

UMA EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICAS DO CURSO DE GRADUAÇÃO DE MEDICINA EM AULAS REMOTAS: IMPACTO EM SAÚDE MENTAL

Rosângela Natália Gomes Quintino de Holanda Cavalcante¹ (Aluno Medicina graduação UNIT/AL), e-mail: rosangela.natalia@souunit.com.br;

kleise Alves Pereira² (Aluno de Medicina graduação UNIT/AL), e-mail: keise.alves@souunite.com.br

Ana Marlusia Alves Bonfim² (Orientador), e-mail: marlubomfim@gmail.com.

Centro Universitário Tiradentes/Curso/Alagoas, AL.
Centro Universitário Tiradentes²/Curso/Alagoas,AL.

Exemplo: 4.00.00.00-1 - Ciências da Saúde 4.01.00.00-6 - Medicina

RESUMO:

Introdução: Houve em 2019, na China, a notificação de uma doença nova com sintomatologia parecida a uma pneumonia. Chamada de Covid-19 e transmitida pelo coronavírus. A partir de janeiro de 2020, observou-se casos de COVID-19 fora da China, e a partir deste momento a OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE) declarou emergência internacional em saúde pública. Na América Latina, o primeiro caso registrado no Brasil foi em São Paulo, no dia 26 de fevereiro de 2020. Muitas medidas foram adotadas para conter o avanço desta doença considerada uma pandemia, pois acometeu todo continente. As autoridades sanitárias tomaram como orientação o isolamento, prevenção e controle por meio de diferentes esferas administrativas. Essas intervenções se diferenciam de uma região para outra do país, entretanto a medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social - interrupção de atividades laborais para serem executadas em casa, atividades físicas e até mesmo a mudança de rotina escolar de forma a modificar todo cotidiano. Em meio a toda essa mudança de comportamento social, existia nas pessoas as dúvidas e incertezas do que este vírus poderia provocar, a ideia de morte iminente e a mudança de rotina produziram nas pessoas ansiedade e alterações de comportamento que se traduzem no comprometimento da saúde mental. **Objetivo:** Relatar a experiência de discentes do curso medicina de instituição privada em Maceió/ Alagoas que enfrentaram o período de quarentena/isolamento social, tendo suas aulas em modalidade remota, e retratar como a mudança de suas rotinas interferiram na saúde mental. **Metodologia:** Foi utilizado como base para a contextualização do trabalho as bases de dados Pubmed e Scielo. Buscou-se publicações sobre a covid-19, isolamento social e suas implicações em relação a saúde mental. **Resultado:** A rotina diária de confinamento e ansiedade gerada pela falta de conhecimento e tratamento para a doença em questão interferem no funcionamento psicológico

dos indivíduos de maneira geral. Para manter suas atividades de maneira linear e comprometer minimamente a saúde mental, foi necessário ter rotina específica, evitar acompanhar noticiários e principalmente incluir no dia atividade física e meditação, além dos compromissos de aulas remotas. **Conclusão:** A manutenção do confinamento pode trazer desequilíbrio e ansiedade, para conter estes sintomas faz-se necessário um planejamento diário com cumprimento de metas, seletividade quanto às formas de atualização de notícias, e manutenção de pensamento otimista para enfrentar as incertezas desse período.

Palavras-chave: Saúde mental, ensino remoto, pandemia.

ABSTRACT:

Introduction: In 2019, in China, a new disease was reported with symptoms similar to pneumonia. Called Covid-19 and transmitted by the coronavirus. As of January 2020, there have been cases of COVID-19 for China, and from this moment on WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION), an international public health emergency. In Latin America, the first case recorded in Brazil was in São Paulo, on February 26, 2020. Many measures were taken to contain the progress of this disease considered a pandemic, as it affected the entire continent. Health authorities guide isolation, prevention and control through different administrative spheres. These interventions differ from one region to another in the country, however, the measure most widespread by the authorities was the practice of social distancing, generally understood by the population and the media, as social isolation- interruption of work activities to be performed at home, physical activities and even the change of school routine in order to modify every day. In the midst of all this change in social behavior, people had doubts and uncertainties about what this virus could do. provoke, the idea of imminent death and the change in routine produced anxiety and behavioral changes in people that translate into mental health impairment. **Objective:** To report the experience of students of the medical course at a private institution in Maceió / Alagoas who faced the period quarantine / social isolation, taking their classes in remote mode, and portray how changing their routines interfered with mental health. **Methodology:** Pubmed and Scielo databases were used to contextualize the work. Publications about covid-19, social isolation and its Publications on covid-19, social isolation and its implications for mental health were sought. **Result:** The daily routine of confinement and anxiety generated by the lack of knowledge and treatment for the disease in question interferes with the psychological functioning of individuals in general. In order to maintain their activities in a linear manner and minimally compromise mental health, it was necessary to have a specific routine, to avoid following the news and especially to include physical activity and meditation on the day, in addition to the EAD class commitments. **Conclusion:** The maintenance of confinement can bring imbalance and anxiety, to contain these symptoms it is necessary to plan daily with the fulfillment of goals,

selectivity as to ways of updating news, and maintaining optimistic thinking to face the uncertainties of this period.

Keywords: Mental health, remote education, pandemic

Referências/references:

BEZERRA, Antonio, C. Et al. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** Ciênc. saúde coletiva, Epub, 25, supl. p1, Junho 202. Acesso em 03 Outubro 2020.

GOMES, Vania T C. Et al. **A Pandemia da Covid-19: Repercussões do Ensino Remoto na Formação Médica.** Revista Brasileira de Educação Médica. 44, 4, Agosto 2020. Acesso em 08 outubro de 2020.

SERAFIM, Antonio de P. Et al. **The Impact of Covid-19 on Brazilian Mental Health Through Vicarious Traumatization.** Braz J Psychiatry, Epub, 42,4,p 450, Agosto 2020. Acesso em 03 Outubro 2020.