

COINTER PDVS 2020

II CONGRESSO INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE
Edição 100% virtual | 02 a 05 de dezembro

MANEJO DO AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: IMPRESSÕES DE ESTUDANTES PERNAMBUCANOS

MANEJO DEL CUIDADO PERSONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA: IMPRESIONES DE ESTUDIANTES PERNAMBUCAN

MANAGEMENT OF SELF-CARE IN PANDEMIC TIMES: IMPRESSIONS FROM PERNAMBUCAN STUDENTS

Luana Lopes de Melo¹; Beatriz Maria do Nascimento Feitosa²; Yreci Isabelle da Silva Pacheco³; Jackeline Polyanna dos Santos Bezerra⁴; Tatiana de Paula Santana da Silva⁵

Apresentação: Pôster

INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, a pandemia pelo Novo Coronavírus simboliza um dos maiores desafios sanitários do mundo nesse século. Desde o início da epidemia na China em 2019, até o início do mês de setembro de 2020, aproximadamente 26.074.609 casos foram notificados e 864.153 mil mortes foram confirmadas em todo mundo (OMS,2020). No Brasil, os desafios que se apresentam são ainda maiores, pois pouco se sabe sobre as características de transmissão e as formas seguras do autocuidado para não ser infectada, sua grande velocidade de propagação e a alta capacidade de letalidade populacional em grupos vulneráveis, trazem à tona uma gama de incertezas quanto ao manejo das medidas de segurança corretas. No cenário local, o Estado de Pernambuco apresenta umas das maiores taxas de casos confirmados e, encontra-se em esforço permanente para redução dos óbitos, sobretudo entre as populações consideradas do grupo de risco.

Nesse contexto torna-se importante avaliar o manejo do autocuidado e a importância das medidas de segurança nos estudantes. Em decorrência da pandemia pela

¹ Fonoaudiologia, Unisãomiguel, luanalopes.mello2@gmail.com

² Fonoaudiologia, Unisãomiguel, beatrizn.fono@hotmail.com

³ Fonoaudiologia, Unisãomiguel, yreceisabelle@gmail.com

⁴ Fonoaudiologia, Unisãomiguel, jjacksbezerra@gmail.com

⁵ Doutora em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento, tatianapss2@gmail.com

MANEJO DO AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA

COVID-19, o manejo da segurança dos estudantes é um desafio para a saúde pública, enfrentando situações, como a grande expectativa para evitar o contágio entre os mesmos no ambiente com as aulas presenciais, são inúmeros questionamentos e incertezas sejam sobre as medidas de segurança das quais as instituições de ensino são adotadas ao manejo do estudante com o Equipamento de Proteção Individual-EPI para não ser infectado. Diante disso vale ressaltar a importância do uso dos EPIs que surge como uma forma de proteção, visto que o vírus SARS-CoV-2 é excepcionalmente contagioso, alastra-se rapidamente em um curto período de tempo contaminando assim a população.

Segundo o Ministério da Saúde, para evitar a proliferação do vírus, recomenda medidas básicas de higiene, como lavar bem as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabão, e, de preferência, utilizar máscaras, utilizar toalhas de papel para secá-las. Além do sabão, outro produto indicado para higienizar as mãos é o álcool gel, que também serve para limpar objetos como telefones, teclados, cadeiras, maçanetas, etc. Evitar aglomerações, cada um é responsável por ações para se manter saudável e impedir a transmissão da doença, (OMS,2020).

É notório que a sociedade esteja informada sobre as medidas de segurança diante da pandemia, seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde que é evitar tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus, ficar em casa se não se sentir bem. Se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procurar atendimento médico. Seguir as instruções da sua autoridade sanitária nacional ou local, porque elas sempre terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A pandemia causada pelo Novo Coronavírus trouxe grandes obstáculos e impedimentos a nível mundial no ano de 2019 até os dias atuais. COVID-19 (SARS-Cov-19) doença causada pelo Novo Coronavírus, qual foi identificado pela primeira vez na cidade de Wuhan, na China em dezembro de 2019. Em 11 de março de 2020 a COVID-19 foi determinada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma emergência de saúde em nível pandêmico. Verificou-se que até o dia 4 de setembro de 2020, foram 26.171.112 novos casos de COVID-19 e 865.154 mortes mundial. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) desde janeiro de 2020, tem auxiliado as ações da OMS a respeito da COVID-19.

Os sintomas da COVID-19 geralmente tem início leves e começam gradativamente, em casos mais comuns são cansaço, febre e tosse seca, em outros indivíduos podem exibir dor

de garganta, congestão nasal, dor de cabeça, perda de paladar ou olfato, diarreia, conjuntivite, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Aproximadamente 80% dos indivíduos afetados com COVID-19 podem ser assintomáticos, pré-sintomáticos e os sintomáticos. Cerca de 20% dos infectados necessitam de atendimentos hospitalar por manifestarem problemas respiratórios. O contágio pode ocorrer quando o afetado entra em contato próximo com outro indivíduo como: espirros, tosses, gotículas de saliva, apertos de mãos, objetos e superfícies contaminadas.

No Brasil até o início de setembro, foram confirmados 4.123.00 casos de infecção pelo novo coronavírus, sendo 126.203 óbitos acumulados, apresentando uma taxa de letalidade de 3,1%. Em Pernambuco já foram 131.961 casos confirmados, 7.760 óbitos, 1380,8 incidências e 80,3% mortalidade. Para o controle da alta taxa de transmissão, medidas profiláticas foram adotadas segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde sendo profundamente disseminadas entre a população através dos veículos de comunicação e pelos profissionais da saúde.

A pandemia trouxe muito mais do que a necessidade do isolamento, consequências sociais e econômicas para o mundo. Além das preocupações com a saúde física, obtém-se preocupações quanto ao sofrimento psicológico dos estudantes e a indispensabilidade do autocuidado, a imposição de sair de um contexto para outro, a novas adaptações, a segurança, tornando um desafio tanto para a população quanto às autoridades. Se fez necessário impor medidas profiláticas para prevenção do vírus, como por exemplo: o isolamento social, o uso de máscaras, álcool gel, e sabão amarelo.

Os ensinos públicos e privados devem ter a conscientização sobre as possíveis maneiras cabíveis para o retorno das atividades práticas, as medidas de enfrentar esse novo desafio, deverá ser indispensável a falta de Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletiva (EPC), para que assim possa garantir a segurança dos alunos, deixando-os mais tranquilos quanto ao contágio da COVID-19. E até o aparecimento da vacina essas mesmas medidas continuarão sendo necessárias para evitar o retorno de uma maior incidência de novos casos e, conseqüente, mais mortes.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é considerada um estudo transversal de abordagem quantitativa e descritiva com amostra não probabilística, desenvolvido em uma faculdade particular do Recife. O estudo recebeu aprovação do comitê de Ética em pesquisa (parecer nº 4.076.216) e foi conduzido de acordo com a resolução número 466/12, do Conselho Nacional de Saúde do

Ministério da Saúde – Brasília – DF. Todos os participantes expressão seu consentimento de forma voluntária mediante leitura e assinatura digital do TCLE enviado a partir de formulário eletrônico.

Os critérios de inclusão versaram sobre a frequência em pelo menos duas disciplinas do período e foram excluídos todos os estudantes que deixaram alguma das questões do formulário em branco.

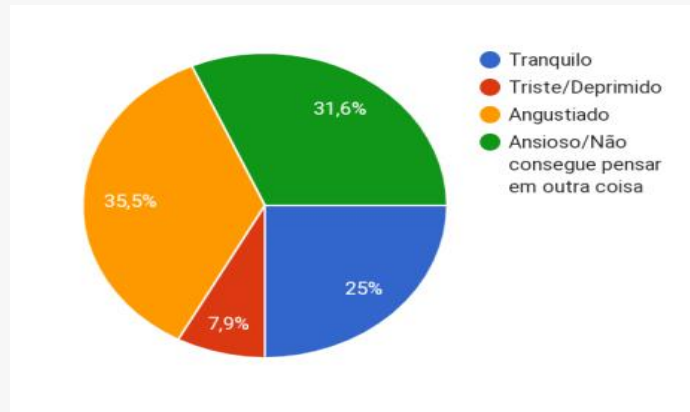
Para coleta das informações foi construído pelos pesquisadores um instrumento eletrônico através do serviço de criação de formulários eletrônicos, encaminhado por e-mail a todos os participantes. No processo de análise dos dados foi criado um banco de dados no Microsoft Excel 2010. Em seguida, as informações colhidas foram tabuladas e analisadas segundo técnica estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a paralisação de diversos setores mundialmente pós-pandemia com as escolas e universidades não foi diferente. A prevenção contra o covid-19 é um trabalho em conjunto, onde um depende da proteção do outro, o autocuidado é de suma para preservar a saúde de todos. Perguntamos a 76 estudantes universitários pernambucanos como eles se sentem neste período de isolamento social, gráfico um, 25% diz estar tranquilo, 31,6% ansioso e não conseguem pensar em outra coisa, 35,5% dizem estar angustiados e 7,9% triste ou deprimido. As respostas não surpreendentes devido ao atual momento, observamos que grande maioria se sente inquieto (a), sem conseguir pensar em mais nada que não seja fora do que estão enfrentando.

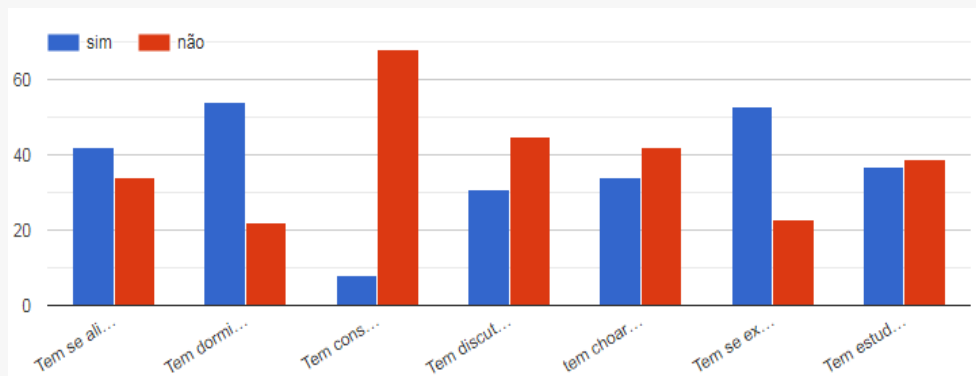
O gráfico de número dois abordou mostra respostas sobre as diferenças em diversos aspectos, quais as mudanças o grupo sofreu após isolamento social. Ao Perguntamos aos estudantes se eles consideram sua alimentação pior que antes do isolamento 55,26% responderam sim e 44,74% não. Tem dormido pior? 71,05% sim e 28,9% não. Tem consumido mais bebidas alcólicas? 10,53 % sim e 89,4% não. Tem discutido mais com as pessoas? 40,7% sim e 39,2 % não. Tem chorado mais após o isolamento social? 44,7% responderam sim e 55,23% não. Tem se exercitado menos fisicamente ? 69,7% dos estudantes afirmaram que sim e 30,2% não. Tem estudado menos? 48,6% sim e 51,3% não.

Figura 01: Gráfico com análise do estado emocional dos estudantes



Fonte: Própria (2020).

Figura 02: Gráfico com a percepção de mudanças no cotidiano dos estudantes



Fonte: Própria (2020).

Neste cenário da pandemia de COVID-19, convém salientar que devido ao rápido avanço da doença e o excesso de informações disponíveis, algumas vezes discordantes, se torna um âmbito favorável para alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psicológico, que podem gerar consequências graves na Saúde Mental (SM) do indivíduo (LIMA et al., 2020). Ao analisar os dados obtidos em meio ao panorama, observamos o quão estão sendo perturbador alguns aspectos para os estudantes universitários de Pernambuco, as consequências notórias causam um impacto negativo, prejudicando a concentração, humor dentre outros, A falta de exercícios físicos, alimentação inadequada e sono desregulado são alguns dos fatores mais prejudiciais a esse grupo, podendo causar consequências em longo prazo para a vida acadêmica.

CONCLUSÕES

De um modo geral os dados deste estudo revelam que os estudantes estão apresentando angústia, que pode estar recaído sobre as práticas de autocuidado, impactando

principalmente na alimentação, sono e prática de atividades físicas.

Estes achados revelam a necessidade de se criarem ações de suporte para estes estudantes com vistas a redução dos impactos humorais sobre a saúde deste grupo e melhora da qualidade de vida dos universitários.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cononavírus/Brasil. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em:06/09/2020.

HOSSAIN, M. M. Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. Acesso em:08/08/2020.

MURPHY, M. P. A. COVID-19 and emergency eLearning: Consequences of the securitization of higher education for post-pandemic pedagogy. *Contemporary Security Policy*, v. 41, n. 3, p. 492-505, 2020.

OLIVEIRA, Z.; DE FREITAS, L. M.; DOS SANTOS, N. C.; DIAS, J. A.; DE FREITAS, M. DA C.; OLIVEIRA, T. E estratégias para retomada do ensino superior em saúde frente a COVID-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 93, p. e020008, 18 ago. 2020.

PERREIRA, I. D. F; CORBO, A.M.A; PAULA, T. S. G; MENDONÇA, F. C. R; VALLE, S. MANUAL SOBRE BIOSSEGURANÇA PARA REABERTURA DE ESCOLAS NO CONTEXTO DA COVID-19. **Cartilha**, Rio de Janeiro, v. 1, p. 1-41, 13 jul. 2020. Disponível em: http://www.conisud.sp.gov.br/downloads/manual_reabertura.pdf. Acesso em: 3 set. 2020.

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. A. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud. psicol. (Campinas)**, v. 37, 2020.

Souza-JuniorJ. R. de, CruzR. C. R., Cardoso-BritoV., dos SantosE. L. S., Fontes-DutraM., FreitasI. M. de, PereiraA. G., CostaG. B. da, Almeida-JuniorS. de, & ManigliaF. P. (2020). COVID-19 e a promoção da saúde em tempos de pandemia. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, (46), e3837. <https://doi.org/10.25248/reas.e3837.2020>