



## EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ENFRENTAMENTO DOS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM

*HEALTH EDUCATION TO FACE THE IMPACTS OF THE PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF THE NURSING TEAM*

**Renata Marques de Oliveira** - Doutora e Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Aplicada da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais.  
E-mail: renata\_marques@outlook.com

**Ana Carolina de Oliveira Paiva** - Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais e Enfermeira do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: carolpaiva6@hotmail.com

**Letícia Marcella Cordeiro Soares Geraldo** - Acadêmica do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: leticiamarcellageraldo@gmail.com

**Isabela Carolina de Paula Oliveira** - Acadêmica do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: isabelacarolinadepaulaoliveira@gmail.com

**Elisângela Alves de Andrade** - Acadêmica do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: elisamgelaandrade@gmail.com

**Juliane de Carvalho Mendes** - Acadêmica do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: jujumendesbh@yahoo.com.br

### RESUMO

A pandemia da Covid-19 tem ocasionado sobrecarga de trabalho nos profissionais de saúde, principalmente na equipe de enfermagem, com consequências para a saúde mental desses profissionais. Dessa forma, a educação em saúde pode atuar como uma aliada para o enfrentamento das consequências da pandemia o que tange a saúde mental dos profissionais da saúde. Objetivou-se relatar a experiência de discentes de graduação em Enfermagem, de uma universidade federal, no planejamento e na implementação de ações de educação em saúde com profissionais de enfermagem que atuam em leitos de terapia intensiva no contexto da pandemia da Covid-19. Essa ação educativa, inicialmente, foi proposta pela disciplina Capacitação Pedagógica e, posteriormente, aliada ao projeto de extensão “Saúde Mental no Hospital das Clínicas da UFMG”. Essa foi uma ação educativa planejada e implementada, no período de janeiro a maio de 2021, por quatro discentes, uma docente da Escola de Enfermagem e uma enfermeira do setor alvo, por meio do desenvolvimento de dois informativos e de seis vídeos disponibilizados por meios virtuais, devido às condições de distanciamento social. Conclui-se que a implementação de ações educativas, no que se refere à saúde mental dos profissionais de enfermagem, se mostra necessária e pode contribuir para uma melhora na qualidade dos serviços prestados.

**Palavras-chave:** pandemia; educação em saúde; enfermagem.

## ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has caused work overload for health professionals, especially the nursing staff, with consequences for the mental health of these professionals. Thus, health education can act as an ally to face the consequences of the pandemic with regard to the mental health of health professionals. The objective was to report the experience of undergraduate nursing students, from a federal university, in the planning and implementation of health education actions with nursing professionals who work in intensive care beds in the context of the Covid-19 pandemic. This educational action was initially proposed by the Pedagogical Training course and, later, combined with the extension project "Mental Health at the Hospital das Clínicas at UFMG". This was an educational action planned and implemented, from January to May 2021, by four students, a teacher from the School of Nursing and a nurse from the target sector, through the development of two newsletters and six videos made available through virtual means, due to the conditions of social distance. It is concluded that the implementation of educational actions, with regard to the mental health of nursing professionals, is necessary and can contribute to an improvement in the quality of services provided.

**Keywords:** pandemic; health education; nursing.

## INTRODUÇÃO

A Covid-19 é uma doença causada pelo vírus Sars-CoV-2, que pertence à família dos coronavírus. As pessoas infectadas apresentam um quadro clínico variável, abrangendo desde casos assintomáticos e leves até casos graves. O vírus foi identificado pela primeira vez na China, em 2019, e, rapidamente, se disseminou pelo mundo, ocasionando uma pandemia com número considerável de infectados e mortos, tendo chegado ao Brasil em fevereiro de 2020 (BRASIL, 2021).

A pandemia da Covid-19 destacou o papel crítico que enfermeiros e outros profissionais de saúde desempenham. Por ser a enfermagem a profissão com maior contingente de profissionais e presente nos diferentes níveis de atenção à saúde, sua atividade é essencial, pois atua na promoção, prevenção, recuperação e manutenção da saúde do indivíduo e da coletividade. No contexto de uma pandemia, a imprescindibilidade dessa categoria profissional torna-se evidente, visto que ela é responsável tanto pela organização dos serviços quanto pela assistência direta ao paciente (PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Devido à sobrecarga do sistema de saúde, a Covid-19 impôs a necessidade de construção de novos protocolos gerenciais e assistenciais para os serviços de saúde como observado na Nota Técnica nº 04/2020. Posto isso, as instituições de saúde no Brasil, seguindo as recomendações do Ministério da Saúde, começaram a se organizar para atender as demandas trazidas pelo novo coronavírus, em termos de serviços, infraestrutura, recursos, insumos, número de leitos, equipamentos e quantitativo de profissionais de saúde. Tal fato exigiu adaptação desses profissionais à nova realidade (BRASIL, 2020).

Além das adaptações relacionadas à estrutura física, à organização dos serviços de saúde e aos recursos humanos, a pandemia foi acompanhada por modificação dos hábitos individuais e coletivos da população. Diante do exposto, as medidas sanitárias para evitar a contaminação alteraram as relações familiares, os vínculos sociais, as formas de trabalho, lazer e estudo. Nesse sentido, o contexto de pandemia pode ter impactos físicos, emocionais, sociais e financeiros em toda população, a qual se torna vítima dessa crise sanitária (KNOLLE; RONAN; MURRAY, 2021). Nesse cenário, as constantes incertezas tornam-se marcantes tanto entre os especialistas quanto

entre a população geral, visto que o conhecimento a respeito da doença ainda se encontra em construção.

Entre os profissionais que atuam na linha de frente no combate à pandemia, destaca-se a enfermagem por ser a profissão que tem mais contato físico com os pacientes, o que torna essa situação ainda mais grave. Isso se relaciona ao fato de os impactos supramencionados estarem somados ao medo de se contaminar e de contaminar seus familiares, à convivência diária com incertezas e à responsabilidade de cuidar de pessoas com quadros graves e com desfecho imprevisível devido ao desconhecimento dos processos fisiopatológicos desencadeados pelo vírus. Associado a isso, conviver com a morte, o processo de luto, a rotina extenuante dos serviços e o número limitado de ventiladores mecânicos e leitos de terapia intensiva trazem repercussões importantes na saúde mental como ansiedade e depressão (HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020; SANTOS *et al.*, 2021).

Considerando que a saúde mental dos profissionais de enfermagem que atuam na pandemia da Covid-19 não pode ser negligenciada, a educação em saúde pode ser considerada uma estratégia eficaz, pois, conforme definido pelo Ministério da Saúde (2012), trata-se de um “conjunto de práticas [...] que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades”.

O processo de educação em saúde precisa ir além da transmissão de conhecimentos, transformando-se em uma construção coletiva que envolve troca entre educadores e educandos e que considera os conhecimentos prévios e a cultura dos indivíduos. Somente a partir dessa transformação, é possível reconhecer a educação em saúde como promotora do pensamento crítico e do desenvolvimento da autonomia (FALKENBERG *et al.*, 2014). Portanto, nota-se a importância do processo de educação em saúde e a necessidade de adotá-la como prática constante e efetiva nas mais diversas instituições e esferas sociais. Todavia, a pandemia da Covid-19 trouxe um novo desafio para a implementação da educação em saúde devido ao distanciamento social. Nesse novo cenário, o uso das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) se tornaram fundamentais para viabilizar a realização de ações de educação em saúde no contexto pandêmico (PALÁCIO; TAKENAMI, 2020).

O presente artigo se mostra essencial para promover reflexão, inspirar atitudes e sensibilizar gestores e outros profissionais para terem um olhar mais atento às necessidades da enfermagem em momentos de crise sanitária. Essa percepção se baseia na importância de intervir na saúde mental dos profissionais de enfermagem que atuam na pandemia da Covid-19, no potencial das ações de educação em saúde de promover reflexões e mudança de comportamentos e na possibilidade de adaptar essas ações ao contexto pandêmico com o uso de tecnologias digitais.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de discentes de graduação em Enfermagem, de uma universidade federal, no planejamento e na implementação de ações de educação em saúde com profissionais de enfermagem que atuam em leitos de terapia intensiva no contexto da pandemia da Covid-19.

## MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um relato da experiência de discentes do quarto período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) no planejamento e na implementação de ações de educação em saúde com profissionais de enfermagem que atuam em leitos de terapia intensiva durante a pandemia da Covid-19.

A experiência foi vivenciada de janeiro a maio de 2021, durante a disciplina “Capacitação

Pedagógica”, a qual constitui-se como uma disciplina com carga horária teórica e prática com o objetivo de elaborar, implementar e analisar intervenções de educação em saúde apoiadas em conhecimentos teórico-metodológicos no campo da educação e da saúde. Desse modo, para dar suporte às discussões e aprendizagens relacionadas à educação em saúde, são abordados conhecimentos do campo da saúde, da filosofia, da arte, da pedagogia, da educação e da pesquisa em educação, tendo como um dos focos a abordagem de teóricos da educação. As discentes foram orientadas por uma docente da área de saúde mental e por uma enfermeira do serviço de saúde para o qual as ações de educação em saúde foram planejadas e implementadas.

Considerando o contexto pandêmico, no início da disciplina, o grupo de discentes definiu que o projeto de educação em saúde teria como público-alvo profissionais de enfermagem que atuavam na linha de frente ao combate à Covid-19, tendo como ênfase a identificação de suas necessidades relacionadas à saúde mental. Compreendendo-se a importância da temática e a contribuição social que essa abordagem poderia proporcionar, decidiu-se articular as atividades realizadas no âmbito da disciplina (dimensão ensino) à pesquisa e à extensão, conforme estabelecido nas “Diretrizes para a Extensão na Educação Brasileira” (BRASIL, 2018). Desse modo, a ação educativa foi realizada em parceria com o projeto de extensão “Saúde Mental no Hospital das Clínicas da UFMG”.

O Centro de Terapia Intensiva Covid-19 (CTI Covid-19) do hospital escola da referida universidade foi o local definido para a intervenção. Trata-se de um hospital referência em atendimentos de alta complexidade em Minas Gerais, que realiza atendimentos nas mais diversas especialidades e subespecialidades ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Em janeiro de 2021, o CTI Covid-19 era composto por dezesseis leitos assistidos por cinquenta e seis profissionais da equipe de enfermagem (dezesseis técnicos, trinta e dois enfermeiros assistenciais, quatro enfermeiros gestores e quatro auxiliares de enfermagem).

Com o advento da pandemia da Covid-19 e dos protocolos de distanciamento social, tanto as disciplinas quanto os projetos de extensão da UFMG tiveram que ser adaptados para realização em ambiente virtual. Desse modo, o grupo realizou reuniões em plataformas virtuais para elaboração do projeto de educação em saúde e, posteriormente, reuniões para organização de sua implementação. As seguintes etapas foram seguidas na elaboração e implementação das ações educativas, as quais serão relatadas, no presente artigo, a partir da perspectiva da experiência das discentes: 1) Diagnóstico situacional e definição do problema; 2) Objetivos da intervenção; 3) Referencial teórico; 4) Planejamento da intervenção; 5) Implementação da intervenção; 6) Avaliação.

A experiência das discentes de enfermagem foi apresentada de modo descritivo e a discussão baseada na literatura científica relacionada à temática.

## RESULTADOS DA EXPERIÊNCIA E DISCUSSÃO

A educação em saúde é uma vertente da atuação do enfermeiro, contudo, com o advento da pandemia e a necessidade do distanciamento social, as ações educativas precisaram ser adaptadas e uma das ferramentas disponíveis são as mídias sociais. Tais ferramentas proporcionam a aproximação entre diversos indivíduos, a troca de experiências e a construção coletiva de conhecimentos, o que constou como um ponto importante na escolha dessas plataformas para a aplicação da intervenção.

A experiência das discentes de enfermagem na elaboração e na implementação da intervenção educativa será apresentada em seis tópicos:

### A) Diagnóstico situacional e definição do problema

Em janeiro de 2021, o grupo de discentes se reuniu, de forma virtual, com uma enfermeira do CTI Covid-19, no intuito de conhecer o serviço e a dinâmica de trabalho da equipe de enfermagem. A partir deste encontro, iniciou-se o planejamento da intervenção de educação em saúde.

Considerando que as discentes estavam matriculadas no quarto período do curso de enfermagem e há dois períodos no Ensino Remoto Emergencial (ERE), as alunas não possuíam experiência no campo prático. Assim, mesmo por meio de uma conversa em plataforma virtual, essa foi a primeira oportunidade que tiveram de conhecer a realidade de um CTI, especialmente no contexto de uma crise sanitária.

A partir desse primeiro contato com a enfermeira, foi possível perceber os desafios enfrentados pela equipe de enfermagem durante a pandemia, o que confirmou que esse grupo também necessitava de atenção e de cuidados. Essa conversa despertou a vontade das discentes de auxiliar, de alguma forma, no enfrentamento desse cenário. Confirmou-se que uma forma de oferecer essa contribuição seria por meio do planejamento e implementação de intervenções para ajudar os profissionais a lidarem com os impactos negativos desse contexto, pois isso poderia repercutir, indiretamente, nos pacientes internados por meio de uma melhor assistência prestada pelos profissionais.

Após a conversa com a enfermeira, foi enviado, por *WhatsApp*, um questionário aos cinquenta e seis profissionais de enfermagem que atuavam no CTI Covid-19 a fim de realizar o diagnóstico situacional com identificação das necessidades de intervenção. O questionário foi elaborado no *Google Forms*, sendo composto por dezessete perguntas para identificação do perfil pessoal e profissional, bem como a investigação do impacto da pandemia na rotina de trabalho e na saúde mental. Compreendendo a rotina de trabalho exaustiva, a qual os profissionais do CTI Covid-19 estavam expostos, as discentes se preocuparam em não demandar muito tempo deles para preenchimento do questionário. Desse modo, antes do envio, o questionário foi testado com uma estudante a fim de verificar o tempo necessário para seu preenchimento, o que durou cerca de três minutos.

A partir das respostas de trinta e cinco profissionais de enfermagem, foi possível notar que as condições de trabalho, assim como a convivência entre esses trabalhadores e pacientes durante a pandemia, estavam gerando, nos entrevistados, uma sobrecarga emocional e física. Isso serviu como justificativa para a necessidade de promover estratégias de educação em saúde nesse público.

Desde o início de sua atuação profissional, a partir de Florence Nightingale, a enfermagem é exposta a um cenário de risco a distúrbios biológicos, físicos, químicos, ergonômicos e psicossociais (CARVALHO; ARAÚJO; BERNARDES, 2016). Essa condição deriva do fato desses profissionais estarem em intenso contato com os pacientes, serem expostos à desvalorização, à falta de recursos e insumos, à dupla jornada de trabalho, às condições insalubres e entre outros (FERNANDES; SOARES; SILVA, 2018). Com o advento da pandemia de Covid-19, é notável a intensificação dos desafios enfrentados pelos profissionais da saúde, especialmente a equipe de enfermagem, o que pode proporcionar adoecimento psíquico com impacto na vida pessoal e profissional (GHEBREYESUS, 2020).

Embora as discentes tenham iniciado o planejamento do projeto conscientes do período conturbado vivenciado pelos profissionais de enfermagem atuantes na linha de frente no combate à pandemia, uma vez que essa realidade vinha sendo abordada com frequência pelos veículos de comunicação e pelas mídias sociais, a conversa com uma das enfermeiras do CTI e as respostas obtidas a partir da aplicação do questionário as surpreendeu por permitir compreender a dedicação desses profissionais, o cansaço deles e as consequências em diferentes âmbitos de

suas vidas. Em suma, as discentes identificaram impacto em diversos pontos do dia a dia e da saúde do indivíduo como convívio familiar, ansiedade/estresse, sono e medo, o que pode ser, também, relacionado ao desenvolvimento de alterações psíquicas como Transtorno de Ansiedade, Síndrome de Burnout e Depressão. Diferente da imagem de super-heróis explorada nas mídias sociais, as discentes puderam conhecer a difícil realidade desses profissionais, pois conseguiram percebê-los, antes de tudo, como seres humanos.

As alterações identificadas no público-alvo da intervenção também foram observadas em uma investigação chinesa com profissionais da linha de frente da pandemia, a qual demonstrou que, de um total de 1257 profissionais, 50% estavam com sintomas de depressão, 45% de ansiedade, 34% insônia e 72% angústia. Além disso, os sintomas foram maiores em enfermeiras, mulheres e em profissionais que prestavam cuidado direto a pacientes com Covid-19 (ROY-BIRNE, 2020).

Pela primeira vez no percurso acadêmico, as discentes tiveram a oportunidade de perceber o quanto a sobrecarga de trabalho e os consequentes prejuízos à saúde mental dos profissionais de enfermagem integram um ciclo de malefícios para a assistência adequada ao paciente. Essa foi a motivação para que a saúde mental dos profissionais da equipe de enfermagem que atuam no CTI Covid-19 fosse definida como necessidade para a ação educativa.

Segundo Machado *et al.* (2007), “para educar em saúde, se faz necessário estar aberto ao contorno geográfico, social, político, cultural do indivíduo[...]”. Logo, é notável a importância de se buscar meios de conhecer o público-alvo da intervenção para que, dessa forma, o processo de educação em saúde seja direcionado para indivíduos específicos e possa alcançar maiores índices de sucesso. Outro aspecto importante é o fato de haver estudos que apontam, no contexto atual, que um dos pontos principais para a construção de intervenções é entender a atual situação dos indivíduos afetados pela pandemia no que tange a sua saúde mental (LI, 2020).

Portanto, a partir das respostas obtidas por meio do questionário, ficou evidente que os profissionais se encontravam em um contexto de estresse, exaustão e sobrecarga pelo trabalho. Devido a isso, delimitou-se como problema, para ação educativa, o aumento da ansiedade e da sobrecarga de trabalho como principais impactos da pandemia na vida pessoal e profissional dos enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem atuantes no CTI Covid-19.

## **B) Objetivos da intervenção**

Uma vez que o problema que requeria intervenção foi identificado, o segundo passo foi transformá-lo em objetivo geral e em objetivos específicos. O objetivo geral foi escrito, na perspectiva do educador (equipe do projeto), do seguinte modo: “promover, nos profissionais de enfermagem do CTI Covid-19, reflexão acerca da importância de sua atuação na pandemia da Covid-19, bem como conhecimento de estratégias que os permitam lidar com a ansiedade e com a sobrecarga de trabalho”.

No que tange os objetivos específicos, os quais foram redigidos na perspectiva dos educandos (profissionais de enfermagem que receberiam a intervenção), procurou-se contemplar o que se esperava que a equipe de enfermagem seria capaz de alcançar ao final da intervenção. Desse modo, elaborou-se cinco objetivos específicos, sendo eles: 1) reconhecer sua importância como profissional que atua na linha de frente no cenário pandêmico; 2) identificar os gatilhos que aumentam a ansiedade e os sintomas de sua manifestação; 3) conhecer estratégias que pudessem minimizar os sintomas da ansiedade e melhorar a qualidade do sono; 4) conhecer estratégias que favoreçam o convívio com seus familiares e amigos apesar do distanciamento social; 5) refletir a respeito de estratégias que podem ser utilizadas, no ambiente de trabalho e em casa, para aliviar a sensação de sobrecarga de trabalho.

### C) Referencial teórico

Palácio e Takenami (2020) defendem que “as práticas educativas precisam englobar o conhecimento de ambos os lados – saúde e educação – para que as ações de cuidado sejam exitosas”. A disciplina de “Capacitação Pedagógica” tem como base o mesmo pensamento, o que pode ser observado pela abordagem de diversos teóricos da educação, os quais atuam como norteadores para a construção do conhecimento, não somente no campo técnico, mas também no reflexivo e científico.

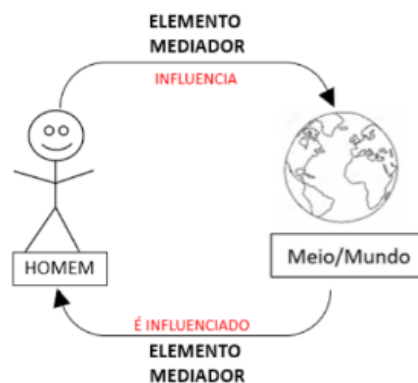
Dentre os diferentes teóricos da educação apresentados durante a disciplina, definiu-se como base teórica, para o projeto, Lev Vygotsky, o qual defende que a formação do ser humano é resultado de todas as interações vividas por esse indivíduo, sendo que não há uma relação de hierarquia entre os participantes na construção do conhecimento. Essa construção é baseada em um crescimento mútuo e proporcional de todas as esferas presentes na vida do ser como características sociais, físicas, políticas, culturais e entre outros. Além disso, ainda defende que, para se desenvolver, deve-se possibilitar um ambiente desafiador que propicie novas aprendizagens (VYGOTSKY, 1991).

A teoria de Vygotsky é baseada em quatro conceitos principais: interação; mediação; internalização e zona de desenvolvimento proximal. Em relação à interação, esse elemento diz respeito às influências exercidas pelo meio nos sujeitos e às influências que os sujeitos ocasionam no meio. Dessa forma, o homem não é apenas produto do meio, sendo o mundo também produzido pelo homem (IVIC, 2010). No que tange à mediação, diz-se que esse conceito se dá pela utilização de uma ferramenta como elemento intermediário no processo de educação e aprendizagem do indivíduo, deixando de ser uma relação direta entre o indivíduo e o meio (OLIVEIRA, 2002).

Outro conceito é a internalização, definida como a capacidade do ser de absorver informações do meio externo e interpretá-las, criando um conceito único pautado em todas as suas experiências e conhecimentos prévios. Por fim, a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP) representa a distância existente entre aquilo que o sujeito já sabe, seu conhecimento real, e aquilo que o sujeito possui potencialidade para aprender, seu conhecimento potencial (IVIC, 2010).

Desse modo, ao utilizar a teoria de Vygotsky como base para o desenvolvimento e o planejamento da intervenção, entende-se que a interação desses profissionais com o meio ocasionou problemas como ansiedade e sobrecarga de trabalho, os quais tiveram impacto na vida pessoal, social e profissional dessas pessoas. Posto isto, por meio dessa intervenção, procura-se atingir a internalização do conhecimento, a partir de estratégias pedagógicas (mediação), para assim alcançar os objetivos abordados (Fig. 1).

**Figura 1** – A relação entre os elementos da teoria de Vygotsky



**Fonte:** Elaborado pelas autoras

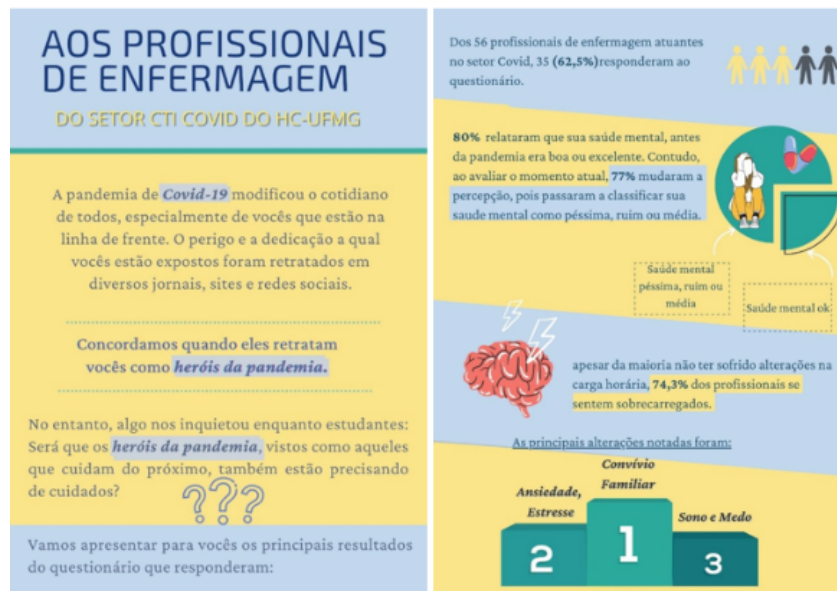
Durante a etapa de escolha do referencial teórico, as discentes tiveram uma rica oportunidade de crescimento em seu conhecimento a respeito do tema educação, o que provocou, em algumas delas, o interesse pelo assunto. Às discentes foi proporcionada a oportunidade de perceber que uma ação educativa pautada em bases científicas do campo da educação torna as propostas de intervenções mais eficientes e individualizadas a cada contexto específico.

#### D) Planejamento da Intervenção

Devido ao alto risco de contaminação no cenário pandêmico, é necessário que o distanciamento social e a redução das aglomerações sejam mantidos. Dessa maneira, as TDIC têm atuado como importantes ferramentas para a educação em saúde ao possibilitar que a informação alcance um maior número de pessoas (PALÁCIO; TAKENAMI, 2020). Porém, nota-se que a utilização dessas ferramentas tem sido direcionada para a população em geral e não especificamente para profissionais da saúde, já que se imagina que esses profissionais já possuem arcabouço científico suficiente a respeito do assunto. Contudo, a utilização das mídias sociais pode ser um rico instrumento para fortalecimento do conhecimento desses profissionais, construção crítica do conhecimento e promoção da reflexão a respeito dos temas abordados. Dessa forma, escolheu-se plataformas virtuais (*Youtube* e *WhatsApp*) como meios para desenvolvimento da intervenção.

Nessa perspectiva, foi produzido um informativo com o resultado do questionário aplicado na etapa de diagnóstico situacional a fim de levar os profissionais à reflexão de que não estão sós e despertá-los para a importância de olhar e apoiar os colegas de profissão, além de valorizar a importância desses profissionais no combate à Covid-19 (Fig. 2).

Figura 2 – Informativo: Devolutiva aos profissionais do setor.



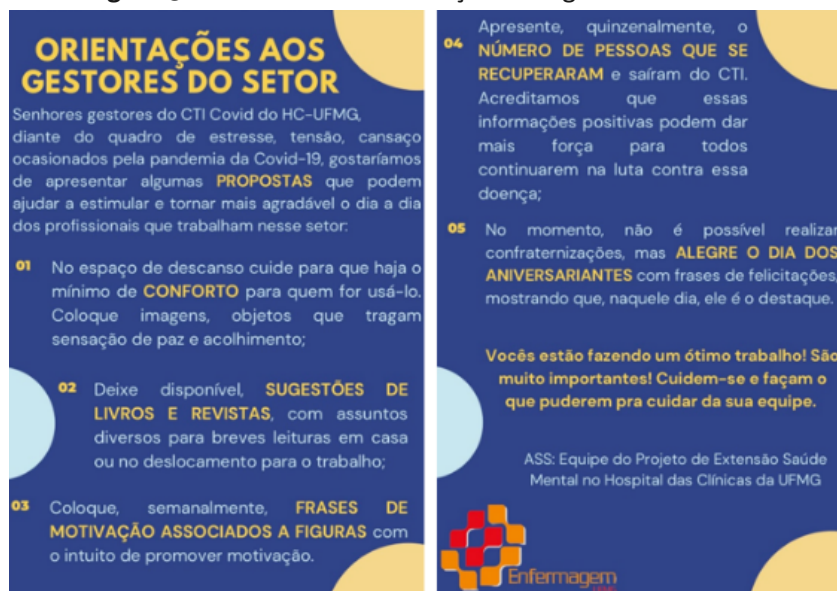




Fonte: Elaborado pelas autoras

Também foi elaborado um informativo direcionado aos gestores do setor, o qual tinha como objetivo a apresentação de propostas para melhorar a ambiência do setor e dos locais de descanso (Fig. 3). Esse informativo está pautado no ideal de que os gestores são responsáveis por organizar o ambiente de trabalho de forma a torná-lo mais saudável e, assim, minimizar as repercussões da pandemia (LUZ *et al.*, 2020).

Figura 3 – Informativo: Orientações aos gestores do setor

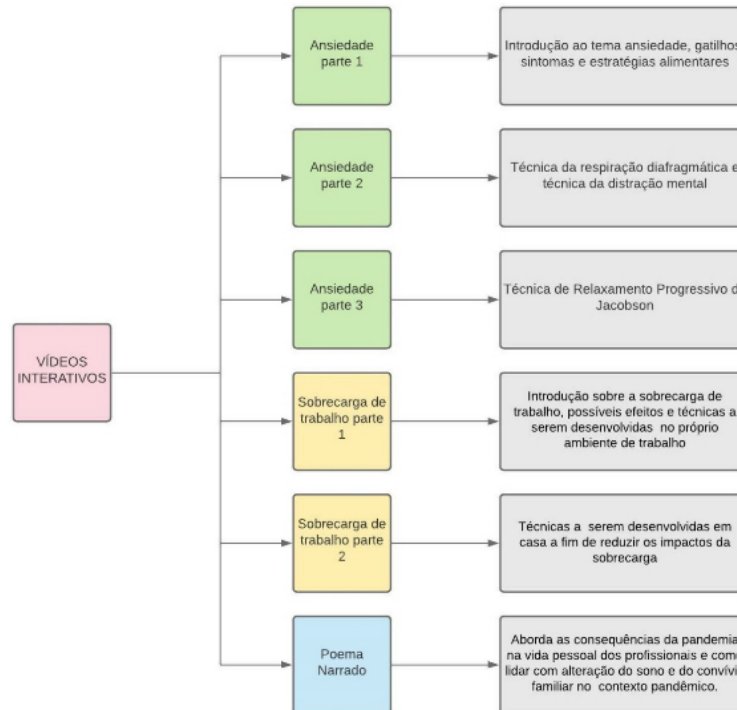


Fonte: Elaborado pelas autoras

Além dos informativos, foram elaborados seis vídeos curtos de modo a respeitar o momento de sobrecarga de trabalho, a qual os profissionais estavam expostos. Aliado ao tempo reduzido, os vídeos também foram desenvolvidos de modo interativo e com linguagem acessível a fim de proporcionar ao público-alvo da intervenção não apenas conhecimento, mas também um momento agradável de descontração. Essas decisões pautaram-se na busca pela maior adesão dos profissionais aos processos de educação em saúde, uma vez que a rotina diária de trabalho

intensa funciona como um dificultador da adesão dos profissionais aos processos de educação em saúde (CAROTTA; KAWAMURA; SALAZAR, 2009). Desse modo, o processo de desenvolvimento dos seis vídeos (Fig. 4) contou com pesquisa de evidências científicas a respeito de cada tema, elaboração de um roteiro, produção do *layout*, edição e publicação. O fato de as discentes terem cursado a disciplina “Saúde mental”, no semestre anterior, facilitou a pesquisa das evidências científicas pertinentes à área.

**Figura 4-** Organização dos temas e conteúdo por vídeo



**Fonte:** Elaborado pelas autoras

No primeiro vídeo a respeito da ansiedade, foi abordada uma breve introdução ao assunto com definição de “ansiedade” e explicação de alguns possíveis gatilhos (situações que podem desencadeá-la como uso excessivo de cafeína, exposição a notícias sensacionalistas, etc.), sinais e sintomas característicos da ansiedade e, por fim, a apresentação de estratégias alimentares para ajudar no controle da ansiedade como, por exemplo, o consumo regular de chás como o de melissa, pois possuem substâncias que funcionam como sedativos e calmantes (PAGANI; SILVA, 2016). Além disso, também foi sugerido que esses profissionais incluíssem alimentos que contêm triptofano como banana, aveia, castanha de caju, couve-flor, grão de bico e batata em sua dieta. Isso se deve ao fato do triptofano ser um aminoácido precursor da serotonina, a qual tem ação inibitória e, dessa forma, atua melhorando humor, sono e ansiedade (FREITAS *et al.*, 2020).

O objetivo do segundo vídeo acerca da ansiedade foi descrever duas técnicas para auxiliar os profissionais quando os sintomas aparecerem, sendo elas a de controle da respiração e a de distração mental, uma vez que essas ferramentas atuam reduzindo a ação do sistema nervoso autônomo simpático e dos neuro-hormônios do estresse (BENSON; STUART, 1993; FRIED, 1999; DOBSON, 2006; KING *et al.*, 2007; LEHRER *et al.*, 2007 *apud* NEVES NETO, 2011). Essas técnicas podem auxiliar nos impactos ocasionados pela ansiedade sofrida pelos profissionais da equipe, tendo como vantagem a possibilidade de serem realizadas em qualquer lugar onde os sinais se manifestarem. Entretanto, se faz necessário a prática e treinamento antes de se estar em crise

e, desse modo, quando a crise se manifestar, o indivíduo saberá o que realizar.

O terceiro vídeo a respeito da ansiedade abordou a técnica do Relaxamento Progressivo de Jacobson que pode auxiliar nos impactos ocasionados pela ansiedade. Essa estratégia busca promover o controle das tensões do dia a dia por meio da contração e relaxamento dos grupos musculares de todo o corpo. Por ser necessário o treino prévio para que o desenvolvimento da técnica seja eficiente, foi sugerido durante o vídeo que o relaxamento fosse exercitado em casa, na posição em que pessoa se sentisse mais confortável, podendo ser feito sentada ou deitada (FREITAS; CALAIS; CARDOSO, 2018; JACOBSON, 1976).

O primeiro vídeo a respeito da sobrecarga de trabalho foi composto por uma breve definição de sobrecarga de trabalho e possíveis efeitos desse problema. Devido ao fato de não ser possível resolver a sobrecarga de trabalho, foram abordadas estratégias que visam amenizar os seus impactos. Como estratégias, foram demonstradas dicas de como utilizar os momentos de descanso e pausas, alongamentos e sugestão de como falar a respeito de seus sentimentos, seja com familiares ou com profissionais especializados.

No segundo vídeo de sobrecarga de trabalho, o objetivo principal foi demonstrar possíveis técnicas que o indivíduo pode realizar em casa a fim de lidar com as situações consequentes à sobrecarga de trabalho e os impactos no profissional. As dicas abordadas, ao longo do vídeo, foram: a orientação da necessidade de que em casa sempre reserve um tempo de descontração seja lendo um livro, assistindo a um filme, ou mesmo ouvindo músicas, bem como indicação de técnicas de relaxamento como meditação ou ioga.

Por fim, o último vídeo da intervenção consiste em um Poema Narrado (Fig.5), desenvolvido pelas integrantes do projeto, tendo como música de fundo “We are the champions – Queen”. Esse vídeo aborda as consequências da pandemia na vida pessoal dos profissionais, como ser um indivíduo para além do trabalho e como lidar com alterações do sono e do convívio familiar no contexto pandêmico.

Figura 5 – Poema Narrado

*O cuidado com os heróis da pandemia*

<p>De repente ela chegou e de uma hora para outra tudo mudou.</p> <p>Foi na China que tudo começou, mas em pouco tempo pelo mundo se espalhou. O comprometimento respiratório é o que mais se destacou, mas em cada pessoa o sintoma de um jeito se manifestou.</p> <p>Ficou conhecida como COVID-19, essa que é a nossa mais nova vilã e que trouxe muitas mortes.</p> <p>Em seu combate alguns profissionais se juntaram, mas sem dúvida quem mais lutou foi a equipe de enfermagem, que por longas horas ao lado do paciente se dedicou. Maior tempo para se a apartamentar, menos tempo para descansar.</p> <p>Sua alimentação teve que mudar, pois mais cuidados tinha que tomar.</p> <p>Rostos marcados passaram a ter, pois por longas horas por trás das máscaras tinham que se esconder.</p> <p>Por causa da sua maior exposição, de parentes e amigos tiveram que se distanciar, para que não corressem o risco de se contaminar.</p> <p>O isolamento foi geral, mas para eles foi mais prejudicial, pois após longas horas de tensão, pouco podiam fazer para sua diversão.</p> <p>Não demorou e as consequências dessa nova rotina de mais tensão, dedicação e muita apreensão, chegaram e no seu dia a dia manifestaram.</p> <p>A insônia começou, a tristeza pelo distanciamento se apresentou.</p>	<p>O seu mundo se modificou.</p> <p>Eles que cuidam começam a dar sinais que precisam ser cuidados.</p> <p>E o que fazer para mudar, porque essa guerra ainda tá longe de acabar?</p> <p>Para o sono se manifestar algumas dicas vamos te dar.</p> <p>Segundo o especialista do sono do Hospital Sírio Libanês, sua mente precisa limpar. Para se higienizar e a insônia evitar esses cuidados devem tomar.</p> <p>Horários regulares para dormir deve ter para seu corpo aprender que tem horário para adormecer.</p> <p>Fazer atividades físicas pela manhã ou tarde, assim quando se deitar seu corpo e mente vão relaxar.</p> <p>Bebidas com cafeína não deve tomar e alimentos leves deve comer no jantar.</p> <p>Luz forte durante a noite deve evitar, celular, computador e tablets não vão te ajudar, porque a claridade atrapalha a produção de melatonina começar, hormônio importante que te ajudará relaxar.</p> <p>Um local aconchegante para dormir deve criar e uma atividade relaxante deve realizar, como um banho morno, uma leitura, música calma e até meditar, tudo isso vai te ajudar.</p> <p>Siga essas dicas com toda atenção para logo perceber a alteração.</p> <p>Quanto ao isolamento, isso ainda vai continuar, mas temos a tecnologia para nos auxiliar.</p>	<p>Faça vídeo chamadas, telefone, se comunique e veja a quem se ama, porque isso acalma o coração e mesmo de longe mostra seu carinho e atenção.</p> <p>Aos shows não tem mais como comparecer, mas lives estão aí e esse desejo tem como satisfazer.</p> <p>Com todas essas dicas esperamos te ajudar, pois precisamos muito de vocês ainda para lutar.</p> <p>Vocês são nossos soldados de branco, que em vez de matar, lutam para salvar. Nosso inimigo é invisível e desconhecido, o que faz desta batalha ainda mais difícil! Ainda não temos uma arma que o destrua, o que podemos contar são os remédios que ajudarão aos sinais que os corpos manifestarão.</p> <p>É aí que seu papel se destaca, pois só com o cuidado constante, se percebe a alteração e rapidamente agem para tentar mudar a situação.</p> <p>Sua atenção, dedicação é o que está fazendo a diferença, pois com sua ajuda as consequências dessa pandemia são minimizadas e as famílias reatadas.</p> <p>Vocês para história irão entrar e de Heróis da Pandemia irão os chamar, porque temos certeza que essa guerra, com seu trabalho e a ajuda da ciência vamos ganhar.</p> <p>Portanto cuide-se!</p> <p>Vocês fizeram e fazem a diferença. Precisamos de vocês bem para a luta continuar e a vitória alcançar!</p>
---	---	--

Fonte: Elaborado pelas autoras

A elaboração do material utilizado na intervenção proporcionou um crescimento notável nas discentes, pois, para sua preparação, foi necessário avançar para outras áreas do conhecimento não exploradas por elas como edição de vídeo e imagem, *softwares* para desenvolvimentos dos informativos e entre outros. Outro ponto importante foi o desenvolvimento da capacidade de sintetizar informações sem perda de conteúdo, compreendendo que os profissionais estavam sobrecarregados e sem tempo, o que denota a necessidade de se colocar no lugar do próximo e adequar o processo de educação em saúde às características do grupo em questão. Dessa forma, o processo de desenvolvimento dos materiais foi de suma importância para a desconstrução de ideais prontas a respeito de como a educação se desenvolve e para o avanço no domínio das novas tecnologias.

### E) Implementação da Intervenção

A intervenção foi implementada em maio de 2021, contemplando dias para disponibilização do material e dias para a prática das técnicas ensinadas. A educação em saúde não é momentânea, mas sim um processo construído ao longo do tempo (TAKENAMI; PALÁCIO, 2020), o que apoia a ideia do grupo de disponibilizar os dias para a prática, visando propiciar ao público-alvo a possibilidade de desenvolver o conhecimento e avaliar seu desenvolvimento. No início do mês, foi enviada uma mensagem, no grupo do *WhatsApp* dos profissionais de enfermagem do CTI Covid-19, com o objetivo de informá-los quanto ao início da intervenção e que aquele grupo do aplicativo seria utilizado como canal de comunicação entre a equipe do projeto de extensão e o público-alvo da intervenção (Fig. 6).

Figura 6 - Organização da intervenção no mês de maio

ORGANIZAÇÃO DA INTERVENÇÃO						Sábado	Domingo
Maio						1	2
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta			
3 - INFORMATIVO PARA EQUIPE	4 - VÍDEO 1 DE ANSIEDADE	5	6 - VÍDEO 2 DE ANSIEDADE	7 - VÍDEO 3 DE ANSIEDADE	8	9	
10 - VÍDEO 1 DE SOBRECARGA DE TRABALHO	11 - VÍDEO 2 DE SOBRECARGA DE TRABALHO - INFORMATIVO PARA O GESTOR	12 - POEMA NARRADO	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31 - AVALIAÇÃO SOMATIVA							

Fonte: Elaborado pelas autoras

Para que os profissionais de enfermagem do CTI Covid-19 tivessem tempo de praticar as técnicas e as estratégias ensinadas, as intervenções ocorreram nos primeiros dias do mês e o questionário de avaliação foi enviado em seu último dia, de modo que os profissionais tiveram dezoito dias para colocar as intervenções em prática. O intervalo entre o segundo e o terceiro dia visou não sobrecarregar os profissionais e permitir um maior prazo caso tivessem alguma dificuldade para acompanhar os dias anteriores. Além disso, essa distribuição dos vídeos ao longo do mês da intervenção visou uma flexibilidade de horários para visualização dos vídeos, já que eles ficariam disponíveis por tempo indeterminado e poderiam ser vistos em horários

de preferência do profissional, uma vez que a falta de flexibilidade de horários atua como um fator que reduz a adesão dos profissionais aos processos de capacitação (MACÊDO *et al.*, 2019).

Com o propósito de incentivar os profissionais de enfermagem a aderirem às intervenções propostas, uma vez que o grupo utilizado como canal de comunicação estava sobrecarregado com mensagens e avisos e notava-se uma baixa adesão à intervenção, foram colocados dois avisos na sala de descanso do setor Covid, sendo o primeiro visando a visualização dos vídeos disponibilizados e o segundo objetivando a participação no questionário de avaliação final. Além disso, por meio do canal de comunicação estabelecido via *WhatsApp*, foram enviadas, diariamente, mensagens fornecendo os links dos vídeos acompanhados de um texto de incentivo à visualização dos vídeos e à prática das dicas abordadas.

No dia seguinte ao envio do poema narrado, foi enviada uma imagem com texto finalizando a intervenção e avisando que o questionário de avaliação seria disponibilizado no último dia do mês.

Ao longo da implementação da intervenção, a adesão dos profissionais não atendeu às expectativas das discentes, o que causou preocupação e angústia devido ao medo de não alcançarem seu principal objetivo que era auxiliar os profissionais a lidarem melhor com os impactos da pandemia. A fim de aumentar essa adesão, surgiu a ideia de utilizar ferramentas para chamar a atenção desses profissionais como o desenvolvimento dos avisos de incentivo mencionados anteriormente. Essas estratégias buscaram motivar a participação dos profissionais, pois, como ressaltado pela enfermeira do setor, o grupo de *WhatsApp*, utilizado como canal de comunicação, estava sobrecarregado de mensagens a respeito do setor e da atuação dos profissionais. Portanto, esse desafio se mostrou importante no desenvolvimento da capacidade de encontrar diversos meios para propiciar uma maior adesão à ação educativa. Assim sendo, após a implementação dessas estratégias, alcançou-se uma média de quarenta e uma visualizações, o que demonstrou uma efetividade dos meios utilizados para maior adesão dos profissionais.

### **E) Avaliação**

A última etapa do processo de educação em saúde foi a sua avaliação por parte dos profissionais de enfermagem participantes. Para isso, foi utilizada a avaliação somativa a fim de detectar se os objetivos iniciais foram alcançados e observar o impacto dessas intervenções no público-alvo. Essa avaliação foi composta tanto por métodos quantitativos (perguntas fechadas) quanto qualitativos (perguntas abertas) a partir de um questionário elaborado no *Google Forms*.

Diante das respostas, percebeu-se a melhora relatada em relação à ansiedade, sobrecarga de trabalho, qualidade do sono e do convívio familiar. Sendo assim, constatou-se que o processo de educação em saúde, inclusive para os próprios profissionais da saúde, mostra-se como um fator imprescindível. Esse processo pode interferir no modo como a equipe de enfermagem lida com o quadro imposto pelo contexto pandêmico e proporciona técnicas e mecanismos que os auxiliam a reduzir os impactos da ansiedade e da sobrecarga de trabalho.

Ademais, obteve-se uma média de quarenta e uma visualizações por vídeo e catorze profissionais responderam ao questionário final. Essa baixa adesão dificulta a percepção do impacto das intervenções no dia a dia da equipe, apesar de ser notável a necessidade e o interesse em modificar a realidade vigente. Desse modo, infere-se que essa baixa adesão é decorrente da alta demanda de trabalho, o que reduz o envolvimento dos profissionais às intervenções propostas. Isso demonstra a necessidade de, em cada caso específico, avaliar a realidade da equipe em foco e adaptar as intervenções para, assim, ser possível melhorar a adesão dos profissionais e aprimorar/aumentar os efeitos positivos que podem ser proporcionados pelo processo de educação em saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do desenvolvimento da intervenção educativa, notou-se a importância do processo de educação em saúde para profissionais de enfermagem que atuam em situações de crise sanitária. Para a formação das discentes, vivenciar esse processo por meio da articulação entre ensino, pesquisa e extensão foi vital, pois permitiu que se apropriassem das premissas da educação em saúde ao terem oportunidade de perceber sua aplicação prática. A oportunidade de realizar ações educativas em um contexto histórico de pandemia também se faz ímpar, pois permitiu que as discentes percebessem as possibilidades de adaptação das estratégias pedagógicas para o ambiente virtual.

Essas percepções reforçam a necessidade de investimentos em pesquisa e no desenvolvimento de projetos, dentre eles os projetos de extensão, para que seja possível avaliar as necessidades presentes nos serviços de saúde, direcionar as intervenções educativas e promover mais eficiência nesses processos. Assim, ao se aliar teoria e prática, o processo de cuidado se torna mais humanizado, individualizado e efetivo. Além disso, o contexto pandêmico demonstrou a importância e a necessidade de o enfermeiro desenvolver a versatilidade desde a sua graduação para que, assim, seja capaz de desenvolver alternativas para a implementação das intervenções educativas. Portanto, fica claro que a educação em saúde, aliada ao uso das tecnologias e às práticas direcionadas para o público específico, se torna cada vez mais necessária na atuação dos profissionais da saúde.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Nota Técnica Nº 04/2020**. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (COVID-19). Brasília, 30 jan. 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-recem-nascido/covid-19-orientacoes-da-anvisa-para-servicos-de-saude/>. Acesso em: 9 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara da Educação Superior. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/201, que aprova o Plano Nacional da Educação. Brasília: Conselho Nacional de Educação, 2018. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=-104251-rces007-18&category\\_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=-104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 31 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Gestão do trabalho e da educação na saúde**. 4. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_gestao\\_trabalho\\_2ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_gestao_trabalho_2ed.pdf). Acesso em: 10 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. 2021. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 10 ago. 2021.

CAROTTA, Flávia; KAWAMURA, Débora; SALAZAR, Janine. Educação permanente em saúde: uma estratégia de gestão para pensar, refletir e construir práticas educativas e processos de trabalhos. **Saúde e Sociedade**, v. 18, p. 48-51, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/GTFXCT4kzQSMGKND5FmmJmN/?lang=pt#>. Acesso em: 10 ago. 2021.

CARVALHO, Daniella Brito de; ARAÚJO, Tânia Maria de; BERNARDES, Kionna Oliveira. Transtornos mentais comuns em trabalhadores da Atenção Básica à Saúde. **Rev. Bras. Saúde Ocup.**, v. 41, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/5xtwTHRPRxzysVtsfscQ3Tp/?lang=pt#>.

Acesso em: 10 ago. 2021.

FALKENBERG, Mirian Benites *et al.* Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847-852, 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000300847&lng=pt&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000300847&lng=pt&lng=pt). Acesso em: 10 ago. 2021.

FERNANDES, Márcia Astrês; SOARES, Leone Maria Damasceno; SILVA, Joyce Soares e. Work-related mental disorders among nursing professionals: a Brazilian integrative review. **Ver Bras Med Trab.**, v.16, n. 2, p. 218-224, 2018. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/318/pt-BR/transtornos-mentais-associados-ao-trabalho-em-profissionais-de-enfermagem--uma-revisao-integrativa-brasileira>. Acesso em: 10 ago. 2021.

FREITAS, Fernanda da Fonseca *et al.* Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de COVID-19. **UFRN e FACISA**. 2020. Disponível em: <https://facisa.ufrn.br/noticia/1274/cartilha-com-orientacoes-nutricionais-na-ansiedade-em-tempos-de-covid-19>. Acesso em: 10 ago. 2021.

FREITAS, Geisa Rodrigues de; CALAIS, Sandra Leal; CARDOSO, Hugo Ferrari. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 2, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/RfDxQsvDB-dk3KH5hPqMDT4x/?lang=pt#>. Acesso em: 10 ago. 2021.

GHEBREYESUS, Tedros Adhanom. Addressing mental health needs: an integral part of COVID-19 response. **World psychiatry**. v.19, n. 2, p. 129-130, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20768>. Acesso em: 10 ago. 2021.

HUMEREZ, Dorisdaia Carvalho de; OHL, Rosali Isabel Barduchi; SILVA, Manoel Carlos Neri da. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, p.1-10, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1099598>. Acessado em: 10 ago. 2021.

IVIC, Ivan. **Lev Semionovich Vygotsky**. Recife: Editora Massangana, 2010.

JACOBSON, Edmund. **You must relax**. 5. ed. Londres: Unwin Paperbacks, 1976.

KNOLLE, Franziska; RONAN, Lisa; MURRAY, Graham K. The impact of the COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a comparison between Germany and the UK. **Psicologia BMC**, 2021. Disponível em: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00565-y>. Acesso em: 09 set. 2021.

LI, Wen *et al.* Progression of Mental Health Services during the COVID-19 outbreak in China. **Int. J. Biol. Sci.**, v.16, p. 1732-1738, 2020. Disponível em: <https://www.ijbs.com/v16p1732.htm>. Acesso em: 10 ago. 2021.

LUZ, Emanuelli Mancio Ferreira da *et al.* Repercussões da Covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**. v. 10, 2020. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/3824>. Acesso em: 10 ago. 2021.

MACÊDO, Winnie Taíse Pena *et al.* Adesão dos profissionais de enfermagem às práticas educacionais. **Rev. Pesqui. Cuid. Fundam.**, v.11, p. 1058-1064, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1005605>. Acesso em: 10 ago. 2021.

MACHADO, Maria de Fátima Antero Sousa *et al.* **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 12, n.2, p. 335-342, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/DtJwSdGWKC5347L4RxMjFqg/?lang=pt#>. Acesso em: 10 ago. 2021.

NEVES NETO, Armando Ribeiro das. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. **Arq. Med. Hosp. Fac. Cienc. Med. Santa Casa São Paulo**, v. 56, n. 3, 2011. Disponível em: <https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/366>. Acesso em: 10 ago. 2021.

OLIVEIRA, Marta Kohl. **Vygotsky**: aprendizado e desenvolvimento, um processo sócio-histórico. 4. ed. São Paulo: Scipione, 2002.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. **Amid COVID-19 pandemic, new WHO report urges greater investments in the nursing workforce**. [S. l.]: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15772:amid-covid-19-pandemic-new-who-report-urges-greater-investments-in-the-nursing-workforce&Itemid=1926&lang=pt](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15772:amid-covid-19-pandemic-new-who-report-urges-greater-investments-in-the-nursing-workforce&Itemid=1926&lang=pt). Acesso em: 10 ago.2021.

PAGANI, Claudia Arruda; SILVA, Bruna Fernanda da. **Uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade**. 2016. Disponível em: <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/09/Claudia-Arruda-Pagani.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2021.

PALÁCIO, Maria Augusta Vasconcelos; TAKENAMI, Lukary. Em tempos de pandemia pela COVID-19: o desafio para a educação em saúde. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**, v. 8, n. 2, p. 10-15, 2020. Disponível em: <https://visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/1530>. Acesso em: 2 abr. 2021.

ROY-BIRNE, Peter. Mental Health Effects of COVID-19 on Healthcare Workers in China. **NEJM Journal Watch Psychiatry**, 2020. Disponível em: <https://www.jwatch.org/na51190/2020/03/27/mental-health-effects-covid-19-healthcare-workers-china>. Acesso em: 10 ago. 2021.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 25, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1147020>. Acessado em: 10 ago. 2021.

VYGOTSKY, Lev Semenovich. **Pensamento e linguagem**. 3.ed. São Paulo: M. Fontes, 1991. Disponível em: [http://www2.uefs.br/filosofia-bv/pdfs/vygotsky\\_01.pdf](http://www2.uefs.br/filosofia-bv/pdfs/vygotsky_01.pdf). Acesso em: 10 ago. 2021.

**Data de recebimento: 14/09/21**

**Data de aceite para publicação: 04/11/21**