



PSICOVIDA Project: an experience report by PIBID Biology

Projeto PSICOVIDA: um relato de experiência vivenciado pelo PIBID biologia

SANTOS, Carlos Petrúcio Silva dos⁽¹⁾; SILVA, Natalia Alice⁽²⁾; SILVA, Dayane dos Santos⁽³⁾; GOMES, Érika Siqueira Cesário⁽⁴⁾; FERRO, Jaqueline dos Santos⁽⁵⁾; SANTOS, Claudimary Bispo dos⁽⁶⁾

⁽¹⁾ 0000-0002-6703-9319; Graduando em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas. Arapiraca, Alagoas (AL), Brasil. carlospetrucio03@gmail.com.

⁽²⁾ 0000-0002-1086-9733; Graduanda em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas. Arapiraca, Alagoas (AL), Brasil. marianatalia28112000@gmail.com.

⁽³⁾ 0000-0003-4799-1158; Graduanda em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas. Arapiraca, Alagoas (AL), Brasil. rosariana.com@gmail.com.

⁽⁴⁾ 0000-0001-9318-4029; Graduanda em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas. Arapiraca, Alagoas (AL), Brasil. erikasiqueiracesariogomes@gmail.com.

⁽⁵⁾ 0000-0002-9585-2555; Docente na Escola de Ensino Fundamental 31 de Março. Arapiraca, Alagoas (AL), Brasil. jaq.ferro@gmail.com.

⁽⁶⁾ 0000-0002-0006-3389; Graduando em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas. Arapiraca, Alagoas (AL), Brasil. claudimarybs@hotmail.com.

O conteúdo expresso neste artigo é de inteira responsabilidade dos/as seus/as autores/as

ABSTRACT

The COVID-19 virus pandemic caused a drastic change in the lives of many people, with this, some physical and emotional symptoms became frequent. Given this scenario, there is a need to address the issue of mental health in schools, especially among adolescents, who are always in constant physical, psychological and social changes; and are often unaware of the subject. Therefore, the present work aims to report the experience lived by the Institutional Scholarship Program for Teaching Initiation (PIBID) in Biology, with emphasis on actions of the “Psicovida” Project developed with 8th and 9th grade students in an elementary school. The methodology qualitative based on the description of the construction of knowledge in mental health in a playful way, where the topics addressed were the most significant feelings during this pandemic period. After analyzing the results, it was possible to perceive that anger and fear were the main feelings acquired during the pandemic. Finally, it is concluded that the support of the project executors, during the requested activities, contributed to the students expressing their feelings more easily.

RESUMO

A pandemia do vírus da COVID-19 causou uma mudança drástica na vida de muitas pessoas, com isso, alguns sintomas físicos e emocionais passaram a se tornar frequentes. Diante desse cenário, surge a necessidade de abordar o tema saúde mental nas escolas, principalmente, entre os adolescentes, que estão sempre em constante mudanças físicas, psíquicas e sociais; e muitas vezes não têm conhecimento sobre o assunto. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada pelo Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) de Biologia com destaque para as ações do Projeto “Psicovida” desenvolvido com alunos dos 8º e 9º anos em uma escola de Ensino Fundamental. A metodologia qualitativa baseada na descrição da construção do conhecimento em saúde mental de forma lúdica, na qual os assuntos abordados foram os sentimentos mais significativos durante esse período pandêmico. Após análise dos resultados, foi possível perceber que a raiva e o medo foram os principais sentimentos adquiridos durante a pandemia. Por fim, conclui-se que o apoio dos executores do projeto, durante as atividades solicitadas, contribuiu para que os alunos expressassem seus sentimentos com mais facilidade.

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Histórico do Artigo:

Submetido: 24/02/2022

Aprovado: 21/03/2022

Publicação: 01/07/2022



Keywords:

Teenagers, Feelings, Pandemic.

Palavras-Chave:

Adolescentes, Sentimentos, Pandemia.

Introdução

A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um estado de bem-estar, em que o indivíduo, têm suas próprias habilidades, suporta o estresse do cotidiano, trabalha eficientemente, sendo hábil para contribuir com a sua comunidade (GAINO *et al.*, 2018).

Os jovens passam por diversas mudanças durante sua adolescência, seja mudanças físicas, psíquicas e sociais. Nesse processo há uma tendência enorme ao desenvolvimento de diversos transtornos psicopatológicos como depressão e ansiedade que acionam comportamentos de risco a saúde (JASEN *et al.*, 2011).

A preocupação com a saúde mental, ficou ainda mais intensa com a pandemia, a qual é caracterizada como um dos maiores problemas de saúde pública das últimas décadas, a pandemia ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade em vários níveis de intensidade e propagação (FARO *et al.*, 2020).

A pandemia causou uma mudança drástica na vida das pessoas, com isso, alguns sintomas físicos e emocionais se tornaram frequentes, como: insônia, cansaço, fadiga, raiva, entre outros. E as causas dessas mudanças se devem: ao distanciamento social, ao isolamento, as mudanças de rotina e o medo de ficarem doentes, tudo isso gera sentimentos de desesperança, solidão, tédio, depressão, frustração e outros (SILVA *et al.*, 2020).

Diante desse cenário, surge a necessidade de abordar o tema saúde mental nas escolas de ensino fundamental e médio, já que muitos discentes não têm conhecimento sobre o assunto, e ainda existe o estigma associado que é um difícil obstáculo para recuperação do indivíduo (ROCHA *et al.*, 2014).

Portanto, o presente trabalho busca relatar a experiência vivenciada pelo Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) de Biologia com destaque para as ações do Projeto “Psicovida” desenvolvido com discentes de 8º e 9º anos em uma escola de ensino fundamental, visto a complexidade desse tema e a necessidade de trabalhar a temática intensificada pela pandemia da Covid-19.

Procedimentos metodológicos

O presente estudo utiliza o método qualitativo descritivo, por meio do qual relata as ações realizadas pelo projeto “Psicovida” com destaque para os temas depressão, ansiedade, *stress*, medo e como lidar com esses problemas em meio a pandemia causada pela COVID-19. O projeto foi desenvolvido pelos acadêmicos pibidianos do Curso de Ciências Biológicas sob a

supervisão da professora de Ciências com a participação dos alunos do 8º e 9º anos do ensino fundamental.

As temáticas foram trabalhadas através de atividades lúdicas para estimular a participação ativa, a criatividade, o empenho, a convivência em grupo, o riso e a troca de saberes de discentes.

Como primeira abordagem do projeto foi pensado em como a escola poderia discutir a temática saúde mental, uma vez que diante da pandemia, as aulas ocorriam de forma online, já que o tema a priori necessita de um espaço de socialização, conexão e expressão que os jovens estão inseridos. Nesse sentido, foi proposto como primeira etapa desenvolver uma aula explicativa-dialogada, intitulada: “ diagnóstico das emoções”, com o objetivo de os discentes identificar seus sentimentos, principalmente durante o isolamento social.

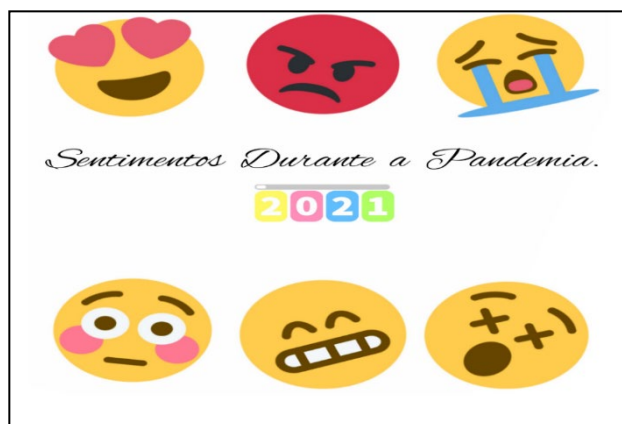
Foram utilizados slides ilustrados com imagens de *emojis* para representar algumas emoções, como: raiva, estresse, medo, entre outras. E como atividade para os discentes foi solicitada a produção de vídeos sobre as emoções mais frequentes vivenciadas por estes durante a pandemia.

Outra atividade realizada pelos alunos foi a produção de imagens (desenhos) e frases com base nos sentimentos durante esse período pandêmico. Os alunos foram orientados, divididos em grupos e incentivados a utilizar a criatividade para produzir algo que fosse original de cada grupo, que pudesse retratar momentos vivenciados na pandemia.

Resultado e discussões

Participaram das atividades desenvolvidas pelo projeto, um total de 160 alunos referente às turmas dos 8º e 9º anos do Ensino Fundamental. Para saber regular as nossas próprias emoções, o primeiro passo é saber identificá-las. Sendo assim, foram utilizados os *emojis*, animações muito usadas no cotidiano dos alunos para se comunicarem, os quais facilitam o diálogo sobre as emoções, a expressar esses sentimentos e entender que sentir tristeza, às vezes, faz parte das emoções vividas, mas se essa tristeza for constante, é preciso procurar ajuda. Este momento foi importante para o diálogo professor-aluno sobre os frequentes sentimentos vividos, que podem ser sinais e sintomas de sofrimento psíquico, a importância de relatá-los e buscar auxílio (figura 1).

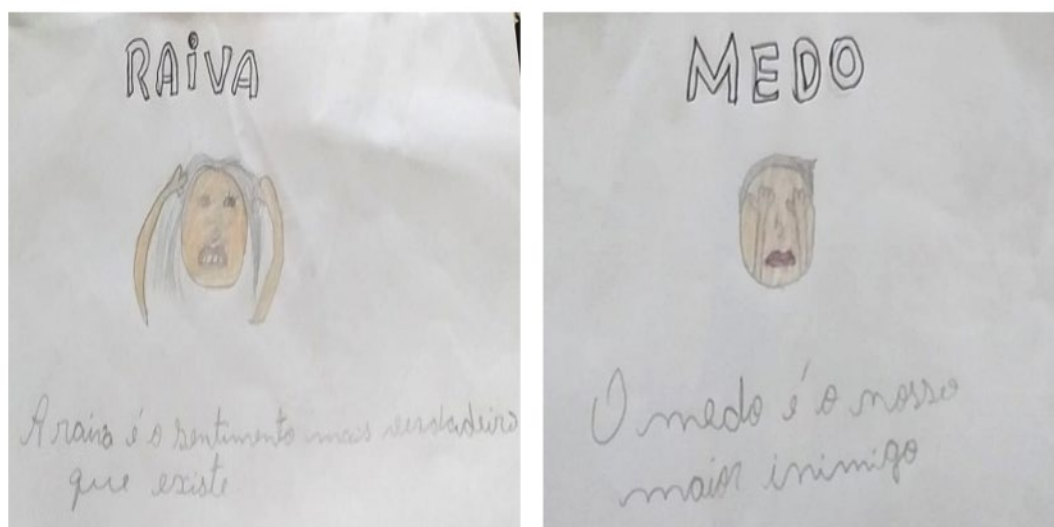
Figura 1: Emoções básicas do ser humano.



Fonte: bolsistas do PIBID-BIOLOGIA (2021)

Posteriormente, com a construção dos vídeos os discentes puderam expressar suas emoções e os sentimentos vividos durante o período da pandemia. Os sentimentos mais frequentes relatados foram: ansiedade, angústia, medo, nervosismo, ódio, preocupação, raiva, saudade, stress. As emoções vividas na pandemia também foram expressas pelos alunos através de imagens e frases. Para se referir a um sentimento mais comum, um dos estudantes demonstrou, através da seguinte frase: “A raiva é o sentimento mais verdadeiro que existe” (Figura 2).

Figura 2: Emoções de raiva e medo.



Fonte: Discentes da escola básica(2021).

O medo foi bastante destacado, sabemos que dependendo da situação o medo pode nos fazer bem ou mal, pressupõe-se ainda que eles entendem o medo como o maior inimigo deles, ou seja, é visto apenas como algo que causa mal, como foi expressado na frase: “O medo é nosso maior inimigo” escrita logo abaixo do desenho criado pelo aluno. Esse sentimento foi considerado o que mais predominou durante esse período de pandemia, medo de morrer, de sair e/ou ficar em casa, por causa de problemas físicos e psicológicos que o distanciamento pode causar.

Para compreender as alterações psicológicas e psiquiátricas causadas por uma pandemia, devem ser consideradas e observadas as emoções envolvidas, como medo e raiva. O medo é um mecanismo de defesa adaptável, importante para a sobrevivência e estar ligado a vários processos biológicos de preparação em resposta a ameaças potenciais (GARCIA, 2017).

Entretanto, torna-se prejudicial e pode ser associado ao desenvolvimento de muitos transtornos psiquiátricos, quando é crônico ou exacerbado. Diante de uma pandemia, o medo eleva os níveis de ansiedade, tristeza e estresse em pessoas consideradas saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existentes (GARCIA, 2017; ORNELL *et al*, 2020). A tristeza também é um sentimento comum nos relatos dos discentes, conforme a figura 3.

Figura 3: Sentimento de Tristeza



Fonte: Discentes da escola básica(2021).

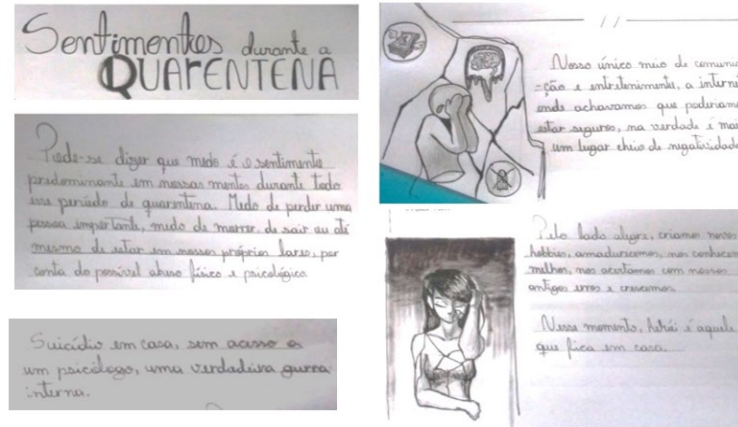
Sentimentos durante a pandemia

Alguns dos alunos demonstraram ainda mais do que frases e desenhos de sua originalidade, conforme apresenta a figura 4. Os discentes escreveram seus relatos de aprendizados, experiência vivida durante o período de pandemia onde compreendem os momentos, sentimentos e fases como: autoestima baixa, a perda de amigos que já não está mais entre eles, as notícias ruins que podem ser vistas como algo que abala mais a saúde mental das pessoas, e o suicídio cometido por pessoas que possuem uma guerra interna.

Isso pode ser visto como parte do crescimento e amadurecimento vivido neste momento por esses adolescentes. Destacaram ainda, a alegria como algo que nos faz bem, um

bom sentimento, conforme a frase: “alegria um sentimento bom que nos faz bem”. Em relação, a palavra “alegre” descrevem o trecho: “Pelo lado alegre, criamos novos hobbies, amadurecemos, nos conhecemos melhor, nos acertamos com nossos antigos erros e crescemos”.

Figura 4: Sentimentos durante a quarentena



Fonte: Discentes da escola básica (2021).

No entanto, do ponto de vista desses alunos ainda podemos dizer que “Nesse momento, herói é aquele que fica em casa”; tendo como referência o enfrentamento da pandemia da Covid-19. Nota-se que a interação entre mudanças de estilo de vida e estresse psicossocial causados pelo confinamento em casa pode agravar os efeitos prejudiciais na saúde física e mental de crianças e adolescentes. Para minimizar essas consequências do confinamento em casa, discentes, docentes, comunidade, escola e pais precisam estar bem informados e abordar de forma efetiva e imediata essas questões (LUCAS *et al.*, 2020).

Dentre os estudos populacionais já realizados até o presente momento sobre implicações na saúde mental diante da pandemia do novo coronavírus, destaca-se o de Wang *et al.* (2020) com a população geral na China, o qual revelou que mais da metade dos entrevistados classificaram o impacto psicológico como moderado a grave e cerca de um terço relatou ansiedade moderada a grave.

Para pessoas que experienciam níveis de sofrimento mais severos relacionados à pandemia, intervenções psicológicas mais intensivas tendem a ser necessárias (TAYLOR, 2019). Segundo Schmidt *et al.* (2020), entre os possíveis desafios para o trabalho de psicólogos na vigência da pandemia de COVID-19 no Brasil, destacam-se a restrição a deslocamentos e a necessidade de realização de serviços psicológicos predominantemente por meios de tecnologia da informação e da comunicação. Em primeiro lugar, muitos brasileiros não têm acesso à Internet, o que limita a possibilidade de oferta de apoio nesse momento. Ademais, ainda que tenham acesso à Internet, algumas pessoas podem apresentar dificuldades para utilizar smartphones ou computadores.

Por fim, as principais alterações de comportamento relatadas pelos participantes do presente artigo também foram observadas no estudo de Alencar Rocha et al. (2021): aumento no uso de telas, irritabilidade, queda do desempenho escolar e prejuízo na rotina de sono, além do relato de sentimentos como tristeza, medo e angústia. Dessa forma, o projeto “Psicovida” pôde demonstrar as consequências oriundas do isolamento social na saúde dos adolescentes, que poderão refletir na sociedade, tanto atualmente, como no futuro.

Portanto, diante do exposto e de acordo com Alencar Rocha et al. (2021) são necessárias a utilização de estratégias que possam amenizar os impactos da pandemia nesse grupo específico, destacando-se: estabelecimento de comunicação efetiva entre pais e filhos, compartilhando os sentimentos causados pela pandemia para tomar atitudes de enfrentamento, monitoramento do tempo de uso de telas, organização de rotina diária, evitando impaciência e ansiedade, desenvolvimento de atividades de lazer e instituição de prática de exercício, para auxiliar no combate ao estresse.

Considerações finais

Após análise dos resultados obtidos no projeto, foi possível perceber que a pandemia do Covid-19 gerou repercussões no modo de vida dos alunos do Ensino Fundamental II, onde as dificuldades vivenciadas por esses adolescentes foram várias, destacando-se as emoções apresentadas durante a aula, que conferem risco para saúde psicológica: raiva, medo, ansiedade, depressão e tristeza; e por medo de muitas vezes preocupar seus pais resolvem guardar para si esses sentimentos, que fazem muito mal tanto no âmbito social, quanto no escolar. Considerando ainda que, muitos têm dentro de si sentimentos que acabam causando problemas psicológicos e não se sentem à vontade para falar e buscar ajuda. Portanto, esse projeto ajudou a tornar o diálogo entre aluno-professor mais livre e afetivo, de forma que, os alunos puderam ter no professor o apoio necessário.

É importante ressaltar, que ainda será necessário a partir dos resultados obtidos, desenvolver com esses alunos o produto final do projeto, através da produção de cartilhas, as quais serão distribuídas para a comunidade escolar. Além disso, o presente trabalho foi incluído como projeto permanente no plano anual de atividades da disciplina Ciências da natureza na escola referida, e será expandido para outras turmas.

REFERÊNCIAS

Alencar Rocha, M. F.; Veloso, W. G.; Bezerra, R. E. A.; Gomes, L. A.; Marcolino, A. B. L. (2021). *O impacto da pandemia do covid-19 na saúde infanto-juvenil: um estudo transversal*. Brazilian Journal of Health Review. v.4, n.1, p.3483-3497, Jan/Feb.

- Faro, A.; Bahiano, M. A.; Nakano, T. C.; Reis, C.; Silva, B. F. P.; Vitti, L. S. (2020) *COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado*. Estud. psicol. Campinas, v. 37.
- Gaino, L. V.; Souza, J.; Cirineu, C. T.; Tulimosky, T. D. (2018). *O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, vol.14 no.2, jun.
- Garcia, R. (2017). *Neurobiology of fear and specific phobias*. Learn Mem. 24:462-71.
- Jansen, K.; Mondin, T. C.; Ores, L. C.; Souza, L. D. M.; Konradt, C. E.; Pinheiro, R. T.; Silva, R. A. (2011). *Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil*. Cad. Saúde Pública, v.27.
- Lucas, L. S.; Alvin, A.; Porto, D. M.; Silva, A. G.; Pinheiro, M. I. C. (2020) *Impactos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: orientações o departamento de psiquiatria da infância e adolescência da Associação Brasileira de Psiquiatria*. Debates em Psiquiatria, v. 10, n. 2, p. 74-77.
- Ornell, F.; Schuch, J. B.; Sordi, A. O.; Kessler, F. H. P. (2020). *Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias*. Debates em Psiquiatria, v. 10, n. 2, p. 12-16.
- Rocha, F. L.; Hara, C.; Paprocki, J. (2015). *Doença mental e estigma*. Revista Medica de Minas Gerais, v.25.
- Schmidt, B.; Crepaldi, M. A.; Neiva-Silva, L.; Demenech, L. M. (2020). *Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19)*. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Silva, H. G. N.; Santos, L. E. S.; Oliveira, A. K. S. (2020). *Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades*. Journal of Nursing and Health, v. 10, n. 4.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X.; Tan, Y.; Linkang, X.; Ho. C. S.; Ho, R. C. (2020). *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china*. International Journal of Environmental Research and Public Health, v 17.