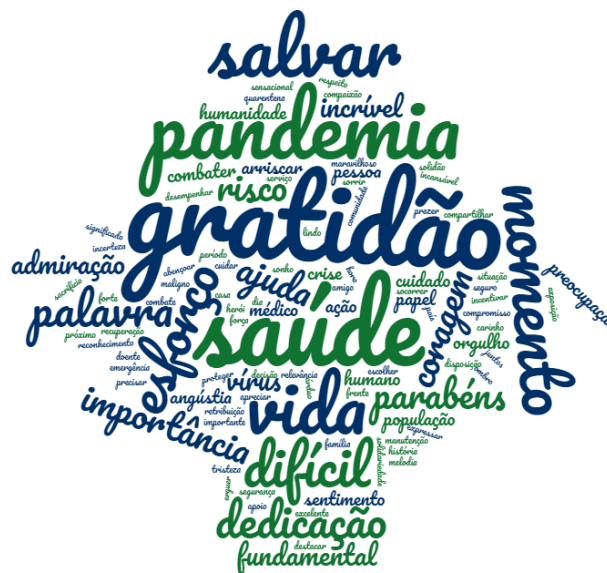


Figura 5 – Núvem de palavras de trechos de *Cartas Solidárias* destinadas aos profissionais do SAMU.

As demais *Cartas* foram destinadas aos cobradores de ônibus, profissionais da limpeza e profissionais da saúde. Destacou-se a quantidade de *Cartas* redigidas aos

sepultadores, com agradecimentos ao trabalho “delicado” e, por vezes, “invisível”. Algumas *Cartas* não tiveram destinatário específico.

Os participantes das *Cartas Solidárias* foram convidados a compartilhar, por meio de uma escala de sensação de bem-estar, como se sentiram ao redigir os textos. A escala varia de 0 a 10, quanto maior o número, maior a sensação de bem-estar. A Figura 6 apresenta como os 45 respondentes se distribuíram:

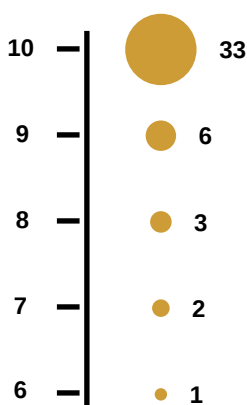


Figura 6 – Distribuição dos participantes das *Cartas Solidárias* na escala de sensação de bem-estar.

ENCONTRO DE ESCUTA VIRTUAL

Entre 17/05/2020 e 20/06/2020, foram realizados 15 *Encontros de Escuta Virtual*, três por semana. Nesse período, foram recebidas 50 solicitações de inscrição para a atividade.

O número de participantes por *Encontro de Escuta Virtual* ao longo das semanas pode ser visto na Figura 7. Como nas demais atividades, uma pessoa

inscrita pode participar de uma ou mais sessões.

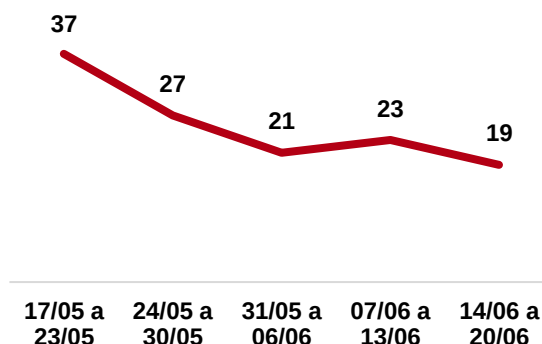


Figura 7 – Número de participantes dos *Encontros de Escuta Virtual* por semana.

Os temas mais frequentemente abordados nos *Encontros de Escuta Virtual* foram solidão e dor. Houve relatos da importância dos espaços de escuta para minimizar a sensação de solidão. A dor mediante manifestações de ódio e racismo, bem como o medo de ser julgado e de não conseguir finalizar atividades também apareceram nas falas. O passado, representado pela infância, e a relação entre presente e futuro foram mencionados (Figura 8). Músicas e poemas foram compartilhados entre os participantes.



Figura 8 – Nuvem de palavras com os temas mais frequentemente abordados nos *Encontros de Escuta Virtual*.

Serão apresentadas, a seguir, variáveis referentes ao perfil dos **inscritos**. Salieta-se que um estudante solicitou nova inscrição, em um dia da semana diferente do que havia sido inicialmente cadastrado. Logo, as suas variáveis de perfil não foram consideradas aqui, visto que foram analisadas em outra oportunidade.

Quanto ao gênero, 38 (77,6%) inscritos se identificaram como mulher, 10 (20,4%) como homem e 1 (2%) como não-binário. Não houve registro nas categorias “mulher trans”, “homem trans” e “prefiro não dizer”.

Em relação à orientação sexual, 35 (71,4%) se identificaram como heterossexual, 6 (12,2%) como bissexual e 5 (10,2%) como homossexual. Dois (4,1%) inscritos assinalaram a categoria “outros” e um (2,0%) preferiu não dizer (Figura 9).

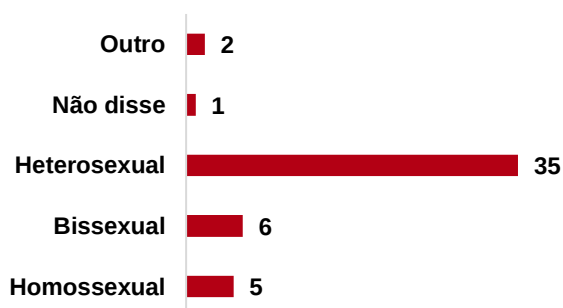


Figura 9 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo orientação sexual.

No que se refere à cor ou raça, a maioria dos inscritos é parda (34,7%, n=17) (Figura 10).

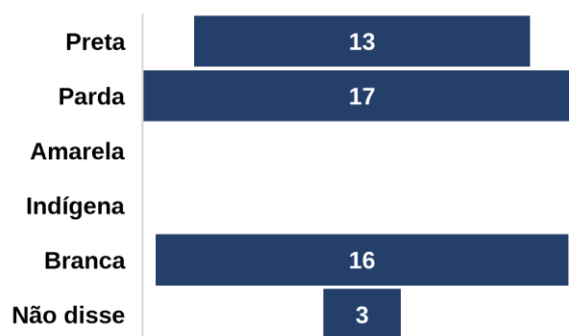


Figura 10 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo cor ou raça.

A média de idade foi de 32,3 anos, com máxima de 71 e mínima de 18. A mediana foi de 25 anos.

Ao serem questionados se consideram a sua renda suficiente para manter as suas despesas, 22 (44,9%) responderam “não”, 20 (40,8%) “sim” e 7 (14,3%) preferiram não dizer.

Dos inscritos para as sessões, 44 (89,8%) residem no Distrito Federal, 3 (6,1%) no Entorno e 2 (4,1%) em outras unidades federativas. No Quadro 1 observa-se a quantidade de inscritos segundo Região Administrativa:

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

Região Administrativa	n
Plano Piloto	9
Guará	4
Taguatinga	3
Planaltina	3
Ceilândia	3
Riacho Fundo II	3
Gama	2
Sobradinho	2
Paranoá	2
Santa Maria	2
São Sebastião	2
Sobradinho II	2

Região Administrativa	n
Jardim Botânico	2
Núcleo Bandeirante	1
Cruzeiro	1
Samambaia	1
Lago Norte	1
Arquiqueira	1

As demais Regiões não tiveram inscrições.

Em relação ao vínculo com a UnB, se inscreveram 28 (57,1%) estudantes, 5 (10,2%) técnico-administrativos e 4 (8,2%) docentes. Doze (24,5%) não têm vínculo com a instituição (Figura 11).

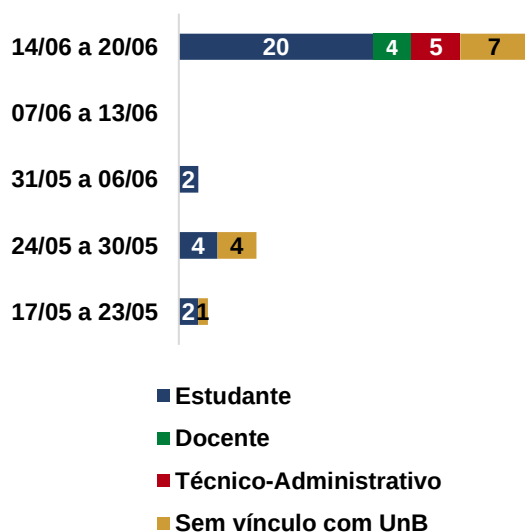


Figura 11 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo vínculo com a UnB.

Entre os 28 estudantes da UnB, 27 (96,4%) cursam graduação, e um é aluno de mestrado.

A maioria dos estudantes da graduação que se inscreveram para os *Encontros de Escuta Virtual* é do Campus Darcy Ribeiro (77,8%, n=21) (Figura 12).

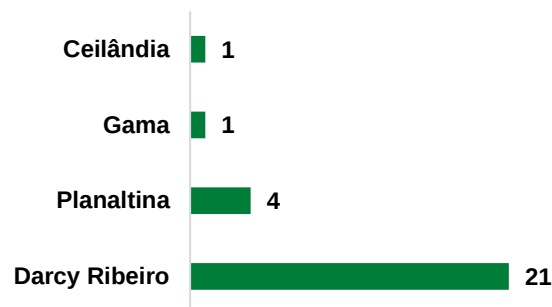


Figura 12 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* ao longo das semanas segundo Campus da UnB.

O curso de graduação com maior número de inscritos foi Psicologia (25,9%, n=7) (Quadro 2).

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

Curso	n	%
Psicologia	7	25,9
Gestão Ambiental	3	11,1
Artes Cênicas	3	11,1
Ciências Sociais	3	11,1
Engenharia Florestal	2	7,4
Biblioteconomia	1	3,7
Ciências Naturais	1	3,7
Enfermagem (Campus Darcy Ribeiro)	1	3,7
Engenharia de Software	1	3,7
Fonoaudiologia	1	3,7
Geofísica	1	3,7
Letras	1	3,7
Serviço Social	1	3,7
Saúde Coletiva (Campus Darcy Ribeiro)	1	3,7

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

Entre os alunos de graduação, a maioria está há dois ou três anos na UnB (Figura 13).

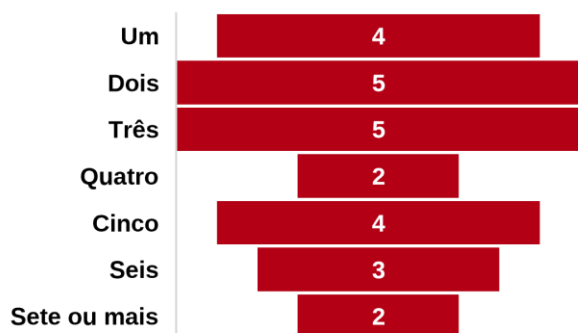


Figura 13 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* de acordo com o número de anos que estão na UnB.

A maioria dos inscritos ficou sabendo dos *Encontros de Escuta Virtual* por meio de rede social (37,5%, n=12) ou e-mail (28,1%, n=9) (Figura 14).

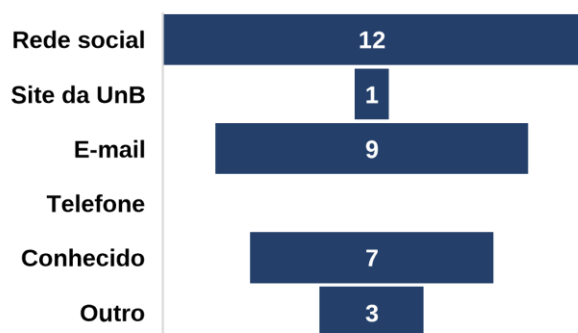


Figura 14 – Número de inscritos nos *Encontros de Escuta Virtual* segundo modo como ficou sabendo da atividade.

Todos os participantes, inclusive dos meses de março e abril, foram convidados a avaliar os *Encontros de Escuta Virtual* por meio de uma escala de sensação de bem-estar de 0 a 10, sendo que quanto maior o número, maior a sensação de bem-estar.

Ao serem questionados a respeito da sensação de bem-estar na primeira roda de *Escuta Virtual*, dos 30

respondentes, a maioria (n=16) assinalou “10”. Não houve registro nas categorias “0”, “1” e “2” (Figura 15).

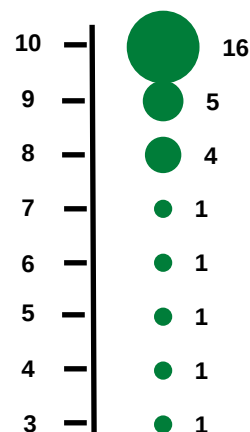


Figura 15 – Distribuição dos participantes na escala de sensação de bem-estar na primeira roda de *Escuta Virtual*.

Os participantes se distribuíram da seguinte forma em relação à sensação de bem-estar nas rodas de *Encontro Virtual* (Figura 16):

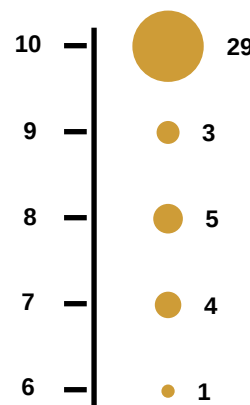


Figura 16 – Distribuição dos participantes na escala de sensação de bem-estar nas rodas de *Escuta Virtual*.

De 42 respondentes, 29 (69%) assinalaram “10”. Não houve registro nas categorias de “0” a “5”.

Quanto à sensação de bem-estar no acolhimento recebido nas rodas de *Escuta Virtual*, de 42 participantes, 33 (78,6%) responderam “10” (Figura 17).

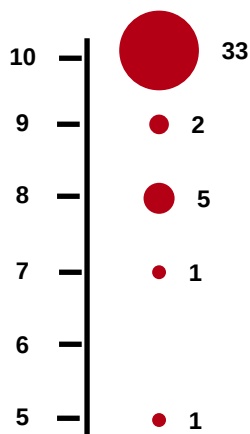


Figura 17 – Distribuição dos participantes na escala de sensação de bem-estar quanto ao acolhimento recebido nas rodas de *Escuta Virtual*.

Em relação à sensação de bem-estar no grupo das rodas de *Encontro Virtual*, de 42 respondentes, 26 (61,9%) assinalaram “10”, 7 (16,7%) responderam “9” e 6 (14,3%) preencheram “8”. Duas pessoas assinalaram “7” e uma respondeu “1”.

Na última questão, os respondentes avaliaram se os *Encontros de Escuta Virtual* ajudaram a melhorar a forma como lidam com o problema. Quanto maior o número assinalado maior a utilidade dos *Encontros* para o participante. De um total de 42 pessoas, 29 (69%) assinalaram “10” e 1 (2,4%) respondeu “2” (Figura 18).

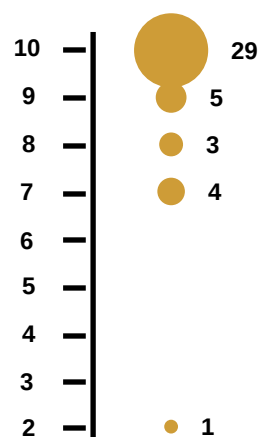


Figura 18 – Distribuição dos participantes na escala de utilidade das rodas de *Escuta Virtual*.

TÉCNICA DE RELAXAMENTO E XÔ STRESS

De 17/05/2020 a 20/06/2020, foram realizadas 20 sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*, sendo quatro por semana. No período, foram recebidas 89 inscrições (Figura 19).

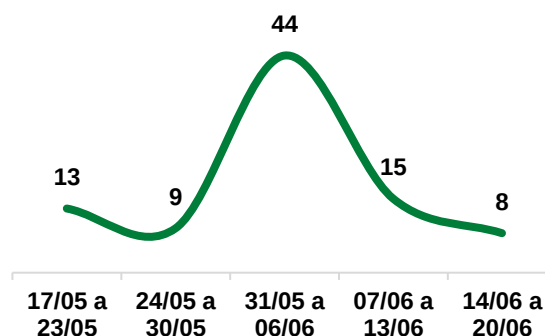


Figura 19 – Número de inscritos as sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*.

As sessões contaram com 219 participações (Figura 20). Ressalta-se que, assim como nos *Encontros de Escuta Virtual*, uma pessoa inscrita pode participar mais de uma vez.

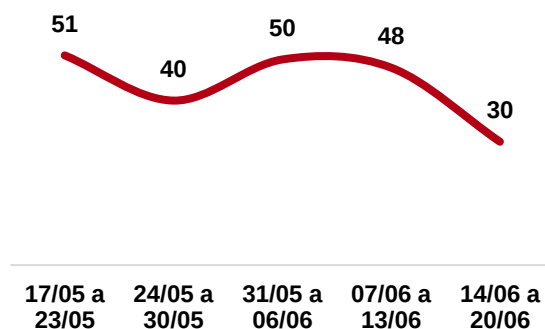


Figura 20 – Número de participantes nas sessões de Técnica de Relaxamento e Xô Stress.

Os dados de perfil que serão apresentados a seguir se referem aos **inscritos**, e não aos participantes. Cinco estudantes solicitaram nova inscrição, em dias da semana diferentes do que haviam sido inicialmente cadastrados. Dessa forma, as suas variáveis de perfil não foram consideradas aqui, dado que foram objeto de análise em outro momento.

Em relação ao gênero, 75 (89,3%) são mulheres, e o restante homens (10,7%, n=9). Não houve registro para as categorias “mulher trans”, “homem trans”, “não-binário” e “prefiro não dizer”. Quanto à orientação sexual, 62 (73,8%) pessoas se identificaram como heterossexuais (Figura 21).

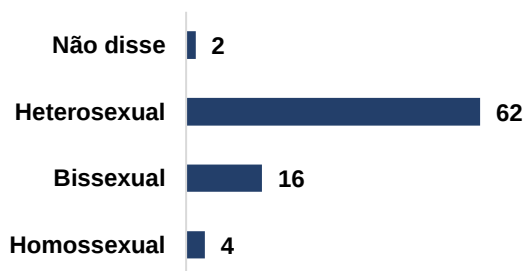


Figura 21 – Número de inscritos nas sessões de Técnica de Relaxamento e Xô Stress segundo orientação sexual.

No que se refere à cor ou raça, 37,5% (n=30) dos inscritos são pardos (Figura 17).

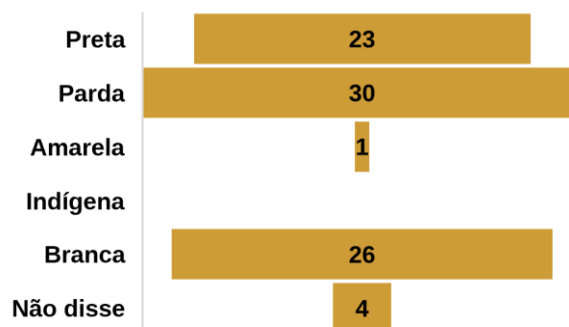


Figura 17 – Número de inscritos nas sessões de Técnica de Relaxamento e Xô Stress segundo cor ou raça.

Do conjunto de inscritos, 44 (52,4%) consideram a sua renda insuficiente para manter as despesas, 30 (35,7%) acham suficiente e 10 (11,9%) preferiram não dizer.

Considerando-se apenas o Distrito Federal, a maioria dos inscritos reside no Plano Piloto (18,9%, n=14) (Quadro 3). Quatro pessoas que se inscreveram são moradores do Entorno e 6 de outras unidades federativas.

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

Região Administrativa	n
Plano Piloto	14
Águas Claras	8
Núcleo Bandeirante	6
Planaltina	5
Paranoá	4
Ceilândia	4
Gama	3
Cruzeiro	3
Santa Maria	3
Recanto das Emas	3
Lago Norte	3

Região Administrativa	n
Jardim Botânico	3
Taguatinga	2
Brazlândia	2
Sobradinho	2
Samambaia	2
Lago Sul	2
Riacho Fundo II	2
Arniqueira	2
São Sebastião	1

Em relação ao vínculo com a UnB, 60,7% (n=51) dos inscritos são estudantes. Não houve registro de inscrição de terceirizados (Figura 18).

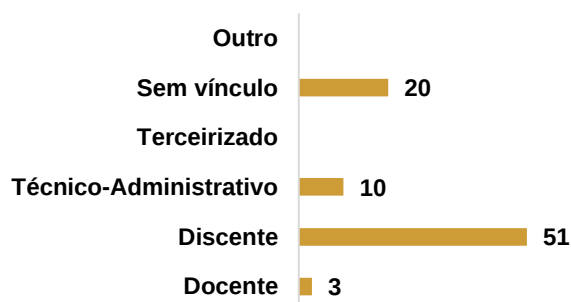


Figura 18 – Número de inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress* segundo vínculo com a UnB.

A maioria dos estudantes inscritos é da graduação (82,4%, n=42), 7 (13,7%) cursam mestrado, e o restante doutorado (3,9%, n=2) (Figura 19).

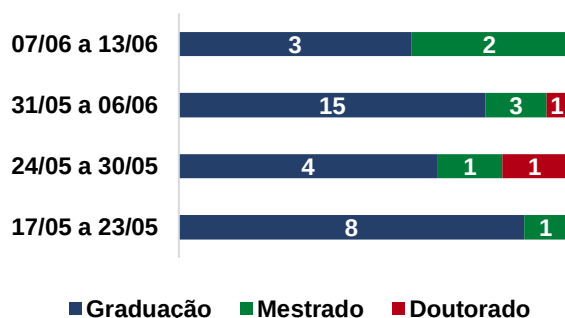


Figura 19 – Número de estudantes inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress* segundo nível do curso.

Do total de estudantes, 29 são do Campus Darcy Ribeiro (69%) (Figura 20). Houve nove dados faltantes.

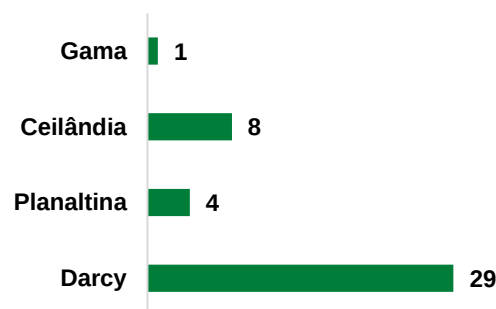


Figura 20 – Número de estudantes inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress* segundo campus da UnB.

Os cursos de graduação com maior número de inscritos foram Enfermagem (Campus UnB Ceilândia), Psicologia e Serviço Social, com 5 (11,9%) estudantes cada (Quadro 4).

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

Curso	n	%
Enfermagem (Campus UnB Ceilândia)	5	11,9
Psicologia	5	11,9
Serviço Social	5	11,9
Administração	4	9,5
Ciências Naturais	3	7,1
Letras	3	7,1
Ciências Sociais	2	4,8
Farmácia (Campus Darcy Ribeiro)	2	4,8
Pedagogia	2	4,8
Ciências Biológicas	1	2,4
Ciências Contábeis	1	2,4
Direito	1	2,4
Engenharia Aeroespacial	1	2,4
Farmácia (Campus UnB Ceilândia)	1	2,4
Filosofia	1	2,4
Fonoaudiologia	1	2,4
Gestão Ambiental	1	2,4
Terapia Ocupacional	1	2,4
Engenharia Química	1	2,4
Letras Estrangeiras Aplicadas	1	2,4

Não houve registro de inscrição para os demais cursos.

A maioria dos estudantes inscritos estão há 3 anos na UnB (23,8%, n=10) (Figura 21).

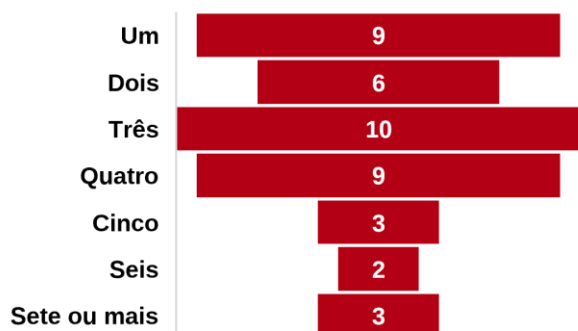


Figura 21 – Número de inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress* de acordo com o número de anos que estão na UnB.

A maioria ficou sabendo da atividade via rede social (44,6%, n=33) (Figura 22).

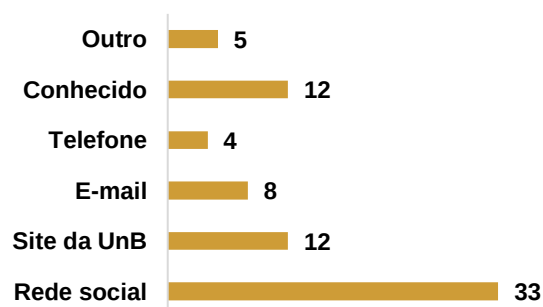


Figura 22 – Número de inscritos nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress* segundo modo como ficou sabendo da atividade.

Assim como nos *Encontros de Escuta Virtual*, os participantes foram convidados a avaliar as sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress* por meio de uma escala de sensação de bem-estar de 0 a

10. Quanto maior o número, maior foi a sensação de bem-estar.

Ao serem questionados a respeito da sensação de bem-estar na primeira sessão de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*, os 35 respondentes se distribuíram da seguinte forma (Figura 23):

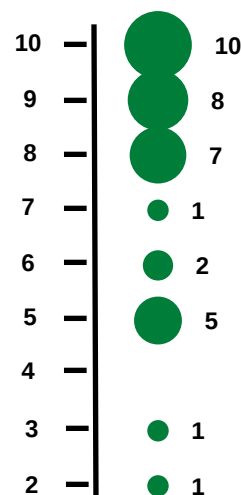


Figura 23 – Distribuição dos participantes na escala de sensação de bem-estar na primeira sessão de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*.

Em relação à sensação de bem-estar nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*, de 52 pessoas, 24 as-sinalaram “10” (46,2%) (Figura 24).

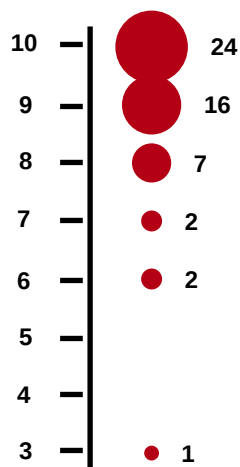


Figura 24 – Distribuição dos participantes na escala de sensação de bem-estar nas sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*.

Quanto à sensação de bem-estar no acolhimento das sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*, de 52 respondentes, a maioria (82,7%, n=43) assinalou “10”. As categorias “9” e “8” foram preenchidas por, respectivamente 4 (7,7%) e 3 (5,8%) pessoas. Um participante respondeu “7”, e outro “2”.

Quanto à sensação de bem-estar em relação às técnicas utilizadas, 35 (63,3) assinalaram “10” (Figura 25).

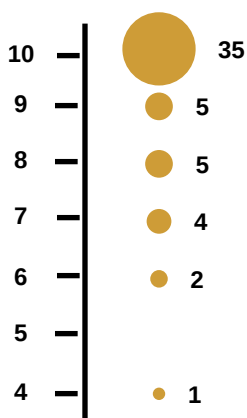


Figura 25 – Distribuição dos participantes na escala de sensação de bem-estar em relação às técnicas utilizadas.

Na última questão, os respondentes avaliaram se as sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress* ajudaram a lidar com o problema. Quanto maior o número assinalado maior a utilidade dos *Encontros* para o participante. De 52 pessoas, 21 (40,4%) assinalaram “10” e 11 (21,2%) preencheram “9” (Figura 26).

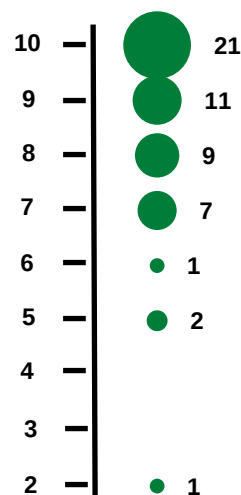


Figura 26 – Distribuição dos participantes na escala de utilidade das sessões de *Técnica de Relaxamento e Xô Stress*.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

A partir do dia 24/06/2020, o *Bate-Papo Literário* terá novo formato. Além do WhatsApp, serão utilizados aplicativos de videoconferência, como o Google Meet. Artistas locais e nacionais estão sendo convidados para participar dos encontros (Figura 27).



Figura 27 – Programação do *Bate-papo literário*, com a participação do *rapper*, cantor e escritor GOG.

Em relação às *Cartas Solidárias*, há previsão de que sejam dramatizadas e divulgadas no formato de vídeo, de modo a ampliar o seu alcance.

Está prevista, ainda, realização de *auto auricoloterapia online*, com a colaboração da Liga Acadêmica de Saúde da Família e Comunidade (LASFAC).

LEITURAS

- 📖 Holmes EA et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*. 2020; 7(6):547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- 📖 Ponte MAV, Fonseca SCF, Carvalho, MI. A universidade como espaço promotor de culturas saudáveis. *Revista Contexto & Educação*. 2019; 34(107), 288-298.

<http://dx.doi.org/10.21527/2179-1309.2019.107.288-298>

- 📖 Wang C, Cheng Z, Yue XG, McAleer M. Risk management of COVID-19 by universities in China. *Journal of Risk and Financial Management*. 2020; 13(2): 1-6.

<https://www.mdpi.com/1911-8074/13/2/36#>

- 📖 West R, Michie S, Rubin GJ, Amlôt, R. Applying principles of behavior change to reduce SARS-CoV-2 transmission. *Nature Human Behaviour*. 2020; 4:451-459.

<https://doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9>

- 📖 Zhai Y, Du X. Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*. 2020; 288: 113003.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>

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

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

