



Espaços on-line de cuidados coletivos: promoção da saúde em tempos de isolamento pela COVID-19

Online collective care spaces: health promotion in times of isolation due to COVID-19

Espacios en línea de cuidados colectivos: promoción de la salud en tiempos de aislamiento por COVID-19

Daniela da Silva Rodrigues 

Universidade de Brasília - Distrito Federal (DF) - Brasil

Flávia Mazitelli Oliveira 

Universidade de Brasília - Distrito Federal (DF) - Brasil

Josenaide Engracia dos Santos 

Universidade de Brasília - Distrito Federal (DF) - Brasil

Andrea Donatti Gallassi 

Universidade de Brasília - Distrito Federal (DF) - Brasil

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência das ações de cuidado on-line realizadas pelo Grupo de Trabalho Promoção e Prevenção à Saúde da Universidade de Brasília (UnB) no contexto da pandemia da COVID-19. **Síntese dos Dados:** Trata-se de um relato de experiência das ações de promoção e prevenção da saúde mental para a comunidade acadêmica da UnB, no período de março a julho de 2020. Adotou-se a metodologia da sistematização de experiência utilizando registros das observações em diários de campo das ações de cuidado on-line: terapia comunitária, técnica de relaxamento, bate-papo literário e cartas solidárias. Assim, com base na empatia, solidariedade, cuidado e interatividade, as ações desenvolvidas envolveram vários atores sociais com experiências diversas, visando à cooperação em busca de soluções possíveis para promoção da saúde da comunidade acadêmica, em tempos de pandemia. **Conclusão:** A descoberta de espaços virtuais como potencialidades terapêuticas revelou ser um caminho possível para o fortalecimento das redes de cuidado, conexões e laços afetivos entre a comunidade acadêmica num momento de restrição social devido à COVID-19, apesar das inúmeras limitações impostas pelo uso da tecnologia.

Descritores: Pandemias; COVID-19; Sistemas de Apoio Psicossocial; Redes Comunitárias.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of online care actions carried out by the Health Promotion and Prevention Working Group of the University of Brasília (Universidade de Brasília – UnB) in the context of the COVID-19 pandemic. **Data Synthesis:** This is an experience report on mental health promotion and disease prevention actions developed for the academic community of UnB from March to July 2020. The methodology of systematization of experience was adopted using records of observations of online care actions in field journals: community therapy, relaxation technique, literary chat and solidarity letters. Thus, based on empathy, solidarity, care and interactivity, the actions developed involved several social actors with different experiences aiming at cooperation in search for possible solutions to promote the health of the academic community in times of pandemic. **Conclusion:** The discovery of virtual spaces as therapeutic potentialities proved to be a possible way to strengthen care networks, connections and affective bonds among the academic community at a time of social restriction due to COVID-19, despite the numerous limitations imposed by the use of the technology.

Descriptors: Pandemics; Covid-19; Psychosocial support systems; Community networks.

RESUMEN

Objetivo: Informar la experiencia de las acciones de cuidado en línea realizadas por el Grupo de Trabajo, Promoción y prevención a la Salud de la Universidad de Brasilia (UnB) en el contexto de la pandemia de COVID-19. **Síntesis de los Datos:** Se trata de un



Este artigo está publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho seja corretamente citado.

Recebido em: 19/05/2021

Aceito em: 06/05/2022

informe de experiencia de las acciones de promoción de la salud mental para la comunidad académica de la UnB, en el período de marzo a julio de 2020. Se adoptó la metodología de sistematización de experiencia utilizando registros de las observaciones en diarios de campo de las acciones de cuidado en línea: terapia comunitaria, técnica de relajamiento, charla literaria y cartas solidarias. Así, con base en la empatía, solidaridad, cuidado e interactividad, las acciones desarrolladas involucraron varios actores sociales con diversas experiencias, buscando la cooperación para encontrar posibles soluciones para promoción de la salud de la comunidad académica, en tiempos de pandemia. **Conclusión:** El descubrimiento de espacios virtuales como potencialidades terapéuticas reveló ser un camino posible para el fortalecimiento de las redes de cuidado, conexiones y lazos afectivos entre la comunidad académica en un momento de restricción social debido a COVID-19, a pesar de las innúmeras limitaciones impuestas por el uso de la tecnología.

Descriptor: Pandemias; COVID-19; Sistemas de Apoyo Psicosocial; Redes Comunitarias.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma síndrome aguda grave que possui como característica o rápido contágio e causa infecções respiratórias, sendo mais grave em pessoas idosas e com comorbidades, como diabetes, hipertensão, doenças cardiorrespiratórias, dentre outras⁽¹⁾. No Brasil, diante da evidência eminente de uma epidemia, o Ministério da Saúde (MS) instituiu, em janeiro de 2020, o Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública (COE-COVID-19) e decretou o isolamento social para frear a disseminação do vírus no país^(2,3).

Da mesma forma fez o governo do Distrito Federal (DF) e a Universidade de Brasília (UnB), o que culminou com a suspensão do calendário acadêmico e a posterior retomada em modo remoto⁽⁴⁾. A pandemia de coronavírus (Sars-CoV-2, COVID-19) afetou a vida dos estudantes e servidores da universidade e resultou em interrupções significativas nas atividades acadêmicas. Paralelamente, a universidade criou uma estratégia própria para o enfrentamento da pandemia e do isolamento social: o Plano de Contingência em Saúde Mental e Apoio Psicossocial, uma proposta institucional que tem como finalidade desenvolver ações para avaliar os riscos e os impactos da COVID-19 sobre a saúde mental da comunidade acadêmica e sistematizar ações de cuidados coletivos nesse cenário de isolamento social⁽⁵⁾.

A promoção da saúde, entendida como as estratégias e os modos de produzir saúde, baseia-se numa ampla concepção do processo saúde-doença e seus determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais, no âmbito individual e coletivo; articulando saberes técnicos e populares, recursos institucionais e comunitários, promovendo equidade, qualidade de vida, reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde^(6,7).

Neste sentido, a UnB, enquanto uma Universidade Promotora de Saúde (UPS), buscou criar durante o isolamento social alternativas on-line de ambientes que pudessem promover qualidade de vida, bem-estar, saúde e redução de riscos. As experiências descritas neste artigo se basearam nas ações de promoção da saúde realizadas pela UnB a partir da criação de espaços de cuidado que utilizaram recursos culturais-literários e práticas integrativas complementares em saúde (PICS). Entende-se que a literatura pode se constituir como um importante recurso no campo terapêutico, pois as expressões literárias são provenientes da sensibilidade, da percepção e da experiência dos sujeitos⁽⁸⁾, podendo criar uma linguagem comum no contexto acadêmico. As manifestações culturais podem ser compreendidas como capazes de contribuir para a produção de saúde e de subjetividade, podendo, a partir de experimentações processuais por meio de técnicas do campo das artes e registros sensíveis, reorientar os modos de viver, adoecer e de (se)cuidar⁽⁹⁾.

As PICS contribuem de forma eficaz nos campos da prevenção, promoção, manutenção e recuperação da saúde, sendo baseadas em um modelo de atenção humanizado e centrado na integralidade do sujeito. Ampara-se nos referenciais UPS no sentido da construção de cuidado e de atenção à saúde, bem-estar do campus, promoção de vínculos, confiança, cooperação e participação⁽¹⁰⁾.

A terapia comunitária integrativa (TCI) é um espaço no qual se procura criar vínculos em um ambiente livre de julgamentos, compartilhando experiência a partir da escuta acolhedora das histórias vividas relatadas pelos participantes⁽¹¹⁾. O seu foco está no acolhimento, nas demandas individuais e coletivas do cotidiano, geradas por situações do dia a dia, sendo utilizada como uma tecnologia do cuidado para instrumentalizar e preparar as pessoas para assumirem o controle das dificuldades enfrentadas⁽¹²⁾. Já a técnica de relaxamento (TR) é uma técnica que busca desfazer as tensões físicas, mentais e emocionais, auxilia no manejo do estresse, por meio de reeducação, ajuda na mudança de atitude e reprogramação mental, podendo resultar, inclusive, em alterações fisiológicas, como diminuição do consumo de oxigênio, eliminação do dióxido de carbono e mudanças na pressão arterial⁽¹³⁾. A construção desses

espaços favorece as expressões literárias, o acolhimento, o cuidado e o pertencimento, possibilitando discussões críticas e humanizadas da saúde, compartilhamento de experiências vividas, e sociabilidade⁽¹⁴⁾.

Com isso, o objetivo do presente artigo é relatar a experiência das ações de cuidado on-line realizadas pelo Grupo de Trabalho Promoção e Prevenção à Saúde da UnB no contexto da pandemia da COVID-19.

SÍNTESE DOS DADOS

Trata-se de um relato de experiência das ações de promoção e prevenção da saúde mental para a comunidade acadêmica da UnB (estudantes, professores e servidores técnicos e administrativos) realizadas de forma on-line no período de março a julho de 2020 desenvolvidas pelo Grupo de Trabalho (GT) de Promoção e Prevenção à Saúde da universidade. Esse GT compõe o Plano de Contingência em Saúde Mental e Apoio Psicossocial da UnB que, em parceria com as Secretarias de Estado da Saúde (SES-DF) e de Justiça e Cidadania (Sejus-DF), a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), e o Conselho Federal de Psicologia (CFP), construiu um espaço coletivo que apostou na articulação como estratégia para viabilizar o cuidado on-line. Para tal, adotou-se uma nova forma de acolher as demandas de adoecimento psíquico a partir da estruturação de modelos orientados pela perspectiva virtual e o emprego de novas ferramentas tecnológicas.

A proposta de promoção da saúde em tempos de pandemia no contexto da UnB, parte dos embasamentos das UPS. As UPS estão fortemente embasadas no pressuposto de que a saúde só pode ser promovida caso haja sustentação e apoio das ações individuais e coletivas por mudanças no desenvolvimento organizacional com potencial para promover saúde e bem-estar de maneira integrada e de longo alcance, levando em conta o relacionamento entre ambiente e comportamento, entre funcionários, estudantes e comunidade⁽¹⁰⁾. Nesse cenário, é importante destacar que, em 2016, a UnB se vinculou à Rede Ibero-Americana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS).

Os objetivos das ações desenvolvidas buscaram construir espaços de cuidado no contexto de isolamento social, sendo marcados pelas seguintes características: flexibilidade temporal (podendo acontecer de manhã, tarde ou noite); flexibilidade virtual, por meio do uso de várias ferramentas, como *Zoom*®, *Jitsi Meet*®, *Hangouts*®, *WhatsApp*® e *Skype*®; variabilidade de participantes quanto ao sexo, tipo de vínculo com a universidade (estudantes, professores e servidores técnicos e administrativos), condição socioeconômica. e não obrigatoriedade de participação (sem controle de frequência).

O caminho metodológico para a interpretação das experiências dividiu-se em cinco tempos: 1) o ponto de partida, ou seja, a ação que se deseja analisar; 2) perguntas iniciais sobre as ações; 3) reconstrução da história e do processo vivido; 4) reflexão de fundo, de modo que analise e interprete a ação; e 5) ponto de chegada para formular conclusões e aprendizados⁽¹⁵⁾.

Sabendo que o espaço virtual pode operar como catalisador de práticas de promoção de saúde e autocuidado⁽¹¹⁾, o desafio posto à UnB era de, em curto espaço de tempo, propor ações criativas e significativas para a comunidade acadêmica em uma nova linguagem – a virtual – nem sempre familiar a todos.

Tais espaços virtuais podem ser entendidos como instrumentos poderosos de interação e sociabilização, que operam em um ambiente de liberdade de expressão, cooperativo e igualitário, de educação permanente com diversidade, trocas e aprendizado mútuo. Ao interagirem, debaterem e trocarem informações, os sujeitos sentem-se parte de um coletivo, apesar de todo o distanciamento físico⁽¹⁶⁾. Nesse sentido, o ciberespaço pode ser um local de promoção da saúde, compartilhamento de experiências e assimilação de práticas de autocuidado, na medida em que seus integrantes não apenas absorvem informações e conhecimentos, mas participam ativamente de sua elaboração, estreitando laços de colaboração e solidariedade em rodas de conversa virtuais⁽¹⁷⁾.

Neste estudo, optou-se por utilizar como técnicas e recursos para promover saúde, bem-estar e qualidade de vida, a partir de duas PICS: a terapia comunitária integrativa (TCI) e a meditação articulada à técnica de relaxamento (TR), ambas no formato on-line. Em relação aos recursos culturais-literários, criaram-se o bate-papo literário on-line (PBL) e as cartas solidárias (CS). O primeiro tinha como premissa fortalecer as relações entre a leitura e a saúde, o hábito de ler entre os(as) estudantes, e promover o contato e a aproximação da comunidade acadêmica da universidade devido ao isolamento social. As CS consistiram na manifestação de apoio e empatia da comunidade acadêmica da universidade com a dura jornada dos profissionais que estão na linha de frente do combate à COVID-19.

Para a sistematização das experiências realizou-se a análise das observações registradas em diários de campo das quatro ações on-line propostas pelo GT: i) TCI, conduzida por profissionais com formação na área; ii) BPL; iii) TR e iv) CS. Assim, obtiveram-se registros feitos pelos responsáveis pela condução das atividades, bem como pelos estudantes bolsistas que as apoiavam.

O presente estudo é fruto de uma parceria entre a Universidade de Brasília (UnB) e a Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC) e recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UESC/UnB), sob o Parecer n.º 4.063.178.

Terapia comunitária integrativa (TCI)

As ações de TCI têm sua construção em cinco grandes eixos teóricos: i) pensamento sistêmico; ii) teoria da comunicação; iii) antropologia cultural; iv) pedagogia de Paulo Freire; e v) resiliência⁽¹⁸⁾. Com base nesses constructos teóricos, o desenvolvimento da TCI ocorreu em cinco etapas: 1 - acolhimento; 2 - escolha do tema; 3 - contextualização; 4 - problematização e, 5 - encerramento.

Nesse contexto, o primeiro desafio dessa experiência apresentou-se pela escolha de uma plataforma virtual que possibilitasse o acesso dos participantes e viabilizasse a dinâmica da TCI no formato on-line. Além disso, deveria ocorrer sem interrupção, respeitando o tempo completo de um encontro, suas etapas de execução, número de participantes e todos os cuidados necessários de uso adequado de câmeras, microfones, *chats* e regras de comunicação on-line para que a TCI se desenvolvesse da forma adequada. Nesse contexto, optou-se pela plataforma *Zoom*®.

Os encontros virtuais da TCI contaram com a participação de estudantes de graduação e pós-graduação da universidade dos diferentes *campi* e cursos, inclusive estudantes intercambistas, além de professores(as). O número de participantes variou entre 10 e 20, distribuídos entre as sessões que aconteciam nas segundas à noite, terças à tarde, quintas à noite e sábado pela manhã (encontro destinado aos estudantes da comunidade indígena), as quais eram conduzidas por um terapeuta comunitário capacitado pelos polos formadores da Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa (Abratecom). As inscrições para a TCI eram divulgadas em redes sociais de amplo alcance, com um *link* para os interessados preencherem um formulário via *e-mail*. No período de março a julho de 2020 havia 134 pessoas inscritas nos grupos de TCI, sendo 128 estudantes de graduação e pós-graduação da universidade; uma técnica de enfermagem; um estudante da Universidade Federal da Bahia; um estudante da UnB Idiomas (escola de línguas da universidade); um vestibulando; um profissional da saúde do estado de Pernambuco; um professor do Instituto Federal de Brasília.

Os encontros seguiam as cinco etapas propostas pela TCI, elencando-se, a cada sessão, temas relacionados aos problemas, às preocupações e aos sofrimentos do cotidiano relatados pelos participantes. Os temas que mais apareceram nas TCI apresentaram-se por: o medo e o sentimento de angústia e vulnerabilidade devido à pandemia; a solidão, e o não ser produtivo (atividades acadêmicas, projetos, tarefas do dia a dia).

Devido ao isolamento social, a TCI teve um papel essencial de envolver a comunidade universitária criando um ambiente solidário e interativo. Interativo na perspectiva de conexões entre os diversos atores sociais que se motivaram para a construção de um espaço dialógico e solidário, por ser afetivo e colaborativo. Além disso, a TCI mostra-se importante para o bem-estar da pessoa consigo mesma e uma melhor integração e relação com os outros, por meio de um processo de resiliência e de empoderamento⁽¹⁹⁾.

A TCI é considerada uma Prática Integrativa e Complementar de Saúde desde março de 2017, instituída pela Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, cujo objetivo é a criação e o fortalecimento de redes sociais solidárias⁽²⁰⁾. Cabe destacar que, entre os meses de abril e maio de 2020, realizaram-se 100 encontros de TCI on-line em 14 países, dentre eles: Brasil, México, Estados Unidos, Portugal, França, Suíça e Itália, sendo alcançadas aproximadamente 3.500 pessoas⁽²¹⁾. Portanto, a possibilidade de adaptar o formato e a estrutura da TCI para ambiente on-line favoreceu o acolhimento, o cuidado e a promoção de saúde emocional da comunidade universitária durante o período de isolamento social.

Bate papo literário (BPL)

O BPL caracteriza-se como uma proposta de promoção de saúde interdisciplinar, que conta com oito professores da universidade com distintas formações: Antropólogos, Cientistas Sociais, Letrólogo, Psicólogos e Terapeutas Ocupacionais, permitindo uma construção coletiva para a escolha das obras literárias e a integração e interação de saberes nas reflexões desenvolvidas em cada encontro. Optou-se pela plataforma de comunicação *WhatsApp*®, por ser um aplicativo de mensagens instantâneas (texto e voz), pelos celulares, por ser uma tecnologia móvel e, ainda, porque esse aplicativo permite que os usuários enviem mensagens mesmo sem conexão à internet, favorecendo, assim, a acessibilidade.

As atividades do BPL aconteceram nas terças e quintas-feiras, sendo conduzidas por uma dupla de professores moderadores. O formato que a equipe considerou ser mais adequado para o desenvolvimento das ações nesse espaço deu-se através de postagens de textos às terças-feiras no grupo de *WhatsApp*, de textos como: poemas,

poesias, obras literárias, entre outros, e a interação com os participantes do grupo às quintas-feiras, com duração de aproximadamente 1h30. A divulgação para as pessoas que se inscreveram no BPL era realizada nas redes sociais, pelos sites da universidade, sendo disponibilizado o link do grupo a todos os interessados.

Por ser uma ferramenta muito utilizada, o *WhatsApp*® permitia uma rápida interação durante as atividades do BPL, que não era sistematizada, mas sim de livre expressão, por mensagens escritas ou áudios no momento que o participante desejasse. A cada encontro, disponibilizava-se o material a ser discutido antecipadamente para que os participantes pudessem fazer a leitura prévia. No dia do BPL, instigados pela dupla de professores moderadores, os participantes traziam suas reflexões, sentimentos e sensações; e para iniciar a discussão, solicitava-se para cada participante que elencasse uma palavra para resumir a percepção sobre a temática daquele encontro. As sessões eram leves e agradáveis, sendo capazes de possibilitar um espaço acolhedor e prazeroso, que despertavam o interesse comum de partilhar vivências e estratégias em tempos de isolamento social.

No período de março a julho de 2020 o grupo contava com 157 participantes divididos entre estudantes de diferentes cursos e *campi*, bem como de professores da universidade, que trabalharam os seguintes textos: 1) *A Pipoca*, de Rubens Alves; 2) *Ideias para Adiar o Fim do Mundo*, de Ailton Krenak; 3) *Sonhos*, de autor desconhecido e 4) *Sejamos todos Feministas*, de Chimamanda Ngozi Adichie.

A proposta do BPL partiu da premissa de que o uso da arte e da literatura é um potencializador de saúde. A arte pode ser entendida como uma forma das pessoas se relacionarem com os afetos, e a literatura é posta como um exercício vital, uma passagem pelo vivido, que cria vidas possíveis e impulsiona o pensamento e, com isso, promove saúde⁽²⁰⁾. Aspectos associados à saúde e ao sofrimento podem ser abordados durante ações de cuidado e, nesse contexto, a arte pode ter um papel fundamental, sendo reconhecida pelos seus efeitos terapêuticos⁽²²⁾. Além disso, a leitura de obras literárias pode aliviar o sofrimento e a tristeza decorrentes de situações adversas que nos são impostas criando efeitos de cura⁽¹⁴⁾.

Especificamente sobre os textos escolhidos na experiência do BPL, percebeu-se que a leitura despertou um potencial crítico e criativo que se expressava vivamente na abordagem entusiasmada de temas como: as diferentes humanidades; a relação pessoal com o tempo; o racismo; o feminismo; a velhice; os sonhos e desejos. O espaço coletivo e criativo, forjado ao longo dos debates, também apresentou campo fértil para exposição das angústias, dúvidas, medos, sonhos e afetos.

Técnica de relaxamento on-line (TR)

O objetivo da TR teve como foco a redução do estresse e, conduziu-se a partir dos seguintes passos: orientação aos participantes sobre a dinâmica de funcionamento, aquecimento, exercícios de relaxamento, autopercepção, mentalização de experiências positivas e encerramento.

A TR tem sido considerada um recurso importante para a redução do estresse e ansiedade, sendo que a utilização de músicas tem demonstrado influências positivas no relaxamento e na alteração dos níveis de consciência⁽²³⁾. A ruptura brusca da rotina e o isolamento social favorecem experiências como: medo, ansiedade, insegurança e estresse. Assim, a proposta da TR on-line objetivou ser um espaço de autocuidado e interação entre a comunidade acadêmica.

Nessa perspectiva, a TR auxiliou os participantes no autoconhecimento, instrumentalizando-os na busca por maior equilíbrio físico e emocional⁽¹³⁾. Pretende-se que com a familiaridade das técnicas, os participantes possam acessá-las sempre que sentirem necessidade, diminuindo, assim, os níveis de estresse e ansiedade.

Os encontros virtuais da TR tiveram como participantes estudantes de graduação e servidores da universidade dos diferentes *campi*, distribuídos entre terças e quintas-feiras à tarde. Em um primeiro momento, houve divulgação da atividade de TR nos *campi* da universidade, nas redes e mídias sociais oficiais da instituição. As inscrições aconteceram via *Google Forms*®. Posteriormente, os participantes recebiam o link por e-mail para acessar o ambiente virtual, onde as sessões de TR iriam ocorrer, neste caso *Zoom*® ou *Jitsi Meet*®. Os encontros eram conduzidos por um facilitador, profissional com formação na área, e tinham duração de aproximadamente uma hora. A proposta iniciava-se com informações sobre a TR, seguidas de técnicas de respiração, exercícios relacionados ao corpo e mente, para diminuir tensões musculares, feitos de forma orientada pelo facilitador. Ao final, era aberto um espaço de fala para trocas e compartilhamentos sobre a prática vivenciada.

O uso da TR apostou na diminuição das situações estressoras, nos aspectos de prevenção e promoção do bem-estar, buscando minimizar a tensão imposta pelo momento de adversidade, uma vez que se trata de um recurso com efeito na redução da ansiedade e na melhora da qualidade de vida^(24,25).

Cartas Solidárias

Estimulou-se a comunidade na confecção de cartas solidárias para os mais diversos atores que atuavam na linha de frente do enfrentamento à COVID-19, como profissionais de saúde, da vigilância sanitária, equipe de nutrição/cozinha, segurança e serviços gerais de hospitais, trabalhadores dos cemitérios, profissionais do SAMU e da limpeza urbana. Os públicos-alvo eram selecionados pela equipe, com divulgação pelas redes sociais em *cards* que buscavam sensibilizar as comunidades acadêmica e externa a participar na elaboração das cartas solidárias. Essas cartas eram enviadas para o e-mail do GT de Promoção e Prevenção à Saúde que, após análise da equipe, eram inseridas em papéis de carta. Posteriormente, houve parceria com um importante jornal regional, que passou a divulgar o convite à confecção das cartas, bem como a publicar algumas delas, ampliando o alcance da ação.

O passo seguinte era estabelecer contato com os representantes do público-alvo selecionados e combinar conjuntamente a estratégia de entrega das cartas. Com a entrega, semanal e via e-mail, das cartas nas mãos dos representantes do Hospital Regional da Asa Norte (HRAN) – a unidade hospitalar totalmente disponível para a internação de pacientes com COVID-19 – imprimiam-se e anexavam-se tais cartas a seus murais de cada unidade hospitalar. Também houve entrega de cartas, em mãos, por representantes da equipe aos profissionais que atuam no cemitério de Brasília, no SAMU e na limpeza urbana. Estas ações tiveram ampla repercussão na mídia local, sendo divulgadas em jornais impressos, programas de rádio e em diferentes telejornais.

Houve o recebimento de cartas nos mais diversos formatos: narrativas, poemas e cartas interativas. Mais do que uma ação de solidariedade, trata-se do reconhecimento da essencialidade do trabalho de todos esses atores, bem como das precárias condições de trabalho às quais muitos deles estão expostos.

Entendeu-se que a linguagem escrita é uma ferramenta fundamental para a comunicação e a expressão dos sentimentos, pensamentos, lembranças, desejos; e que colocar em palavras sensações do cotidiano pode desencadear transformações subjetivas, tanto para quem escreve quanto para o leitor^(25,14). De acordo com os conteúdos das cartas recebidas presumiu-se que, ao escreverem, seus autores puderam refletir sobre as situações e acontecimentos vivenciados frente à pandemia, demarcando a valorização dos profissionais que estão na linha de frente do combate à COVID-19.

Com uma construção coletiva, os espaços de cuidado on-line necessitaram de vários esforços, envolvendo uma troca permanente de conhecimento, tecida a partir de vários saberes e fazeres. As experiências relatadas permeiam uma esfera variada de interação social, mostrando ser uma fonte rica para pesquisa, compartilhamento e apoio mútuo, concretizando a construção de uma rede de cuidado e solidariedade. A descoberta de espaços virtuais como potencialidades na promoção da saúde revelou ser um caminho possível para o fortalecimento das redes de cuidado, conexões e laços afetivos entre a comunidade acadêmica no período em que todos estão vivendo um momento de restrição social devido à COVID-19, apesar das inúmeras limitações impostas pelo uso da tecnologia.

CONCLUSÃO

A pandemia da COVID-19 é uma situação sem precedente e, em vários aspectos, tem desafiado sobremaneira o sistema de saúde e seus profissionais, demandando novas abordagens e estratégias de cuidados para lidar tanto com os acometidos pela doença, quanto com situações decorrentes do isolamento social, o que causou grande impacto psicossocial entre a comunidade acadêmica da UnB. Pautadas pelos princípios da empatia, solidariedade, cuidado e interatividade, as ações desenvolvidas envolveram vários atores sociais com experiências diversas e com o objetivo comum de cooperação em busca de soluções possíveis para o enfrentamento dos desafios impostos pela pandemia e pelo isolamento social com vistas à promoção da saúde da comunidade acadêmica.

A complexidade de promover ações pautadas na promoção de saúde com vistas ao enfrentamento do isolamento social imposto pela COVID-19 exigiu inovações em busca de alternativas e soluções individuais e coletivas para o enfrentamento dos desafios apresentados, o que demandou não só um esforço coletivo da comunidade acadêmica, mas um querer bem para aprender e construir junto.

A descoberta de espaços virtuais como potencialidades terapêuticas revelou ser um caminho possível para o fortalecimento das redes de cuidado, conexões e laços afetivos entre a comunidade acadêmica, num momento de restrição social devido à COVID-19, apesar das inúmeras limitações impostas pelo uso da tecnologia.

AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem à Coordenação de Articulação de Rede para Prevenção e Promoção à Saúde da UnB pelo apoio na construção deste relato, assim como os professores, estudantes e servidores que participaram

ativamente das atividades propostas. Especial agradecimento a Doralice Oliveira Gomes pela parceria e empenho no desenvolvimento da TCI.

CONFLITOS DE INTERESSE

As autoras declaram não haver nenhum conflito de interesses.

CONTRIBUIÇÕES

Daniela Silva Rodrigues, Flávia Mazitelli de Oliveira, Josenaide Engracia dos Santos e Andrea Donatti Gallassi contribuíram igualmente na elaboração e delineamento do estudo; aquisição, análise e interpretação de dados; redação e revisão do manuscrito e são responsáveis por seu conteúdo e integridade.

REFERÊNCIAS

1. Dias VMCH, Carneiro M, Vidal CFL, Corradi MFDB, Brandão D, Cunha CA, et al. Orientações sobre Diagnóstico, Tratamento e Isolamento de Pacientes com Covid-19. *J. Infect. Control* [Internet]. 2020 [acesso 2022 Abr 23];9(2):1-20. Disponível em: <https://infectologia.org.br/wp-content/uploads/2020/07/orientacoes-sobre-diagnostico-tratamento-e-isolamento-de-pacientes-com-covid-19.pdf>.
2. Souza WM, Buss LF, Candido DS, Carrera JP, Li S, Zarebski AE, et al. Epidemiological and clinical characteristics of the Covid-19 epidemic in Brazil. *Nat Hum Behav.* 2020;4(8):856-865.
3. Houvèssou GM, Souza TP, Silveira MF. Lockdown-type containment measures for Covid-19 prevention and control: a descriptive ecological study with data from South Africa, Germany, Brazil, Spain, United States, Italy and New Zealand, February - August 2020. *Epidemiol Serv Saude* [Internet]. 2021 [acesso 2022 Abr 23];30(1):1-12. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/svBDXkw7M4HLDCMVDxT835R/?lang=en>.
4. Universidade de Brasília. Plano de contingência em saúde mental e apoio psicossocial para enfrentamento do novo coronavírus (SARS-CoV-2) para a Universidade de Brasília [Internet]. Brasília: UnB; 2020 [acesso em 2022 Abr 23]. Disponível em: https://unb.br/images/Noticias/2020/Documentos/2020-PlanoContingenciaCovid19_v6.pdf.
5. Distrito Federal. Decreto nº 40.509, de 11 de março de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do novo coronavírus, e dá outras providências. Brasília, DF: Governo do Distrito Federal, 2020 [acesso em 2022 Abr 23]. Disponível em: http://www.buriti.df.gov.br/ftp/diariooficial/2020/03_Mar%C3%A7o/DODF%20025%2011-03-2020%20EDICAO%20EXTRA/DODF%20025%2011-03-2020%20EDICAO%20EXTRA.pdf.
6. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
7. Buss PM, Hartz ZMA, Pinto LF, Rocha CMF. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). *Ciênc. Saúde Coletiv* [Internet]. 2020 [acesso em 2022 Abr 23];25(12):4723-35. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5BJghnvvZyB7GmyF7MLjqDr/?format=pdf&lang=pt>.
8. Castro ED, Silva DM. Atos e fatos de cultura: territórios das práticas, interdisciplinaridade e as ações na interface da arte e promoção da saúde. *Rev. Ter. Ocup. Univ (Online)* [Internet]. 2007 [acesso em 2022 Abr 23];9(2):1-20. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rto/article/view/14013/15831>.
9. Inforsato EA, Lima EMFA, Buelau RM, Castro ED. Deslizaamentos entre a arte e a clínica na formação em Terapia Ocupacional. *Interface (Botucatu)* [Internet]. 2021 [acesso em 2022 Abr 23];25:1-14. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/S3wRHq6jBK6N9Dk8KjYRznp/?format=pdf&lang=pt>.
10. Pérez-Wilson P, Álvarez-Dardet C, Ruiz Cantero MT, Martínez-Riera JR, Carrasco-Potioño M. Desarrollo del sentido de comunidad: una propuesta para las universidades promotoras de la salud. *Glob Health Promot* [Internet]. 2019 [acesso em 2022 Abr 23];27(3):1-4. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757975919859572>.

11. Barreto AP, Ferreira MO Filha, Silva MZ, Di Nicola V. Integrative Community Therapy in the Time of the New Coronavirus Pandemic in Brazil and Latin America. *World Soc Psychiatry* [Internet]. 2020 [acesso em 2022 Abr 23];2(2):103-5. Disponível em: <https://www.worldsocyhiatry.org/text.asp?2020/2/2/103/292135>.
12. Lemes AG, Nascimento VF, Rocha EM, Silva LS, Almeida MASO, Volpato RJ, Luis MAV. A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. *Rev Bras Promoc Saúde* [Internet]. 2020 [acesso em 2022 Abr 23];33. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/10629>.
13. Oliveira NCS, Ferreira GRA, Wanderley SVN, Cavalcanti JOFS. A prática de meditação e alongamento na busca do relaxamento físico e mental em tempos de isolamento social: revisão de literatura. *Diálogos em Saúde* [Internet]. 2020 [acesso em 2022 Abr 23];3(1):142-52. Disponível em: <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/298>.
14. Freitas GR, Calais SL, Cardoso HF. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psic. Esc. Educ* [Internet]. 2018 [acesso em 2022 Abr 23];22(2):319-26. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/RfDxQsvDBdk3KH5hPqMDT4x/abstract/?lang=pt>.
15. Holliday OJ. Para sistematizar experiências [Internet]. 2ª ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente; 2006 [acesso em 2022 Abr 23]. Disponível em: <http://www.edpopsus.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/oscar-jara-para-sistematizar-experic3aancias1.pdf>.
16. Silva VS, Palhares AA Neto, Alencar RA, Romanholi RMZ, Lima MCP, Caramori JCT. Mentoria durante pandemia: um ambiente de acolhimento, pertencimento e humanização para primeiranistas. *Rev bras educ med* [Internet]. 2021 [acesso em 2022 Abr 23];45(Supl 1):1-9. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/MT9mSDTGzjzJBc5MrBXcF/?format=pdf&lang=pt>.
17. Marquez LV, Hernandez RA, Rodrigues ASD, Raimondi GA, Paulino DB. Rodas de conversa remotas: ensino-aprendizagem e vivência da promoção da saúde na pandemia da Covid-19. *Rev. bras. educ. Med* [Internet]. 2022 [acesso em 2022 Abr 23];46(1):1-6. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/TnJZDM3BhNDvhpjQKSLjtb/?format=pdf&lang=pt>.
18. Barreto AP. Terapia comunitária: passo a passo. 4ª ed. Fortaleza: Gráfica LCR; 2010.
19. Mourão LF, Oliveira LB, Marques ADB, Branco JGO, Guimaraes MSO, Nery IS. Terapia comunitária como novo recurso da prática do cuidado: revisão integrativa. *Sanare* [Internet]. 2016 [acesso em 2022 Abr 23];15(2):129-35. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1047/593>.
20. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, Terapia comunitária integrativa e yoga à política nacional de práticas integrativas e complementares. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2017 [acesso em 2022 Abr 23]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html.
21. Barreto AP. Terapia comunitária integrativa on-line: panorama dos dois primeiros meses [Internet]. [São Paulo]: Interfacci ICPP; 2020 Maio 07 [acesso em 2022 Abr 23]. Vídeo: 4min18. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TLr7vidFQCs>.
22. Oliveira RGB, Santos BL, Aidar GGO, Pacini VL, Freitas MNLF. A arte e o estudante de medicina: experiências antes e durante o isolamento social. *Diversitates*. 2020;12(2):48-69.
23. Deleuze G. *Crítica e clínica*. São Paulo: Editora 34; 2011.
24. Liu K, Chen Y, Wu D, Lin R, Wang Z, Pan L. Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID 19. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2020 [acesso em 2022 Abr 23];39:101132. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388120302784?via%3Dihub>.
25. Santos JE, Rodrigues DS, Oliveira FM, Souza RC, Ramos JCA, Santos RL, et al. Práticas de manejo de estresse em tempos de Covid-19. *Saúde em Redes*. 2021 [acesso em 2022 Abr 23];7(supl.1):1-9. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3354>.

Endereço do primeiro autor:

Daniela da Silva Rodrigues
Universidade de Brasília - Faculdade de Ceilândia
Centro Metropolitano 1, Conjunto A
Bairro: Ceilândia Sul
CEP: 72220-900 - Brasília - DF - Brasil
E-mail: danirodrigues.to@gmail.com

Endereço para correspondência:

Andrea Donatti Gallassi
Universidade de Brasília - Faculdade de Ceilândia
Centro Metropolitano 1, Conjunto A
Bairro: Ceilândia Sul
CEP: 72220-900 - Brasília - DF - Brasil
E-mail: andrea.gallassi@gmail.com

Como citar: Rodrigues DS, Oliveira FM, Santos JE, Gallassi AD. Espaços on-line de cuidados coletivos: promoção da saúde em tempos de isolamento pela COVID-19. Rev Bras Promoç Saúde. 2021;34:12614.
