

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA – UDESC  
CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DO OESTE - CEO  
CURSO DE ENFERMAGEM**

**KATYANE HECK GIRARDI**

**POSCAST COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA  
ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

**CHAPECÓ**

**2023**

**KATYANE HECK GIRARDI**

**PODCAST COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA  
ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, da Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Educação Superior do Oeste – UDESC/CEO, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra Leila Zanatta.

Coorientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra Denise Antunes de Azambuja Zocche.

CHAPECÓ

2023

**Ficha catalográfica elaborada pelo programa de geração automática da  
Biblioteca Setorial do CEO/UEDESC,  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)**

Heck Girardi, Katyane  
PODCAST COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA  
SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE /  
Katyane Heck Girardi. -- 2023.  
166 p.

Orientador: Leila Zanatta  
Coorientador: Denise Antunes de Azambuja Zocche  
Dissertação (mestrado) -- Universidade do Estado de Santa  
Catarina, Centro de Educação Superior do Oeste, Programa de  
Pós-Graduação Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à  
Saúde, Chapecó, 2023.

1. Enfermagem. 2. Saúde Mental. 3. Promoção da Saúde. 4.  
Atenção Primária à Saúde. 5. Educação em Saúde. I. Zanatta, Leila .  
II. Antunes de Azambuja Zocche, Denise . III. Universidade do  
Estado de Santa Catarina, Centro de Educação Superior do Oeste,  
Programa de Pós-Graduação Profissional em Enfermagem na  
Atenção Primária à Saúde. IV. Título.

**PODCAST COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA  
ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Mestrado Profissional em Enfermagem  
na Atenção Primária à Saúde, como requisito  
parcial à obtenção do título de Mestre, da  
Universidade do Estado de Santa Catarina.

**BANCA EXAMINADORA**

Orientadora:

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Leila Zanatta  
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Coorientadora:

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Denise Antunes de Azambuja Zocche  
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Membro Externo:

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Alice Hirdes  
Universidade Luterana do Brasil- ULBRA

Membro Interno:

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Carine Vendruscolo  
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Membro Suplente:

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Edlamar Katia Adamy  
Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pelo dom da vida, e por esta conquista, por ter me dado força para superar todas as dificuldades, coragem e sabedoria para concluir esta trajetória.

À minha família, meus pais Marco e Eliane, em especial ao meu marido Bruno, meus amados filhos Davi, e Murilo que participou na reta final deste percurso, pelos ensinamentos dos valores da vida, por apoiarem os meus sonhos e compreenderem as minhas ausências.

À minha orientadora Prof. Dra. Leila, pelos conhecimentos compartilhados, paciência, empatia, segurança e clareza na condução deste trabalho, meu muito obrigado, você é fonte de inspiração!

À minha coorientadora Prof. Dra. Denise, pelas contribuições, disponibilidade e carinho durante esse percurso.

Aos membros da banca examinadora, as professoras Dra. Carine Vendruscolo, Dra. Alice Hirdes e Dra. Edlamar Kátia Adamy, que tão gentilmente aceitaram participar e colaborar com este trabalho.

À Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), e aos docentes do Mestrado Profissional na Atenção Primária à Saúde (MPEAPS), pela dedicação, competência, apoio e conhecimento compartilhado ao longo destes dois anos e contribuições para meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Aos participantes da pesquisa (profissionais de saúde, juízes avaliadores) que aceitaram participar tão prontamente e auxiliaram na construção deste projeto, aos profissionais que contribuíram nas gravações do podcast, muito obrigada pelo apoio, disponibilidade, e pelas ricas contribuições.

Aos colegas de mestrado, turma V, pela parceria, amizade, pelos momentos de troca, anseios, sem vocês essa caminhada não teria sido tão gratificante.

Por fim, a todos aqueles que contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização desta dissertação, o meu sincero agradecimento.

## RESUMO

**Introdução:** a literatura indica que há um aumento do adoecimento mental da população nas últimas décadas. Pensando em promoção da saúde mental, a Atenção Primária à Saúde (APS) configura-se como um dos principais campos de atuação, onde o enfermeiro e a sua equipe, junto à população, por meio de ações educativas, baseadas nas necessidades dos indivíduos, pode prover mudanças no comportamento, contribuindo de forma efetiva para o autocuidado e promoção da saúde mental. **Objetivo:** desenvolver podcast para promoção da saúde mental dos usuários da APS. **Método:** trata-se de uma pesquisa-ação desenvolvida em três fases. Na primeira fase (exploratória), realizou-se uma revisão integrativa de literatura identificando e caracterizando o uso das tecnologias educacionais voltadas à promoção da saúde mental de usuários na APS; a caracterização do perfil de usuários em sofrimento mental do município de Vargem/ Santa Catarina (SC); e entrevistas individuais, para identificação das práticas de promoção em saúde utilizadas pelos profissionais de saúde no processo de trabalho na APS. Na segunda fase (seminário), procedeu à realização do grupo focal, com a apresentação dos dados coletados na primeira fase a fim de definir-se o público-alvo, e o conteúdo da tecnologia educacional a ser desenvolvida. Participaram do encontro, duas docentes do Programa de Mestrado Profissional de Enfermagem na APS, sendo uma delas mediadora e quinze profissionais de saúde, atuantes na APS, no campo de saúde mental. A terceira fase (plano de ação), consistiu no desenvolvimento do roteiro de podcast, nos meses de outubro de 2022 a maio de 2023, e na validação de conteúdo por sete juízes-especialistas da área de saúde mental, através do cálculo de Índice de Validade de Conteúdo. **Resultados:** a construção do podcast “Cuide de sua mente” resultou em cinco episódios, com o tempo médio previsto entre oito e vinte e dois minutos para cada episódio. O primeiro episódio aborda conceitos sobre a temática “saúde mental” e a visão do município sobre o projeto de pesquisa. O segundo episódio apresenta os fatores de risco à saúde mental, os principais transtornos mentais e sintomas que acometem os usuários. No terceiro episódio, discute-se as estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental e o incentivo à participação em grupos terapêuticos. No quarto episódio, aborda-se o uso das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em saúde mental, e no quinto episódio a consulta por tele atendimento com a psicóloga (Telepsicoterapia). Houve a colaboração de profissionais de saúde convidados a participar da construção dos roteiros dos episódios, bem como das gravações. O índice de validação de conteúdo foi de 0,93. **Conclusão:** o podcast apresenta-se como uma estratégia inovadora nos processos educativos acerca da promoção da saúde mental. Constitui uma ferramenta tecnológica importante, proporcionando uma abrangência de livre acesso, com potencial de replicabilidade, contribuindo para a socialização e visibilidade do conhecimento em saúde.

**Palavras-chave:** Enfermagem; Saúde Mental; Promoção da Saúde; Atenção Primária à Saúde; Educação em Saúde.

## ABSTRACT

**Introduction:** the literature indicates that there is an increase in mental illness of the population in recent decades. Thinking about the promotion of the mental health, the Primary Health Care (APS) configures itself as one of the main fields of action, where the nurse and his team can promote changes in the behaviour with the population through educational actions, based on the needs of the individuals, contributing significantly to the self care and the promotion of mental health. **Objective:** to develop podcast to the promotion of the mental health of the APS users. **Method:** it's an action research developed in three phases. In the first one (exploratory), it was made an integrative review of the literature, identifying and featuring the use of educational technologies aimed at the promotion of the mental health of the users in the APS; the featuring the profile of the users in mental suffering from the municipality of Vargem/ Santa Catarina (SC); and individual interviews to the identification of the practices of the health promotion used by the health professionals in the work process in the APS. In the second phase (seminar), a focus group was carried out with the presentation of the data collected in the first phase in order to define the target audience and the technology's content to be developed. Two professors of the Professional Master's Program in Nursing at APS participated of the meeting, one of them as a mediator and fifteen health professionals working in APS in the field of mental health. The third phase (action plan) consisted of developing the podcast script from October 2022 to May 2023, and the content validation by seven experts judges from mental health area through the calculation of the Content Validity Index. **Results:** the podcast's production "Take care of your mind" resulted in five episodes with the predicted average time of about eight and twenty minutes for each episodes. The first episode approaches concepts about the theme "mental health" and the vision of the municipality about the research project. The second episode presents the risk factors for mental health, the main mental disorders and symptoms with attack the users. In third episode, it's discussed the strategies and the tools of actions promoting care in mental health and the incentive to the participation in therapeutic groups. In the fourth episode, is discussed the use of the Integrative and Complementary Practices as strategies of care in mental health and, in the fifth episode, consultation by teleservice with the psychologist (Telepsychotherapy). There was the collaboration of health professionals invited to participate of the production of the episodes scripts, as well as the recordings. The content validation index was 0,93. **Conclusion:** it's evident that the podcast is a innovative strategy in educational processes about the promotion of mental health. It constitutes an important technological tool, providing scope of free access, with potential of replicability, contributing to the socialization and visibility of health knowledge.

**Key-words:** Nursing; Mental Health; Health Promotion; Primary Health Care; Health Education.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 - Diagrama do roteiro de desenvolvimento da pesquisa-ação.....	34
Figura 2 - Diagrama das fases da pesquisa.....	35

### **LISTA DE FIGURAS PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 1 – ITEM 5.1**

Figura 1 - Problemas/Condições mais frequentes no campo dos Transtornos Mentais – CID-10.....	45
Figura 2 - Problemas/Condições mais frequentes no campo dos Transtornos Mentais – CIAP 2.....	47

### **LISTA DE FIGURAS PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 2 – ITEM 5.2**

Figura 1 - Fluxograma PRISMA sobre processo de identificação e seleção dos artigos incluídos na revisão de literatura .....	57
---	----

### **LISTA DE FIGURA PRODUTO TÉCNICO – ITEM 5.5**

Figura 1 – PODCAST CUIDE DE SUA MENTE .....	111
---	-----



## **LISTA DE TABELAS**

### **LISTA DE TABELAS PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 1 – ITEM 5.1**

Tabela 1 – Prevalência por sexo e faixa etária dos usuários da APS em sofrimento mental. ....	43
Tabela 2 - Perfil de usuários da APS em sofrimento mental conforme sexo e ano.....	44

### **LISTA DE TABELA PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 4 – ITEM 5.4**

Tabela 1 – Avaliação individual do IVC por item .....	102
---	-----

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Descrição do roteiro da pesquisa-ação .....	36
--	----

### **LISTA DE QUADROS PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 2 – ITEM 5.2**

Quadro 1 - Produções Científicas: Níveis de Evidência.....	58
Quadro 2 - Distribuição das publicações incluídas na revisão integrativa segundo o ano de publicação, periódico e país de realização do estudo .....	59
Quadro 3 - Produção científica quanto ao nível de evidência, tipo de estudo, tecnologia educacional e tema central.....	62
Quadro 4 - Classificação da Tecnologia Educacional por suas tipologias .....	65

### **LISTA DE QUADROS PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 4 – ITEM 5.4**

Quadro 1 – Síntese da análise qualitativa das alterações sugeridas pelos juízes de conteúdo.....	103
Quadro 2 – Apresentação dos conteúdos presentes no roteiro do podcast .....	104

## LISTA DE ABREVIATURAS

ACS	Agentes Comunitários de Saúde
APS	Atenção Primária à Saúde
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
Capes	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
CIAP 2	Classificação Internacional de Atenção Primária
CID	Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde
CNPq	Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
DC	Diário de Campo
DSS	Determinantes Sociais da Saúde
DNTs	Doenças Não-Transmissíveis
EaD	Ensino a distância
EqSF	Equipes de Saúde da Família
ESF	Estratégia Saúde da Família
e-SUS APS	e-SUS Atenção Primária
EUA	Estados Unidos
GF	Grupo Focal
ICS	Índice de Concordância Semântica
IFSC	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina
IVC	Índice de Validade de Conteúdo
MEDLINE	<i>Medical Literature Analysis and Retrieval System online</i>
MPEAPS	Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária a Saúde

NASF-AB	Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica
OMS	Organização Mundial da Saúde
RAS	Rede de Atenção à Saúde
RAPS	Rede de Atenção Psicossocial
RI	Revisão Integrativa
SC	Santa Catarina
SM	Saúde Mental
SUS	Sistema Único de Saúde
TCE	Tecnologia Cuidativo-Educacional
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade
TE	Tecnologia Educacional
TIC	Tecnologia da Informação e Comunicação
TM	Transtornos Mentais
TMC	Transtornos Mentais Comuns
TMG	Transtornos Mentais Graves
UBS	Unidade Básica de Saúde
UDESC	Universidade do Estado de Santa Catarina
UFSC	Universidade Federal de Santa Catarina
UnC	Universidade do Contestado
UNINTER	Centro Universitário Internacional
UNOESC	Universidade do Oeste de Santa Catarina

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	16
2	<b>OBJETIVOS</b> .....	20
2.1	GERAL.....	20
2.2	ESPECÍFICOS.....	20
3	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	21
3.1	SAÚDE MENTAL .....	21
3.2	SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19.....	26
3.3	TECNOLOGIAS CUIDATIVO-EDUCACIONAIS.....	28
3.4	ENFERMAGEM E A PROMOÇÃO DA SAÚDE.....	30
4	<b>METODOLOGIA</b> .....	33
4.1	TIPO DE ESTUDO .....	33
4.2	QUESTÕES ÉTICAS.....	37
5	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	39
5.1	PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 1 – CAPÍTULO DE LIVRO – CARACTERIZAÇÃO DOS USUÁRIOS EM SOFRIMENTO MENTAL ATENDIDOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE .....	40
5.2	PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 2 – ARTIGO CIENTÍFICO – TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS EMPREGADAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: REVISÃO INTEGRATIVA.....	54
5.3	PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 3 – ARTIGO CIENTÍFICO – O POTENCIAL DO GRUPO FOCAL COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL .....	80
5.4	PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 4 – ARTIGO CIENTÍFICO - PRODUÇÃO E VALIDAÇÃO DE PODCAST PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. ....	96
5.5	PRODUTO TÉCNICO – PODCAST “CUIDE DE SUA MENTE” .....	111

6	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	146
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	148
	<b>ANEXO A: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP .....</b>	157
	<b>APÊNDICE A: INSTRUMENTO DE VALIDAÇÃO DE CONTEÚDO COM JUIZES.....</b>	165

## APRESENTAÇÃO DO MESTRANDO (A)

### TRAJETÓRIA PROFISSIONAL

Meu interesse pela área de enfermagem iniciou com uma visita promovida pelo colégio em uma instituição de ensino para uma breve apresentação dos cursos e infraestrutura da universidade, logo me interessei pelo curso de enfermagem. Em 2006 iniciei o curso de graduação em enfermagem pela Universidade do Contestado, UnC, campus Caçador, no ano seguinte solicitei transferência para a Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC, campus Joaçaba. Minha carreira no serviço público teve início em abril de 2012, no município de Vargem – Santa Catarina (SC), ocupando cargo efetivo de Enfermeira da ESF na Atenção Primária à Saúde (APS), onde permaneço até o momento. Buscando obter maior qualificação profissional, em 2012, cursei a Pós-Graduação em Enfermagem do trabalho pelo Centro Universitário Internacional - UNINTER, em 2014 o Curso de Especialização em Gestão em Saúde pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (IFSC), e o Curso de Pós-Graduação em nível de especialização Multiprofissional em Saúde da Família pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Em 2015, o Curso de Formação de Facilitadores de Educação Permanente em Saúde, de qualificação profissional em nível de aperfeiçoamento, e em 2020, o Curso de Especialização em Saúde Pública com ênfase em Saúde da Família pelo Centro Universitário Internacional – UNINTER.

O Mestrado Profissional na Atenção Primária à Saúde em Enfermagem (MPEAPS) surgiu como uma oportunidade de aperfeiçoamento profissional para mim, com vistas a melhorar a qualidade da assistência prestada. Além disso, acredito que o conhecimento produzido via pós-graduação *stricto sensu* pode contribuir para a minha autonomia profissional, para o desenvolvimento de competência para a tomada de decisão durante as práticas clínicas, e ainda o suporte para as práticas baseadas em evidências.

Segundo Lapão (2020), a enfermagem do futuro será sustentada por profissionais cada vez mais preparados, tendo como foco a prática avançada, no qual o conhecimento fundamentará a liderança na reorganização da prática dos cuidados (LAPÃO, 2020).

Atuando na Saúde Pública há onze anos, percebo na prática profissional que os usuários da Atenção Primária à Saúde não identificaram a unidade como referência para o cuidado à saúde mental, recorrem a este serviço como uma alternativa de ajuda, e muitas vezes não recebem um acompanhamento efetivo e eficaz, de forma integral.

Como enfermeira percebo a dificuldade para atuar frente a demandas que não são físicas, muitas vezes referenciamos essas demandas para os serviços especializados, desresponsabilizando-se pela situação.

Evidencia-se na prática profissional a necessidade de maior proximidade, de maior diálogo e participação entre usuário e profissional, uma vez que se consideram agentes ativos de seu processo saúde/doença, capazes de fornecer informações relevantes acerca de sua condição e de intervir conjuntamente com os profissionais em favor de sua saúde.

Nesse sentido, é de suma importância que possamos compreender os itinerários terapêuticos que os usuários de saúde percorrem em busca de cuidado para promoção e proteção de sua saúde mental.

Pela complexidade que envolve o processo de trabalho neste contexto, da saúde mental e, pela necessidade das ações no âmbito da APS de transcender a doença e os sintomas, e se comprometer com o indivíduo, visando ações de promoção e proteção de vida, desenvolvendo e criando continuamente possibilidades de lidar com o sofrimento mental, este projeto apresenta uma proposta de intervenção no cuidado destes usuários da APS.



## 1 INTRODUÇÃO

Os Transtornos Mentais (TMs) são reconhecidos mundialmente como um grave problema de saúde pública, de ordem crescente e assustadora, afetam pessoas de todas as idades, culturas e níveis socioeconômico (DUARTE; GALUSCHKA, 2017; ARAÚJO; TORRENTÉ, 2023). Demandam a criação de políticas públicas adequadas e eficazes para o reestabelecimento da saúde mental dos cidadãos e ações para ampliação do acesso de pessoas em sofrimento mental aos serviços de saúde, sendo a APS considerada a principal estratégia para este fim (OMS, 2008; DA COSTA, 2022). A literatura mundial referindo-se a carga de doenças mentais nas sociedades contemporâneas aponta preocupante *gap* de mortalidade das pessoas com transtornos mentais. A diminuição desse *gap* foi colocada pela Organização das Nações Unidas como um dos objetivos do milênio (WHO, 2010).

No Brasil, o desenvolvimento de ações de Saúde Mental na APS é um processo recente e em construção. O histórico da Política de saúde mental, iniciada na década de 1990, aponta que inicialmente, priorizaram-se os pacientes com transtornos graves, em um esforço de substituição do modelo hospitalocêntrico por uma rede de serviços territorializados, introduzindo o paradigma da Atenção Psicossocial (LIMA; CHRISTO; MACHADO, 2016).

No processo de reforma psiquiátrica, as recomendações da política pública nacional para a reorientação do modelo de atenção enfatizam o território como lócus privilegiado do cuidado (COSTA; BRASIL, 2014). A inclusão das ações de saúde mental na APS corresponde num direcionamento da política pública que, além de se constituir numa estratégia para causar rupturas no modelo tradicional de assistência e avanços no campo da saúde mental, pretende a ampliação da atenção psicossocial (YASUI; LUZIO; AMARANTE, 2018).

Ações e serviços de saúde mental, no contexto da APS, têm sido extremamente necessários para evitar danos e promover comportamentos mais saudáveis nos indivíduos (FERNANDEZ *et al.*, 2020). No entanto, a atenção à Saúde Mental configura-se, como um grande desafio aos profissionais da APS devido à sua complexidade e à magnitude epidemiológica dos transtornos mentais. Pesquisas apontam que existe elevada carga

global de doença e grande lacuna terapêutica relacionada a esses transtornos (WENCESLAU; ORTEGA, 2015).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase um bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental. Os TMs são a principal causa de incapacidade, sendo responsável por um em cada seis anos vividos com incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis (WHO, 2022). No Brasil, os TMs correspondem a aproximadamente 36,5% das principais causas de incapacidade e morte (OPAS, 2018). Segundo dados da OMS, o Brasil é o país com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão, sendo o segundo com maior número de depressivos da América Latina (MORAES, 2020).

A doença denominada *Coronavirus Disease* (COVID- 19) pela OMS surgiu pela primeira vez em dezembro de 2019 em Wuhan, província de Hubei, na China. O agente causador foi identificado como um novo coronavírus, posteriormente chamado SARS-CoV-2, em janeiro de 2020. Em março de 2020 a COVID-19 já atingia vários países e foi caracterizada pela OMS como uma pandemia (WHO, 2020).

A COVID-19 vem se apresentando como grave problema de saúde pública, acarretando em implicações de ordem clínica, psicológica, social e econômica na vida de pacientes, profissionais de saúde e população em geral (WHO, 2020). A COVID-19, enquanto pandemia, levou os indivíduos a adotarem medidas de separação física, como isolamento, quarentena e distanciamento social o que proporcionou impactos na saúde mental dos mesmos (LIRA *et al.*, 2021).

O expressivo número de casos e mortes ocasionado pela COVID-19, os sistemas de saúde dos países em colapso, os profissionais da área da saúde com exaustivas jornadas de trabalho, estratégias de distanciamento social, impactaram consideravelmente na saúde mental da população. Segundo o autor, as sequelas de uma pandemia são consideradas mais expressivas do que o número de mortes (BROOKS *et al.*, 2020). Neste contexto, a OMS considera a saúde mental como parte da resposta emergencial da saúde pública no manejo da COVID-19 (WHO, 2019).

Dentre os impactos ocasionados pela pandemia do coronavírus ao psicológico da população, estão ansiedade, medo, estresse, transtorno de pânico, depressão, solidão e angústia (QIU *et al.*, 2020; LAI *et al.*, 2020; LI *et al.*, 2020). Portanto, em meio a uma grave crise social, as preocupações se intensificam com a saúde mental da população e nos estimula a refletir sobre as ações de educação em saúde como uma das necessidades primordiais para a prática profissional de enfermagem, desenvolvidas no processo de construção de conhecimentos, visando à promoção da saúde, levando em consideração os campos de ação da Carta de Ottawa, para a conquista da autonomia, do empoderamento, do comportamento saudável, maior qualidade de vida e corresponsabilidade das pessoas no seu cuidado, a fim de alcançar uma atenção integral direcionada às necessidades afetadas no processo saúde-doença (PINHEIRO *et al.*, 2021). Apoiando-se nessa compreensão, “a educação em saúde contribui para a mudança nos contextos de vida, podendo minimizar os riscos e vulnerabilidades e potencializar as ações de prevenção e promoção da saúde” (PINHEIRO *et al.*, 2021, p.2).

Em decorrência dos impactos que a COVID-19 proporcionou na saúde mental dos indivíduos e a constatação por parte desta mestrandia da necessidade de uma intervenção, no seu local de trabalho, que possa impactar positivamente na saúde das pessoas levanta-se a seguinte questão norteadora deste estudo: Como promover a saúde mental aos usuários da APS, por meio de uma tecnologia cuidativo-educacional? Portanto, este projeto se propôs a desenvolver uma tecnologia voltada aos usuários da APS, tendo como foco a promoção em saúde na área de saúde mental. O interesse pelo tema surgiu a partir da observação por esta mestrandia do crescente número de casos de COVID-19 e da demanda por atendimentos, principalmente relacionados ao sofrimento mental<sup>1</sup>, bem como uma demanda da equipe de saúde na APS, do município onde atuo como Enfermeira Assistencial.

Nesse sentido, pode-se considerar relevante o desenvolvimento de uma tecnologia cuidativo-educacional direcionada aos usuários na APS, baseada no conhecimento do

---

<sup>1</sup> O modo como se denominam os usuários das políticas de atenção à saúde mental é um tema delicado. Neste estudo optou-se pelo termo “usuário em sofrimento mental”, para designar as pessoas que sofrem, e não as doenças ou transtornos, pois compreende-se que desta maneira, permite-se um cuidado adaptativo à diversidade de todos os indivíduos e, ao mesmo tempo, dá conta da integralidade de cada pessoa. O uso deste termo corrobora com o preconizado pelo Ministério da Saúde ao tratar das pessoas com alguma alteração relacionada ao campo da saúde mental na APS (BRASIL, 2013).

perfil da demanda assistencial em saúde mental, de forma a identificar os problemas no campo de saúde mental, principalmente os associados à situação da pandemia da COVID-19, e atender a essas necessidades da população, minimizando os impactos negativos no campo de saúde mental e atuando de modo preventivo, promovendo e protegendo a saúde mental.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Desenvolver podcast para promoção da saúde mental dos usuários da Atenção Primária à Saúde.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Produzir uma revisão integrativa da literatura sobre tecnologias de promoção à saúde para os usuários em sofrimento mental;
- Realizar o levantamento do perfil de usuários em sofrimento mental;
- Identificar as práticas utilizadas pelos profissionais de saúde para promoção em saúde mental;
- Validar o conteúdo do roteiro do podcast.

### 3 REVISÃO DA LITERATURA

#### 3.1 SAÚDE MENTAL

A definição de Saúde Mental (SM) vai além da ausência de doenças mentais, diz respeito a toda complexidade e singularidade presentes nas diversas esferas que compõem cada indivíduo, relacionando ainda à forma como o indivíduo mantém-se em harmonia consigo, como reage às exigências, desafios e mudanças da vida, nas relações sociais que estabelece, apesar das adversidades cotidianas (OLIVEIRA *et al.*, 2017; BRASIL, 2013).

O conceito de SM, para os trabalhadores de diferentes serviços de saúde é compreendido como um processo complexo, gerando constantes discussões no âmbito nacional e internacional, especialmente em relação ao perfil e à caracterização dos usuários que apresentam transtornos mentais. Para a promoção do cuidado em saúde mental o acolhimento é uma importante ferramenta para estabelecimento do vínculo entre a equipe multiprofissional, indivíduo, família, sociedade e coordenadores dos serviços que compõem a Rede de Atenção à Saúde (RAS), favorecendo uma assistência humanizada, qualificada, integral e longitudinal (SAMPAIO *et al.*, 2011; SCHRAN *et al.*, 2019).

A APS é considerada a porta de entrada preferencial e a ordenadora das redes de atenção, inclusive para a saúde mental, dado que a atuação no território é de responsabilidade da equipe da APS (BRASIL, 2013; SILVA *et al.*, 2015). A APS, através da Estratégia Saúde da Família (ESF), caracteriza-se como um campo potencial de promoção de novas práticas de cuidado em saúde mental, objetivando o cuidado integral e humanizado, por meio de práticas interdisciplinares e intersetoriais (OLIVEIRA *et al.*, 2017). No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), considerar os princípios doutrinários, assim como a universalidade de acesso aos serviços de saúde é primordial para a garantia do cuidado em saúde mental, conforme a Lei nº 8.080/90, que “determina que todo cidadão, sem discriminações, tem direito de acesso aos serviços, sendo de responsabilidade dos serviços locais garantir a assistência integral aos usuários de saúde mental” (DA SILVA; AGUIAR; MOREIRA, 2016).

Nesse sentido, visando a necessidade de construção de uma rede de cuidados, através da Portaria 3.088/2011, institui-se a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que estabelece a APS como ponto de atenção, que tem a responsabilidade de desenvolver ações de promoção em saúde mental, prevenção de doenças e agravos, prevenção e cuidado aos Transtornos Mentais, e a realização de ações de redução de danos e cuidados às pessoas usuárias de álcool, crack e outras drogas e seus familiares (BRASIL, 2011). Entretanto, para que estas ações sejam obtidas é necessário que o cuidado em saúde mental seja compartilhado, criando uma relação dialógica, de troca de saberes, entre as equipes multiprofissionais e articulado com outros pontos da rede do SUS (OLIVEIRA *et al.*, 2014; DA CUNHA; PRADO; DE RESENDE, 2023).

A equipe de saúde da família precisa atuar por meio de ações de prevenção de doenças e agravos, promoção e atenção à saúde, superando o modelo assistencial de saúde hegemônico assistencialista, biomédico e centrado na medicalização (CAMPOS JUNIOR; AMARANTE, 2015). Nessa perspectiva é imprescindível atuar de forma integrada à RAS, responsabilizando-se pelo cuidado integral dos usuários por meio de uma relação horizontal e contínua, entendendo que a saúde mental não está dissociada da biológica, e se faz necessário considerarmos o contexto social, ambiental, familiar e cultural do indivíduo (WACLAWOVSKY *et al.*, 2021)

Desta forma, a equipe multiprofissional constituída por profissionais com diferentes formações e áreas profissionais em saúde, devem assumir a responsabilidade pelo cuidado, garantir à pessoa com transtornos mentais os cuidados necessários, levando em consideração os fatores determinantes e condicionantes de saúde do seu território (DUTRA; OLIVEIRA, 2015).

Nesse sentido, reconhecer as demandas e características dos usuários com diagnóstico de transtorno mental, é fundamental no planejamento de ações em saúde mental eficazes na APS. Para o desenvolvimento e efetivação de ações de educação e promoção da saúde, se faz necessário o reconhecimento do território da ESF e da demanda assistencial, permitindo assim, melhorar a oferta de ações em saúde e qualificando o cuidado em saúde mental (DOS REIS *et al.*, 2017).

Os TMs podem ser entendidos como um conjunto de sinais que interferem no equilíbrio dos processos biológicos e psicológicos fundamentais para a regulação

emocional, cognitiva e comportamental dos indivíduos, causando sofrimento e comprometimento importante das atividades da vida familiar, social, pessoal e laboral dos indivíduos acometidos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.*, 2014).

Os TMs descritos na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), totalizam 21 grupos:

- Transtornos do neurodesenvolvimento;
- Esquizofrenia ou outros Transtornos psicóticos primários;
- Catatonias;
- Transtornos de Humor;
- Ansiedade ou transtornos relacionados ao medo;
- Transtornos obsessivos-compulsivos ou relacionados;
- Transtornos especificamente relacionados ao estresse;
- Transtornos dissociativos;
- Alimentação ou transtornos alimentares;
- Transtornos de eliminação;
- Distúrbios de sofrimento corporal ou experiência corporal;
- Transtornos devido ao uso de substâncias ou comportamentos viciantes;
- Transtornos de controle de impulso;
- Comportamento perturbador ou distúrbios dissociativos;
- Transtornos de personalidade e traços relacionados;
- Transtornos parafílicos;
- Transtornos factícios;
- Distúrbios neurocognitivos;
- Transtornos mentais ou comportamentais associados à gravidez, parto e puerpério;
- Fatores psicológicos ou comportamentais que afetam distúrbios ou doenças classificadas em outra parte;
- Síndromes mentais ou comportamentais secundárias associadas a transtornos ou doenças em outra parte (CID-11) (WHO, 2021).

Os distúrbios relacionados ao sono foram categorizados no capítulo 7 do CID-11, e totalizam oito grupos:

- Transtornos de insônia;
- Transtornos de hipersonolência;
- Distúrbios respiratórios relacionados ao sono;
- Transtornos de sono-vigília de ritmo circadiano;
- Distúrbios do movimento relacionados ao sono;
- Transtornos de parassonia;
- Outros distúrbios de sono-vigília especificados;
- Distúrbios sono-vigília não especificados (CID-11) (WHO, 2021).

Diante do conjunto de doenças mentais, têm-se os Transtornos Mentais Comuns (TMC), que são aqueles considerados menos rigorosos, manifestando-se, às vezes, de forma difusa e inespecífica em comparação com outros quadros definidos pelos sistemas classificatórios e diagnósticos vigentes. São também, socialmente menos perturbadores e foram conceituados por Goldberg e Huxley (1992), para caracterizar um conjunto de



sintomas não psicóticos como a insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas, que demonstram ruptura do funcionamento normal do indivíduo, situações de sofrimento mental (MURCHO; PACHECO; JESUS, 2016).

De acordo com o Ministério da Saúde, a segunda maior procura por atendimentos da população nos serviços da APS são os transtornos mentais (BRASIL, 2010). Desse modo, destaca-se a importância da incorporação das ações e intervenções de saúde mental no nível básico de atenção em saúde; reconhece a necessidade de organizar as demandas assistenciais do território, da sociedade e as redes de serviços de cuidado em saúde, com ênfase nas novas formas de cuidar (ESSWEIN *et al.*, 2021).

Diante da organização e reestruturação dos serviços de saúde na APS pode-se ampliar e intensificar o acesso à saúde mental, diminuindo os encaminhamentos de quadros considerados menos rigorosos para a atenção especializada (MUNIZ *et al.*, 2015). Os profissionais de saúde, inseridos na ESF, no cotidiano dos serviços, reconhecem melhor a realidade daquele usuário pela proximidade com o território e convívio social, o que potencializa em uma assistência de forma mais integral e resoluta (CAMPOS; BEZERRA; JORGE, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) e o Movimento pela Saúde Mental Global (*Global Mental Health Movement* - GMHM, 2018) baseada em evidências científicas, destaca a importância da integração das ações de SM na APS para a melhoria dos serviços de saúde e qualidade do cuidado dedicado aos pacientes com problemas psicossociais e transtornos mentais com base nos direitos humanos, dada a carga mundial de transtornos mentais e as lacunas de assistência neste campo (WENCESLAU; ORTEGA, 2015; CHAZAN; FORTES; CAMARGO JUNIOR, 2020).

A Saúde Mental e a Atenção Primária à Saúde caminham juntas, numa mesma direção, e este entrelace não é recente, ambas comprometidas na premissa de uma reestruturação do cuidado em saúde, desde os movimentos da Reforma Sanitária e da Luta Antimanicomial (TONIN *et al.*, 2021). Com a reforma psiquiátrica foi possível ter um olhar diferenciado sobre a doença mental, dando um enfoque a um cuidado humanizado às pessoas que passam por algum sofrimento mental (DOS SANTOS *et al.*, 2018). A APS é defendida e valorizada como uma estratégia de fortalecimento do Sistema Único de Saúde, tendo como destaque no Brasil, a Estratégia de Saúde da Família, que se

caracteriza por um conjunto de ações amplas, de forma integrada, com potencial resolutivo direcionadas às necessidades de saúde da população, ações de coordenação e continuidade do cuidado. Neste sentido, o campo da saúde mental, através da Rede de Atenção Psicossocial, conduz ao fortalecimento dos serviços substitutivos, em uma perspectiva de práticas interdisciplinares e intersetoriais (FRATESCHI; CARDOSO, 2016; VIANA; LIMA 2016).

Saúde mental e APS convergem à superação do modelo de atenção em saúde centrado no cuidado excludente e curativista, pois ambas propõem a construção de um novo modelo dinâmico e direcionado às singularidades das pessoas e territórios. No momento atual, diante do elevado índice de adoecimento mental, a APS é capaz de ofertar uma atuação focada aos contextos territoriais, e individuais, por fim, a acessibilidade, a promoção e defesa dos direitos humanos, a disponibilidade, análise do custo-efetividade, bons resultados clínicos é o que se espera da relação entre APS e saúde mental, seguindo a proposta de desinstitucionalização (BRASIL, 2006; CAMATTA; TOCANTINS; SCHNEIDER, 2016).

É evidente a evolução promovida pela união dos modelos assistenciais de atenção à saúde, APS e atenção psicossocial, existem recomendações nacionais e internacionais para que a atenção em saúde mental se encontre em todos os níveis de cuidado, especialmente na APS. Entretanto, o modelo assistencial em saúde mental ainda está fortemente orientado pelo modelo biomédico, com práticas curativas e medicamentosas (CARVALHO; NÓBREGA, 2018; SILVEIRA; COSTA; JORGE, 2018).

As práticas de cuidado presumem a existência de um saber prático, que decorre também da experiência cotidiana nos encontros entre os profissionais e os indivíduos. Sendo assim, as estratégias aplicadas no cuidado em saúde mental encontradas na literatura brasileira, oportunizam práticas de cuidado que podem e devem ser realizadas por profissionais na APS, como os projetos terapêuticos singulares, visitas domiciliares, práticas integrativas, apoio matricial, grupos terapêuticos, educação permanente em saúde entre outras intervenções (BRASIL, 2013; CAMATTA; TOCANTINS; SCHNEIDER, 2016).

Os psicofármacos são recursos terapêuticos importantes no cuidado ao paciente em sofrimento mental, porém, o uso destes fármacos só fará sentido quando

contextualizado por meio do vínculo e da escuta qualificada (BRASIL, 2015; MEDEIROS FILHO *et al.*, 2018).

O paciente em sofrimento mental tem direito a um atendimento digno, de forma acolhedora, individual, com escuta qualificada, que potencialize o cuidado integral em saúde. No entanto, as práticas do cuidado em SM desenvolvidas pelos profissionais na APS limitam-se a encaminhamentos pontuais ao setor especializado, à transcrição de prescrições e dispensação de psicofármacos, reforçando a necessidade de efetivação das transformações e práticas que precisam ser superadas para o alcance dos princípios da Reforma Psiquiátrica (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Estudos recentes, sobre a avaliação da rede de SM brasileira apontaram desafios, sendo a falta de participação de usuários e famílias uma questão preocupante (ONOCKO-CAMPOS, 2019). A avaliação dos serviços de SM é fundamental e precisa ser uma atividade contínua, exercida com o propósito de revelar aspectos da assistência aos usuários que precisam ser reajustados e promover melhorias no tratamento e na qualidade dos serviços prestados além de influenciar políticas públicas mais efetivas e funcionais, valorizando o conhecimento que parte da experiência vivida (RICCI *et al.*, 2020).

### 3.2 SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA COVID-19

A pandemia de COVID-19 teve como consequência a perturbação psicossocial que pode exceder a capacidade de enfrentamento de toda a população afetada. A sociedade sofreu um impacto psicossocial em diferentes níveis de intensidade e gravidade. Apesar de, a maior parte dos sintomas psicossociais serem considerados “reações e sintomas normais para uma situação anormal”, espera-se um aumento expressivo de transtornos mentais, conforme o grau de vulnerabilidade psicossocial, tempo, magnitude do evento e qualidade assistencial prestada na primeira fase da resposta à pandemia (PIZZINATO *et al.*, 2020).

A vivência de uma situação de incertezas como foi a pandemia, gera ansiedade, medo e perturbações comportamentais. Destarte, estratégias de cuidado, com base na experiência vivenciada, têm sido aprimoradas e habilidade de transpor obstáculos e enfrentar as adversidades têm sido desenvolvidas (PIZZINATO *et al.*, 2020).

Na saúde mental, a pandemia de COVID-19, provocou impactos, podendo se manifestar desde reações normais e esperadas como de estresse agudo devido às adaptações à nova realidade de vida imposta, até agravos mais significativos no sofrimento mental. Diante das estatísticas, que nos mostram o aumento dos casos de tentativas e suicídios após acontecimentos extremos, identifica-se a necessidade de desenvolvimento de estratégias de prevenção e acompanhamento da população, visando o bem-estar e o autocuidado (PIZZINATO *et al.*, 2020).

A pandemia impôs consequências quanto ao bem-estar mental, que podem ser percebidas de forma diferente pelas camadas sociais; a população em situação econômica desfavorável, necessitou de recursos para o isolamento domiciliar e o autocuidado com a sua saúde mental (MACIEL; HOSKEN; RAMOS, 2021).

Embora o cenário epidemiológico fomenta o sofrimento mental, existem medidas protetivas possíveis de serem adotadas. Como forma de prevenção uma resposta interdisciplinar abrangente carece e deve incluir intervenções seletivas e universais (GUNNELL *et al.*, 2020).

Durante as epidemias, o número de pessoas cuja a saúde mental é afetada tende a ser maior que o número de pessoas afetadas pela infecção (REARDON, 2015). Tragédias e desastres vivenciados anteriormente, revelam que as consequências para a saúde mental podem perdurar mais tempo e ter maior prevalência que a própria doença e que os impactos psicossociais e econômicos podem ser incontáveis, considerando suas implicações em diferentes contextos (SHIGEMURA *et al.*, 2020).

Estudos realizados no Brasil sobre as repercussões da pandemia de COVID-19 na SM de brasileiros, revelam aumento dos sintomas mentais, como ansiedade, depressão, estresse, com predomínio no gênero feminino, em pessoas que coabitam com idosos, que trabalham fora, jovens, categorias de menor escolaridade e pessoas com comorbidades (GAUDENZI, 2021).

Autoridades de saúde pública e veículos de comunicação, durante as epidemias, procuram compreender os efeitos físicos e biológicos da doença, sem direcionar esforços para a atenção às questões da saúde mental (HO *et al.*, 2020). O cenário geral da pandemia ocasionou repercussões psicológicas sobre a sociedade como um todo, com predomínio dos grupos com características de vulnerabilidades específicas. É importante garantir uma

assistência apropriada em saúde mental à população, minimizando o sofrimento ao longo da crise (CULLEN; GULATI; KELLY, 2020; DUAN; ZHU, 2020).

Na APS, para o desenvolvimento de ações de SM, o uso de tecnologias em saúde baseadas nas reais necessidades dos usuários, são essenciais, pois, permitem compreender o sofrimento mental a partir do contexto do usuário, valorizando suas experiências e atendendo suas necessidades em todos os aspectos do indivíduo, promovendo uma assistência eficiente e de qualidade. O uso de tecnologias de cuidado na APS tem o potencial de melhorar o acesso e a qualidade da assistência à saúde mental (CAMPOS; BEZERRA; JORGE, 2018).

### 3.3 TECNOLOGIAS CUIDATIVO- EDUCACIONAIS

As tecnologias podem ser compreendidas de diversas formas, como ferramentas, instrumentos, dispositivos tecnológicos, entre outros. Para ser classificada como cuidativo- educacional, é necessário revelar e explicar os objetivos, bem como as formas como e para qual finalidade o profissional a utilizará. O atributo principal envolve a prática a partir de sua origem filosófica. Essa prática requer o estimular de níveis de consciência prática do enfermeiro durante o processo de trabalho (SALBEGO *et al.*, 2018).

Assim as Tecnologias Cuidativo-Educacionais (TCE) são definidas como sendo um conjunto de saberes/conceitos científicos decorrentes de processos concretizados, que apoiam a operacionalização do processo de cuidar e educar o outro (usuário/paciente, acompanhante e profissional de enfermagem). Essas características podem ser compreendidas na prática do enfermeiro, a partir da experiência cotidiana e da pesquisa, numa perspectiva que envolva uma consciência crítica, reflexiva, criadora, transformadora e multidimensional entre os envolvidos e o meio em que se inserem (SALBEGO *et al.*, 2018).

Uma TCE pode ser revelada a partir da transmissão de informações para minimizar dúvidas, inquietações e anseios do paciente/familiar, tendo em vista à mudança de comportamentos. Pode estar materializada como materiais educativos facilitadores do processo de trabalho em saúde, como folders, cartilhas, manuais, cadernos de orientações;

produtos digitais, tais como *web sites*, *softwares*, hipertextos, podcasts, *blogs* e *wikis*, que estão disponíveis nos meios de comunicação, favorecendo uma relação entre profissionais de saúde e usuários, sendo uma importante ferramenta de educação em saúde e qualificação de conhecimento (TEIXEIRA, 2017; BEZERRA, 2018).

As TCE se inserem na prática profissional da enfermagem sob uma perspectiva pedagógica que integra o cuidar e educar em saúde, visando proporcionar uma possibilidade para o desenvolvimento da crítica, construção e fortalecimento do conhecimento, bem como aprendizagem significativa aos indivíduos (DE MELO LANZONI *et al.*, 2015).

As TCE emanam potencial fortalecedor da autonomia dos sujeitos envolvidos no processo saúde-doença, com base no empoderamento do ser humano sob sua condição de vida na sua multidimensionalidade (SALBEGO *et al.*, 2018).

O conhecimento compreende-se como a condição necessária para que ocorra uma mudança na prática ou no comportamento, assim como outras variáveis, como a atitude, que devem ser alteradas para que determinados comportamentos sejam modificados (SALBEGO *et al.*, 2018).

O processo cuidadoso-educativo é relacional e renovador, tende a valorizar a experiência, o modo e o contexto de vida, transformando os envolvidos em seres humanos, detentores de um pensar crítico, reflexivo, autônomo, empoderador e agentes de mudança em sua realidade, seja ela profissional ou social (SALBEGO *et al.*, 2018).

Ressalta-se que o uso de metodologias ativas por meio de TCE subsidiam a construção de conhecimentos e reflexões, assim como colocam o sujeito como agente ativo, estimulando respostas eficazes a situações reais (SALBEGO *et al.*, 2018; TEIXEIRA, 2017). Além do mais, processos com essa característica fomentam a formação de multiplicadores para a promoção e prevenção de agravos, considerando as inovações educacionais e tecnológicas (BRITO *et al.*, 2023).

Dentre as TCE utilizadas no campo da saúde, o podcast vem assumindo relevância em processos educativos (IFEDAYO; ZIDEN; ISMAIL, 2021). Eles são considerados uma metodologia ativa para o compartilhamento de valores, atitudes e conhecimentos, favorecendo o processo de aprendizagem (BERLEZZI; MACHADO, 2020).

### 3.4 ENFERMAGEM E A PROMOÇÃO DA SAÚDE

A educação em saúde é entendida como um processo de construção de conhecimentos que visa à autonomia do indivíduo e à potencialização do exercício de cidadania, bem como do controle social sobre as políticas e serviços de saúde voltados para as necessidades da sociedade (ZEA-BUSTAMANTE, 2019).

Nesse sentido, a educação em saúde está relacionada com a promoção da saúde, definida como o processo de capacitar os indivíduos e ampliar o controle sobre sua saúde, sendo importante compreender que vários fatores, como aspectos sociais, pessoais, físicos, ambientais, estilo de vida saudável, implicam na saúde e, como resultado, na melhoria da qualidade de vida de indivíduos e coletividades (OMS, 1986).

Conforme Carta de Ottawa, proveniente da 1ª. Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em Ottawa, Canadá, em 1986, “as ações de promoção da saúde [...] objetivam assegurar oportunidades e recursos igualitários para capacitar todas as pessoas a realizar completamente seu potencial de saúde” (BRASIL, 2001, p. 21).

Entende-se, portanto, que as ações em saúde fundamentadas nos princípios da promoção e educação em saúde são capazes de qualificar os indivíduos e sociedade para melhoria da qualidade de vida e saúde, e maior participação e controle social deste processo. A Carta de Ottawa, proveniente de discussões sobre essa temática, aponta cinco campos de atuação: políticas públicas saudáveis; ambiente favorável; ação comunitária; habilidades pessoais; e reorientação de serviços. Esses campos são referenciados para a promoção da saúde, reconhecidos pelas conferências internacionais de promoção da saúde e se correlacionam com o conceito de educação em saúde instituída pela Organização Mundial da Saúde (ZEA-BUSTAMANTE, 2019; OMS, 1986).

As ações de promoção em saúde abrangem, portanto, “ambientes favoráveis, acesso à informação, a experiências e habilidades na vida, bem como oportunidades que permitam fazer escolhas por uma vida mais saudável” (BRASIL, 2001, p. 21).

Salienta-se que as ações e estratégias educativas referentes à promoção da saúde conduzem a transformações imprescindíveis para modificar a realidade da saúde da população, sendo que essas ações representam uma concepção holística do ser humano, um conceito ampliado em saúde, empoderamento individual e coletivo, participação

social, abordagem intersetorial, equidade e ações sobre os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) (ZEA-BUSTAMANTE, 2019).

O enfermeiro e a sua equipe, no âmbito da assistência, desenvolvem diversas atividades associadas ao cuidado, nos diferentes níveis de atenção das redes de saúde, enfrentando complexos desafios nas dimensões da assistência, ensino pesquisa e gestão (VELLOSO *et al.*, 2020). Esse profissional pode desempenhar o papel de educador em saúde, sendo facilitador do processo e consciente das suas responsabilidades e incentivando a população a ser protagonista desse processo ensino-aprendizagem. Assim, oportuniza o trabalho na linha de pensamento pedagógico, uma educação libertadora, fundada nos conceitos e reflexões de Paulo Freire, baseados na consciência crítica, transformações individual e coletiva abrangendo o contexto cultural, social e político, o qual o indivíduo está inserido, com intuito de promover mudança (ZEA-BUSTAMANTE, 2019).

A enfermagem, como agente promotor de saúde, necessita ser valorizada em sua amplitude para que assim possa atuar no cuidado à saúde, na integralidade humana, envolvendo ações de educação em saúde para o empoderamento. Por meio de ações educativas nos diferentes campos de atuação, o profissional pode prover subsídios aos indivíduos para mudar comportamentos e adquirir conhecimentos propondo a adesão às medidas preventivas, à promoção da saúde, bem como à melhoria da qualidade de vida, principalmente no atual cenário epidemiológico (PINHEIRO *et al.*, 2021).

O enfrentamento da pandemia de COVID-19, e suas mutações, vem sendo um desafio imposto à ciência, sendo relevante refletir sobre as ações educativas no combate contra esses agravos à saúde (ZEA-BUSTAMANTE, 2019). Diante de um contexto em experiências anteriores, observa-se que é necessário planejar as ações educativas e fundamentar seus conteúdos na ciência e no conhecimento dos indivíduos e comunidades (PINHEIRO *et al.*, 2021).

O diálogo, a troca de saberes e experiências, pautado nos princípios do Sistema Único de Saúde – SUS, colabora para a formação social em saúde, e na democracia participativa (DANTAS; SILVA; CASTRO JÚNIOR, 2020). Assim, considera-se que a resolução de muitos problemas de saúde requer que as pessoas entendam a situação e



sejam motivadas a aderir à comportamentos saudáveis promotores de sua saúde (BECKER; HEIDEMANN, 2020).

Nesse contexto, as ações de promoção da saúde exercidas pela enfermagem demandam da participação ativa dos indivíduos na mudança de comportamento, condições e modo de vida. Criação e desenvolvimento de uma cultura de saúde que defende políticas públicas saudáveis, promoção da equidade nos serviços de saúde, bem como o desenvolvimento de habilidades e motivações próprias sobre a sua própria saúde (BECKER; HEIDEMANN, 2020; VELLOSO *et al.*, 2020).

Compreende-se que a informação, a comunicação em saúde e a adoção de comportamentos preventivos e promotores de saúde são essenciais para os estilos de vida saudáveis e combate a doenças e agravos à saúde (PINHEIRO *et al.*, 2021). O fortalecimento e ação da comunidade, tornam-se também imprescindíveis, visto que sua participação efetiva nos processos de decisões e no desenvolvimento de estratégias de planejamento para as ações educativas em saúde é fundamental para alcançar o bem-estar da população. Portanto, é necessário uma comunicação efetiva e prática para o levantamento de problemas e busca por soluções que reforcem a ação da comunitária e o alcance de habilidades pessoais para a melhoria nos hábitos de autocuidado e responsabilização no enfrentamento das doenças (OMS, 1986; VELLOSO *et al.*, 2020).

## 4 MÉTODO

### 4.1 TIPO DE ESTUDO

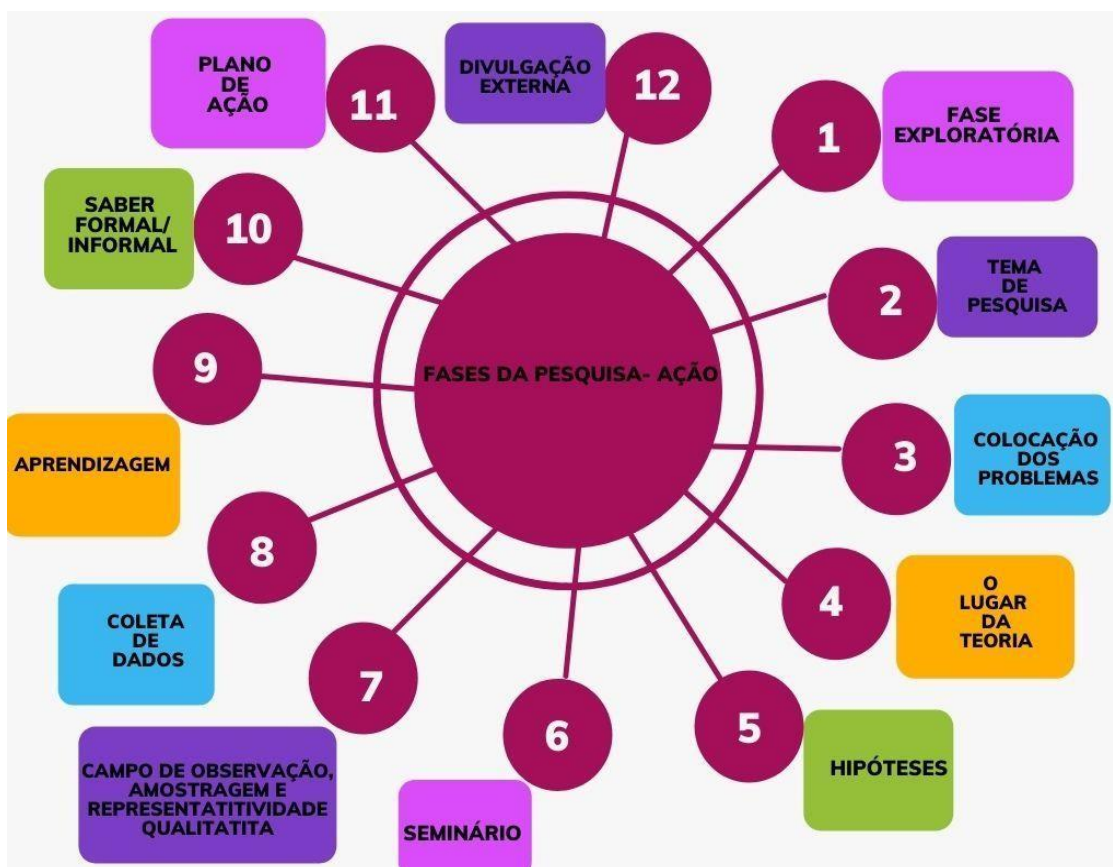
Optou-se neste estudo pela estratégia metodológica da pesquisa-ação para promover a saúde mental dos usuários e a redução do alto número de atendimentos de pessoas em sofrimento mental, por meio de uma tecnologia cuidativo-educacional (podcast), desenvolvida de forma multiprofissional e colaborativa, auxiliando na resolução dos problemas no campo de saúde mental na APS do município de Vargem - SC.

A pesquisa-ação é ordenada em torno de uma ação planejada para intervir dentro da realidade investigada, em um processo de mudanças. Este processo está aliado à capacidade de construção de novos conhecimentos a partir da incorporação de diferentes saberes, podendo ser estruturado, nas seguintes fases: exploratória, planejamento, ação e avaliação (THIOLLENT, 2011).

A pesquisa-ação tem por finalidade possibilitar aos sujeitos da pesquisa, participantes e pesquisadores, os meios para conseguirem uma intervenção, solucionando os problemas que vivenciam, com maior eficiência e com base em uma ação transformadora, de modo cooperativo e participativo (THIOLLENT, 2011).

Segundo Thiollent (2011), o roteiro de desenvolvimento compõe-se de doze fases (Figura 1), que se aplicam e integram-se de forma muito flexível, e não segue uma ordem rígida de fases. Essas fases devem ser vistas como ponto de partida e chegada, sendo possível em cada circunstância, o pesquisador juntamente com os participantes, redefinir e adaptar de acordo com a situação investigada.

Figura 1 – Diagrama do roteiro de desenvolvimento da pesquisa-ação proposto por Thiollent (2011)



Fonte: Elaborado pela autora (2022) com base em Thiollent (2011).

Neste trabalho propõe-se uma adaptação do método descrito por Thiollent (2011), para ser desenvolvido em cinco fases, sendo que nos resultados serão apresentadas apenas as três fases que foram realizadas até o momento: A **primeira fase**, exploratória, consistiu em: a) uma revisão integrativa da literatura, identificando e caracterizando o uso das tecnologias educacionais voltadas à promoção da saúde mental de usuários na APS; b) caracterização do perfil de usuários em sofrimento mental na APS do município de Vargem, SC, por meio da busca no sistema de informação e-SUS Atenção Primária (e-SUS APS); e c) entrevista individual com os profissionais de saúde, a qual possibilitou a identificação das práticas de promoção em saúde utilizadas pelos profissionais de saúde, no processo de trabalho. A **segunda fase**, seminário, procedeu à realização do grupo focal (GF), com os profissionais de saúde, que atuam no campo da saúde mental. Nesta fase foi exposto o perfil dos usuários em sofrimento mental e as informações obtidas nas

entrevistas individuais, para que em conjunto com a equipe fossem definidos o público alvo e a tecnologia cuidativo-educacional (podcast) a ser desenvolvida. A **terceira fase**, configura-se o plano de ação, que compreendeu o planejamento, elaboração, construção da tecnologia (podcast) pelos participantes do grupo focal e validação de conteúdo do roteiro de podcast por juízes-especialistas. A **quarta fase**, compreenderá a apresentação do podcast aos usuários de saúde, através de uma roda de conversa e validação com verificação do Índice de Concordância Semântica com representantes do público-alvo. Em razão das limitações de tempo, essa fase ocorrerá no decorrer do ano de 2023. A **quinta fase**, será realizada a verificação dos resultados da implementação dessa tecnologia aos usuários na APS, com os profissionais de saúde e registros do sistema de informação e-SUS APS, prevista para o ano de 2024, um ano após a divulgação do podcast (Figura 2).

Figura 2 - Diagrama das fases da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022) com base em Thiollent (2011).

Visando a melhor organização e compreensão desta pesquisa, a descrição com os procedimentos e participantes de cada uma das três fases da pesquisa realizada pode ser vista no Quadro 1.

Quadro 1 - Descrição do roteiro da pesquisa-ação

<b>Fases da pesquisa – ação</b>	<b>Instrumentos/estratégias utilizadas</b>	<b>Participantes da pesquisa</b>
Fase exploratória (Fase 1)	Revisão Integrativa da Literatura	Pesquisadora
	Perfil dos usuários em sofrimento mental, através da busca no sistema de informática e-SUS APS	Usuários da APS do município de Vargem-SC
	Entrevista individual	Profissionais de saúde: Médico, enfermeiros, psicóloga, técnicos de enfermagem, fisioterapeuta e assistente social envolvidos com o atendimento em saúde mental na APS do município de Vargem.
Seminário (Fase 2)	Grupo Focal com tópicos e conteúdo definidos para o roteiro do podcast	Profissionais de saúde: Médico, enfermeiros, psicóloga, técnicos de enfermagem, fisioterapeuta e ACS's envolvidos com o atendimento em saúde mental na APS do município de Vargem.
Plano de ação (Fase 3)	Desenvolvimento do roteiro do podcast	Pesquisadora e Profissionais de saúde: Médico, enfermeiros, psicóloga e fisioterapeuta envolvidos com o atendimento em saúde mental na APS do município de Vargem.
	Validação de conteúdo do roteiro do podcast	Juízes-especialistas da área de saúde mental

Elaborado pela autora (2022) com base em Thiollent (2011).

Os detalhamentos sobre cada fase desenvolvida do método estão inseridos nos próximos capítulos, dentro de cada produto científico gerado.

#### 4.2 QUESTÕES ÉTICAS

A pesquisa respeitou os critérios éticos estabelecidos nas Resolução nº 466/12 e Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas realizadas em seres humanos. Assim sendo, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Santa Catarina, e aprovado com o número de parecer nº 5.538.518 em 21 de julho de 2022 (Anexo A).

Sequencialmente à aprovação, os profissionais de saúde: médicos, enfermeiros, psicóloga, técnicos de enfermagem, fisioterapeuta, assistente social e agentes comunitários de saúde, foram convidados a participarem da pesquisa. Para a participação na pesquisa, foi disposto o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e após a concordância na participação, foi realizado a entrevista individual e o grupo focal. Para a participação no grupo focal, os profissionais de saúde, assinaram um termo de consentimento para uso de imagem e voz. A identificação de cada profissional participante, durante a pesquisa, foi preservada, sendo organizada da seguinte forma: conforme a categoria profissional, os mesmos foram identificados com as iniciais AC (Agentes Comunitários de Saúde), AS (Assistente Social), E (Enfermeiros), F (Fisioterapeuta), M (Médicos), P (Psicóloga), TE (Técnicos de Enfermagem), seguidas de numeração, ex: AS1, E1, E2, E3, F1, M1, M2, P1, TE 1, TE 2, TE 3, TE 4 TE 5, AC1, AC2, AC3, respectivamente.

Os juízes especialistas foram convidados através de e-mail individualizado contendo a carta convite e link de acesso ao questionário via *Google Forms*. Para a participação na pesquisa, foi disposto o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e após a concordância na participação, foi disponibilizado o formulário da validação.

Solicitou-se que os questionários fossem respondidos em 15 dias, de tal forma que o cronograma fosse contemplado. Na falta de retorno, foi enviado novo e-mail, com um

período de mais 15 dias para devolução. O período foi estendido, sobretudo, para que fosse possível concluir a etapa com número mínimo de participantes. O processo de validação foi realizado entre os meses de março e abril de 2023.

Os riscos de danos relacionados aos profissionais de saúde participantes foram considerados mínimos, tanto imediatos quanto posteriores no plano individual ou coletivo, relacionados às dimensões física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, podendo ocorrer algum constrangimento, dificuldade de interação grupal ou estresse em falar ou responder perguntas durante as atividades propostas para a coleta de dados.

Em relação aos juízes-especialistas os riscos de participação nesta pesquisa foram considerados mínimos, em todas as dimensões do ser humano. Considerou-se algum tipo de constrangimento e/ou estresse em responder algum questionamento. Com objetivo de minimizar ainda mais essa possibilidade de desconforto, foi oferecido a garantia do preenchimento do formulário *on-line*, de forma a oportunizar ao juiz avaliador disponibilidade de horários dentro do cronograma programático para a entrega. Enfatizou-se que, em caso de dúvidas em relação a avaliação do instrumento ou de cansaço relacionado ao preenchimento do instrumento, o avaliador podia sem constrangimento, comunicar-se com as pesquisadoras responsáveis via e-mail para pontuar qualquer desconforto. Assim, o juiz poderia interromper a sua participação e continuar em outra oportunidade, caso assim desejasse.

Quanto aos profissionais de saúde participantes, estes serão beneficiados indiretamente a curto e longo prazo, através da participação e contribuição de seu conhecimento sobre a temática da pesquisa, no grupo focal, entrevista individual e na produção da tecnologia educacional, além de indiretamente estarem contribuindo para promoção da saúde mental dos usuários em seu serviço.

Os juízes-especialistas, a princípio, não foram beneficiados diretamente, porém ao término do processo de validação receberam uma Declaração de Emissão de Parecer.

Foi garantido plena liberdade aos participantes da pesquisa, de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo. Todo o material resultante da pesquisa ficará em posse da pesquisadora, guardado em local seguro, por um período de cinco anos.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesse capítulo serão apresentados os resultados desta pesquisa-ação. A realização do estudo proporcionou o desenvolvimento tanto de produtos técnicos, quanto bibliográficos.

Destaca-se que os produtos seguem a Classificação de Produção Técnica da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) de 2020.

**Produto Bibliográfico 1** – Capítulo de livro – CARACTERIZAÇÃO DOS USUÁRIOS EM SOFRIMENTO MENTAL ATENDIDOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE.

**Produto Bibliográfico 2** – Artigo científico – TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS EMPREGADAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: REVISÃO INTEGRATIVA.

**Produto Bibliográfico 3** – Artigo científico – O POTENCIAL DO GRUPO FOCAL COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL.

**Produto Bibliográfico 4** – Artigo científico – PRODUÇÃO E VALIDAÇÃO DE PODCAST PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE.

**Produto Técnico** – PODCAST “CUIDE DE SUA MENTE”.



## 5.1 PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 1 – CAPÍTULO DE LIVRO

### **CARACTERIZAÇÃO DOS USUÁRIOS EM SOFRIMENTO MENTAL ATENDIDOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

**RESUMO:** As características dos usuários com queixas no campo da saúde mental oferecem subsídios para a organização do cuidado na Atenção Primária à Saúde (APS), visando a prevenção do adoecimento e a promoção da saúde mental. Este estudo teve por objetivo caracterizar os usuários em sofrimento mental atendidos na APS de um município do Meio Oeste de Santa Catarina para fornecer subsídios ao desenvolvimento de uma tecnologia cuidativo-educacional para promoção da saúde mental. Trata-se de uma pesquisa-ação desenvolvida em cinco fases, sendo aqui apresentados os resultados da fase 1 – exploratória, realizada de janeiro de 2020 a dezembro de 2022, por meio da busca em um sistema de informação e-SUS Atenção Primária (e-SUS APS), por queixas no campo da saúde mental. A busca demonstrou que a faixa etária predominante dos usuários em sofrimento mental atendidos na APS, foi de 50 a 54 anos, para ambos os sexos. Em relação ao sexo, destaca-se o sexo feminino como de maior procura por atendimento. Com relação aos Problemas/Condições avaliadas no campo dos transtornos mentais, na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID10), F411- Ansiedade Generalizada, aparece como hipótese diagnóstica mais frequente nos anos pesquisados. Com relação aos problemas/condições avaliadas na Classificação Internacional de Atenção Primária (CIAP 2), P01 - Sensação de Ansiedade/Nervosismo/Tensão, foi o sintoma mais frequente. Este estudo evidenciou a elevada prevalência de ansiedade dos usuários na APS no município de Vargem/SC, em sua maioria do sexo feminino, na faixa etária de 50 a 54 anos, permitindo identificar a necessidade de estabelecer estratégias de cuidado mais eficazes.

**Palavras-chave:** Sofrimento Mental; Atenção Primária à Saúde; Perfil dos usuários.

### **INTRODUÇÃO**

O cuidado em saúde mental vem sendo discutido no Brasil desde o início da reforma psiquiátrica, sendo priorizada uma assistência integral com enfoque não apenas aos indivíduos em sofrimento mental e às suas famílias, mas também no desenvolvimento de ações de promoção e prevenção de agravos em saúde mental na sociedade (BARROS *et al.*, 2019).

A Atenção Primária à Saúde (APS) tem como um de seus princípios possibilitar o primeiro contato dos indivíduos ao sistema de saúde, inclusive daqueles que

demandam um cuidado em saúde mental, por meio de práticas interdisciplinares e intersetoriais. Nessa perspectiva é imprescindível atuar de forma integrada à Rede de Atenção à Saúde (RAS), responsabilizando-se pelo cuidado integral dos usuários por meio de uma relação horizontal e contínua, entendendo que a saúde mental não está dissociada da biológica, e se faz necessário considerarmos o contexto social, ambiental, familiar e cultural do indivíduo (WACLAWOVSKY, 2021).

O cenário geral da pandemia ocasionou repercussões psicológicas sobre a sociedade como um todo, com predomínio nos grupos com vulnerabilidades específicas (CULLEN, GULATI; KELLY, 2020). É importante garantir à população uma assistência para além das condições patológicas específicas causadas pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), sendo necessário considerar dentro desse contexto as condições de saúde mental da população diante dos múltiplos reflexos que essa pandemia tem causado, uma vez que estudos recentes apontaram mudanças significativas no quadro de saúde mental da população em âmbito mundial (OMS, 2020).

Diante desse cenário, a literatura pontua sobre a relevância da APS, enquanto serviços privilegiados para práticas de cuidado à população, uma vez que estes serviços já costumam atender usuários em sofrimento mental (DUARTE *et al.*, 2021). O vínculo entre os profissionais da APS, a família e a comunidade é considerado como fundamental para que as ações da equipe tenham impacto positivo na saúde da população (BRASIL, 2013).

Para isso torna-se necessário conhecer melhor esse público, no intuito de oferecer um cuidado pautado em suas necessidades e características. Desta forma, este estudo tem por objetivo caracterizar os usuários em sofrimento mental atendidos na APS de um município do Meio Oeste de Santa Catarina para fornecer subsídios ao desenvolvimento de uma tecnologia cuidativo-educacional para promoção da saúde mental.

## **METODOLOGIA**

Este capítulo é um recorte de uma pesquisa-ação desenvolvida em cinco fases adaptada do método proposto por Thiollent (2011). Aqui serão apresentados os resultados da fase exploratória (primeira fase da pesquisa-ação), que consistiu na busca por dados

dos usuários em um sistema de informação e-SUS Atenção Primária (e-SUS APS) no município de Vargem/SC, nos meses de julho e dezembro de 2022.

O município de Vargem situa-se no Meio Oeste Catarinense, microrregião do Planalto Sul de Santa Catarina, com uma área territorial de 350.606 km<sup>2</sup>, e uma população correspondente a 2.387 habitantes (IBGE, 2021). Inicialmente a economia do município era baseada na extração de madeira das florestas de araucária, que devido ao corte intenso, deu espaço para a agricultura, pecuária e reflorestamento comercial, que atualmente são a base da economia do município (PMV, 2017).

Foram incluídos no estudo todos os usuários atendidos pela Equipe de Saúde da Família (EqSF) e Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB), no período de janeiro de 2020 a dezembro de 2022, com queixas no campo da saúde mental.

Para tanto, foram utilizados os registros do sistema de informação: Relatório de atendimento individual, para a obtenção dos dados sociodemográficos dos usuários (Faixa etária, sexo), e para identificação dos problemas/condições avaliadas, com os filtros de transtornos mentais descritos no componente “F” da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10), bem como sinais e sintomas, diagnóstico/doença relacionadas aos aspectos psicológicos ou mentais dispostos no componente “P” da Classificação Internacional de Atenção Primária (CIAP 2). Ainda, o Relatório de cadastro individual, empregado pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), para identificação de pacientes com diagnóstico de algum problema de saúde mental por um profissional de saúde.

Os dados coletados foram tabulados em planilha do *software Microsoft® Excel* e analisados por estatística descritiva, através do cálculo de percentuais.

Este trabalho é parte de um macroprojeto intitulado “Desenvolvimento de tecnologia educacional para o autocuidado em saúde mental na Atenção Primária à Saúde” o qual foi submetido ao comitê de ética em pesquisa da UDESC e aprovado sob o número de parecer 5.538.518, em 21/07/2022. Destaca-se que esse levantamento visa subsidiar o desenvolvimento de uma tecnologia cuidativo-educacional voltada para o público-alvo em pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos dados demonstrou que a faixa etária predominante dos usuários em sofrimento mental atendidos na APS, no ano de 2020 foi de 50 a 54 anos, para ambos os sexos. No ano de 2021, para o sexo masculino predomina a faixa de 35 a 39 anos, e para o sexo feminino a faixa dos 50 a 54 anos; e no ano de 2022, a maior prevalência foi na faixa etária dos 60 a 64 anos, para o sexo masculino, e a faixa dos 35 a 39 anos para o sexo feminino (Tabela 1). Em relação ao sexo, destaca-se o sexo feminino como de maior procura por atendimento nos anos de pesquisa, conforme descrito abaixo (Tabela 2).

Tabela 1 - Prevalência por sexo e faixa etária dos usuários da APS em sofrimento mental.

(continua)

Faixa etária	2020		2021		2022	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
05 a 09 anos	0	1	1	0	0	0
10 a 14 anos	1	2	1	1	0	4
15 a 19 anos	1	6	2	2	0	3
20 a 24 anos	5	6	3	6	1	1
25 a 29 anos	8	4	6	6	0	2
30 a 34 anos	7	11	2	6	3	7
35 a 39 anos	2	18	7	12	2	12
40 a 44 anos	2	13	0	6	1	5
45 a 49anos	6	19	1	6	0	5
50 a 54 anos	10	28	5	14	0	4
55 a 59 anos	7	20	2	13	2	4
60 a 64 anos	9	5	2	10	4	3
65 a 69 anos	3	1	1	1	2	2
70 a 74 anos	2	1	0	1	0	2
75 a 79 anos	3	3	0	0	0	0
80 anos ou mais	2	2	1	0	0	0

Fonte: Elaborado pelas autoras, com base no e-SUS APS (2023).

Tabela 2 - Perfil de usuários da APS em sofrimento mental conforme sexo e ano.

	2020	2021	2022
<b>Sexo</b>			
Feminino	140 (67,3%)	84 (71,2%)	54 (77%)
Masculino	68 (32,7%)	34 (28,8%)	16 (23%)

Fonte: Elaborado pelas autoras, com base no e-SUS APS (2023).

A predominância do sexo feminino, tem sido muito presente nos transtornos mentais. A representatividade da mulher na sociedade proporcionou muitos avanços, mas também muitos desafios, como a falta de reconhecimento profissional e a renúncia ao próprio autocuidado, gerando sobrecarga emocional. Além disso, as mulheres são mais vulneráveis a fatores hormonais. Aspectos relacionados à reprodução podem também resultar em quadros de frustrações e angústias, corroborando para que a mulher seja mais vulnerável aos transtornos mentais (BARBOSA *et al.*, 2020).

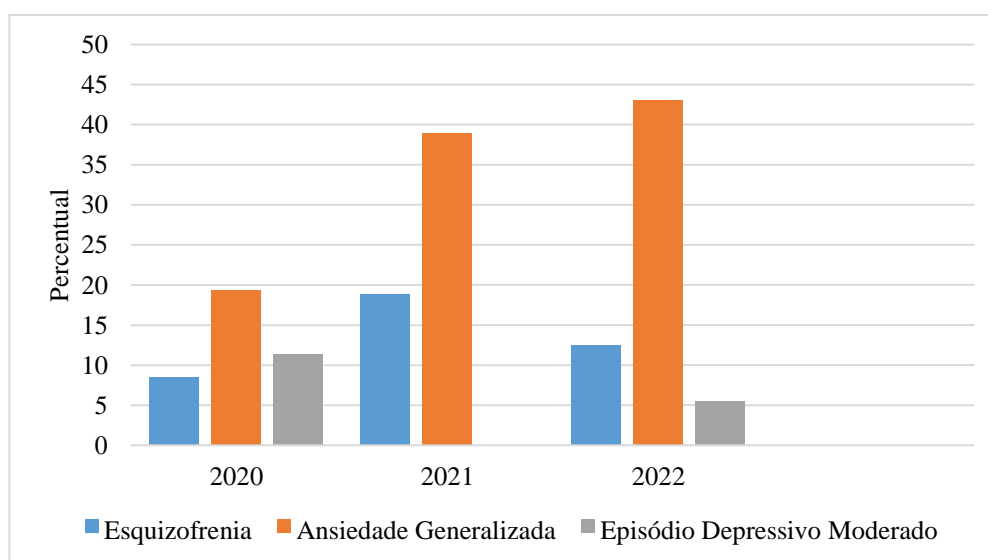
Mudanças repentinas das atividades diárias, distanciamento social, a permanência dentro do domicílio ocasionado pela pandemia, evidentemente têm um impacto na saúde dessas mulheres. A permanência em casa pode ser estressante, intensificada ou diminuída pelas condições de vida (AQUINO *et al.*, 2020).

O sexo feminino e a progressão da idade são fatores predominantes de transtornos mentais (HARRISON *et al.*, 2018; STROBER *et al.*, 2018). A faixa etária dos 50 a 69 anos, apresenta alterações comuns do envelhecimento, como as comorbidades, limitações físicas, perdas cognitivas, sensoriais, o isolamento social, entre outros. Verifica-se, nesta faixa etária, transtornos ansiosos, depressivos e quadros de demências (SANTOS *et al.*, 2019).

Com relação aos Problemas/Condições avaliadas no campo dos transtornos mentais, na CID-10, a classificação F41.1- Ansiedade Generalizada, aparece como hipótese diagnóstica mais frequente nos anos em pesquisa, seguido da classificação F20- Esquizofrenia, e F32.1 - Episódio Depressivo Moderado, demonstrando que os quadros ansiosos foram os mais prevalentes (Figura 1).

Os transtornos mentais são representados na literatura por duas categorias diagnósticas principais: depressão e ansiedade (SANTOS *et al.*, 2021). Na pesquisa, a esquizofrenia ocupa o segundo lugar em prevalência, antes dos episódios depressivos, isso pode ser explicado devido nosso serviço, ser uma unidade de referência, levando ao aumento da demanda relacionada às patologias crônicas. A nível municipal não contamos com o apoio dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), assim os pacientes com queixas no campo de saúde mental são atendidos unicamente pela Equipe de Saúde da Família.

Figura 1 - Problemas/Condições mais frequentes no campo dos Transtornos Mentais - CID-10.



Fonte: Elaborado pelas autoras, com base no e-SUS APS (2023).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada, caracteriza-se pelo medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais. A Esquizofrenia pelos sintomas de delírios, alucinações ou discurso desorganizado (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.*, 2014). Episódio depressivo moderado, caracteriza-se por humor triste e desânimo, em formas graves sintomas psicóticos como delírio e/ou alucinações, afetando de forma direta a qualidade de vida dos indivíduos (SILVEIRA *et al.*, 2020).

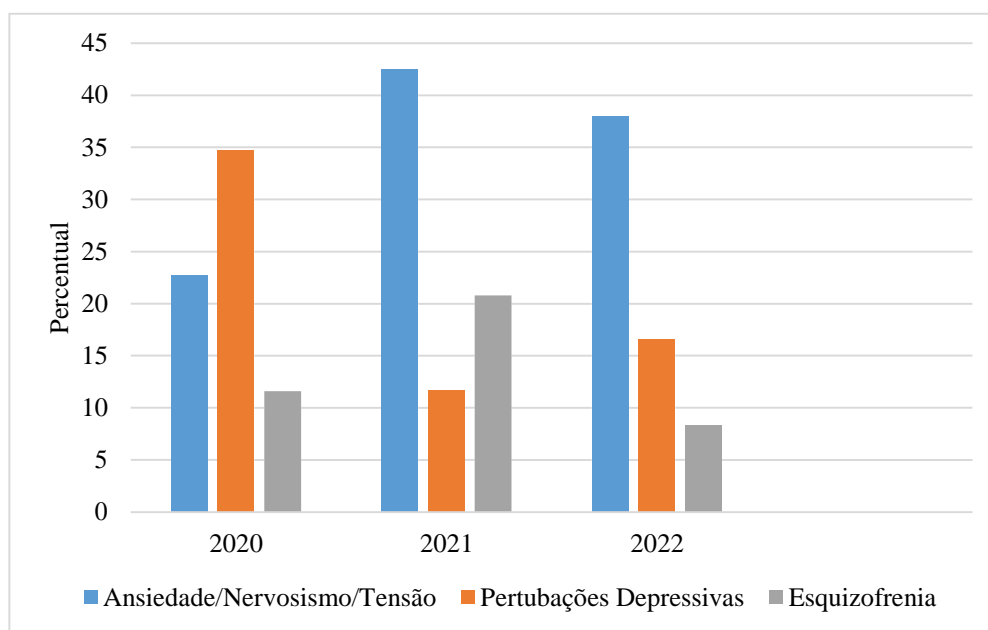
A esquizofrenia ocasiona prejuízos irreparáveis na vida do paciente, problemas emocionais, de convívio social e na dinâmica familiar. A doença causa surtos psicóticos recorrentes, em que o paciente não consegue manter contato com a realidade, permanecendo em um “mundo de delírios e alucinações”. Resulta de múltiplos fatores, onde fatores hereditários, psicossociais e ambientais contribuem no desenvolvimento do transtorno (SILVA *et al.*, 2022).

A depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo (OPAS, 2017). A idade avançada tem sido estabelecida na literatura como fator associado à depressão. Entende-se que o aumento da idade se relaciona com a maior predisposição a episódios de perdas, lutos e suscetibilidade a doenças crônicas (ROCHA; BEZERRA; MONTEIRO, 2021).

A ocorrência de sintomas de ansiedade tem sido referida pela população durante o período da pandemia da COVID-19 (AHMED *et al.*, 2020). Os níveis de ansiedade dos indivíduos tendem a aumentar quando existe um evento infeccioso importante, já que a incerteza da progressão da doença ocasiona maior tensão e sintomas psicológicos sobre os indivíduos, não só devido isolamento social, mas também aos fatores associados ao contexto, como diminuição da renda familiar, medo de se contaminar e o constante foco nas informações acerca da doença (BARROS *et al.*, 2020).

Com relação aos problemas/condições avaliadas na CIAP 2, a classificação P01 - Sensação de Ansiedade/Nervosismo/Tensão, nos anos de pesquisa foi o sintoma mais frequente, seguido da classificação P76 - Perturbações Depressivas e P72 - Esquizofrenia, conforme evidenciado na Figura 2.

Figura 2 - Problemas/Condições mais frequentes no campo dos Transtornos Mentais - CIAP 2.



Fonte: Elaborado pelas autoras, com base no e-SUS APS (2023).

O contexto da pandemia da COVID-19 produziu rapidamente e abruptamente mudanças na vida das pessoas frente a exposição a situações estressantes e de mudanças de rotina (TWENGE *et al.*, 2020).

A pandemia de COVID-19, gerou insegurança e dúvidas na população, impactando na sua saúde mental (DUARTE; SILVA; BAGATINI, 2020). As pessoas ficaram mais ansiosas com as mudanças e incertezas impostas pelo combate ao novo coronavírus (BROOKS *et al.*, 2020). O ser humano é um ser sociável, e esse período de isolamento social desencadeou sintomas de estresse, ansiedade e o tédio (ABBAS; KAMEL, 2020).

A ansiedade é uma queixa comum na APS, devido esta ser considerada a referência local de saúde, onde ocorre o primeiro contato de pacientes, e o que motiva a procura frequente por atendimento nesse nível de atenção (DA SILVA; VERONEZ, 2021; LENZ *et al.*, 2021).

Caracterizada como um sentimento desagradável que gera medo, apreensão, tensão ou desconforto, antecipa situações futuras aversivas, e está presente em uma



grande parcela da população em sofrimento psicológico, mesmo antes da pandemia (DE MEDEIROS *et al.*, 2021).

Porém, ainda existem situações nas quais esse transtorno não é identificado, visto que, muitos profissionais baseiam o cuidado no modelo de saúde biomédico e não caracterizam, de forma assertiva, o sofrimento biopsicossocial do indivíduo (DA SILVA; VERONEZ, 2021). Sendo assim, é fundamental enfatizar o acolhimento, a escuta qualificada, identificando as queixas do paciente, o diagnóstico precoce, a criação de espaços e grupos de apoio, bem como o cuidado com a terapia medicamentosa. Ademais, é de extrema importância o fortalecimento do vínculo e das redes de atenção, com foco tanto no indivíduo quanto na família, a fim de promover saúde e qualidade de vida aos usuários da APS (BOAVENTURA *et al.*, 2021).

Na APS, as equipes de saúde da família se constituem como ferramentas essenciais para a oferta de cuidado integral e mediadores de recursos necessários para a assistência à saúde mental. O perfil evidenciado indica uma necessidade de melhoria da gestão dos cuidados de tais demandas, a qual deve ser mais articulada para aumentar a capacidade técnica das equipes da APS e do acesso da população aos cuidados de saúde mental (SOUZA *et al.*, 2017).

No que se refere ao diagnóstico de algum problema de saúde mental, segundo o relatório de cadastro individual, empregado pelo ACS, 2% dos usuários responderam que sim, possuem algum problema de saúde mental, 2,1% não informaram e 95,9% não referem algum problema. Percebe-se uma discrepância dos dados informados no relatório de cadastro individual com os dados coletados no relatório de atendimento individual, isso pode ser devido às mudanças nas práticas de trabalho do ACS, frente à pandemia.

A pandemia ocasionou diversas consequências para a atuação do ACS, alterando diretamente a maneira como realizam seu trabalho e como se relacionam com os usuários. O uso de redes sociais para monitoramento, mapeamento e cadastramento das famílias, a crescente burocratização das atividades e a retenção dessas profissionais em atividades internas nas unidades de saúde, em detrimento da sua presença no território é um desafio na rotina processual de trabalho dessas profissionais, dado o caráter proximal e relacional da abordagem comunitária à saúde (FERNANDEZ; LOTTA; CORRÊA, 2021).

Considera-se que a resolução de muitos problemas de saúde requer que as pessoas entendam a situação e sejam motivadas a aderir à comportamentos saudáveis promotores de sua saúde (BECKER; HEIDEMANN, 2020). Por meio de ações educativas nos diferentes campos de atuação, o enfermeiro pode prover subsídios aos indivíduos para mudar comportamentos e adquirir conhecimentos propondo à adesão às medidas preventivas, à promoção da saúde, bem como à melhoria da qualidade de vida (PINHEIRO *et al.*, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que o perfil de usuários em sofrimento mental na APS no município de Vargem/SC, em sua maioria são do sexo feminino, na faixa etária de 50 a 54 anos, e o problema/ condição de saúde mais prevalente é a Ansiedade. Diante do relatório empregado pelo ACS, percebe-se uma limitação no mapeamento dos determinantes sociais, isso se deve às mudanças nas práticas de trabalho e nas interações entre trabalhadores e usuários, devido a imposição do distanciamento, em questão do enfrentamento à pandemia de Covid-19.

Os achados deste levantamento evidenciam a necessidade de estratégias para combater os reflexos da pandemia sobre o estado psicológico da população, e demonstram que a APS representa uma ferramenta importante para a mitigação desses efeitos. Esse levantamento fornece subsídios importantes para a construção da tecnologia cuidativo-educacional, do tipo podcast, na APS que contribua para a promoção da saúde mental do público-alvo, adolescentes e mulheres.

## REFERÊNCIAS

ABBAS, Ahmed M.; KAMEL, Mark Mohsen. Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. **Obesity medicine**, v. 19, p. 100254, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7227490/>. Acesso em: 01 mai. 2023.

AHMED, Md Zahir *et al.* Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. **Asian journal of psychiatry**, v. 51, p. 102092, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>. Acesso em: 01 mai. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.* **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

AQUINO, Matthew *et al.* Measuring Health-Related Quality of Life in the Time of COVID-19 with SF-36: A Population-Based Study in the Philippines. **Biostatistics**, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/348919571>. Acesso em: 01 mai. 2023.

BARBOSA, Camila Gomes; MEIRA, Paulo Roberto Marinho; NERY, Joilda Silva; GONDIM, Bruno Bezerra. Perfil epidemiológico dos usuários de um Centro de Atenção Psicossocial. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.156687>. Acesso em: 20 abr. 2023.

BARROS, Sônia *et al.* Saúde mental na atenção primária: processo saúde-doença, segundo profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 1609-1617, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0743>. Acesso em: 25 abr. 2023.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de saúde**, v. 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 30 abr. 2023.

BECKER, Renata Machado; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss. Health promotion in care for people with chronic non-transmittable disease: integrative review. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0250>. Acesso em: 15 jan. 2022.

BOAVENTURA, Marcelo Alves *et al.* Doenças mentais mais prevalentes no contexto da atenção primária no Brasil: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 19959-19973, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-121>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BRASIL. **Cadernos de Atenção básica, nº 34**. Saúde Mental. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2013. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_34\\_saude\\_mental.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf). Acesso em: 01 abr. 2023.

BROOKS, Samantha K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 01 mai. 2023.

CULLEN, Walter; GULATI, Gautam; KELLY, Brendan D. Mental health in the COVID-19 pandemic. **QJM: An International Journal of Medicine**, v. 113, n. 5, p. 311-312, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/qjmed/article-abstract/113/5/311/5813733>. Acesso em: 02 fev. 2022.

DA SILVA, Isabelle Bassani Leme; VERONEZ, Fulvia De Souza. Estratégias da Atenção Básica sobre os casos de Transtorno de Ansiedade em adultos e idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8020-8029, 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/28023>. Acesso em: 01 set. 2022.

DE MEDEIROS, Antônio Gabriel Araújo Pimentel *et al.* Plantão psicológico cognitivo-comportamental na pandemia da CoViD-19. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 17, n. 1, p. 58-65, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20210008>. Acesso em: 01 set. 2022.

DUARTE, Maria de Lourdes Custódio; SILVA, Daniela Giotti da; BAGATINI, Mariana Mattia Correa. Enfermagem e saúde mental: uma reflexão em meio à pandemia de coronavírus. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200140>. Acesso em: 01 mai. 2023.

DUARTE, Natalia *et al.* Estratégias de promoção da saúde mental na atenção primária à saúde no contexto da Covid-19: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e176101119527-e176101119527, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19527>. Acesso em: 10 abr. 2023.

FERNANDEZ, Michelle; LOTTA, Gabriela; CORRÊA, Marcela. Desafios para a Atenção Primária à Saúde no Brasil: uma análise do trabalho das agentes comunitárias de saúde durante a pandemia de Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/qDg6fnxcSZbgtB9SYvnBK8w/?format=html>. Acesso em: 30 ago. 2022.

HARRISON, Paul; COWEN, Philip; BURNS, Tom; FAZEL, Mina. **Shorter Oxford Textbook of Psychiatry**. Seventh Edition. Great Clarendon Street, 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Estimativas da população**

**residente**, data de referência 1 de julho de 2021, Brasília. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 16 dez. 2021.

LENZ, Taís Cristiane *et al.* Acolhimento na Estratégia Saúde da Família: perspectivas das pessoas com deficiência no contexto rural. **Rev Enferm UFSM**, v. 11, n. e3, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769244155>. Acesso em: 03 set. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Folha informativa – COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus) 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875) Acesso em: 10 fev. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE- OPAS. **Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha “Vamos conversar”** [internet] 2017. Disponível em: [http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839). Acesso em: 18 dez. 2022.

PINHEIRO, Patricia Neyva da Costa *et al.* Reflexões sobre enfermagem e COVID-19 à luz da educação em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3D5NnC6jG85NWwKV9ygRFgh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 nov. 2021.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM - PMV**. Vargem: 2017. Disponível em: <https://www.vargem.sc.gov.br/pagina-1277/>. Acesso em: 23 abr. 2023.

ROCHA, Bruna Lima da; BEZERRA, Polyana Caroline de Lima; MONTEIRO, Gina Torres Rego. Prevalência de sintomas depressivos e fatores associados em idosos de Unidades de Atenção Primária à Saúde em Rio Branco, Acre. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210034>. Acesso em: 05 mai. 2023.

SANTOS, Gustavo de Brito Venâncio dos *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em moradores da área urbana de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00236318, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00236318>. Acesso em: 23 abr. 2023.

SANTOS, Bruno da Silva *et al.* Factors associated with presenteeism in nursing workers. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1290>. Acesso em: 03 ago. 2023.

SILVA, Patrício Francisco; OLIVEIRA E SOUZA, Hudson Wallença; SOUZA, Larissa Carvalho de; FOGAÇA, Fabiane Ferraz Silveira. Esquizofrenia: aspectos etiológicos, fatores de risco associados e os impactos na educação de ensino superior. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 8, p. 241-250, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1734>. Acesso em: 20 mai. 2023.

SILVEIRA, Ana Paula Silva *et al.* Prevalência e subtipos clínicos de episódios depressivos em um CAPS II Regional. **Fórum Rondoniense de Pesquisa**, v. 1, n. 6, 2020. Disponível em: <https://jiparana.emnuvens.com.br/foruns/article/view/127/325>. Acesso em: 01 mai. 2023.

SOUZA Jaqueline *et al.* Mental health in the Family Health Strategy as perceived by health professionals. **Rev Bras Enferm**, v. 70, n. 5, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0492>. Acesso em: 01 mai. 2023.

STROBER, Bruce *et al.* Depressive symptoms, depression, and the effect of biologic therapy among patients in Psoriasis Longitudinal Assessment and Registry (PSOLAR). **Journal of the American Academy of Dermatology**, v. 78, n. 1, p. 70-80, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2017.08.051>. Acesso em: 4 jan. 2023.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TWENGE, Jean M.; JOINER, Thomas E. US Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic. **Depression and anxiety**, v. 37, n. 10, p. 954-956, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/da.23077>. Acesso em: 01 mai. 2023.

WACLAWOVSKY, Aline Josiane *et al.* Estratégia Saúde da Família: caracterização dos usuários com diagnóstico de Saúde Mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e37210111909-e37210111909, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11909>. Acesso em: 10 dez. 2021.

## 5.2 PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 2 – ARTIGO CIENTÍFICO

### TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS EMPREGADAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: REVISÃO INTEGRATIVA

#### RESUMO

**Objetivo:** identificar e caracterizar o uso das tecnologias educacionais voltadas à promoção da saúde mental de usuários na Atenção Primária à Saúde (APS). **Método:** revisão integrativa da literatura, por meio da busca na plataforma digital da biblioteca virtual em saúde (BVS), e nas bases de dados *scopus* e *medical literature analysis and retrieval system online* (MEDLINE). Utilizou-se a seguinte combinação dos descritores de assunto: “saúde mental” and “enfermagem” and “promoção da saúde” and “atenção primária à saúde”; e “tecnologia educacional” and “saúde mental” and “promoção da saúde” ou seus respectivos termos em inglês. Foram incluídos estudos publicados entre 2017 e 2022, em inglês, espanhol e português. **Resultados:** Da busca emergiram dez artigos e uma tese que apresentaram tecnologias educacionais do tipo: intervenções psicoeducativas em grupos, práticas de cuidado em saúde mental, atividades lúdicas e a técnica de *body mapping*, curso *on-line*, manual educativo *on-line*, atividades de lazer, tecnologias da informação e comunicação e cartilha educacional impressa. A aplicação das tecnologias, em todos os estudos, se desenvolveu na APS. Quanto ao público-alvo para qual as tecnologias destinaram-se foram, adultos, adolescentes, crianças, cuidadores não profissionais e pessoas com depressão e comorbidade física. **Conclusão:** as tecnologias se mostraram práticas eficientes nos processos educativos acerca da promoção da saúde mental.

**Descritores:** Tecnologia Educacional; Saúde Mental; Promoção da Saúde; Atenção Primária à Saúde.

**Descriptors:** Educational Technology; Mental Health; Health Promotion; Primary Health Care.

**Descriptores:** Tecnología Educacional; Salud Mental; Promoción de la Salud; Atención Primaria de Salud.

#### INTRODUÇÃO

Estudos apontam um aumento no risco de adoecimento mental da população nas últimas décadas. A exposição às condições econômicas, sociais e ambientais não

favoráveis, principalmente durante a pandemia da covid-19, reforçaram tal cenário e as preocupações se intensificam com a saúde mental (SM) (SANINE; SILVA, 2021).

Quando pensamos em prevenção e promoção da SM, a atenção primária à saúde (APS) apresenta-se como principal campo de atuação devido à maior capacidade em criar uma relação de vínculo com os usuários, auxiliando na identificação de manifestações da doença e promovendo ações para a promoção do cuidado (ALCÂNTARA *et al.*, 2020).

A inclusão das ações de SM na atenção APS corresponde num direcionamento da política pública que, além de se constituir numa estratégia para causar rupturas no modelo tradicional de assistência e avanços no campo da SM, pretende a ampliação da clínica da atenção psicossocial (YASUI; LUZIO; AMARANTE, 2018).

O fortalecimento e ação da comunidade, é imprescindível, visto que sua participação efetiva nos processos de decisões e no desenvolvimento de estratégias de planejamento para as ações educativas em saúde é fundamental para alcançar o bem-estar da população. Portanto, é necessário uma comunicação efetiva e prática do diálogo para o levantamento de problemas e busca por soluções que reforcem a ação da comunidade e o alcance de habilidades pessoais para a melhoria nos hábitos de autocuidado e responsabilização no enfrentamento das doenças (BRASIL, 2002).

As ações de promoção em saúde abrangem, “ambientes favoráveis, acesso à informação, a experiências e habilidades na vida, bem como oportunidades que permitam fazer escolhas por uma vida mais saudável” (BRASIL, 2001). A prática do cuidado em SM na APS, deve incluir o uso de tecnologias baseadas nas necessidades dos indivíduos para promoção de uma assistência eficiente e de qualidade (CAMPOS; BEZERRA; JORGE, 2018).

O conhecimento compreende-se como a condição necessária para que ocorra uma mudança na prática ou no comportamento, assim como outras variáveis, como a atitude, que devem ser alteradas para que determinados comportamentos sejam modificados (SALBEGO *et al.*, 2016).

O processo cuidativo-educativo é relacional e renovador, tende a valorizar a experiência, o modo e o contexto de vida, transformando os envolvidos em seres humanos, detentores de um pensar crítico, reflexivo, autônomo, empoderador e agentes de mudança em sua realidade, seja ela profissional ou social (SALBEGO *et al.*, 2018).



Nesse contexto, esta revisão objetivou identificar e caracterizar o uso das tecnologias educacionais (TE) voltadas à promoção da SM de usuários na APS.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que seguiu criteriosamente as seguintes etapas propostas com base na literatura (ZOCCHÉ *et al.*, 2020): 1 - definição da equipe responsável; 2 - identificação da questão de pesquisa; 3 - avaliação do protocolo; 4 - seleção e extração dos estudos e a escolha dos descritores; 5 - validação da seleção dos estudos; 6 - seleção e extração dos dados; 7 - análise e interpretação dos dados; 8 - apresentação dos resultados; 9 - discussão dos resultados e 10 - considerações finais. A questão norteadora desta pesquisa foi: Quais tecnologias educacionais colaboram para a promoção à saúde mental dos usuários na APS? A construção da pergunta envolveu a estratégia PICO, para identificação da questão de pesquisa (P (problema de saúde) - sofrimento mental; I (intervenção) - tecnologia educacional; C (contexto) - atenção primária à saúde; O (desfecho) - promoção à saúde mental).

Foi realizada busca por publicações na plataforma digital da BVS e nas bases de dados SCOPUS e MEDLINE. Os descritores adotados para busca foram extraídos do banco de descritores em ciências da saúde (DeCS). Optou-se por realizar a busca de dados utilizando a combinação dos descritores de assunto, cruzados com o conector booleano *AND*, “saúde mental” *and* “enfermagem” *and* “promoção da saúde” *and* “atenção primária à saúde”; e “tecnologia educacional” *and* “saúde mental” *and* “promoção da saúde”, ou respectivos termos em inglês, usando os filtros ano (2017 a 2022) e idiomas (português, inglês e espanhol). Para a busca na BVS selecionou-se os campos título, assunto e resumo. Na base de dados MEDLINE, selecionou-se título e resumo, e na base SCOPUS, os campos foram palavras-chaves, título e resumo.

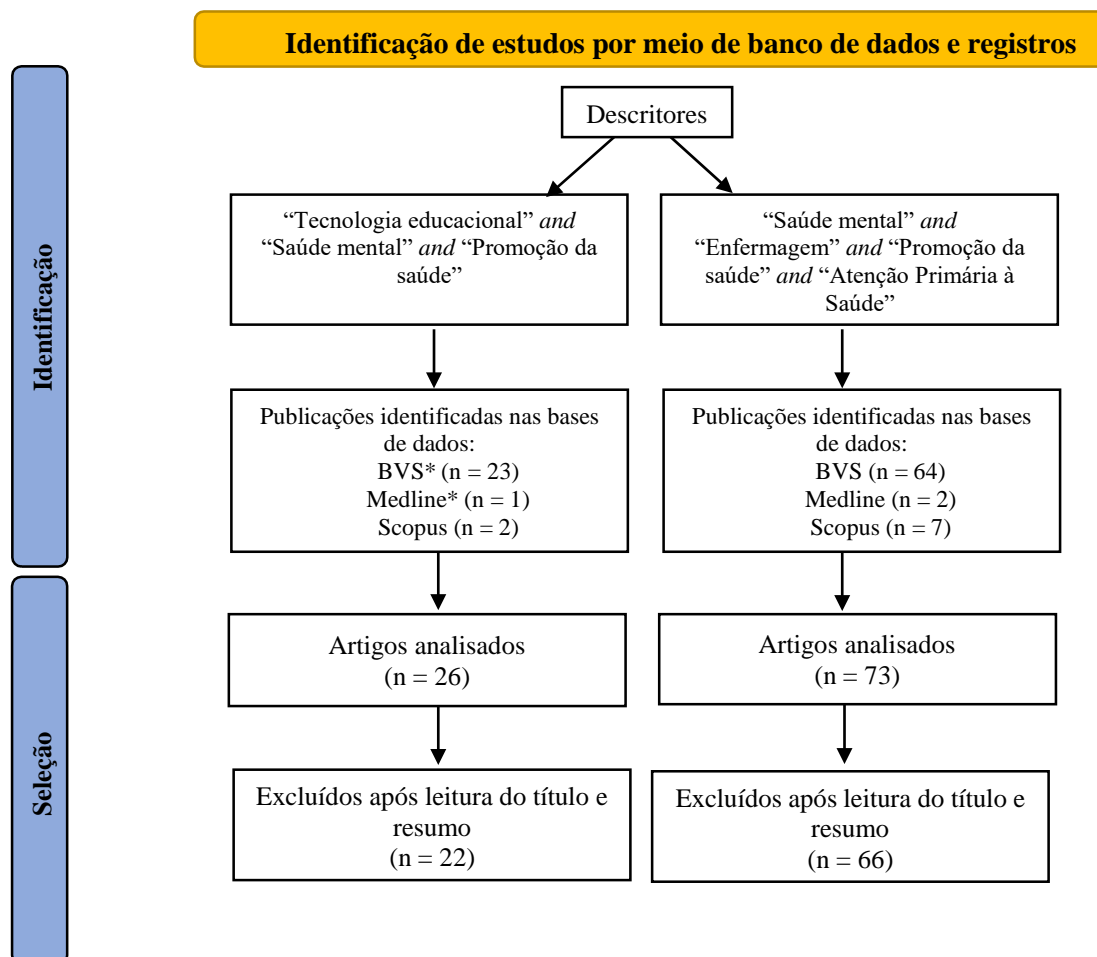
Adotaram-se como critérios de inclusão: dissertações, teses e artigos relacionados às tecnologias educacionais para a promoção da SM aos usuários da APS, publicados no Brasil e outros países, em português, inglês, espanhol, entre abril de 2017 a abril de 2022. Os critérios de exclusão foram: publicações que não atendiam ao objetivo do estudo,

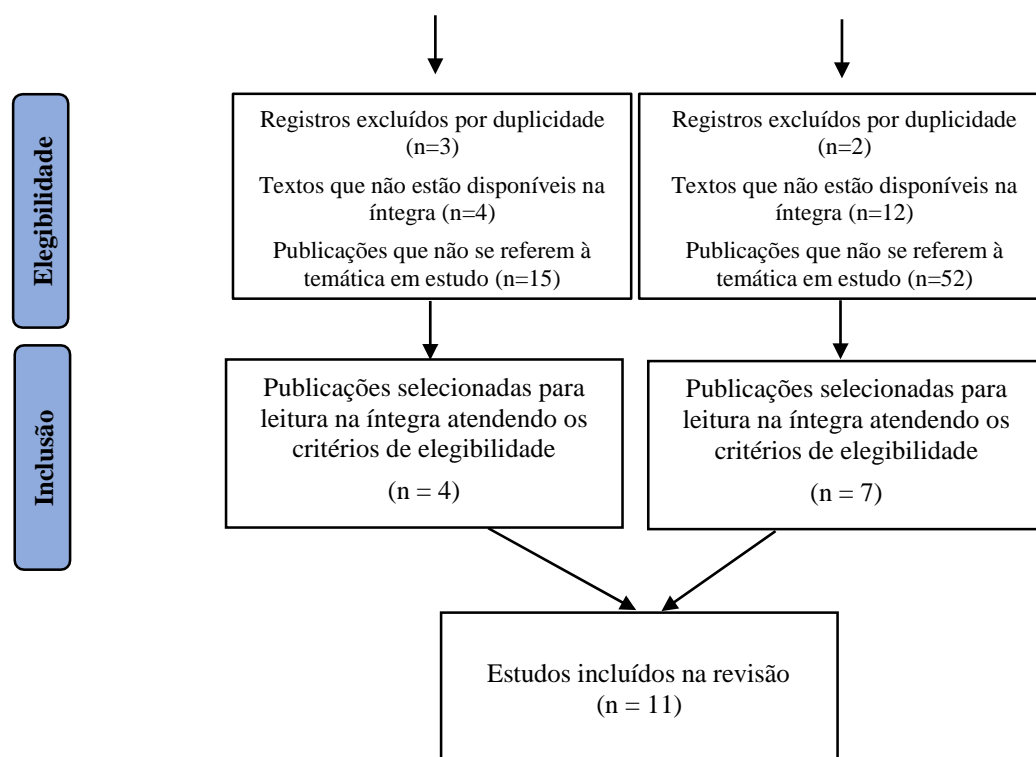
textos que não estavam disponíveis na íntegra de forma gratuita e que se repetiam entre as bases.

A seleção dos artigos foi realizada nos meses de abril a maio de 2022, por dois pesquisadores de forma independente e simultânea, os quais utilizaram a mesma sequência dos descritores e dos cruzamentos em cada base de dados e, em seguida, compararam os resultados obtidos.

Na plataforma digital da BVS, no primeiro cruzamento localizaram-se 87 referências, sendo nove as selecionadas com anuência dos dois pesquisadores. Na base de dados MEDLINE foram encontrados três artigos, excluídos por não estarem disponíveis na íntegra e se repetirem entre as bases. Na base de dados SCOPUS surgiram nove estudos, sendo dois selecionados. Após essa seleção restaram 11 publicações, que compuseram a amostra da revisão integrativa, seguindo a metodologia PRISMA (MOHER *et al.*, 2010) (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma PRISMA sobre processo de identificação e seleção dos artigos incluídos na revisão de literatura. 2022.





Fonte: Adaptado de Moher *et al.*, 2010.

\*Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), \**Medical Literature Analysis and Retrieval System online* (MEDLINE)

Os dados coletados foram tabulados em planilha do *Microsoft Office Excel* (2010, Estados Unidos). Para avaliação, utilizou-se um instrumento adaptado com base na literatura (ZOCCHÉ *et al.*, 2020), contendo título, ano de publicação, periódico, idioma, metodologia, local de produção da publicação, nível de evidência, TE e tema central. A partir das informações do instrumento de coleta, elaborou-se um quadro sinóptico para apresentação dos resultados. A qualidade das evidências foi classificada conforme propostas com base na literatura (STILLWELL *et al.*, 2010), descrito abaixo.

Quadro 1 - Produções Científicas: Níveis de Evidência

<b>Tipo de evidência</b>	<b>Nível de evidência</b>	<b>Descrição</b>
Revisão Sistemática ou Metanálise	I	Evidência proveniente de uma revisão sistemática ou metanálise de todos os ensaios clínicos randomizados controlados ou oriundas de diretrizes baseadas em

		revisões sistemáticas de ensaios clínicos a controlados;
Estudo randomizado controlado	II	Evidência obtida de pelo menos um ensaio clínico com aleatorização, controlado e bem delineado;
Estudo controlado sem randomização	III	Evidência proveniente de um estudo bem desenhado e controlado sem aleatorização;
Estudo caso controle ou estudo de coorte	IV	Evidência proveniente de um estudo com desenho de caso-controle ou coorte
Revisão sistemática de estudos qualitativos ou descritivos	V	Evidência proveniente de uma revisão sistemática de estudos qualitativos e descritivos;
Estudo qualitativo ou descritivo	VI	Evidência de um único estudo descritivo ou qualitativo;
Opinião ou consenso	VII	Evidência proveniente da opinião de autoridades e/ ou relatórios de comissões de especialistas/peritos.

Fonte: STILLWELL *et al.*, 2010.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta revisão foram incluídos 10 artigos e uma tese, desses artigos, seis (60%) tinham sido publicados em revistas de enfermagem e três (30%) em revistas de outras subáreas da saúde. Das publicações incluídas, em relação a origem dos estudos, cinco (45,4%) foram desenvolvidos por pesquisadores Brasileiros, dois (18,2%) por Espanhóis, um (9,1%) na África do Sul, um (9,1%) na Itália, um (9,1%) em Portugal, e um (9,1%) em parceria entre Estados Unidos (EUA) e Brasil (Quadro 2).

Quadro 2 - Distribuição das publicações incluídas na revisão integrativa segundo o ano de publicação, periódico e país de realização do estudo.

N	Título	Ano	Periódico	País
1	Promoção da saúde mental das crianças: contributos dos enfermeiros (SILVA <i>et al.</i> , 2020).	2020	Acta Paulista de Enfermagem ( <i>On-line</i> )	Portugal
2	Effectiveness of a psychoeducation group intervention conducted by primary healthcare nurses in patients with depression and	2019	BioMed Central health services research	Espanha

	physical comorbidity: study protocol for a randomized, controlled trial (CASAÑAS <i>et al.</i> , 2019).			
3	Noções e práticas de cuidado em saúde mental na perspectiva de mulheres camponesas (SGANZERLA <i>et al.</i> , 2021).	2021	Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)	Brasil
4	Promotion of women's mental health: the influence of physical health and the environment (SOUZA <i>et al.</i> , 2019).	2019	Revista Brasileira de Enfermagem	Estados Unidos/Brasil
5	Mental health in adolescence: Elaboration and validation of an educational technology for health promotion (ROCHA <i>et al.</i> , 2021).	2021	Revista Brasileira de Enfermagem	Brasil
6	Validação de conteúdo e aparência de manual educativo para promoção da saúde mental infantil (BITTENCOURT <i>et al.</i> , 2020).	2020	Revista Rene (On-line)	Brasil
7	The leisure as a promoter practice in the mental health in the community: Experience report (SOBRAL <i>et al.</i> , 2018).	2018	Cultura de los Cuidados	Brasil
8	The use of information and communication technologies to promote healthy lifestyle behaviour: a systematic scoping review (JOSEPH-SHEHU <i>et al.</i> , 2019).	2019	British Medical Journal (BMJ) Open	África do Sul
9	An international study of middle school students; preferences about digital interactive education activities for promoting psychological well-being and mental health (GIGANTESCO <i>et al.</i> , 2019).	2019	Annali dell'Istituto superiore di sanita	Itália
10	A mobile app-Based intervention program for nonprofessional caregivers to promote positive mental health: Randomized controlled trial (FERRÉ-GRAU <i>et al.</i> , 2021).	2021	JMIR mHealth and uHealth	Espanha
11	Construção e validação de cartilha para pais e cuidadores de crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (SILVA, 2018).	2018	Repositório institucional, Universidade Federal do Ceará	Brasil

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados da pesquisa (2022).

Em relação à categoria profissional dos autores, sete (63,6%) publicações foram produzidos apenas por enfermeiros, um (9,1%) por enfermeiros em parceria com médicos, um (9,1%) por enfermeiros em parceria com fisioterapeuta, profissional de educação física, psicóloga, terapeuta ocupacional e nutricionista, um em parceria entre (9,1%) enfermagem, engenharia da informática e matemática, e um (9,1%) apenas por psicólogos.

As revistas brasileiras de enfermagem foram as principais fontes de divulgação sobre o conhecimento produzido acerca das TE para promoção da SM. Entende-se que esses resultados representam o quanto a enfermagem teve importância na promoção da saúde por meio de ações educativas.

Houve concentração de artigos publicados no ano de 2019, compreendendo uma amostra de quatro (36,4%) artigos, seguido do ano de 2021 (27,3%), e os anos de 2020 (18,2%) e 2018 (18,2%) sendo os de menor representação. Verifica-se que as publicações encontradas foram desenvolvidas em diferentes países, com destaque para o Brasil (45,4%) representados no Quadro 2, pela Revista Brasileira de Enfermagem, Revista Rene, Revista de Enfermagem Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), *Cultura de los Cuidados* e Repositório Institucional da Universidade Federal do Ceará.

Esta produção pode ser justificada, devido ao Brasil ser o país com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão, sendo o segundo com maior número de depressivos da América Latina (MORAES, 2020).

No que tange a natureza dos estudos, houve predomínio dos estudos metodológicos (27,3%), seguido dos estudos quantitativo do tipo pré e pós-teste (18,2%), revisão sistemática de escopo (9,1%), ensaio clínico controlado (9,1%), ensaio clínico randomizado (9,1%), estudo exploratório-descritivo (9,1%), revisão integrativa (9,1%), e relato de experiência (9,1%).

A análise do rigor metodológico das publicações quanto ao nível de evidência revelou o predomínio do nível de evidência VI, representado por cinco (45,4%) publicações, dois estudos (18,2%) de nível de evidência V, dois (18,2%) de nível de evidência IV, um (9,1%) de nível de evidência III, e um (9,1%) de nível de evidência II. Predominaram estudos com níveis de evidência fracos. Entre as publicações analisadas,

foram encontrados apenas dois ensaios clínicos, que possuem níveis de evidência mais fortes, conforme evidenciado no Quadro 3.

Quadro 3 - Produção científica quanto ao nível de evidência, tipo de estudo, tecnologia educacional e tema central.

<b>N</b>	<b>Estudo</b>	<b>Nível de evidência</b>	<b>Tecnologia Educacional</b>	<b>Tema central</b>
1	Revisão integrativa	Nível V	Intervenções de enfermagem: Educação em Saúde	Intervenções de enfermagem para promover o bem-estar emocional, associado à boa saúde física e bem-estar geral das crianças e adolescentes, junto da família e na comunidade.
2	Estudo quantitativo do tipo pré e pós-teste	Nível IV	Intervenção psicoeducativa em grupo, educação em saúde e técnica de relaxamento.	Intervenção psicoeducativa em grupo liderada por enfermeiros da Atenção Primária para indivíduos com depressão e comorbidade física.
3	Estudo exploratório-descritivo	Nível VI	Práticas de cuidado em saúde mental: Participação em grupos na comunidade, o lazer, atividade física e a religiosidade	Identificação de práticas de cuidado em saúde mental na perspectiva de mulheres camponesas.
4	Estudo quantitativo do tipo pré e pós-teste	Nível IV	Atividades lúdicas (Bingo, <i>quiz</i> ) e a técnica de <i>Body Mapping</i>	Grupo com intervenções psicossociais para a promoção da saúde mental de mulheres, conduzido por enfermeiras.
5	Estudo metodológico	Nível VI	Curso on-line	Construção e validação da aparência de uma tecnologia educacional digital para promoção da saúde mental de adolescentes escolares.
6	Estudo metodológico	Nível VI	Manual educacional on-line	Validação do conteúdo e da aparência de um manual educacional para

				promoção da saúde mental infantil.
7	Relato de experiência, descritivo	Nível VI	Atividades de Lazer	Descrição da experiência dos residentes multiprofissionais em saúde da família no planejamento e execução de ações de promoção de saúde mental através de atividades de lazer na comunidade.
8	Revisão sistemática do escopo	Nível V	Tecnologia da informação e comunicação (TIC): internet, telefones celulares, computadores e sites	Mapeamento de evidências sobre o uso de TIC para comportamentos de estilo de vida promotores de saúde entre adultos saudáveis.
9	Ensaio clínico controlado	Nível III	Ferramentas tecnológicas e atividades de educação digital – <i>Smartphone, tablet</i> e jogos colaborativos	Investigação sobre as preferências dos alunos de escolas de ensino médio em relação as ferramentas tecnológicas e atividades de educação digital a serem utilizadas em sala de aula para facilitar a implementação de um programa de promoção da saúde mental.
10	Ensaio clínico randomizado	Nível II	APP: Programa de intervenção baseado em um aplicativo de smartphone	Avaliação da eficácia de um programa de intervenção baseado em aplicativo para telefones celulares para aumentar a saúde mental positiva para cuidadores não profissionais.
11	Estudo metodológico	Nível VI	Cartilha Educacional impressa	Construção e validação de cartilha para promoção de saúde de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH).

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados da pesquisa (2022).



Cabe destacar que todos os estudos incluídos nesta revisão utilizaram ao menos um tipo de TE como instrumento para o processo de cuidado educativo com a comunidade, com vistas à promoção da SM.

A sociedade sofre um impacto psicossocial em decorrência da pandemia de *coronavirus disease* (COVID- 19), e se espera um aumento expressivo de transtornos mentais em todo o mundo o que tem incitado pesquisadores a produzirem múltiplas tecnologias para promoção da SM dessa população afetada (PIZZINATO *et al.*, 2020).

As TE fazem parte do desenvolvimento de processos educativos, que discutiram acerca da promoção da SM com os usuários da APS. No tocante ao público-alvo, as TE direcionam-se para comunitários, adultos, sendo notado a presença em quatro estudos (36,4%), adolescentes (36,4%), crianças (36,4%), seguido pelos cuidadores não profissionais (9,1%) e pessoas com depressão e comorbidade física (9,1%).

A tecnologia pode ser entendida como o resultado de processos concretizados a partir da experiência cotidiana e da pesquisa, para o desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos científicos para a construção de produtos materiais, ou não, com a finalidade de provocar intervenções sobre uma determinada situação prática (TEIXEIRA, 2010).

As TE aplicadas ao desenvolvimento da educação em saúde possuem várias modalidades, entre elas: táteis e auditivas, expositivas e dialogais, impressas e audiovisuais. A combinação destas tecnologias ajuda a melhorar sua aplicabilidade, aumenta o desempenho na relação entre o profissional e a comunidade, propondo assim atualização dos conhecimentos e das práticas em saúde (TEIXEIRA, 2010).

Nesta revisão de literatura as tecnologias foram classificadas por suas tipologias (TEIXEIRA; MOTA, 2011), (Quadro 4) como TE para educação em saúde com a comunidade, e agrupada em três subgrupos: TE expositivas e dialogais, que se desenvolvem na forma de preleções para os participantes, foram as mais citadas (sete publicações). TE audiovisuais (três publicações), que se desenvolvem na forma de comunicação. E por último a TE impressa (uma publicação) do tipo cartilha educacional. A seguir serão apresentadas as categorias de acordo com sua representatividade.

Quadro 4 - Classificação das Tecnologia Educacional por suas tipologias.

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Tipo de tecnologia identificada em cada publicação</b>
Tecnologias educacionais para educação em saúde com a comunidade	Tecnologias educacionais expositivas e dialogais	Intervenções de enfermagem
		Intervenções psicoeducativas em grupo
		Práticas de cuidado em saúde mental
		Atividades lúdicas e a técnica de <i>body mapping</i>
		Curso on-line
		Manual educacional on-line
		Atividades de lazer
	Tecnologias educacionais audiovisuais	Tecnologia da informação e comunicação
		Ferramentas tecnológicas e atividades de educação digital
		Programa de intervenção baseado em um aplicativo de smartphone
Tecnologias educacionais impressa	Cartilha educacional impressa	

Fonte: Elaborado pelos autores com base em Teixeira; Mota, 2011.

## TE EXPOSITIVAS E DIALOGAIS

A subcategoria TE expositivas e dialogais estão representadas nesta revisão por: intervenções de enfermagem, intervenções psicoeducativas em grupos, práticas de cuidado em SM, atividades lúdicas e a técnica de *body mapping*, curso on-line, manual educativo on-line e atividades de lazer.

### *Intervenções Psicoeducativas*

Um artigo apresentou como TE as intervenções de enfermagem (publicação 01), para promover o bem-estar emocional, associado à boa saúde física e bem-estar geral das crianças e adolescentes, junto da família. Os estudos analisados evidenciam a importância dos enfermeiros na promoção da SM das crianças em programas de educação em saúde, sensibilização e apoio às necessidades psicoafetivas, biológicas e sociais. O campo do

estudo foi a comunidade e abordou as intervenções na escola com ênfase para a promoção da resiliência e comportamentos saudáveis (SILVA *et al.*, 2020).

Outros estudos também apontam, a importância do uso das TE expositivas e dialogais, por meio da educação em saúde, pois os indivíduos são capazes de desenvolver autonomia e responsabilidade perante sua própria saúde, sendo essa uma prática social crítica e transformadora utilizada na promoção da saúde e prevenção de agravos (ZUGE *et al.*, 2020). O profissional de enfermagem presente no ambiente escolar é um fator determinante para que se consiga promover a saúde dos escolares por meio de discussões interativas e técnicas, juntamente com os profissionais da educação. Os profissionais de enfermagem têm como um de seus principais eixos norteadores para o cuidado em saúde, a ação educativa. Portanto, possibilitam a formação de atitudes e valores, pelos escolares e todos aqueles que compõem a escola, em conformidade com comportamentos saudáveis e que resultem em benefícios individuais e coletivos (VINER *et al.*, 2020).

Sobre a intervenção psicoeducativa em grupo (publicação 02), revela que a intervenção psicoeducativa se mostrou eficaz para remissão da depressão em longo prazo e para resposta terapêutica em curto prazo. Neste estudo foi avaliado a eficácia de uma intervenção psicoeducativa em grupo, liderada por enfermeiros da APS, direcionada à indivíduos com depressão e comorbidade física: diabetes mellitus tipo 2, cardiopatia isquêmica, doença pulmonar obstrutiva crônica e/ou asma. A intervenção incluiu psicoeducação relacionada à depressão e educação em saúde para as diversas comorbidades apresentadas pelos pacientes, com ênfase em hábitos de vida saudáveis: dieta, atividade física e descanso (CASAÑAS *et al.*, 2019).

Da mesma forma, a psicoeducação, se mostrou eficaz no empoderamento de indivíduos em sofrimento mental (DA SILVA MAIA; DE ARAÚJO; MAIA, 2018). Evidencia-se no estudo, pontos positivos da psicoeducação, como o aumento do conhecimento de uma determinada problemática, participação no tratamento referido, motivação para novos hábitos, além de satisfação no tratamento psicológico (OLIVEIRA; DIAS, 2018). Nesse mesmo raciocínio, a psicoeducação pode ser utilizada individualmente e em grupo, mostra-se como uma intervenção favorável ao fortalecimento de vínculos e à construção de redes de apoio e suporte social/interpessoal, referem que as intervenções grupais dão mais força ao tratamento, devido a criação de

vínculos sociais, coesão grupal e possibilidade de compartilhar das mesmas dificuldades diárias (BURLINGAME; MCCLENDON; YANG, 2018).

O estudo (publicação 03), procurou conhecer as noções e práticas de cuidado em SM, na perspectiva de mulheres camponesas. Os dados foram produzidos mediante entrevista semiestruturada com 18 camponesas. Das diferentes noções sobre SM identificadas, chama a atenção a concepção dos processos de adoecimento mental como uma punição e/ou desígnio divino. Em relação às práticas de cuidado em SM adotadas pelas participantes, a socialização, a participação em grupos na comunidade, a atividade física, o lazer e a religiosidade foram as mais destacadas. No que diz respeito à participação em encontros grupais, as camponesas relataram que frequentam atividades ligadas à igreja católica: equipes de liturgias, de catequese, grupo de famílias e de oração (SGANZERLA *et al.*, 2021).

O cuidado realizado na população residente em áreas rurais requer um olhar para as particularidades culturais e comportamentais do homem do campo, visando estratégias com o reconhecimento do saber popular, com suas peculiaridades, associando-as com o conhecimento científico interdisciplinar, garantindo um cuidado integral, por meio da troca de saberes (DA SILVA *et al.*, 2018). Estar socialmente envolvido influencia a qualidade de vida, sendo assim, torna-se necessário traçar medidas para garantir oportunidades que favoreçam este envolvimento. A atividade física envolve a estruturação de uma rotina e pode ser vista como uma atividade de socialização, para além do exercício físico, que além de melhorar a mobilidade, melhora o bem-estar físico e gera possibilidade de participação social (BASTOS *et al.*, 2020). Estudos também propõem que por meio de práticas religiosas, é possível alcançar o bem-estar e a possibilidade de enfrentamento de problemas sociais e de saúde (REIS; MENEZES, 2017).

Do mesmo modo, as atividades lúdicas (bingo e *quiz*) e a técnica de *body mapping*/mapeamento corporal (publicação 04) mostraram-se promissoras, com melhoria nos domínios físico e do meio ambiente, relacionados à capacidade funcional e às oportunidades de adquirir novas habilidades, constituindo importantes ferramentas para o cuidado de enfermagem e intervenções relacionadas à SM na atenção básica. No estudo, as participantes foram mulheres entre 20 a 64 anos submetidas a intervenções, contou com dez encontros de aproximadamente uma hora e trinta minutos. Os indicadores

psicossociais adotados foram: apoio social, qualidade de vida e autoestima, que têm sido apontados como fatores fortemente relacionados à SM da mulher (SOUZA *et al.*, 2019).

Nessa mesma lógica, os resultados do estudo, mostraram que o mapeamento corporal foi uma valiosa ferramenta de intervenção educacional, pois facilitou a introspecção, a conexão pessoal, a realização de significado e o processamento de emoções para os participantes (LYS *et al.*, 2018). Os recursos pedagógicos criativos e lúdicos propõem aos indivíduos reflexão e possibilidades de empoderá-los para assumir o seu cuidado (LIMA; NETO; FARIAS, 2015).

### *Materiais educacionais digital*

A TE construída, foi um curso *on-line* (publicação 05), denominado “conect@dos com a s@úde”, realizado em ambiente virtual de aprendizagem, na modalidade Ensino a distância (EaD) do tipo *blended learning*. Essa TE objetivou conhecer os fatores que impactam na SM dos adolescentes brasileiros, foi validada pelo público-alvo, adolescentes escolares, alinhada às especificidades e preferências deles, de forma a produzir uma aprendizagem significativa, considerando suas necessidades em saúde. O principal objetivo do curso foi trazer informações sobre a importância de entender e cuidar da saúde mental. A Tecnologia foi considerada válida pelo público-alvo e apta para a validação de aparência e conteúdo por parte dos especialistas (ROCHA *et al.*, 2021).

Outra tecnologia identificada foi o manual educacional *on-line* (publicação 06) denominado “sinto, logo penso”, para promoção da SM infantil, o público-alvo foram crianças em idade escolar (8 a 12 anos). Essa tecnologia embasa-se em estratégias que visam à promoção da SM infantil, para que a criança passe de forma saudável por seu processo de transição de natureza desenvolvimentista – a fase escolar. A avaliação dos juízes especialistas evidenciou que a TE apresentou conteúdo pertinente e válido. A avaliação do público-alvo teve um índice de concordância positivo, tornando o instrumento válido para o trabalho do enfermeiro e de outros profissionais qualificados para seu uso na estratégia de promoção da SM de crianças, por meio do fortalecimento de algumas competências da inteligência emocional infantil (BITTENCOURT *et al.*, 2020).

A internet caracteriza uma ferramenta de busca por informações, inclusive na saúde, podendo ser utilizada tanto para o enfrentamento de doenças quanto para a promoção da saúde (FERREIRA *et al.*, 2020). Evidencia-se que o ensino na modalidade EaD vem se expandindo cada vez mais, e sendo mais valorizada, gerando materiais didáticos de qualidade, com objetivos claros, interativos e personalizados a partir do estilo do curso e das preferências do público-alvo (ROSALIN; CRUZ; DE MATTOS, 2017). Considerando os benefícios que um manual educacional proporciona, dispor dessa tecnologia para a educação facilita e uniformiza as orientações da equipe de saúde, contribuindo inclusive com a prática clínica, além de promover bem-estar físico, mental e social para os pacientes e familiares (RAMOS *et al.*, 2021).

#### *Atividades de lazer*

As atividades de lazer (publicação 07) foram mais uma tecnologia presente nessa revisão, as mesmas foram consideradas como TE capaz de promover a SM, pois proporcionam maior envolvimento com a comunidade a partir dos momentos de socialização, uma maior formação de vínculo entre a população e a equipe de saúde, aumentando a autoestima, melhorando o cuidado com o corpo e a mente. No estudo, as ações planejadas foram intituladas de “pingo feliz”, e foram voltadas para todas as faixas etárias. As atividades compreenderam jogos de bingo, book fotográfico para as mulheres da comunidade, dinâmicas de reflexão sobre autoestima, cinema; karaokê, circuito de massagens, oficina de pintura e reciclagem de garrafas, jogos de mímica, momento de beleza, amigo secreto, chá de fraldas com dinâmicas diversificadas, passeios entre outros (SOBRAL *et al.*, 2018).

Corroborando com este estudo, reconhece que o lazer, a ludicidade e a sociabilidade estão no centro das práticas digitais do mundo contemporâneo. E que é através da música, da dança, da festa e de diversas manifestações culturais, que se expressa e se insere no mundo, construindo-o e reconstruindo-o (SILVEIRA; FORTES, 2019). Assim, os espaços para o lazer podem ter caráter de uma formação identitária, proporcionando múltiplas vivências (DE LIMA; DA CUNHA; MOREIRA, 2019). Em um estudo, com adolescentes, as atividades esportivas e de lazer tiveram relevante influência sobre o a

qualidade de vida dos participantes, através da promoção de estímulos psicomotores, sensoriais, cognitivos e de interação social. Essas experiências são imprescindíveis para o bem-estar do indivíduo e para a promoção da SM, atuando como fator de proteção frente aos riscos e vulnerabilidades (DA NÓBREGA *et al.*, 2020).

## TE AUDIOVISUAIS

A subcategoria TE audiovisuais estão representadas nesta revisão por: tecnologia da informação e comunicação, ferramentas tecnológicas e atividades de educação digital, e programa de intervenção baseado em um aplicativo para smartphone.

### *Tecnologias da informação e comunicação*

O estudo (publicação 08), indica que o uso de tecnologia da informação e comunicação (TIC) em relação ao comportamento promotor de saúde foi eficaz para garantir melhora da saúde física e mental. Objetivou-se neste estudo mapear evidências sobre a influência de TIC (internet, telefones celulares, computadores e sites), no comportamento de estilo de vida de promoção da saúde abrangente entre adultos saudáveis. O comportamento que promove a saúde continua a ser um meio de conter a ameaça associada às doenças não-transmissíveis (DNTs) (JOSEPH-SHEHU *et al.*, 2019).

Da mesma forma, em uma pesquisa desenvolvida com adolescentes para assuntos relacionados à saúde, evidenciou-se que a utilização de estratégias e TIC têm se constituído, como uma ferramenta que fomenta novos caminhos e alternativas de educação em saúde, possibilitando novos métodos. Os espaços propiciados nas mídias digitais e a inclusão no âmbito do cuidado em saúde, intensifica o diálogo, otimiza o tempo, encurta as distâncias, e promove a circulação de saberes, poderes e afetos, proporcionando uma aprendizagem social e colaborativa (ANDRADE *et al.*, 2020).

O artigo (publicação 09), investiga as preferências dos alunos de escolas de ensino médio sobre ferramentas tecnológicas e atividades de educação digital (Smartphone, tablet e jogos colaborativos), a serem usadas em sala de aula para facilitar a

implementação de um programa de promoção da SM. A maioria, neste estudo, indicou smartphone para se comunicar ou para obter informações e tablet para melhor utilização em sala de aula. Os jogos colaborativos têm sido considerados mais úteis e benéficos em comparação com as demais atividades educacionais digitais propostas. O programa de promoção do bem-estar psicológico e da saúde mental concentrou-se principalmente no ensino de habilidades que permitem aos alunos lidar satisfatoriamente com o estresse em sua vida. Os principais conteúdos do programa abordam como definir objetivos pessoais, adotar habilidades de comunicação eficazes, usar a negociação, lidar com o estresse, lidar com a raiva e resolver conflitos (GIGANTESCO *et al.*, 2019).

O crescente uso e avanço das tecnologias pela sociedade atual é cada vez mais evidente, principalmente nas salas de aula. A educação para os jovens demanda abordagens diferenciadas e estratégias que favoreçam a ação dos educandos aliada às diversas ferramentas tecnológicas à sua disposição, para obtenção de uma maximização no sistema educativo (SCHEID; DE SIQUEIRA; OSTRO, 2018). O uso de jogos em sala de aula representa uma importante ferramenta, desde que possibilitem aos estudantes construir e manifestar competências que demonstrem que eles saibam selecionar informações de forma adequada e onde aplicá-las. Ao fazer isso, o educador estará ultrapassando a transmissão de conhecimento, pois proporciona momentos de desafio, entretenimento e trabalho colaborativo e competitivo durante a produção do conhecimento (SANDE; SANDE, 2018).

A TE (publicação 10), consiste em um programa de intervenção baseado em um aplicativo gratuito para smartphone, Tiva, para aumentar a SM positiva dos cuidadores não profissionais. O programa, analisado neste estudo, foi eficaz na promoção da saúde mental e na diminuição da sobrecarga dos cuidadores e alcançou uma alta faixa de satisfação do usuário. Este aplicativo ofereceu ao grupo de cuidadores atividades diárias, baseadas em dez recomendações para promover a saúde mental, por 28 dias. Participaram desse estudo 113 cuidadores, 56 no grupo de intervenção e 57 no grupo de controle, maiores de 18 anos, com experiência mínima de quatro meses como cuidadores não profissionais, recrutados em instituições de APS (FERRÉ-GRAU *et al.*, 2021).

O setor da saúde tem recorrido aos aplicativos de forma estratégica, demonstrando significativa adesão populacional a essa forma de TIC (GOMES *et al.*, 2019). A utilização



do smartphone, através da sua diversidade de funcionalidades, e softwares como mecanismo de trabalho, pode contribuir para trazer práticas pedagógicas diferenciadas, atrativas e vantajosas para o aprendizado (DE MACEDO; LIMA; DOS SANTOS, 2022). Resultados indicam que os aplicativos de apoio em SM, disponíveis nos meios digitais, foram considerados eficazes para melhorar o bem-estar e a busca de ajuda para SM do público em geral (COSTA *et al.*, 2022; GOMES; BRANDÃO; SOUSA, 2021).

## TE IMPRESSA

A subcategoria TE impressa está representada, por uma cartilha educacional (publicação 11), para promoção de saúde de crianças com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH). Considerou-se eficaz o material uma vez que obteve melhoria do conhecimento dos participantes na maioria dos itens acerca dos cuidados à criança com TDAH. Na etapa de construção do material educativo, foram abordadas demandas reportadas nas entrevistas com pais e cuidadores de crianças com hipótese diagnóstica ou diagnóstico de TDAH e em tratamento nos serviços de saúde mental, sobre demandas a serem abordadas na cartilha. A cartilha objetivou estimular os pais e cuidadores no aprendizado sobre o TDAH e cuidado à criança, fomentando a promoção da saúde dos atores envolvidos (SILVA, 2018).

As publicações mostraram, em menor frequência, a utilização de tecnologias impressas para orientação educacional acerca da promoção da SM. No entanto, as cartilhas ainda configuram um importante material de apoio, como alternativa viável na instrução e sensibilização de pacientes a respeito do processo saúde-doença, dando condições ao indivíduo para a autogestão, e, ainda, adoção de hábitos de vida saudáveis (GONÇALVES *et al.*, 2019). Uma experiência exitosa com a utilização de cartilha educativa foi revelada em um ensaio clínico controlado randomizado com 56 pacientes do pré-operatório de cirurgia bariátrica, em que a intervenção educacional mediada por cartilha mostrou-se mais efetiva na melhoria do conhecimento e manutenção de atitude positiva em relação à cirurgia bariátrica, quando comparada à orientação verbal (BARROS *et al.*, 2020).

## CONCLUSÃO

A produção intelectual na temática SM revelou a importância do uso das TE nas práticas educacionais relacionadas a promoção da SM, reforçando a ideia de que o diálogo e a exposição de argumentos fortalecem os movimentos e práticas de educação em saúde no âmbito da APS. Essas tecnologias foram primordiais para a realização do cuidado. Ficou claro que por meio de estratégias e intervenções educacionais, foi possível promover a inclusão dos usuários na APS, enquanto verdadeiros partícipes deste processo de autocuidado.

Sugere-se intensificar esforços para o desenvolvimento de pesquisas acerca da potencialidade das TE para promover a SM dos usuários na APS.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Lorena *et al.* A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 1, n. 2, p. 44-61, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.51723/hrj.v1i2.12>. Acesso: 10 nov. 2022.

ALCÂNTARA, Karyna Duarte *et al.* Contribuições de Agentes Comunitários de Saúde para a construção do perfil de usuários da Atenção Básica com necessidades de saúde mental. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 599-608, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028040014>. Acesso em: 10 nov. 2022.

BARROS, Livia Moreira *et al.* Knowledge and attitude of candidates to gastroplasty about perioperative: randomized clinical trial. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0869>. Acesso em: 05 nov. 2022.

BASTOS, Maria Alice Martins da Silva Calçada *et al.* Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico em Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.190017>. Acesso em: 05 nov. 2022

BITTENCOURT, Marina Nolli *et al.* Validação de conteúdo e aparência de um manual educativo para promoção à saúde mental infantil. **Rev Rene**, v. 21, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20202143694>. Acesso em: 15 out. 2022.

BURLINGAME, Gary M.; MCCLENDON, Debra Theobald; YANG, Chongming. Cohesion in group therapy: A meta-analysis. **Psychotherapy**, v. 55, n. 4, p. 384, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/pst0000173>. Acesso em: 15 out. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Promoção da saúde: Declaração de Alma-Ata, Carta de Ottawa, Declaração de Adelaide, Declaração de Sundsvall, Declaração de Santafé de Bogotá, Declaração de Jacarta, Rede de Mega países e Declaração do México**. Brasília: Ministério da Saúde; 2001. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracoesecarta\\_portugues.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracoesecarta_portugues.pdf). Acesso em: 03 out. 2022.

CAMPOS, Daniella Barbosa; BEZERRA, Indara Cavalcante; JORGE, Maria Salete Bessa. Tecnologias do cuidado em saúde mental: práticas e processos da Atenção Primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2101-2108, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0478>. Acesso em: 15 nov. 2022.

CASAÑAS, Rocío *et al.* Effectiveness of a psychoeducation group intervention conducted by primary healthcare nurses in patients with depression and physical comorbidity: study protocol for a randomized, controlled trial. **BMC health services research**, v. 19, n. 1, p. 1-9, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4198-7>. Acesso em: 10 out. 2022.

COSTA, João Breno Cavalcante *et al.* Utilização de aplicativos de apoio em saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e5211628562-e5211628562, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28562>. Acesso em: 15 nov. 2022.

DA NÓBREGA, Keise Bastos Gomes *et al.* Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 13228-13241, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-151>. Acesso em: 10 set. 2022.

DE LIMA, Keila Regina Santos; DA CUNHA, Silvânia Melo; MOREIRA, Sueli Aparecida. Comensalidade em bares como opção de lazer entre jovens da Zona Norte de Natal/RN. **Cenário: Revista Interdisciplinar em Turismo e Território**, v. 7, n. 13, p. 103-116, 2019. Disponível em: [10.26512/revistacenario.v7i13.27061](https://doi.org/10.26512/revistacenario.v7i13.27061). Acesso em: 12 nov. 2022.

DE MACEDO, Luzia Rodrigues; LIMA, Luana de Sousa; DOS SANTOS, Joselma Gomes. Educação e tecnologia: o uso de smartphone como recurso didático em sala de aula. **Revista Contemporânea**, v. 2, n. 2, p. 190-202, 2022. Disponível em: <https://revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/132>. Acesso em: 11 set. 2023.

DA SILVA, Evandilson Marcos *et al.* Os desafios no trabalho da enfermagem na estratégia saúde da família em área rural: revisão integrativa. **Hygeia: Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 14, n. 28, p. 1, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/Hygeia142801>. Acesso em: 11 set. 2023.

DA SILVA MAIA, Rodrigo; DE ARAÚJO, Tereza Cristina Santos; MAIA, Eulália Maria Chaves. Aplicação da psicoeducação na saúde: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 20, n. 2, p. 53-63, 2018. Disponível em: [http://rbp.celg.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=280](http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=280). Acesso em: 11 set. 2022.

FERRÉ-GRAU, Carme *et al.* A mobile app-based intervention program for nonprofessional caregivers to promote positive mental health: Randomized controlled trial. **JMIR mHealth and uHealth**, v. 9, n. 1, p. e21708, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/21708>. Acesso em: 10 out. 2022.

FERREIRA, Elisabete Zimmer *et al.* Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>. Acesso em: 12 nov. 2022.

GIGANTESCO, Antonella *et al.* An international study of middle school students' preferences about digital interactive education activities for promoting psychological well-being and mental health. **Annali dell'Istituto superiore di sanita**, v. 55, n. 2, p. 108-117, 2019. Disponível em: [https://doi.org/10.4415/ANN\\_19\\_02\\_02](https://doi.org/10.4415/ANN_19_02_02). Acesso em: 10 set. 2022.

GOMES João Guilherme Moreira, BRANDÃO João Vitor, SOUSA Magno Alves de. Desenvolvimento de aplicativo para acompanhamento psicológico: equilíbrio psicoemocional. **Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**, Brasília. 2021. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/1044>. Acesso em: 11 set. 2022.

GOMES, Maria Luziene de Sousa *et al.* Avaliação de aplicativos móveis para promoção da saúde de gestantes com pré-eclâmpsia. **Acta paulista de enfermagem**, v. 32, p. 275-281, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900038>. Acesso em: 10 out. 2022.

GONÇALVES, Marília de Sousa *et al.* Construção e validação de cartilha educativa para promoção da alimentação saudável entre pacientes diabéticos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.7781>. Acesso em: 10 out. 2022.

JOSEPH-SHEHU, Elizabeth Musili *et al.* The use of information and communication technologies to promote healthy lifestyle behaviour: a systematic scoping review. **BMJ open**, v. 9, n. 10, p. e029872, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029872>. Acesso em: 15 nov. 2022.

LIMA, Romilda de Souza; NETO, José Ambrósio Ferreira; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015. Disponível em: [10.12957/demetra.2015.16072](https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072). Acesso em: 10 out. 2022.

LYS, Candice *et al.* Body mapping as a youth sexual health intervention and data collection tool. **Qualitative Health Research**, v. 28, n. 7, p. 1185-1198, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1049732317750862>. Acesso em: 11 set. 2022.

MOHER, David *et al.* Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **International journal of surgery**, v. 8, n. 5, p. 336-341, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2010.02.007>. Acesso em: 10 out. 2022.

MORAES, Ana Luísa. Brasil é país mais deprimido e ansioso da América Latina. **Revista Veja Saúde**, São Paulo, nov. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina>. Acesso em: 20 fev. 2022.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Cristina Garcia. Psicoeducação do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: O que, como e para quem informar? **Trends in Psychology**, v. 26, p. 243-261, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.9788/TP2018.1-10Pt>. Acesso em: 10 out. 2022.

PIZZINATO, Adolfo *et al.* **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. In: NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado de (org). Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 342 p. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/44264>. Acesso em: 20 dez. 2022.

RAMOS, Francine Carpes *et al.* Manual de cuidados de enfermagem para pacientes pré e pós-operatório de colecistectomia: elaboração e avaliação. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e205101119521-e205101119521, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19521>. Acesso em: 20 dez. 2022.

REIS, Luana Araújo dos; MENEZES, Tânia Maria de Oliva. Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 70, p. 761-766, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0630>. Acesso em: 20 dez. 2022.

ROCHA, Sibeles Pontes *et al.* Mental health in adolescence: Elaboration and validation of an educational technology for health promotion. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1023>. Acesso em: 10 out. 2022.

ROSALIN, Bianca Cristina Michel; CRUZ, José Anderson Santos; DE MATTOS, Michelle Beatriz Godoy. A importância do material didático no ensino a distância. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**, p. 814-830, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.22633/rpge.v21.n.esp1.out.2017.10453>. Acesso em: 10 out. 2022.

SALBEGO, Cléton *et al.* **Tecnologias cuidativo-educacionais: a práxis de enfermeiros em um hospital universitário**. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/7476>. Acesso em: 09 jun. 2022.

SALBEGO, Cléton *et al.* Care-educational technologies: an emerging concept of the praxis of nurses in a hospital context. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2666-2674, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0753>. Acesso em: 09 jun. 2022.

SANDE, Denise; SANDE, Danilo. Uso do Kahoot como ferramenta de avaliação e ensino-aprendizagem no ensino de microbiologia industrial. **Holos**, v. 1, p. 170-179, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15628/holos.2018.6300>. Acesso em: 05 out. 2022.

SANINE, Patricia Rodrigues; SILVA, Letícia Isabel Ferreira. Saúde mental e a qualidade organizacional dos serviços de atenção primária no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00267720, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00267720>. Acesso: 11 set. 2022.

SCHEID, Neusa Maria John; DE SIQUEIRA, Ataiz Colvero; OSTRO, Persich Gracieli Dall. 5A011 Contribuições da ferramenta KAHOOT! Na compreensão dos conceitos da área de ciências da natureza. **Tecné, Episteme y Didaxis: TED**, p. 1-8, 2018. Disponível em: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/TED/article/view/9032>. Acesso em: 20 set. 2022.

SGANZERLA, Jaqueline *et al.* Noções e práticas de cuidado em saúde mental na perspectiva de mulheres camponesas. **Rev. enferm. UFSM**, p. e14-e14, 2021. Disponível em: [10.5902/2179769243181](https://doi.org/10.5902/2179769243181). Acesso em: 20 set. 2022.

SILVA, Ernestina Maria Veríssimo Batoca *et al.* Promoção da saúde mental das crianças: contributos dos enfermeiros. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0254>. Acesso em: 15 nov. 2022.

SILVA, Kely Vanessa Leite Gomes. **Construção e validação de cartilha para pais e cuidadores de crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade**. 2018. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/39349>. Acesso em: 15 out. 2022.

SILVEIRA, Guilherme Carvalho Franco da; FORTES, Rafael. Letramento digital: entre a apropriação e a proibição das práticas digitais de lazer na formação de adolescentes. In: GOMES, Christianne Luce; DEBORTOLI, José Alfredo Oliveira; SILVA, Luciano Pereira da (Org.) **Lazer, práticas culturais e mediação cultural**. Autores Associados: Campinas, 2019, p. 55-74. Disponível em: [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/45986/2/2019\\_Lazer%2C%20pr%C3%A1ticas%20sociais%20e%20media%C3%A7%C3%A3o%20cultural.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/45986/2/2019_Lazer%2C%20pr%C3%A1ticas%20sociais%20e%20media%C3%A7%C3%A3o%20cultural.pdf). Acesso em: 15 out. 2022.

SOBRAL, Janaina Paula Calheiros Pereira *et al.* The leisure as a promoter practice in the mental health in the community: experience report. **CULTURA DE LOS CUIDADOS**, v. 22, n. 52, p. 189-194, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2018.52.17>. Acesso em: 11 set. 2022.

SOUZA, Jacqueline de *et al.* Promotion of women's mental health: the influence of physical health and the environment. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 184-190, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0415>. Acesso em: 15 out. 2022.

STILLWELL, Susan B. *et al.* Evidence-based practice, step by step: searching for the evidence. **AJN The American Journal of Nursing**, v. 110, n. 5, p. 41-47, 2010. Disponível em: [10.1097/01.NAJ.0000372071.24134.7e](https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000372071.24134.7e). Acesso em: 11 set. 2022.

TEIXEIRA, Elizabeth. Tecnologias em Enfermagem: produções e tendências para a educação em saúde com a comunidade. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 12, n. 4, p. 598-600, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v12i4.12470>. Acesso em: 15 out. 2022.

TEIXEIRA, Elizabeth; MOTA, Vera Maria Saboia de Souza. **Tecnologias educacionais em foco**. São Caetano do Sul: Difusão Editora; 2011.

VINER, Russell M. *et al.* School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 5, p. 397-404, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X). Acesso em: 11 set. 2022.

YASUI, Silvio; LUZIO, Cristina Amélia; AMARANTE, Paulo. Atenção psicossocial e atenção básica: a vida como ela é no território/ Psychosocial care and primary care: life as territory in the field. **Revista Polis e Psique**, v. 8, n. 1, p. 173-190, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2238-152X.80426>. Acesso em: 11 set. 2022.

ZOCHE, Denise Antunes de Azambuja *et al.* Protocolo para revisão integrativa: caminho para busca de evidências. **Teixeira E (organizadora). Desenvolvimento de tecnologias cuidativo-educacionais**, v. 2, p. 237-249, 2020.

ZUGE, Bruna Lixinski *et al.* Promoção de saúde na educação infantil e anos iniciais: possibilidades e desafios da Base Nacional Comum Curricular. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e387996634-e387996634, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.6634>. Acesso em: 11 set. 2022.



### 5.3 PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 3 – ARTIGO CIENTÍFICO

## O POTENCIAL DO GRUPO FOCAL COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

### RESUMO

Devido à alta demanda de atendimentos no campo de saúde mental, e a necessidade de uma intervenção, este artigo objetivou apresentar o emprego do Grupo Focal (GF) na coleta de dados da pesquisa “Desenvolvimento de tecnologia educacional para o autocuidado em saúde mental na Atenção Primária à Saúde”. O intuito deste estudo é identificar as preocupações e vivências dos profissionais de saúde da APS no campo da saúde mental com vistas a planejar ações e tecnologias para promover a saúde mental dos usuários de uma unidade básica de saúde. Trata-se de uma pesquisa-ação, desenvolvida em um município localizado no Meio Oeste de Santa Catarina. A coleta de dados se deu através de um grupo focal, realizado em um único encontro em que participaram dois docentes do Programa de Mestrado Profissional de Enfermagem na APS e quinze profissionais de saúde, atuantes na APS, no campo de saúde mental. As informações foram produzidas no mês de outubro de 2022 e o tratamento dos dados foi guiado pela análise de conteúdo. Dentre as vivências relatadas pelos profissionais de saúde na assistência em saúde mental está a preocupação acerca dos adolescentes e das mulheres, identificando a importância e a necessidade da realização de práticas de cuidado pensando em fortalecer os fatores de proteção e prevenção em saúde mental. A gincana educativa, as intervenções psicoeducativas *on-line*, e o podcast, emergiram como estratégias de cuidado em saúde mental na APS. As percepções dos profissionais de saúde da APS, acerca das necessidades e demandas locais de cuidado em saúde mental, possibilitaram definir o público-alvo e a tecnologia cuidativo-educacional a ser construída, voltada à promoção e proteção da saúde mental dos usuários na APS.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Atenção Primária à Saúde; Grupo Focal; Tecnologia Educacional.

### INTRODUÇÃO

Torna-se necessário que os profissionais da Atenção Primária a Saúde (APS) desenvolvam tecnologias e estratégias de cuidado para promover a saúde de indivíduos e famílias, pois ao longo da vida entre um terço e metade da população poderá apresentar alguma manifestação de sofrimento mental, caso não haja uma intervenção específica (MELO *et al.*, 2020).

As Tecnologias Cuidativo-Educacionais (TCE) são compreendidas como sendo um conjunto de saberes/conceitos científicos decorrentes de processos concretizados, que apoiam a operacionalização do processo de cuidar e educar o outro (SALBEGO *et al.*,

2018). No trabalho em saúde essas tecnologias surgem como facilitadoras desse processo, onde a inclusão dessas tecnologias no cotidiano de vida dos indivíduos, é compreendida como ferramentas efetivas para a formação de um conhecimento reflexivo, criador e transformador, viabilizando a compreensão das pessoas e sua autonomia diante das condições de vida e saúde (DE MELO LANZONI *et al.*, 2015). Assim, se faz necessário o desenvolvimento de ações nos serviços de saúde mental, para evitar danos e promover comportamentos mais saudáveis nos indivíduos (FERNANDEZ *et al.*, 2020).

No campo da saúde, em especial os programas de pós-graduação têm contribuído na produção de conhecimento e tecnologias para a transformação e mudanças nos serviços, por meio de pesquisa de cunho intervencionista, entre elas, a pesquisa ação que utiliza de estratégias de coleta de dados e de dinâmicas colaborativas para a construção compartilhada de novos conhecimentos, a partir da incorporação de diferentes saberes com vistas a resolver problemas ou transformar a realidade (ZOCCHÉ; PRIMO; LEAL, 2022).

Segundo Vantil *et al.*, (2020) nesse tipo de pesquisa os participantes compartilham a experiência de produzir conhecimento, para a produção de tecnologias e produtos necessários para resolver os problemas identificados no contexto do trabalho (VANTIL *et al.*, 2020).

Para a coleta de dados na etapa do seminário, estudos têm empregado a técnica do grupo focal (GF), que além de ampliar a participação dos sujeitos da pesquisa, também servem como instrumento de coleta de dados, podendo apoiar a construção de tecnologias cuidado-educacionais (SILVA; CASTILHO, 2022). Os GF na APS, na área da enfermagem constituem momentos de reflexão e ação sobre o fazer profissional, fornecendo informações úteis para melhorar a qualidade dos serviços de saúde e orientar políticas públicas (ZOCCHÉ; ROSA; ZANATTA, 2021).

Assim o objetivo desse artigo é apresentar o emprego do GF na coleta de dados da pesquisa “Desenvolvimento de tecnologia educacional para o autocuidado em saúde mental na Atenção Primária à Saúde” no intuito de identificar as preocupações e vivências dos profissionais de saúde da APS no campo da saúde mental com vistas a planejar ações e tecnologias para promover a saúde mental dos usuários de uma unidade básica de saúde.

## MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa-ação, desenvolvida em cinco fases adaptada do método descrito por Thiollent (2011). Neste estudo será apresentada a segunda fase que foi a fase do Seminário onde foi utilizado a técnica de GF, o qual proporciona interação entre os participantes e o pesquisador, promove a troca de experiências, conceitos e opiniões entre os participantes, desenvolve o protagonismo dos participantes na medida em que dialogam e constroem coletivamente os resultados da pesquisa (KINALSKI *et al.*, 2017).

Os critérios de inclusão dos participantes foram definidos previamente, sendo eles: atuar como médico, enfermeiro, técnico de enfermagem, fisioterapeuta, psicóloga e assistente social da APS, envolvidos no atendimento em saúde mental, e agente comunitário de saúde (ACS's) por ser um profissional que está inserido na comunidade; e estar atuando no mínimo há seis meses na APS. Os critérios de exclusão foram: estar afastado de suas atividades laborais por motivo de doença. Optou-se por incluir, estes profissionais da APS, uma vez que cada um exerce funções específicas na prática profissional, entretanto, a demanda de pacientes é a mesma para todas as categorias, e, portanto, entende-se que para a aplicabilidade do constructo a equipe deve comprometer-se de forma coletiva (BRASIL, 2006).

Os profissionais de saúde foram selecionados de forma intencional e convidados presencialmente a participar através de uma carta convite individual. Participaram do GF dois docentes do Programa de Mestrado Profissional de Enfermagem na Atenção Primária à Saúde (APS) e quinze profissionais de saúde: um médico, quatro enfermeiros, cinco técnicos de enfermagem, uma psicóloga, uma fisioterapeuta e três ACS, atuantes na APS, no campo de saúde mental, de um município de pequeno porte, localizado no Meio Oeste de Santa Catarina. O encontro ocorreu no mês de outubro de 2022, e teve duração de 75 minutos. O ambiente escolhido foi uma sala na unidade de saúde, reservada para esse fim. O grupo de participantes foi organizado em volta de uma mesa de forma que todos pudessem se ver e assistir a exposição de multimídia, assim ficou garantida a interação face a face. A atividade foi coordenada por uma moderadora (mestranda, autora da pesquisa), com o apoio da coorientadora da pesquisa, e uma observadora (orientadora da pesquisa).

O GF foi dividido em três momentos: primeiro realizou-se o acolhimento dos participantes, apresentação dos pesquisadores e objetivo da pesquisa, na sequência, a apresentação dos participantes, esclarecimentos acerca do desenvolvimento da sessão e acordos relacionados a dinâmica da sessão e horário de término. No segundo momento, foram apresentados os dados obtidos da primeira fase da pesquisa, fase exploratória, que compreendeu: a) caracterização do perfil de usuários em sofrimento mental do município, em sua maioria do sexo feminino, na faixa etária de 50 a 54 anos, cujo problema/ condição de saúde mais prevalente foi a Ansiedade; b) as entrevistas individuais realizadas previamente, com os profissionais, que se propôs a identificar as práticas de promoção em saúde utilizadas no processo de trabalho; e c) o resultado de uma revisão integrativa de literatura sobre Tecnologias Educacionais (TE) que colaboram para a promoção da saúde mental dos usuários da APS. Para essa etapa inicial, utilizou-se como recurso disparador da reflexão e debate a exposição de infográficos com os resultados da pesquisa. A condução do debate seguiu um roteiro semiestruturado para potencializar a discussão participativa em torno da temática e dos materiais apresentados. Após o debate, em um terceiro momento, foi retomada e validada as ideias centrais da discussão participativa, encerrando a sessão. A sessão do grupo focal foi gravada em áudio e as gravações foram transcritas para posterior análise.

Para análise dos dados utilizou-se a proposta de análise de conteúdo de Bardin (2016) que conta com três fases, sendo elas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos, inferência e interpretação. A primeira fase, pré-análise, consistiu na leitura, e organização dos materiais da coleta de dados a serem analisados, com o objetivo de torná-los operacionais, sistematizando as ideias iniciais. Já a exploração do material constituiu a segunda fase, e se deu por meio da exploração dos dados com a definição de categorias. A terceira etapa foi voltada ao tratamento dos resultados, inferência e interpretação, destinando-se à organização dos resultados; onde ocorreu a condensação e o destaque das informações para análise, culminando nas interpretações inferenciais (BARDIN, 2016). Foi utilizado também o diário de campo, onde foram registradas as observações e as impressões da pesquisadora. O diário de campo serviu como instrumento de registro e apoio, pois as análises foram baseadas nas falas dos participantes. De acordo com Minayo (2014, p. 295), “o acervo de impressões

e notas sobre as diferenciações entre as falas, comportamentos e relações podem tornar mais verdadeira a pesquisa de campo”.

Com o objetivo de compreender os significados e sentidos dos discursos dos profissionais, foi realizada a leitura do material transcrito, levando à constituição de duas categorias temáticas.

A pesquisa atendeu à Resolução nº 466/12 e Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas realizadas em seres humanos, foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Santa Catarina, e aprovada com o número de parecer nº 5.538.518 em 21 de julho de 2022. A identidade dos participantes foi preservada, sendo utilizadas as iniciais AC (Agente Comunitário de Saúde), AS (Assistente Social), E (Enfermeiro), F (Fisioterapeuta), M (Médico), P (Psicóloga), TE (Técnico de Enfermagem), acompanhada de numeração, exemplo: AS1, F1, E2, TE2, AC3, respectivamente. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os participantes do GF eram predominantemente do sexo feminino (n=14), com média de idade de 36,9 anos e média de tempo de atuação profissional de 8,5 anos. A seguir, serão apresentados os dados que compõem as categorias temáticas que emergiram durante análise dos dados: dificuldades vivenciadas pelos profissionais de saúde na assistência em saúde mental e estratégias de cuidado em saúde mental na atenção primária.

### *Preocupações e dificuldades vivenciadas pelos profissionais de saúde na assistência em saúde mental*

Esta categoria apresenta a percepção dos participantes acerca das dificuldades vivenciadas durante a assistência prestada às pessoas com demandas em saúde mental na

APS. Destaca-se que o enfoque dos discursos permaneceu, predominantemente, em torno da definição do público-alvo das ações a serem desenvolvidas.

A primeira fragilidade mencionada pelos profissionais na APS, diz respeito à dificuldade por parte dos usuários, no reconhecimento de um problema de saúde mental. Os sentimentos de negação em relação ao ser portador de transtorno mental configuram-se como barreiras para as ações, conforme observa-se no relato:

“A gente observa a maior dificuldade do paciente em dizer que ele tem um problema mental, acredita que existe um tabu, um preconceito encima disso, muitas vezes até de relacionar o medicamento com a patologia que ele apresenta” (E2).

“Às vezes, ele faz o uso da medicação, e daí na hora de um cadastro, ele vai dizer que não tem problema de saúde mental” (E1).

“Existe um tabu, por mais que a gente atenda discretamente. É que é uma fragilidade do paciente” (P1).

“É, nós vivemos em uma sociedade ainda, que tem um “pré-conceito”, aonde ir ao psicólogo, em um psiquiatra, é coisa de louco, mas é uma mudança que ocorre aos poucos, e a gente identifica muito essas situações na nossa população” (E2).

A literatura destaca que a negativa da pessoa em aceitar o tratamento de saúde, recusar terapias, cuidados, e abandoná-lo, compromete suas condições de saúde e agrava, na maioria das vezes, os sintomas de transtornos mentais. Em um cenário como esse, o acesso ao serviço é dificultoso para o usuário, e os profissionais não conseguem atuar e intervir no momento de crise e negação do tratamento, constituindo um desafio para agregar resolutividade nas ações. As pessoas travam uma luta interna entre a necessidade de tratamento e sua aceitação (ROTOLI *et al.*, 2019).

Também emergiu de forma marcante nas conversas a preocupação dos profissionais acerca dos adolescentes, pelo receio quanto aos impactos da pandemia da Covid-19 e as implicações na sua saúde mental.

“Dava para ver que ela estava precisando de ajuda, não, mas é uma fase, vai passar, mas se não traz, não procura, como que vai ser diagnosticado, a gente não pode fazer o diagnóstico, a gente pode fazer a visita e ver que condições está, mas é os pais que têm que trazer, principalmente quando é menor de idade”.

“[...] acho que até a própria pandemia, foi aonde os jovens foram ficando mais ansiosos e não souberam lidar com isso que aconteceu, acho que hoje em dia os sintomas ansiosos são mais predominantes nos jovens” (AC1).

Frente à preocupação com a saúde mental dos adolescentes no município, salienta-se que a literatura aponta para a necessidade da realização de atividades de educação em saúde, com enfoque nas famílias, como forma de auxiliar no cuidado à saúde mental de adolescentes (ALMEIDA *et al.*, 2020). Os familiares devem estar sensibilizados à percepção de mudanças no comportamento do adolescente a fim de buscar ajuda de profissionais de saúde para orientação e tratamento, evitando a cronicidade dos sintomas e maiores consequências (PRIME; WADE; BROWNE, 2020).

Os participantes referiram a importância e a necessidade da realização de práticas de cuidado, com o público adolescente pensando em fortalecer os fatores de proteção e prevenção em saúde mental. “E pensando em promoção, porque se você prevenir agora na adolescência, não precisa tratar lá frente” (P1).

Destaca-se que para o público adolescente, sugeriram não utilizar tecnologias digitais no meio educacional. “Os jovens já estão com a saúde abalada porque eles ficam no celular, nos joguinhos” (AC3).

Santos (2021) aponta que um dos agravantes que ocasionaram o aumento do uso de internet e mídias durante a pandemia de Covid-19 por adolescentes foi a ansiedade (SANTOS, 2021).

A partir da discussão diante dos dados apresentados, a predominância do gênero feminino ficou muito aparente, dentre a população que procurou por atendimentos nos últimos três anos, sendo considerada pela maioria dos participantes da pesquisa como público-alvo da tecnologia.

O estudo de Loiola *et al.*, (2020), mostra que existe uma predominância para o desenvolvimento de transtornos mentais no sexo feminino em detrimento ao masculino, pontuando alguns aspectos como, os potenciais agentes externos estressores, cujo destaque é a violência, a cobrança da sociedade que remotamente designa papéis e tarefas à figura feminina, fatores hormonais e aspectos relacionados à reprodução que podem também resultar em quadros de frustrações e angústias (LOIOLA *et al.*, 2020).

Outras questões discutidas pelos profissionais foram acerca das relações familiares dos usuários em sofrimento mental. E que muitas vezes esse público, na sua maioria mulheres, refletem queixas do contexto familiar.

“[...] a gente sabe que a mãe, sempre, está se preocupando com os filhos, e acaba absorvendo tudo isso para ela, então muitos problemas, principalmente a ansiedade, que é o que mais aparece, está muito relacionado com os problemas de família mesmo”. “[...] elas quem seguram as pontas em casa, desde o filho, o marido, até a vizinha” (E3).

“As mulheres são o suporte dentro de uma casa” (E1).

“O paciente identificado costuma ser a ponta do *iceberg*”. Na maioria das vezes, mais fácil do que demonstrar, admitir e elaborar as emoções, sentimentos e pensamentos que permeiam as famílias, é depositar as aflições incompreendidas ou inaceitáveis em um de seus integrantes, que passa a ser culpabilizado pelas limitações grupais, reduzindo a tensão dos demais (KNEWITZ; BOECKE *et al.*, 2022).

O GF levantou a discussão também, que o ambiente e padrões familiares refletem no comportamento dos membros da família, tornando-se uma referência para criança e/ou adolescente, conforme exemplifica-se nos relatos:

“Muitas crianças adolescentes que não sabem lidar com os pais que tem algum transtorno, ansiedade, depressão, enfim, e acaba desenvolvendo isso aí, acaba passando de pais para filhos, eu acho que é um assunto que seria interessante abordar” (M1).

“Tem as adolescentes com as mesmas queixas que a mãe tem, a gente escuta bastante” (E1).

“Muitas vezes a gente tem associado a mãe que já é, já vem de um quadro depressivo há anos, já vem de um quadro arrastado e isso remete a filha, a gente consegue ter essa identificação hoje, incluindo de tentativa de suicídio” (E2).

Relacionamentos saudáveis do ponto de vista emocional funcionam como fatores de proteção. A qualidade das relações interpessoais e suas representações afetivas desempenham, um papel importante na determinação de vulnerabilidades a psicopatologias e também na promoção de segurança e ajustamento psicossocial. Em contrapartida, vínculos inseguros, desorganizados e indiscriminados mostram-se



relacionados ao sofrimento psíquico dos adolescentes, expondo-os a situações de vulnerabilidade emocional e afetiva (RODRIGUES; MENDES, 2019).

No que tange a definição de público-alvo, o resultado desta pesquisa mostrou que a partir da discussão no GF foi possível identificar a importância e a necessidade da realização de práticas de cuidado com dois públicos: o gênero feminino, devido o perfil de usuários em sofrimento mental na APS no município, ser em sua maioria mulheres, e com adolescentes pensando em fortalecer os fatores de proteção e prevenção em saúde mental.

“Um ponto bem importante é manter o equilíbrio da saúde das mulheres que estão nesse processo de adoecimento hoje e também trabalhar com uma forma preventiva para quem está chegando, os adolescentes” (E2).

#### *Estratégias de cuidado em saúde mental na Atenção Primária*

Esta categoria é composta pelas sugestões dos participantes acerca de estratégias de promoção da saúde e de cuidado em saúde mental para usuários da APS, bem como da tecnologia cuidativo-educacional a ser desenvolvida e do seu conteúdo. Optou-se neste estudo, por considerar as sugestões relacionadas às ações de promoção e intervenções em saúde mental, pois compreende-se que a atuação dos profissionais da APS deve ir além da assistência prestada às pessoas com diagnóstico de transtornos mentais, devendo contemplar as atividades de promoção e prevenção à saúde mental da população.

Dentre as sugestões citadas, estão as intervenções psicoeducativas *on-line* realizadas por psicólogo (telepsicoterapia), como espaço de suporte terapêutico na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida física e mental, destinada para ambos os públicos.

A grande maioria dos participantes citaram o atendimento psicológico realizado de forma *on-line*, como um recurso de promoção em saúde mental, destinado à população, proporcionando um acolhimento aos sofrimentos dos usuários. Referem que esse serviço surge como alternativa, facilitando o acesso, favorecendo o atendimento de pessoas que querem sigilo, e também das que são tímidas para atendimento presencial, conforme exemplifica-se nos relatos:

“Tem bastante gente, que tem vergonha de vim até a unidade de saúde” (TE3).

“Sem a presença do familiar ali junto, as pessoas se sentem mais livres para falar sobre as suas queixas” (M1).

Dentre as práticas terapêuticas adotadas na rotina dos indivíduos, com intuito de reduzir os sintomas ansiosos e depressivos gradativamente, surge o atendimento psicológico, de forma *on-line*, como uma estratégia alternativa para o cuidado em saúde mental na APS. Pois possibilita a prevenção a agravamento de transtornos mentais, e como um recurso de promoção em saúde mental, ao propiciar uma escuta qualificada e acolhimento aos sofrimentos dos usuários (ARAÚJO *et al.*, 2020).

Estudos apontam para a semelhança da efetividade do tratamento *on-line* quando comparado ao modelo clássico. Correia *et al.*, (2023) destacam que o atendimento psicológico *on-line* se apresenta como uma alternativa eficaz ao oferecer intervenções psicológicas em momentos de crise, confirmando a possibilidade de formação de vínculo mesmo no modo virtual (CORREIA *et al.*, 2023).

Para o público adolescente, alguns participantes sugeriram não utilizar tecnologias digitais no meio educacional, devido esses jovens estarem imersos nas tecnologias e redes sociais.

“Os adolescentes também estão demais no celular” (AC3).

“Esse aumento da prevalência dos transtornos de saúde mental nesta faixa etária, de adolescentes, eu pelo menos entendo que é muito em função disso aqui (celular), então se a gente usar esse meio pode ser que talvez a gente perca muita coisa, trazer eles de uma maneira diferente, algo mais presencial” (M1).

Sendo assim, propuseram uma abordagem educativa e recreativa através da realização de uma gincana, integrando o lúdico e o educativo, e a construção de materiais didáticos, como infográficos.

“Uma gincana envolvendo todas as turmas, eu acho que isso é uma coisa que envolve os adolescentes, eu me vejo lá trás, que era muito envolvida nisso e via a escola toda envolvida, eu acho que isso ia chamar a atenção deles” (F1).

“Aí entre diversão, competitividade e tem um objetivo” (E2).

“Como aprendizado também, a gente pode usar umas coisas, alguns pontos que eles vão ter que pesquisar, vão ter que ir atrás e construir materiais” (P1).

Sabemos que a parceria intersetorial entre saúde e educação é um caminho importante para a construção de estratégias para a promoção da saúde do adolescente, que favorece uma compreensão mais ampliada sobre seu modo de viver, incentivando comportamentos saudáveis (TAVARES, 2020). A pesquisa desenvolvida por Costa *et al.*, (2020) considerou a gincana como promotora de educação em saúde, pois possibilitou a união dos alunos enquanto equipe e suscitou interesse pela competitividade, proporcionando um ambiente favorável ao aprendizado e expansão de habilidades (COSTA *et al.*, 2020).

A outra estratégia proposta pelo grupo foi a elaboração de Podcast educativo, produzido pela equipe interprofissional, e transmitido via emissora de rádio, levando informações relevantes relacionadas aos fatores de risco à saúde mental, os principais transtornos mentais, sintomas que acometem os usuários da APS, estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental, e incentivo ao uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) oferecidas na APS, para ambos os públicos, como forma de cuidado em saúde mental. Considera-se fundamental o aprofundamento da temática para a população, contemplando principalmente ações voltadas à prevenção e promoção da saúde mental.

“[...]um hábito saudável que caiu bem nesses tempos, principalmente por conta da tecnologia é o hábito em casa, por exemplo, ter um momento da família, esquecer o celular, vai jantar, assistir um programa de televisão juntos, enfim ler alguma coisa juntos” (M1).

“A educação em saúde sobre os fatores de risco, que é normal você sentir ansiedade, no sentido de uma taquicardia, um estresse, uma tristeza, um choro” (E2).

Tais ações de educação em saúde devem possibilitar o diálogo, a indagação, a reflexão, o questionamento e a ação compartilhada entre profissionais (MELO; PAUFERRO, 2020).

O podcast é uma tecnologia educativa extremamente potente no processo de ensino e aprendizagem (GOMES *et al.*, 2020). Evidenciou-se no estudo de Bragé *et al.*, (2020), o uso do podcast como uma prática educativa, permitindo que os ouvintes tivessem informações de cunho científico e de fácil acesso, no intuito de construir conhecimentos e aprendizados relacionados aos temas disponibilizados (BRAGÉ *et al.*, 2020).

A transmissão via emissora de rádio foi citada por alguns participantes, devido a facilidade de acesso para a maioria da população, conforme exemplifica-se nos relatos:

“O que nossa população também tem bastante acesso, inclusive no interior, que uns tem dificuldade com a internet, é a questão da rádio, a gente sabe que todo mundo tem” (E2).

“É nossa cultura aqui bastante de escutar o rádio, principalmente ao meio dia, as mulheres, o pessoal do interior, escuta bastante rádio” (E1).

O GF configurou-se num momento de interação, compartilhamento das diferentes práticas e demandas, onde os participantes manifestaram suas opiniões, sugestões e entendimentos acerca do desenvolvimento da tecnologia cuidativo-educacional.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Percebe-se que o GF é uma estratégia valiosa para subsidiar a construção e definição coletiva de uma TCE, pois os apontamentos levantados pela equipe no grupo possibilitaram reconhecer as necessidades e demandas locais, propondo soluções para os problemas coletivos aproximando a pesquisa com a prática assistencial.

Pode-se concluir, que as percepções e vivências dos profissionais de saúde da APS, acerca das necessidades de cuidado em saúde mental possibilitaram definir o público-alvo e construir de forma coletiva a tecnologia cuidativo-educacional, voltada à promoção e proteção da saúde mental dos usuários na Atenção Primária.

Sugere-se o desenvolvimento de pesquisas futuras, utilizando a técnica de GF para construção coletiva de TCE promotoras da saúde mental na APS.

Uma limitação presente no estudo foi as transcrições das discussões do grupo, pois em determinados momentos os participantes falavam ao mesmo tempo, dificultando o registro de algumas falas.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Roberto Santoro *et al.* COVID-19 pandemic: practical guide for promoting the mental health of children and adolescents. **Resid Pediatr**, v. 10, n. 2, p. 1-4, 2020. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/residenciapediatrica.com.br/pdf/v10n2a21.pdf>. Acesso em: 17 mai. 2023.

ARAÚJO, Maria Paula Bortoleti *et al.* Pandemia de COVID-19 e a implementação de teleatendimentos em saúde mental: um relato de experiência na Atenção Básica. **Saúde em Redes**, v. 6, n. 2Sup, p. 23-29, 2020. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3306>. Acesso em: 15 mai. 2023.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Edições 70. São Paulo, 2016.

BRAGÉ, Émilly Giacomelli *et al.* Desenvolvimento de um podcast sobre saúde mental na pandemia de COVID-19: Um relato de experiência. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 11368-11376, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/15931/13060>. Acesso em: 16 mai. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_atencao\\_basica\\_2006.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2006.pdf). Acesso em: 13 out. 2021.

CORREIA, Karla Carneiro Romero *et al.* Saúde Mental na Universidade: Atendimento Psicológico Online na Pandemia da Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003245664>. Acesso em: 16 mai. 2023.

COSTA, Andressa Delmira Jennings *et al.* Gincana da saúde como estratégia de educação em saúde para escolares na cidade Marabá, Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10014-10026, 2020. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/14672/12150>. Acesso em: 16 mai. 2023.

DE MELO LANZONI, Gabriela Marcellino *et al.* Tornando-se gerente de enfermagem na imbricada e complexa fronteira das dimensões assistencial e gerencial. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 322-32, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/29570/19583> 15. Acesso em: 09 jun. 2022.

FERNANDEZ, Michelle Vieira *et al.* Reorganizar para avançar: a experiência da Atenção Primária à Saúde de Nova Lima/MG no enfrentamento da pandemia da Covid-19. **APS em Revista**, v. 2, n. 2, p. 114-121, 2020. Disponível em <https://www.apsemrevista.org/aps/article/view/84>. Acesso em: 07 out. 2021.

GOMES, Rayana Maria Caminha Mendes *et al.* Café com Saúde: podcast como ferramenta de ensino nos cursos de saúde. **Brazilian Journal of Technology**, v. 3, n. 1, p. 48-58, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.38152/bjtv3n1-002>. Acesso em: 15 mai. 2023.

KINALSKI, Daniela Dal Forno *et al.* Grupo focal na pesquisa qualitativa: relato de experiência. **Revista brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 424-429, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xmD5VcJYFMg5hgYm4QLkzrQ/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 15 jan. 2022.

KNEWITZ, Anna Paula; BOECKEL, Mariana Gonçalves. Disfuncionalidades das Famílias Contemporâneas: queixas que levam à psicoterapia familiar. **Contextos Clínicos**, v. 15, n. 1, jan/abr, 2022. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/22916/60749066>. Acesso em: 17 mai. 2023.

LOIOLA, Elissandra Ferreira *et al.* Transtornos Mentais Evidentes no Sexo Feminino. **Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos**, v. 15, n. 3, p. 72-76, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.29184/1980-7813.rcfmc.369.vol.15.n3.2020>. Acesso em: 18 mai. 2023.

MELO, Ronald Costa; PAUFERRO, Márcia Rodriguez Vásquez. Educação em saúde para a promoção do uso racional de medicamentos e as contribuições do farmacêutico neste contexto. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 32162-32173, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n5-603>. Acesso em: 17 mai. 2023.

MELO, Bernardo Dolabella *et al.* **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações para gestores**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Cartilha.

13p. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41030>. Acesso em: 17 mai. 2023.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. Rio de Janeiro, editora Hucitec Ltda, 7. Ed, 2000. p. 269. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/crt-1255>. Acesso em: 10 nov. 2021.

PRIME, Heather; WADE, Mark; BROWNE, Dillon T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. **American Psychologist**, v. 75, n. 5, p. 631, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/amp0000660>. Acesso em: 17 mai. 2023.

RODRIGUES, Fernanda D'Avila; MENDES, Dioneia Luciane. Estilos parentais e as implicações no desenvolvimento afetivo entre pais e filhos adolescentes. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 4, n. 2, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29327/211045.4.2-4>. Acesso em: 20 mai. 2023.

ROTOLI, Adriana *et al.* Saúde mental na Atenção Primária: desafios para a resolutividade das ações. **Escola Anna Nery**, v. 23, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/wrXD8RKChfjKjcJVhzMscQR/?lang=pt>. Acesso: 16 mai. 2023.

SALBEGO, Cléton *et al.* Tecnologias cuidativo-educacionais: um conceito emergente da práxis de enfermeiros em contexto hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2666-2674, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0753>. Acesso em: 05 jun. 2023.

SANTOS, Catiele. COVID-19 e saúde mental dos adolescentes: Vulnerabilidades associadas ao uso de Internet e mídias sociais. **Holos**, v. 3, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651>. Acesso em: 17 mai. 2023.

SILVA, Carlos Farias; CASTILHO, Fábio Francisco de Almeida. A Pesquisa-ação e o design de jogos: uma proposta metodológica para o desenvolvimento de produtos educacionais. **Educitec-Revista de Estudos e Pesquisas sobre Ensino Tecnológico**, v. 8, p. e180622-e180622, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31417/educitec.v8.1806>. Acesso em: 28 mai. 2023.

TAVARES, Alessandra Antunes. **Escola como espaço intersetorial para a promoção da saúde do adolescente: a experiência das oficinas de futsal**. 2020. Disponível em: <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/351>. Acesso em: 15 mai. 2023.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

VANTIL, Fernanda Cordeiro Sirtoli *et al.* Safety of patients with mental disorders: a collective construction of strategies. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0905>. Acesso em: 15 jun. 2023.

ZOCHE, Denise Antunes de Azambuja; DA ROSA, Ana Paula; ZANATTA, Elisangela Argenta. Pesquisa-Ação no Desenvolvimento de um Instrumento para Consulta de Enfermagem na Saúde da Mulher. **New Trends in Qualitative Research**, Portugal, v. 8, p. 804-810, 2021. Disponível em: <https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/477>. Acesso em: 15 jun. 2023

ZOCHE, Denise Antunes de Azambuja; PRIMO, Cândida Caniçali; LEAL, Sandra Maria Cezar. Pesquisa-ação na enfermagem: proposições e experiências nos mestrados profissionais do Brasil. **Livro Pesquisa-ação e enfermagem: proposições e experiências nos programas de pós-graduação de enfermagem do Brasil**. Denise Antunes de Azambuja Zocche, Cândida Caniçali Primo, Sandra Maria Cezar Leal (org). Florianópolis: UDESC, 2022. 213 p.: il.



## 5.4 PRODUTO BIBLIOGRÁFICO 4 - ARTIGO CIENTÍFICO

### **PRODUÇÃO E VALIDAÇÃO DE PODCAST PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

#### **RESUMO**

**Objetivo:** descrever o processo de produção e validação do podcast educativo intitulado: “CUIDE DE SUA MENTE”. **Método:** pesquisa-ação, desenvolvida em cinco fases, sob a perspectiva da promoção da saúde. Para escolha do conteúdo do podcast foi realizada uma revisão integrativa e um grupo focal com 15 profissionais da APS. As informações foram produzidas no período de outubro de 2022 a maio de 2023 em um município localizado no Meio Oeste de Santa Catarina. Sete especialistas realizaram o processo de validação da tecnologia. Adotou-se o cálculo de Índice de Validade de Conteúdo para validar o conteúdo. **Resultados:** foram produzidos cinco episódios para o podcast “Cuide de sua mente” com participação dos profissionais da saúde. O índice de validação de conteúdo obtido foi de 0,93. Os episódios têm duração de oito a vinte e dois minutos. O primeiro aborda conceitos sobre a temática, saúde mental e a visão do município sobre o projeto de pesquisa. O segundo apresenta os fatores de risco à saúde mental, os principais transtornos mentais e sintomas que acometem os usuários. No terceiro, discute-se estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental e o incentivo à participação em grupos terapêuticos. No quarto apresenta-se o uso das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em saúde mental, e no último a Consulta por tele atendimento/Telepsicoterapia. **Considerações finais:** o podcast foi desenvolvido e validado para promover a saúde mental de usuários da APS e constitui uma estratégia valiosa e inovadora nos processos educativos, proporcionando uma abrangência de livre acesso, com potencial de replicabilidade mediante a gama de possibilidades de consumo do conteúdo pelo público.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Atenção Primária à Saúde; Enfermagem; Promoção da Saúde; Podcast.

#### **INTRODUÇÃO**

Os transtornos mentais interferem no equilíbrio dos processos biológicos e psicológicos, os quais regulam aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais dos indivíduos. Sendo assim, é de extrema importância que a sociedade olhe com atenção para essas desordens, visto que no mundo são quase um bilhão de pessoas convivendo com algum transtorno mental (OMS, 2022).

O estudo, *Global Burden of Disease – Mental Health*, faz referência aos distúrbios mentais decorrentes do uso de substâncias, como álcool e outras drogas, e aos distúrbios de saúde mental, expondo que um indivíduo em cada sete apresenta um ou mais transtornos mentais (DATTANI *et al.*, 2023).

Os profissionais da APS evidenciam, no seu cotidiano, a grande procura dos serviços por causa de sofrimento ou transtornos mentais (BRASIL, 2013). De acordo com esta realidade é importante que a APS esteja preparada para atender as demandas da população e compreender o contexto social a qual está inserida, bem como procurar maneiras de promover saúde e prevenir agravos, por meio de práticas multiprofissionais e intersetoriais, objetivando o cuidado integral e humanizado (CRUZ, 2021).

Nesse sentido, se faz necessário compreender os processos de comunicação com os usuários da APS. Conforme Pinheiro *et al.*, (2021), a informação, a comunicação em saúde e a adoção de comportamentos preventivos e promotores de saúde são essenciais para os estilos de vida saudáveis e combate a doenças e agravos à saúde mental (PINHEIRO *et al.*, 2021).

Para implementar as ações de promoção da saúde na APS, os serviços cada vez mais têm buscado utilizar as tecnologias cuidado-educacionais (TCE), pois essas tendem a valorizar a experiência do viver, o modo e o contexto de vida das pessoas, transformando os envolvidos em seres humanos, possuidores de um pensar crítico, reflexivo, autônomo, empoderador e agentes de transformação da sua própria realidade (SALBEGO *et al.*, 2018). Os autores ainda destacam que elas se inserem na prática profissional da enfermagem sob uma perspectiva pedagógica que integra o cuidar e educar em saúde, visando proporcionar uma possibilidade para o desenvolvimento da crítica, construção e fortalecimento do conhecimento, bem como aprendizagem significativa aos indivíduos (DE MELO LANZONI *et al.*, 2015).

Além disso, o podcast apresenta-se com flexibilidade em seus modos de reprodução e compartilhamento; proporcionando ao usuário autonomia em sua utilização em local e horário, bem como na difusão de conhecimento que ultrapassa barreiras geográficas (TARCHICHI; SZYMUSIAK, 2021).

Entre as TCE que tem sido muito utilizada na área da saúde está o podcast, que é um arquivo digital de áudio transmitido pela internet e que pode ser disponibilizado

gratuitamente ou por assinatura e podem ser acessados por um dispositivo conectado à internet (computadores, celulares, notebook, tablets). O podcast configura-se como uma TCE, que auferir evidência no campo da saúde, pois propicia autonomia, flexibilidade e inovação ao público que utiliza desta ferramenta no processo ensino-aprendizagem (IFEDAYO; ZIDEN; ISMAIL, 2021).

Frente ao exposto, o podcast torna-se relevante na promoção da saúde mental dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) para atender às demandas locais, mas que são de preocupação também de outros municípios e regiões do Brasil, pois proporciona uma abrangência de livre acesso, com potencial de replicabilidade. Desta forma, objetiva-se, neste artigo, descrever o processo de produção e validação do podcast educativo intitulado: “CUIDE DE SUA MENTE”.

## **MÉTODO**

### **TIPO DE ESTUDO**

Trata-se de uma pesquisa-ação, composta de cinco fases (exploratória, seminário, plano de ação, saber formar/informal e divulgação e avaliação), adaptada do método descrito por Thiollent (2011), sendo que neste artigo será destacado a terceira fase do estudo (plano de ação).

Fase 1- exploratória, essa etapa consistiu em: a) uma revisão integrativa da literatura, identificando e caracterizando o uso das tecnologias educacionais voltadas à promoção da saúde mental de usuários na APS; b) caracterização do perfil de usuários em sofrimento mental na APS do município em questão; e c) entrevista individual com os profissionais de saúde, a qual possibilitou a identificação das práticas de promoção em saúde utilizadas pelos profissionais de saúde, no processo de trabalho.

Fase 2 – seminário, foi utilizado a técnica de grupo focal com 15 profissionais da APS que atuam no campo da saúde mental, possibilitando a definição do público-alvo, a definição da tecnologia a ser desenvolvida (podcast) e a sugestão de conteúdos para comporem o podcast.

Fase 3- plano de Ação, nessa fase definiu-se os conteúdos do podcast e realizou-se uma análise do referencial teórico sobre as temáticas, a partir dos conceitos de promoção da saúde de relatórios, *guidelines* de organizações e associações nacionais e internacionais, além de documentos emitidos pelo Ministério da Saúde. Também foram consultados artigos científicos atualizados de diferentes revistas da área de saúde, contemplando principalmente ações voltadas à prevenção e promoção da saúde mental, e assim iniciou-se a produção do podcast, ressaltando-se que todo o conteúdo foi embasado na literatura.

A produção do podcast foi realizada por meio de roteiros para organização e planejamento. O roteiro estrutural do podcast, foi construído em conjunto pela equipe, baseado em estudos da área e conforme aptidão de cada profissional com o tema e dividida em quatro etapas: apresentação, abertura, perguntas e respostas dos convidados, finalização e créditos (NORONHA; OLIVEIRA, 2021).

Finalizada a produção do roteiro, foi realizado a validação de conteúdo do mesmo por juízes-especialistas da área de saúde mental, segundo julgamento de especialistas, embasados na proposta de Benevides et al. (2016 apud TEIXEIRA, 2020). Incluíram-se juízes especialistas de conteúdo que contemplaram, pelo menos, dois dos seguintes critérios: 1) ser especialista (*lato* ou *stricto sensu*) na área temática do estudo, saúde mental; 2) possuir prática clínico-assistencial com o público-alvo do estudo, usuários da APS, há pelo menos, três anos; 3) possuir trabalho publicado em revista e/ou evento sobre saúde mental; 4) ter trabalhos publicados em revistas e/ou eventos sobre construção e validação de tecnologias cuidativo-educacionais em saúde mental; e/ou 5) ser membro da Sociedade Científica na área da temática. Foram considerados, como critérios de exclusão, o preenchimento incompleto do instrumento de coleta de dados utilizado e o não retorno dos documentos para a pesquisadora.

Para seleção dos juízes utilizou-se uma amostragem não probabilística intencional, não aleatória, por meio de análise dos currículos na Plataforma Lattes, do portal do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), tendo, posteriormente, seu currículo analisado para confirmação dos critérios estabelecidos. Os juízes-especialistas que atenderam aos critérios de inclusão, foram convidados a participar do estudo por meio do envio, via correio eletrônico, de cartas-

convites, esclarecendo os objetivos da pesquisa. Foi estipulado o prazo de 15 dias para confirmação de participação no estudo. Adotou-se a recomendação de um número mínimo de cinco especialistas, obtendo-se sete participações (TEIXEIRA; MOTA, 2011; PASQUALI, 2013; ALEXANDRE e COLUCI, 2011).

Para validação pelos especialistas foi construído um instrumento no *Google Forms*, composto por nove seções: termo de aceite do convite da pesquisa; contato eletrônico do avaliador; Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para leitura e aceite; caracterização do perfil do especialista (sexo, idade, formação, tempo de experiência profissional, maior titulação); arquivo no *Google Drive* em formato PDF do roteiro do podcast; informações para preenchimento do instrumento avaliativo; bloco avaliativo do roteiro conforme proposto por Teixeira e Mota (2011), onde foram contemplados os seguintes aspectos: objetivos; estrutura e apresentação; e relevância, totalizando 21 itens, constando ainda, questões abertas para comentários e sugestões.

Os mesmos atribuíram a concordância com cada item do instrumento em uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos: (1) totalmente adequado; (2) adequado; (3) parcialmente adequado, e (4) inadequado, sendo que ao assinalarem as valorações “3” e “4” justificaram sua resposta, sugerindo alterações a serem feitas no material.

Os dados de identificação dos juízes especialistas foram consolidados em uma planilha do software *Microsoft® Excel* e analisados de forma descritiva pelo cálculo de frequência absoluta, percentuais, médias e desvio padrão.

A análise dos dados ocorreu mediante a utilização de planilhas no programa *Microsoft® Excel*, a partir do Índice de Validação de Conteúdo (IVC), que foi obtido pela somatória do número de respostas “1” (totalmente adequado) e “2” (adequado) de cada juiz participante, em relação a cada item do instrumento, dividido pelo número total de respostas (POLIT; BECK, 2011). Neste estudo, acatou-se a sugestão de Teixeira (2020), que considera a tecnologia validada quando se atinge um índice de concordância igual ou superior a 80%.

As sugestões feitas pelos juízes-especialistas de conteúdo foram repassadas no programa *Microsoft® Word* e organizadas conforme a dimensão a que se dirigiam.

A pesquisa atendeu à Resolução nº 466/12 e Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas realizadas em seres humanos, foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Santa Catarina, e aprovada com o número de parecer nº 5.538.518 em 21 de julho de 2022.

## RESULTADOS

A pesquisa-ação realizada resultou na produção de um podcast com cinco episódios sobre a promoção da saúde mental, voltado aos usuários da APS, intitulado: “Cuide de sua mente”.

O podcast foi composto de cinco episódios, com o tempo médio de duração que variou entre oito a vinte e dois minutos para cada episódio, com os seguintes conteúdos e participações: *Episódio 1* – Apresentação de alguns conceitos sobre saúde mental, com a participação de uma enfermeira; *Episódio 2*- Principais fatores de risco à saúde mental e os principais transtornos mentais e sintomas que acometem os usuários da APS, com a participação do profissional médico; *Episódio 3* - Estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental, com a participação de uma enfermeira; *Episódio 4* – Uso das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em saúde mental, com a participação de uma professora da UDESC e uma profissional fisioterapeuta. *Episódio 5* - Consulta por tele atendimento (Telepsicoterapia), com participação da psicóloga. Também é importante destacar que os profissionais de saúde participaram tanto da construção quanto da gravação dos episódios.

A validação do conteúdo do roteiro de cada episódio do podcast foi realizada por um grupo de sete juízes-especialistas, composto por enfermeiros (6; 85,7%) e psicólogo (1; 14,3%). Dos 15 juízes convidados, seis não retornaram o convite, dois aceitaram participar da pesquisa, porém, não retornaram o questionário, sendo excluídos, totalizando, assim, os sete juízes que validaram o material.

Verificou-se que dos juízes-especialistas, predominou o sexo masculino (4; 57,1%), seguido do sexo feminino (3; 42,9%). O tempo de experiência profissional foi: 2 (28,6%) com 17 anos de experiência; 1 (14,3%) com 18 anos; 2 (28,6%) 25 anos; 1 (14,3%) 33 anos; e 1 (14,3%) 34 anos de experiência. A média de tempo de experiência

profissional na área foi de 24,1 anos. Em relação a faixa etária, 3 (42,9%) tinham entre 40- 44 anos; 1 (14,3%) 45-50 anos; 3 (42,9%) 51-56 anos, a idade média foi de 48 anos. Todos os participantes eram especialistas na área de saúde mental, sendo prevalente os juízes com doutorado (4; 57,1%), seguido de (1; 14,3%) livre docência mestrado (1; 14,3%), e um com especialização na área (1; 14,3%).

Na Tabela 1, estão apresentados o IVC individual para cada uma das perguntas utilizadas na validação do conteúdo de cada critério. O podcast foi validado em sua primeira avaliação pelos juízes de conteúdo, obtendo como IVC geral 0,93 ou seja, 93%. Após avaliação dos juízes e o recebimento de suas sugestões, optou-se por incorporar, no roteiro do podcast, as sugestões.

Tabela 1 – Avaliação individual do IVC por item. Chapecó, 2023

Itens	IVC
(continua)	
<b>Objetivos</b>	
O conteúdo do podcast facilita o processo ensino-aprendizagem na temática.	0,857
O conteúdo é coerente com uma prática educacional em saúde.	1
O conteúdo permite a compreensão do tema.	0,857
O conteúdo contribui para esclarecer possíveis dúvidas sobre o tema abordado.	0,857
O conteúdo incentiva a utilização do podcast na prática/ atuação dos profissionais da APS.	1
O conteúdo proporciona reflexão sobre o tema, instiga mudança de atitude e comportamento dos usuários da APS.	0,857
<b>Estrutura e Apresentação</b>	
O conteúdo está apresentado em linguagem apropriada ao público-alvo, mulheres e adolescentes.	0,71
O conteúdo obedece a uma sequência lógica.	1
A linguagem é interativa, permitindo envolvimento ativo no processo educativo, capaz de prender a atenção.	0,71
O conteúdo do podcast contempla as informações que poderão promover saúde mental aos usuários na Atenção Primária à Saúde.	1
A tecnologia é apropriada para a promoção em saúde na área de saúde mental.	1
As informações apresentadas possuem cientificidade.	0,857
As informações estão bem estruturadas em concordância e ortografia.	1
As informações são objetivas e claras.	1
As informações são esclarecedoras.	1
As informações são necessárias e pertinentes.	1
O tema é atual e relevante.	1

A formulação dos diálogos é atrativa e não cansativa.	0,857
<b>Relevância</b>	
O conteúdo estimula o aprendizado.	1
O conteúdo contribui para o conhecimento na área.	1
O conteúdo desperta interesse e conseqüente reflexão sobre a promoção da Saúde Mental.	1
<b>IVC GERAL</b>	<b>0,93</b>

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Após analisar as avaliações de cada especialista de conteúdo, foram compiladas as sugestões e procedeu-se à correção dos itens indicados no roteiro do podcast. Segue, no Quadro 1, a síntese das alterações sugeridas pelos juízes de conteúdo.

Quadro 1 – Síntese da análise qualitativa das alterações sugeridas pelos juízes de conteúdo. Chapecó/SC, 2023

Aspecto contemplado	Sugestões dos juízes de conteúdo	
<b>Objetivos</b>	Ao se referir CID/DSM usar “transtorno mental”	Adequado no episódio 2
<b>Estrutura/Apresentação</b>	Tornar a linguagem mais coloquial, menos científica	Adequado em todos os episódios
	Alterar “equipe interdisciplinar”, por: “equipe multiprofissional”	Adequado no episódio 3
	Alterar “consumo de álcool e drogas”, por “consumo de álcool e outras drogas”	Adequado no episódio 2
	Sugiro maior mergulho na literatura internacional, dando maior ênfase à prevalência dos transtornos mentais no mundo e no Brasil.	Adequado no episódio 1
	Há muita informação sobre metodologia e processos na revisão literária que não interessam ao público destinado.	Excluído episódio da revisão integrativa
	As aberturas têm muita informação que considero pouco atrativas a ouvir.	Adequado em todos os episódios

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Após avaliação das sugestões dos juízes, o podcast passou por readequações no número e conteúdo dos episódios, apresentando na sua versão final 30 páginas de roteiro,



conforme representação no Quadro 2, que aborda os conteúdos presentes no corpo deste material didático.

Quadro 2 – Apresentação dos conteúdos presentes no roteiro do podcast.  
Chapecó/SC, 2023.

<b>Nome dos Episódios</b>	<b>Tempo</b>	<b>Conteúdo</b>
1 – Alguns conceitos em Saúde Mental	14min 6s	Aborda conceitos sobre saúde mental. Apresenta os principais resultados da revisão de literatura, do perfil de usuários em sofrimento mental e do grupo focal (fase 1 e 2 da pesquisa). E a visão do município sobre o projeto de pesquisa.
2- Principais fatores de risco à Saúde Mental, transtornos mentais e sintomas	8min 28s	Traz informações sobre os principais fatores de risco à saúde mental e os principais transtornos mentais (ansiedade, depressão e estresse) e sintomas que acometem os usuários da APS.
3 - Estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental	9min 43s	Aborda as ações educativas promotoras de saúde mental, para a adoção de hábitos de vida saudáveis.
4 – Uso das PICs como estratégia de cuidado em saúde mental	22min 2s	Traz conceitos, os tipos e detalhamento sobre o uso das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em saúde mental.
5- Consulta por tele atendimento (Telepsicoterapia)	10min 49s	Aborda a consulta por tele atendimento com a psicóloga, como um recurso de promoção em saúde mental.

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

## **DISCUSSÃO**

A promoção da saúde tem como locus prioritário de atuação a APS, que exige práticas permanentes e longitudinais nas redes de cuidado alinhadas às reais necessidades da população. O reconhecimento do território e das necessidades locais, se mostram como processo essencial para a organização das práticas, e planejamento das ações em saúde (OLIVEIRA; RODRIGUES; DE ANDRADE ARAÚJO, 2022).

Assim, os podcasts tornam-se uma importante ferramenta no auxílio à promoção da saúde, principalmente no que tange à divulgação de orientações sobre autocuidado, permitindo agrupar em sua plataforma o saber de diferentes profissionais, tornando-se uma estratégia de educação em saúde (ALMEIDA *et al.*, 2023; DOS SANTOS ALBUQUERQUE *et al.*, 2022).

Na Enfermagem, os podcasts ganham um importante destaque, uma vez que ao enfermeiro, em sua formação, é atribuído o papel de educador em saúde, sendo facilitador do processo ensino-aprendizagem. Podendo assim, este profissional fazer uso dessa ferramenta de comunicação quando utilizada para promover disseminação de informações sobre determinada temática (DOS SANTOS ALBUQUERQUE *et al.*, 2022).

O desenvolvimento do podcast é considerado de grande valia, uma vez que permite fortalecer a promoção da saúde centrada no autocuidado, através de recursos tecnológicos até então pouco explorados pela enfermagem (DOS SANTOS ALBUQUERQUE *et al.*, 2022).

O podcast popularizou-se enquanto TCE assíncrona devido à sua facilidade de uso, praticidade, conveniência e repetibilidade em relação a métodos didáticos tradicionais, capaz de conduzir inúmeras informações em saúde, em formato de áudio, aumentando sua eficiência ao permitir que os usuários executem outras atividades enquanto usufruam de seu conteúdo, integrando-se ao espaço pessoal, de tempo e de conteúdo (CHAN-OLMSTED; WANG; 2022).

O educador encontra no podcast, “uma ferramenta simplificadora e dinamizadora de conteúdo, facilitando assim o processo de ensino aprendizagem na educação em saúde” (LEITE *et al.*, p. 10, 2022).

Diversos estudos, reconhecem o uso da internet e do podcast como relevantes para a educação em saúde (OLIVEIRA; RODRIGUES; DE ANDRADE ARAÚJO, 2022). Estudos recentes têm apresentado impactos positivos do uso de tecnologias de informação para oferta de materiais educativos sobre saúde mental, destacando a facilidade e rapidez do acesso ao conhecimento fornecido através de podcasts (GOMES *et al.*, 2021). A utilização desse conteúdo em ações educativas mostra-se como recurso efetivo na construção do conhecimento (PERKS; TURNER; TOLLISON, 2019).

Do mesmo modo, o estudo de BRAGÉ *et al.*, 2020, ressalta o uso do podcast como uma prática educativa, que permitiu que os ouvintes tivessem informações de cunho científico e de fácil acesso, no intuito de construir conhecimentos e aprendizados relacionados a saúde mental da população (BRAGÉ *et al.*, 2020).

Combinados com a literatura existente, os podcasts são um meio de impacto para a promoção da saúde mental, os resultados demonstram que os ouvintes se beneficiam significativamente ao ouvir podcasts, com experiências com base em seu perfil demográfico. Os autores apontam, ainda, as implicações relacionadas ao uso de podcasts à saúde mental, como uma ferramenta psicoeducacional para o desenvolvimento pessoal (CAOILTE *et al.*, 2023).

A validação de podcast, pressupõem-se como um indicador de qualidade, ressaltando a importância do processo organizados de forma a serem produzidos por meio de informações seguras com base em evidências científicas na área da saúde para os usuários, os quais devem ser avaliados por especialistas antes de serem propagados para a comunidade em geral (FRITSCH *et al.*, 2023).

A participação de experts da área de saúde mental no processo de validação do instrumento, favoreceu o aperfeiçoamento do material didático e a conversão das fragilidades em oportunidade de melhoria da qualidade do material, aumentando sua objetividade e apresentação.

Ademais, pretende-se realizar a validação semântica com o público-alvo (fase 4 da pesquisa-ação – saber formal/informal), que em razão das limitações de tempo, essa fase será realizada em projetos paralelo ainda em 2023. E futuramente pretende-se verificar os resultados da implementação dessa tecnologia, que compreende a quinta fase da pesquisa (divulgação e avaliação).

O podcast foi divulgado em emissora de rádio local, devido ser um meio de comunicação bastante utilizado pela população. O estudo realizado por Oliveira *et al.*, 2022, destaca a importância do fortalecimento dos meios populares de comunicação presentes no território, a exemplo das rádios comunitárias, como estratégia de disseminação das informações, nos processos educativos junto à comunidade (OLIVEIRA; RODRIGUES; DE ANDRADE ARAÚJO, 2022). Também está disponível por meio de plataforma digital *Spotify*, através do link:

<https://open.spotify.com/show/03xnSkqd2tg46c4bX4Dol7?si=b7a1bc2e5dad4a70>, e no *site* da Prefeitura Municipal, no endereço: <https://www.vargem.sc.gov.br/podcast-cuide-de-sua-mente/>, com acesso livre e gratuito. A disseminação do material foi realizada com estratégias envolvendo a comunicação social através de entrevistas na imprensa, *links* de acesso disparados a população nos grupos de *WhatsApp* dos ACS, e também nas redes sociais, que potencializaram a disseminação do material.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo desenvolveu e validou o conteúdo do podcast educativo “Cuide se sua mente” por meio do IVC, considerando com bom índice de qualidade e aceitação pelos profissionais da área de saúde mental, revelando que as informações contidas são coerentes e válidas para serem usadas pelo público-alvo.

Entende-se que o podcast, seja uma importante estratégia pedagógica de ensino e aprendizagem, acerca da promoção da saúde mental na APS, tornando-se uma ferramenta valiosa e inovadora na disseminação de um conhecimento multiprofissional.

A divulgação de materiais educativos mediante o uso de mídias digitais tende a ampliar o acesso à informação da população, possibilitando novos meios de aprendizagem, com potencial de replicabilidade mediante a gama de possibilidades de consumo de conteúdo. A produção de podcasts educativo revela ser um caminho potente e viável nos serviços de saúde.

Os futuros desdobramentos da pesquisa, consistirão em validar a TCE pelo público-alvo, usuários da APS, e a avaliação de impacto do podcast no serviço de saúde, um ano após a sua apresentação.

Ressalta-se, por fim, que as reflexões que emergem a partir do presente estudo constituem-se ponto de partida, visando possibilitar que a promoção da saúde mental seja tomada como tema relevante para o desenvolvimento de futuros estudos, e considerando a potencialidade do uso de podcast, como estratégia educativa, e forma de disseminar conteúdos relevantes aos usuários da APS.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Neusa Maria Costa; COLUCI, Marina Zambon Orpinelli Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 7, p. 3061-3068, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>. Acesso em: 01 dez. 2021.

ALMEIDA, Raffael Silva Santos *et al.* Podcasts como ferramenta de comunicação e educação em saúde. **Anais do Seminário Tecnologias Aplicadas a Educação e Saúde**, p. 112-120, 2023. Disponível em: <https://www.homologacao.revistas.uneb.br/index.php/staes/article/view/17379>. Acesso em: 23 jun. 2023.

BRASIL. **Cadernos de Atenção Básica, n. 34: Saúde Mental**. Brasília: Ministério da Saúde; 2013. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_34\\_saude\\_mental.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf). Acesso em: 04 ago. 2021.

BRAGÉ, Émilly Giacomelli *et al.* Desenvolvimento de um podcast sobre saúde mental na pandemia de COVID-19: Um relato de experiência. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 11368-11376, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/15931>. Acesso em: 11 jun.2023.

CAOILTE, Naoise Ó *et al.* Podcasts as a tool for enhancing mental health literacy: An investigation of mental health-related podcasts. **Mental Health & Prevention**, p. 200285, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200285>. Acesso em: 11 jun. 2023.

CHAN-OLMSTED, Sylvia; WANG, Rang. Understanding podcast users: Consumption motives and behaviors. **New media & society**, v. 24, n. 3, p. 684-704, 2022. Disponível em: <https://doi.org/1461444820963776>. Acesso em: 06 jun. 2023.

CRUZ, Johnatan Wesley Araujo *et al.* Arco de maguerez e educação em saúde sobre depressão em escolares: relato de experiência. **Recisatec-revista científica saúde e tecnologia**, v. 1, n. 2, p. e1210-e1210, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.53612/recisatec.v1i2.10>. Acesso em: 05 jun. 2023.

DATTANI, Saloni *et al.* "**Mental Health**". Published online at OurWorldInData.org, 2023. Disponível em: <https://ourworldindata.org/mental-health>. Acesso em: 17 abr. 2023.

DE MELO LANZONI, Gabriela Marcellino *et al.* Tornando-se gerente de enfermagem na imbricada e complexa fronteira das dimensões assistencial e gerencial. **Revista**

**Eletrônica de Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 322-32, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v17i2.29570>. Acesso em 09 jun. 2022.

DOS SANTOS ALBUQUERQUE, Maíra *et al.* Construção de podcast sobre autocuidado na promoção da saúde no sus. **Cadernos ESP**, v. 16, n. 4, p. 135-138, 2022. Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/942>. Acesso em: 05 jun. 2023.

FRITSCH, Thais Zilles *et al.* Validação de “podcast” como meio de promoção de saúde na oncologia. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, v. 13, n. 41, p. 158–169, 2023. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/723>. Acesso em: 5 jun. 2023.

GOMES, Gabriela Cristiane Mendes *et al.* O uso do podcast como ferramenta para promoção de educação em saúde mental para a comunidade. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 13, n. 2, 2021. Disponível em: [https://ei.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq\\_trabalhos/22849/etp1\\_resumo\\_expandido\\_22849.pdf](https://ei.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq_trabalhos/22849/etp1_resumo_expandido_22849.pdf). Acesso em: 06 jun. 2023.

IFEDAYO, Adu Emmanuel; ZIDEN, Azidah Abu; ISMAIL, Aziah Binti. Podcast acceptance for pedagogy: the levels and significant influences. **Heliyon**, v. 7, n. 3, p. e06442, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06442>. Acesso em: 06 jun. 2023.

LEITE, Paloma Loiola *et al.* Construção e validação de podcast para educação em saúde sexual e reprodutiva de adolescentes. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6263.3706>. Acesso em: 05 jun. 2023.

NORONHA, Ana Luiza; OLIVEIRA, Hugo Virgilio. Cobertores, microfones e roteiros: a experiência do podcast Mundo na Sala de Aula. **Revista de Antropologia da UFSCar**, v. 13, n. 1, p. 217-235, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.52426/rau.v13i1.372>. Acesso em: 10 jun. 2023.

OLIVEIRA, Terezinha de Jesus Nogueira; RODRIGUES, Jamilly Fernanda Brito; DE ANDRADE ARAÚJO, Cássia. Uso de podcast informativo na atenção básica: relato de experiência no contexto da pandemia de COVID-19. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 21, n. 2, 2022. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1673/843>. Acesso em: 11 jun. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. 2022. Disponível:

<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 06 fev. 2023

PASQUALI, Luiz. **Psicometria: teoria dos testes na psicologia e na educação**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

PERKS, Lisa Glebatis; TURNER, Jacob S; TOLLISON, Andrew. Podcast uses and gratifications scale development. **J Broadcast Electron Media**. v. 63, n. 4, p. 1-18, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/08838151.2019.1688817>. Acesso em: 06 jun. 2023.

PINHEIRO, Patricia Neyva da Costa *et al.* Reflexões sobre enfermagem e COVID-19 à luz da educação em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1305>. Acesso em: 20 nov. 2021.

POLIT, Denise; BECK, Cheryl. **Fundamentos da pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática de enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

SALBEGO, Cléton *et al.* Tecnologias cuidativo-educacionais: um conceito emergente da práxis de enfermeiros em contexto hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2666-2674, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0753>. Acesso em: 05 jun. 2023.

TARCHICHI, Tony R.; SZYMUSIAK, John. Continuing medical education in the time of social distancing: the case for expanding podcast usage for continuing education. **Journal of Continuing Education in the Health Professions**, v. 41, n. 1, p. 70-74, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/ceh.0000000000000324>. Acesso em: 21 jun. 2023.

TEIXEIRA, Elisabeth; MOTA, Vera Maria Saboia de Souza. **Tecnologias educacionais em foco**. São Caetano do Sul: Difusão, 2011.

TEIXEIRA, Elisabeth. **Desenvolvimento de Tecnologias Cuidativo-Educacionais**. v. 11. Porto Alegre - RS: Editora Moriá, 2020.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18ª ed. São Paulo: Cortez, 2011.

## 5.5 PRODUTO TÉCNICO

Figura 1- PODCAST CUIDE DE SUA MENTE



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Disponível na plataforma *Spotify*® (<https://open.spotify.com/show/03xnSkqd2tg46c4bX4Dol7>) e na página da prefeitura municipal de Vargem-SC (<https://www.vargem.sc.gov.br/podcast-cuide-de-sua-mente/>).

### **EPISÓDIO 1** – Alguns conceitos em Saúde Mental.

Venha conosco escutar este podcast.

#### APRESENTAÇÃO (Katyane)

Olá, seja bem-vindo ao podcast Cuide de sua mente, meu nome é Katyane Heck Girardi, sou enfermeira, atuo na Atenção Primária à Saúde no município de Vargem/Santa Catarina, e mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina.

O objetivo do meu mestrado é desenvolver uma tecnologia educacional para promoção da saúde mental, então criei esse podcast a partir dos meus estudos e pesquisas.



Este é o primeiro episódio de uma série de podcasts em que discutiremos sobre cuidados com a sua saúde mental, referindo-se a um estado de bem-estar consigo mesmo e com os outros.

Neste primeiro episódio vou apresentar alguns conceitos sobre o tema e alguns resultados do meu projeto de pesquisa de mestrado.

#### ABERTURA TEMÁTICA (Katyane)

Segundo relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde em 2022, no mundo são quase um bilhão de pessoas vivendo com algum transtorno mental, tais como, os transtornos de humor, ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo, depressão, transtornos devido ao uso de substâncias ou comportamentos viciantes, esquizofrenia, entre outros.

Dados mostram que o Brasil é o país com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão, sendo o segundo com maior número de depressivos da América Latina (MORAES, 2020).

Um estudo que investigou a ocorrência de problemas de saúde mental na população brasileira durante a pandemia de Covid-19, entre os meses de maio e julho de 2020, mostrou uma alta prevalência de sintomas mentais observados durante esse período, onde mais de três quartos dos indivíduos demonstraram sofrer ansiedade com sintomas moderados a severos. Aproximadamente dois terços apresentaram sintomas de depressão, e cerca de um terço sofrem com sintomas de estresse pós-traumático (MOCELIN; ALVES FILHO, 2022).

Embora o cenário epidemiológico daquele momento fomentasse o sofrimento mental, existem medidas protetivas possíveis de serem adotadas, visando o bem-estar e o autocuidado da população (GUNNELL *et al.*, 2020; PIZZINATO *et al.*, 2020).

Assim, considera-se que a resolução de muitos problemas de saúde requer que as pessoas entendam a situação e sejam motivadas a aderir a comportamentos saudáveis promotores de sua saúde (BECKER; HEIDEMANN, 2020).

## RESULTADOS PROJETO DE PESQUISA (Katyane)

Nesse sentido, considerou-se de extrema valia o desenvolvimento de uma tecnologia educacional para promoção da saúde, direcionada aos usuários na Atenção Primária. A produção desta tecnologia foi baseada no perfil da demanda assistencial em saúde mental, de forma a identificar os problemas no campo de saúde mental, principalmente os associados a pandemia de Covid-19. E também de atender a essas necessidades da população, minimizando os impactos negativos da crise no campo de saúde mental e atuando de modo preventivo, promovendo e protegendo a saúde mental da população.

## REVISÃO DE LITERATURA (Katyane)

O resultado da primeira fase da pesquisa compreendeu a busca na literatura por tecnologias educacionais que colaboram para a promoção da saúde mental dos usuários na Atenção Primária à, mediante uma Revisão de Literatura, cujo resultado revelou diversos tipos de tecnologias educacionais: intervenções psicoeducativas em grupos, práticas de cuidado em saúde mental, atividades lúdicas e a técnica de mapeamento corporal, curso on-line, manual educativo on-line, atividades de lazer, tecnologias da informação e comunicação e cartilha educacional impressa. Todas essas mostraram-se como práticas eficientes nos processos educativos acerca da promoção da saúde mental.

## SISTEMA DE INFORMAÇÃO E-SUS APS (Katyane)

Também foi realizada coleta de dados que permitiu caracterizar os usuários em sofrimento mental atendidos na Atenção Primária à Saúde do município de Vargem, por meio de uma busca em um sistema de informação e-SUS Atenção Primária, no período de janeiro de 2020 a dezembro de 2022.

A coleta de dados foi realizada seguindo todos os aspectos éticos, garantindo a privacidade e anonimato desses usuários.

E se propôs a identificar, as práticas de promoção de saúde utilizadas pelos profissionais, envolvidos com o atendimento em saúde mental, no processo de trabalho, através de entrevistas individuais.

## GRUPO FOCAL (Katyane)

Na segunda fase da pesquisa, foi realizado o Grupo Focal (uma espécie de roda e conversa), em conjunto com a equipe multiprofissional de saúde, composta pelos profissionais: médico, enfermeiras, técnicas de enfermagem, psicóloga, fisioterapeuta e agentes comunitários de saúde.

O grupo revelou a importância e a necessidade da realização de práticas de cuidado com o público do sexo feminino, devido o perfil de usuários em sofrimento mental na Atenção Primária à Saúde no município de Vargem, ser em sua maioria mulheres, na faixa etária de 50 a 54 anos.

Pesquisas recentes têm evidenciado maior prevalência de sintomatologia para estresse, ansiedade e depressão na população feminina durante a pandemia da Covid-19 (THAPA *et al.*, 2020).

Pensando em fortalecer os fatores de proteção e prevenção em saúde mental o projeto também terá como foco o público adolescente.

Com relação aos Problemas/condições avaliadas no campo dos transtornos mentais, compreendidos como síndromes que interferem em processos biológicos e psicológicos fundamentais para a regulação emocional, cognitiva e comportamental das pessoas, causando sofrimento e comprometimento das atividades da vida familiar, social, pessoal e do trabalho dos indivíduos acometidos (APA, 2014), a Ansiedade foi a queixa mais comum.

A ansiedade pode se manifestar de forma somática como sensação de tremores, tensão muscular, calafrios, taquicardia, suor excessivo, náuseas e diarreia e sintomas psíquicos como dificuldade de concentração, insegurança, medo de adoecer e morrer, irritabilidade e isolamento (ESPÍRITO SANTO, 2018).

A equipe de saúde frente aos desafios atuais sugeriu disponibilizar à população, serviços de atendimento psicológico *on-line*, através da telepsicoterapia, como espaço de suporte terapêutico na redução dos sintomas de ansiedade e na melhoria da qualidade de vida física e mental, facilitando o acesso aos serviços de aconselhamento psicológico.

Além da telepsicoterapia, surgiu a ideia da criação de podcasts, como ferramenta de ensino, produzido pela equipe multiprofissional de saúde, para compartilhar

conteúdos de forma participativa e interativa, transmitindo informações relevantes relacionadas aos fatores de risco à saúde mental, à promoção de hábitos saudáveis, incentivo a participação em grupos terapêuticos contemplando atividades físicas, como o Grupo bem-estar saudável, grupo dos idosos, aulas de pilates, aulas de dança, e às Práticas Integrativas e Complementares, como acupuntura, auriculoterapia, aromaterapia, ventosaterapia, pedras quentes e reflexologia podal e palmar, oferecidas na Unidade de Saúde de Vargem, as quais também serão apresentadas e discutidas nos próximos episódios.

No total serão cinco episódios em que iremos discutir a importância do autocuidado, atrelada à saúde da mulher e do adolescente, e como tudo isso se relaciona com a saúde mental.

Abordaremos no próximo episódio os fatores de risco à saúde mental e os principais transtornos mentais e sintomas que acometem os usuários. No terceiro episódio, serão discutidas estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental. No quarto episódio, apresentaremos o uso das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em saúde mental, e no último episódio a consulta por teleatendimento com a psicóloga (Telepsicoterapia).

Em alguns momentos, haverá convidados especiais que virão discutir esses temas conosco.

## PERGUNTAS E RESPOSTAS DO CONVIDADO

Gostaria agora de convidar nossa prefeita municipal e enfermeira Milena Andersen Lopes, para falar sobre a visão do município sobre o projeto de pesquisa e a preocupação com esse público-alvo, seja bem-vinda Milena!

(Milena) obrigada, satisfação estar aqui, diante de um trabalho tão importante que trata da saúde mental da população, nós sabemos que é uma problemática não só do município de Vargem, é mundial, que vem trazendo uma certa preocupação a todos nós, gestores. Assim como, nós temos trabalhado fortemente a questão da saúde mental na APS, a nossa preocupação é justamente fazer com que novas políticas públicas e tecnologias educacionais, como esse trabalho de mestrado, como uma ferramenta real de possibilidades, para que a gente possa, de fato, trazer a problemática, buscar

planejamento, e melhorar a vida das pessoas. Sabemos que a saúde mental é hoje uma preocupação não só da mente, ela influencia todo o seu corpo social. Temos os impactos diretos e indiretos na vida das pessoas, no seu núcleo familiar, nas relações interpessoais, no trabalho. Então entendemos que é um trabalho de suma importância, buscar a desmedicalização, buscar terapias alternativas que influenciem no bem-estar das pessoas e na qualidade de vida. Esta ferramenta, de promoção da saúde mental tem o poder de capitalizar informações e levar aos cidadãos a busca de conhecimento, o autocuidado. Os transtornos mentais têm aumentando absurdamente, mas com o uso de tecnologias educacionais que nos auxiliem, com o apoio intersetorial, nós teremos alternativas e soluções para minimizar esses prejuízos que acabam sendo parte da vida de alguma pessoa, cidadão que tenha este tipo de transtorno.

#### FINALIZAÇÃO E CRÉDITOS (Katyane)

Assim encerramos o primeiro episódio. Se ficou alguma dúvida ou se você gostaria de saber mais sobre algum assunto dentro dessa temática de saúde mental, ou até mesmo sugerir assuntos para o próximo episódio, entra em contato via WhatsApp no número (49) 999493693, que esses assuntos poderão ser discutidos em outros episódios do podcast. Espero que tenham gostado, nos acompanhem nos próximos episódios.

O desenvolvimento dessa série de podcasts tem o apoio da Udesc através do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e da Prefeitura Municipal de Vargem, através da Secretaria Municipal de Saúde.

#### REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.

BECKER, Renata Machado; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss. Health promotion in care for people with chronic non-transmissible disease: integrative review. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0250>. Acesso em: 15 jan. 2022.

ESPÍRITO SANTO (Município). Secretaria de Estado da Saúde. **Diretrizes Clínicas em Saúde Mental**. 1. ed. Vitória - ES, 2018.

GUNNELL, David *et al.* Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 6, p. 468-471, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30171-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30171-1/fulltext). Acesso em: 10 mar. 2022.

MOCELIN, Lucas Matheus; ALVES FILHO, José Roberto. Estudo de prevalência de depressão e ansiedade durante a pandemia do Covid-19: Revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e56111335245-e56111335245, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35245>. Acesso em: 15 dez. 2022.

MORAES, Ana Luísa. Brasil é país mais deprimido e ansioso da América Latina. **Revista Veja Saúde**, São Paulo, nov. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-daamerica-latina>. Acesso em: 20 fev. 2022.

PIZZINATO, Adolfo *et al.* **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. In: NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado de (org). Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 342 p. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/44264>. Acesso em: 20 dez. 2022.

THAPA, Suraj B. *et al.* Maternal mental health in the time of the COVID-19 pandemic. **Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica**, v. 99, n. 7, p. 817, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267371/>. Acesso em: 5 jan. 2023.

**EPISÓDIO 2** – Principais fatores de risco à saúde mental, transtornos mentais e sintomas que acometem os usuários da APS.

APRESENTAÇÃO (Katyane)

Olá, seja bem-vindo, estamos iniciando mais um episódio do podcast Cuide de sua mente, hoje iremos abordar os principais fatores de risco para o adoecimento mental, e os principais transtornos mentais e sintomas que acometem os usuários da APS. Sou Katyane Heck Girardi, e vou acompanhar você nessa série de podcast.

ABERTURA TEMÁTICA (Katyane)

Para a Organização Mundial de Saúde, pensar em saúde mental não é apenas considerar a ausência de doenças, mas sim, um estado de bem-estar, em que cada indivíduo percebe o seu próprio potencial, podendo lidar com situações de estresse da vida cotidiana, trabalhar produtivamente e ser capaz de contribuir para sua comunidade (WHO, 2002).

A saúde mental é consequência do aumento da capacidade do indivíduo de superação, da presença de condições de vida e ambientais favoráveis, do bem-estar psicológico e serve como fator de proteção eficaz contra a doença mental (WHO, 2004).

No estudo realizado por Braga e colaboradores, em 2017, a saúde mental é também entendida como um estado marcado pelo estar de bem consigo e com os outros, aceitar as exigências da vida, e saber lidar com as emoções positivas e com as negativas, reconhecendo os seus limites e buscando ajuda quando necessário (BRAGA *et al.*, 2017).

Em saúde mental, fatores de risco são aqueles que se relacionam com eventos estressores e características negativas da vida, e sua presença aumenta as chances de manifestação de problemas físicos, emocionais e sociais (PEREIRA *et al.*, 2018).

PERGUNTAS E RESPOSTA DO CONVIDADO

Dada a importância de abordar os fatores de riscos que predisõem ao adoecimento mental, convidamos o Dr. Mauro Silva Filho, médico, que atua na Atenção Primária à Saúde do nosso município de Vargem para nos auxiliar nessa temática.

Ele irá trazer neste episódio, os principais transtornos mentais e os sintomas comportamentais que acometem estes usuários.

Falaremos neste episódio em específico sobre a ansiedade, o estresse e a depressão. Seja bem-vindo Dr. Mauro.

(Mauro) A ansiedade é uma queixa comum na Atenção Primária à Saúde, o que motiva a procura frequente por atendimento nesse serviço (SILVA; VERONEZ, 2021). Caracteriza-se pela presença do medo, sofrimento excessivo e uma perturbação contínua (MENEZES; MOURA; MAFRA, 2017). Tais manifestações clínicas podem trazer consequências para a vida dos indivíduos que as vivenciam, refletindo na diminuição da independência, abandono das atividades diárias, rompimento de relacionamentos sociais, sofrimento psíquico e sensação de incapacidade (RÓS; FERREIRA; GARCIA, 2020).

O estresse é compreendido como uma reação que exige do organismo uma adaptação maior do que ele é capaz de suportar, sua manifestação envolve sintomas comportamentais como ansiedade, disfunções sexuais, desinteresse, desapego pela vida, e também fisiológicos, como aumento da frequência cardíaca, tensão muscular, cansaço, dificuldade respiratória, entre outros (CARDOSO *et al.*, 2019).

A depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Caracterizada por tristeza persistente e perda de interesse por atividades prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias durante duas semanas ou mais. Em seu estado mais grave, a depressão pode levar ao suicídio (OPAS, 2017). Tristeza profunda, redução ou aumento do apetite, desânimo, alteração de sono, pessimismo, sentimento de culpa e baixa autoestima são sintomas que devem ser observados com cuidado, pois podem indicar um quadro de depressão (VIEIRA, 2021).

Na identificação desses sintomas, busque ajuda com um profissional de saúde qualificado. O desequilíbrio emocional facilita o surgimento dos transtornos mentais.

(Katyane) sabemos que diversos são os fatores que podem influenciar negativamente a nossa saúde mental, levando a perturbações como a ansiedade, o estresse e a depressão. Poderia mencionar alguns fatores de risco para o desenvolvimento desses transtornos?



(Mauro) O estudo realizado por Souza, em 2022, aponta como um fator de risco para ansiedade, estresse e depressão, a diminuição da prática de lazer ou mesmo não praticar (SOUZA *et al.*, 2022).

Para Pinheiro, essas doenças estão associadas a comportamentos de risco como sedentarismo (que seria a ausência de atividade física), consumo de álcool e outras drogas, tabagismo e má alimentação (PINHEIRO, 2019).

O excesso de consumo de doces, refrigerantes e alimentos industrializados está associado ao desenvolvimento de ansiedade e depressão também, como mostra um estudo realizado em 2018 (SILVA, 2018).

O sexo feminino e a progressão da idade também são fatores predominantes de doenças mentais encontrados nos estudos (HARRISON *et al.*, 2018; STROBER *et al.*, 2018).

A predisposição genética, antecedentes familiares psiquiátricos, aumentam o risco de ser acometido por essas doenças, a qual influencia na capacidade de resolução de problemas, na regulação das emoções e na formação da autoestima.

As experiências vivenciadas na infância e durante toda a vida têm grande influência na predisposição para alterações do humor (HARRISON *et al.*, 2018).

Estudos realizados ao longo do tempo dizem que a violência psicológica, física, abuso sexual, conflitos familiares, são capazes de desarranjar o estado de bem-estar físico e mental das pessoas (AVANCI *et al.*, 2008).

Alguns estudos apontam a pandemia da Covid-19 como fator de risco à saúde mental da população em geral (BARROS *et al.*, 2020; MAIA; DIAS, 2020; SCHMIDT *et al.*, 2020). Esses fatores se associam tanto ao medo iminente de contrair a doença como a processos decorrentes da situação de isolamento social, luto, procrastinação, desânimo, dificuldade de concentração, entre outros.

As mudanças biológicas e as complicações associadas às doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doença cardiovascular, obesidade, doenças neurológicas como Alzheimer, Parkinson, podem precipitar episódios depressivos. Indivíduos com doenças crônicas têm taxas duas a três vezes mais elevadas de depressão (KATON, 2022).

## FINALIZAÇÃO E CRÉDITOS (Katyane)

Percebemos a partir da fala do Dr. Mauro, que vários são os fatores que influenciam no desenvolvimento de transtornos mentais.

Essas informações evidenciam a necessidade de falarmos sobre ações de promoção e prevenção em saúde mental, pois elas podem aumentar os fatores de proteção e diminuir os riscos de adoecimento da população. Obrigada doutor pela participação.

E assim encerramos mais um episódio. Se você ficou com alguma dúvida ou gostaria de saber mais sobre algum assunto dentro dessa temática de saúde mental, ou até mesmo sugerir assuntos para os próximos episódios, entre em contato via WhatsApp no número 49-999493693.

No próximo episódio daremos seguimento a esse assunto falando de estratégias e de ações promotoras de cuidado em saúde mental, para a adoção de hábitos de vida saudáveis. Até a próxima semana, esperamos você!

O desenvolvimento dessa série de podcasts tem o apoio da Udesc através do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e da Prefeitura Municipal de Vargem, através da Secretaria Municipal de Saúde.

## REFERÊNCIAS

AVANCI, Joviana Q. *et al.* Sintomas depressivos na adolescência: estudo sobre fatores psicossociais em amostra de escolares de um município do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 2334-2346, 2008. Disponível em: [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csp/v24n10/14.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v24n10/14.pdf). Acesso em: 20 jan. 2023.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. 1-7, agosto, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 4 jan. 2023.

BRAGA, André Luiz de Souza *et al.* Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-UniversSUS**. v. 8, n. 1, p. 48-54, jan./jun. 2017. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896>. Acesso em: 10 jan. 2022.

CARDOSO, Josiane Viana *et al.* Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Revista de Enfermagem UFPE on-line**, Recife, v. 13, n. 17, 27, ago. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/241547>. Acesso em: 15 dez. 2022.

HARRISON, Paul *et al.* **Shorter Oxford Textbook of Psychiatry**. Seventh Edition. Great Clarendon Street, 2018.

KATON, Wayne J. Epidemiology and treatment of depression in patients with chronic medical illness. **Dialogues in clinical neuroscience**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.1/wkaton>. Acesso em: 15 dez. 2022.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da Covid-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: 15 dez. 2022.

MENEZES Ana Karla da Silva; MOURA, Lorena Fleury de; MAFRA, Vanderson Ramos. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão da literatura e dados epidemiológicos. **Revista Amazônia Science & Health**, 2017, v. 5, n. 3, p. 42-49, 2017. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1323>. Acesso em: 12 dez. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha “Vamos conversar”**. [internet] 2017. Disponível em: [http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839). Acesso em: 18 dez. 2022.

PEREIRA, Anderson Siqueira *et al.* Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3767-3777, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.29112016>. Acesso em: 15 dez. 2022.

PINHEIRO, Adriana Maria Arantes. **Depressão e comorbilidades orgânicas**. 2019. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Universidade da Beira Interior, Covilhã. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.6/8670>. Acesso em: 4 jan. 2023.

RÓS, Isadora Augusto; FERREIRA, Cristina Aparecida de Carvalho; GARCIA, Clerison Stelvio. Avaliação da psicoterapia de grupo em pacientes com ansiedade e depressão. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 75-86, 2020. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=609864065006>. Acesso em: 4 jan. 2023.

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19). **Estudos de Psicologia (campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>. Acesso em: 4 jan. 2023.

SILVA, Isabelle Bassani Leme da; VERONEZ, Fulvia De Souza. Estratégias da Atenção Básica sobre os casos de Transtorno de Ansiedade em adultos e idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8020-8029, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-334>. Acesso em: 20 dez. 2022.

SILVA, Roberta Ribeiro. **Alimentação, Depressão e Ansiedade**: entenda a relação. Minas Gerais: Universidade Federal de Alfenas, 2018.

SOUZA, Gabriela Fonseca de Albuquerque *et al.* Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20220042>. Acesso em: 4 jan. 2023.

STROBER, Bruce *et al.* Depressive symptoms, depression, and the effect of biologic therapy among patients in Psoriasis Longitudinal Assessment and Registry (PSOLAR). **Journal of the American Academy of Dermatology**, v. 78, n. 1, p. 70-80, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2017.08.051>. Acesso em: 4 jan. 2023.

VIEIRA, Adriana Gomes *et al.* Crise de ansiedade e depressão em idosos. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 2, p. 111-119, 2021. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/163>. Acesso em: 4 jan. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Gender and mental health**. World Health Organization. 2002. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/68884>. Acesso em: 10 dez. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Prevention of mental disorders**: effective interventions and policy options: summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. World Health Organization. 2004. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43027>. Acesso em: 10 dez. 2022.

### **EPISÓDIO 3 – Estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental.**

#### **APRESENTAÇÃO (Katyane)**

Olá, seja bem-vindo novamente, estamos iniciando o terceiro episódio do podcast Cuide de sua mente. O assunto de hoje são as ações educativas promotoras de saúde mental, para a adoção de hábitos de vida saudáveis. Sou Katyane Heck Girardi, e estou com você em mais um episódio.

#### **ABERTURA TEMÁTICA (Katyane)**

Segundo relatório da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2004), a prevenção de transtornos mentais envolve estratégias de promoção da saúde. E essas estratégias têm sido reconhecidas através dos tempos por diferentes autores como fator fundamental para melhoria da qualidade de vida.

O estudo de Pelicioni, realizado no ano de 2007, menciona que as práticas de saúde decorrem de experiências contínuas da interação do processo de ensino-aprendizagem e acabam influenciando as decisões a serem tomadas ao longo da vida dos indivíduos, podendo contribuir para diminuir, manter ou elevar o nível de saúde da população (PELICIONI; PELICIONI, 2007).

Ações de promoção e educação em saúde se tornam relevantes quando diz respeito ao autocuidado, visto que, é por meio de práticas educativas que o indivíduo passa a se conscientizar diante de suas próprias responsabilidades e necessidades (SILVA; PRADO; RODRIGUES, 2020).

Desta forma torna-se necessário criar estratégias que previnam o adoecimento e promovam o bem-estar físico e mental.

#### **PERGUNTAS E RESPOSTA DO CONVIDADO**

Para o episódio de hoje, convido nossa Enfermeira Adriana Corrêa, que atua na APS do município de Vargem, que trará dicas de hábitos e atitudes para melhorar a sua saúde mental. Seja bem-vinda Adriana.

(Adriana) olá, tudo bem? O bem-estar psicológico pode ser associado a vários fatores.

O estudo realizado por Campos, no ano de 2019, revela que a prática de exercício físico acarreta benefícios para a função cerebral, sendo capaz de melhorar a aprendizagem e a memória.

Proporcionar sentimentos de alegria, satisfação, aliviando os sintomas de ansiedade, depressão e estresse (CAMPOS *et al.*, 2019).

Um estilo de vida fisicamente ativo está associado a níveis mais elevados de bem-estar mental (ZAYED *et al.*, 2018).

A escolha do tipo de atividade física deve ser realizada de acordo com a sua preferência e gosto pessoal, assim como a modalidade e a frequência do exercício, aumentando a motivação e interesse pela prática.

A atividade física, se demonstra eficiente como tratamento não medicamentoso, para reduzir e estabilizar quadros de sintomas de ansiedade e depressão (BORGES, 2021).

Alguns estudos, trazem os aspectos religiosos como fatores importantes para a saúde mental, e que essa proteção poderia ser explicada pela capacidade da religiosidade e espiritualidade de funcionar como um promotor de resiliência, e paz interior, ou seja, na capacidade do indivíduo de superação e de retomada à normalidade (ARAÚJO; GOMES JUNIOR, 2021).

Além disso, beber água de forma regular, expor-se ao sol nos horários adequados, e ingerir alimentos saudáveis, uma dieta equilibrada pode proporcionar a melhora do quadro de ansiedade e depressão (ESPERIDIÃO; FARINHAS; SAIDEL, 2020).

Dormir bem é fundamental para a manutenção de um corpo saudável. Uma boa qualidade do sono, melhora a concentração, disposição física e mental, o humor, entre outros fatores para uma vida saudável (PULICE *et al.*, 2022).

Promover momentos de pausa ao longo do dia, para se perceber, respirar lenta e profundamente trazendo boa energia para o corpo e eliminando sensações desagradáveis são medidas saudáveis no cotidiano, pois o ajudará trazendo sensações de calma e tranquilidade (ESPERIDIÃO; FARINHAS; SAIDEL, 2020).

Reserve um tempo para suas relações, é extremamente necessário dedicar tempo às pessoas que nos cercam, como a família e os amigos.

Conhecer lugares diferentes, fazer viagens com a família e amigos, ter momentos especiais com pessoas que nos fazem bem, isso ajuda a restaurar a energia física e mental (GONÇALVES; SILVA; OLIVEIRA, 2021). Ademais, uma revisão de diferentes estudos mostrou que 10 a 20 minutos passados sentados ou a andar pela natureza são benéficos para a saúde mental (MEREDITH *et al.*, 2020).

Encontrar novos prazeres, e até mesmo resgatar alguns esquecidos como a proximidade com a música, com os instrumentos musicais, filmes, séries, artesanatos, prazer em cozinhar, organizar a casa, cuidar de plantas, animais, entre outros, conferindo a sensação de bem-estar, através de atividades prazerosas (ESPERIDIÃO; FARINHAS; SAIDEL, 2020).

Cuidar e se relacionar melhor com a família, amando-se e cuidando mutuamente. Investir em ações compartilhadas de cuidado e de solidariedade com a comunidade aumenta a sensação de pertencimento social (ESPERIDIÃO; FARINHAS; SAIDEL, 2020).

Empoderamento pessoal visando o desenvolvimento do autoconhecimento. Compreender e assumir o cuidado com a sua própria saúde, focar em si, nos seus objetivos, fortalecer seus sentimentos de poder, competências, autovalorização e autoestima também contribuem para promoção da saúde mental (KLEBA; WENDAUSEN, 2009).

Buscar ajuda profissional diante de fragilidades e apoio necessário para superação dos desafios que enfrenta, é uma importante e potente possibilidade de atenção para consigo mesmo.

(Katyane) trilhando caminhos para a promoção da saúde mental, sabemos que a Atenção Primária à Saúde, oferece à sua população Vargense, ações e serviços, através da prática multiprofissional. Adriana você poderia falar um pouco sobre esses serviços?

(Adriana) O Grupo bem-estar saudável, conduzido pela fisioterapeuta Kananda, é um programa de atividades físicas, com exercícios aeróbios como caminhadas, corridas, e circuitos, fortalecimento muscular e flexibilidade.

Essas atividades são destinadas a população em geral, os encontros ocorrem todas as semanas, nas segundas-feiras, no período matutino, às 10:00 horas e vespertino às 15:00 horas, na unidade de saúde.

Aulas de dança, conduzida pelo professor de *fitdance*, Jackson, direcionada para todas as idades, com encontros nas segundas e quartas-feiras, em dois horários, no período vespertino. O encontro acontece no centro de idosos.

A prática da dança proporciona alguns benefícios como: aumento da autoestima, diminuição da ansiedade, melhora a motivação, diminui o estresse e contribui positivamente para a melhoria nas relações sociais (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Aulas de pilates, em grupos, conduzida pela fisioterapeuta Emanuele, destinadas a população em geral, todos os dias da semana e nos sábados, das 8hs às 17hs, no centro das PICs, ao lado da unidade de saúde.

Estudos mostraram que o pilates promove sentimentos psicológicos positivos e, assim, as pessoas têm uma melhor qualidade de vida (SALTAN; ANKARALI, 2021).

O Grupo dos idosos, em parceria com as secretarias de educação, assistência social e saúde, conta com atividades físicas, jogos recreativos, danças e palestras, oferecendo um momento de lazer, aprendizagem, comunicação e diversão ao público.

Os encontros acontecem todas as quintas-feiras, no período vespertino, no centro dos idosos. Os jogos recreativos aliados à atividade física mostram-se efetivos para o envelhecimento saudável, com melhora da qualidade de vida, participação social, saúde mental e cardiovascular (PELAZZA *et al.*, 2019).

## FINALIZAÇÃO E CRÉDITOS (Katyane)

Muito obrigada Adriana pela sua participação neste episódio.

Neste momento convidamos você, a fazer uma pausa para refletir sobre seus hábitos de vida. Bons hábitos e mudanças de atitudes, farão você se sentir melhor, e para que isso aconteça é necessário adotar algumas medidas, como as apresentadas hoje nesse episódio pela enfermeira Adriana.



Se você ficou com alguma dúvida ou gostaria de saber mais sobre algum assunto e até mesmo sugerir assuntos para os próximos episódios, entre em contato via WhatsApp no número (49) 999493693.

No próximo episódio, deste podcast, falaremos sobre o uso das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em saúde mental. Até a próxima semana, esperamos você!

O desenvolvimento dessa série de podcasts tem o apoio da Udesc através do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e da Prefeitura Municipal de Vargem, através da Secretaria Municipal de Saúde.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Rodolfo Lima; GOMES JUNIOR, Antonio Luiz. A religiosidade e a espiritualidade na atenção primária à saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 1, p. e5418-e5418, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5418.2021>. Acesso em: 20 jan. 2023.

BORGES, Isys Stéfany da Silva. **Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens**. 2021. Disponível em: [https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1836/1/TCC\\_Isys\\_Vers%C3%A3o%20Final.pdf](https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1836/1/TCC_Isys_Vers%C3%A3o%20Final.pdf). Acesso em: 20 jan. 2023.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2951-2958, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>. Acesso em: 20 jan. 2023.

ESPERIDIÃO, E.; FARINHAS, M. G.; SAIDEL, M. G. B. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. *In*: ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B. (Orgs.). **Enfermagem em saúde mental e Covid-19**. 2. ed. rev. Brasília, DF: Editora ABEn, 2020. p. 65-71. (Série Enfermagem e Pandemias, 4). Disponível em: <https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c09>. Acesso em: 1 mar. 2023.

GONÇALVES, Bruno Henrique; SILVA, Fellipe Augusto Lins da; OLIVEIRA, João Paulo Leonardo de. Qualidade e equilíbrio entre vida pessoal e profissional: Um estudo de caso, sobre o ambiente organizacional moderno. **Brazilian Journal of**

**Development**, v. 7, n. 10, p. 96032-96047, 2021. Disponível em: <http://doi.org/10.34117/bjdv7n10-89>. Acesso em: 20 jan. 2023.

KLEBA, Maria Elisabeth; WENDAUSEN, Agueda. Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. **Saúde e sociedade**, v. 18, n. 4, p. 733-743, 2009. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/sausoc/v18n4/16.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2023.

MEREDITH, Genevive R. *et al.* Minimum time dose in nature to positively impact the mental health of college-aged students, and how to measure it: A scoping review. **Frontiers in psychology**, p. 2942, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>. Acesso em: 20 jan. 2023.

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva *et al.* Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, n. 2, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/RESCX/article/view/2737>. Acesso em: 20 jan. 2023.

PELAZZA, Bruno Bordin *et al.* Jogos recreativos para um grupo de idosos: impactos sobre a saúde mental e cardiovascular. **Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo**, p. 78-81, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-1015128>. Acesso em: 20 jan. 2023.

PELICIONI, Maria Cecília Focesi; PELICIONI, Andréa Focesi. Educação e promoção da saúde: uma retrospectiva histórica. **O mundo da saúde**, v. 31, n. 3, p. 320-328, 2007. Disponível em: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/55/02\\_restrospectiva\\_historica.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/55/02_restrospectiva_historica.pdf). Acesso em: 20 jan. 2023.

PULICE, Amanda Louise neves *et al.* Influência dos ruídos brancos na qualidade do sono da pessoa com transtorno de ansiedade. **Recima21-revista científica multidisciplinar-issn 2675-6218**, v. 3, n. 12, p. e3122415-e3122415, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2415>. Acesso em: 1 mar. 2023.

SALTAN, Asuman; ANKARALI, Handan. Does Pilates effect on depression status, pain, functionality, and quality of life in university students? A randomized controlled study. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 57, n. 1, p. 198-205, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ppc.12547>. Acesso em: 17 jan. 2023.

SILVA, Jainatan Rocha; PRADO, Érika Rosângela Alves; RODRIGUES, Nayra Monisy dos Santos. Promoção e educação em saúde: o empoderamento das pessoas em situação de rua na perspectiva do cuidado à saúde. **Brazilian Journal of Development**,

v. 6, n. 3, p. 11608-11620, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n3-139>. Acesso em: 20 jan. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Promoting Mental Health**. Geneva: World Health Organization, 2004.

ZAYED, Kashef N *et al.* The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. **Cogent Psychology**, v. 5, n. 1, p. 1430716, 2018.

## **EPISÓDIO 4 – Uso das PICs como estratégia de cuidado em saúde mental.**

### **APRESENTAÇÃO (Katyane)**

Olá, seja bem-vindo a mais um podcast Cuide de sua mente, nesse quarto episódio vamos falar sobre o tema Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em Saúde Mental. Sou Katyane Heck Girardi, enfermeira, e estou com você novamente em mais um episódio dessa série de podcast.

### **ABERTURA TEMÁTICA (Katyane)**

As Práticas Integrativas e Complementares, conhecidas como PICs, são recursos terapêuticos fundamentados em conhecimentos tradicionais com a finalidade de prevenção de doenças, promoção da saúde e tratamentos paliativos (BRASIL, 2006). Através de diversas técnicas, são empregados recursos naturais no cuidado à saúde, recusando o uso de substâncias que não existam na natureza, fugindo do modelo biomédico e da medicalização (BRASIL, 2006).

No Brasil, em 2006, por meio da Portaria do Ministério da Saúde nº 971, aprovou-se a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), objetivando incorporar e implementá-las no Sistema Único de Saúde, SUS, com ênfase na Atenção Primária à Saúde para fortalecer o cuidado integral (BRASIL, 2006).

Embora seja recente a criação de políticas que englobam esta temática, o Brasil é referência mundial em relação à aplicação dessas práticas na Atenção Primária à Saúde (BRASIL, 2006).

Sabemos que as PICs são indicadas para o tratamento de inúmeros distúrbios de origem física, assim como problemas psicológicos e emocionais (GOYATA *et al.*, 2016). Essas Práticas podem minimizar agravos a saúde mental, amenizando o estresse e a ansiedade e proporcionando melhorias para os usuários (SILVA *et al.*, 2022). Ampliam as possibilidades de autocuidado, trazendo mais alternativas para promoção de saúde (AGUIAR; KANAN; MASIERO, 2020).

O levantamento na literatura nacional e internacional sobre o uso das PICs em saúde mental tem apontado evidências favoráveis ao uso dessas terapias no cuidado de pessoas em sofrimento mental (BARROS; PEREIRA, 2021; MURICY; CORTES, 2020).

## PERGUNTAS E RESPOSTA DO CONVIDADO

(Katyane) para falar mais sobre o tema, convidamos a professora da Udesc Dr.<sup>a</sup> Kiciosan da Silva Bernardi Galli (Enfermeira, Doutora em enfermagem, Especialista em terapias de florais, especialista em plantas medicinais, mestre em Reiki, Formação em auriculoterapia, dança circular e reflexologia), e a nossa fisioterapeuta Emanuele Farias Bianchini (que atua com as PICs e é orientadora de pilates na APS). Sejam bem-vindas, é um prazer receber vocês aqui neste episódio.

Prof.<sup>a</sup> Kici, as PICs são algo recente?

(Kici) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, publicada pelo Ministério da Saúde através da portaria 971/2006, legitimou algumas das ações que já eram realizadas nas Unidades Básicas de Saúde, como os atendimentos com acupuntura e homeopatia, bem como permitiu que outras práticas fossem gradativamente inseridas. Atualmente, na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares estão relacionadas 29 práticas que poderão ser disponibilizadas pelo SUS.

Conhecida desde muito tempo como Terapias Alternativas, a partir de 2006 esta nomenclatura muda para Práticas Integrativas e Complementares, ou carinhosamente PICs, sua abreviatura. De acordo com a PNPIC, as PICs compreendem o conjunto de crenças e práticas de cuidado à saúde não reconhecidas pela biomedicina, que atendem o indivíduo na tríade corpo, mente e espírito, através da escuta qualificada e vínculo terapêutico. São práticas terapêuticas que utilizam ervas medicinais, flores, toques manuais e as terapias espirituais. Podemos citar como PICs a acupuntura, auriculoterapia, reiki, plantas medicinais e a Terapia de Florais (BRASIL, 2006).

(Katyane) poderia comentar sobre essas práticas, sobre evidências do uso em saúde mental, como elas funcionam?

(Kici) as PICs são sistemas e recursos terapêuticos que valorizam a escuta acolhedora, vínculo terapêutico entre profissional de saúde e usuário, o conceito ampliado

de saúde, a promoção do autocuidado, além de serem seguras, eficazes e com baixo custo para os serviços.

Quando ofertadas na Atenção Primária à Saúde, as PICs vão ao encontro dos princípios e diretrizes de integralidade, universalidade, longitudinalidade do cuidado, cuidado centrado na pessoa e resolutividade (BRASIL, 2017).

A oferta de PICs para os usuários da Rede de Atenção Psicossocial, configura-se em uma estratégia de cuidado ampliado e transversal, uma vez que se pode associar as PICs ao tratamento farmacológico, psicoterápico e psiquiátrico.

A oferta de PICs pode acontecer nas Unidades de Saúde, nos Centros de Atendimento Psicossociais, bem como nas referências, a exemplo dos hospitais com alas psiquiátricas.

Diversos estudos apontam a melhora da saúde mental dos usuários atendidos com PICs, demonstrando que a oferta desta terapêutica auxilia na desmedicalização, na diminuição do sofrimento psíquico e na melhora do vínculo terapeuta/usuário (CARVALHO; NÓBREGA, 2018).

Diversas são as PICs que podem ser utilizadas na saúde mental. De acordo com o Mapa de Evidências das PICS, publicado pelo Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIN), mais de 800 revisões sistemáticas de estudos clínicos controlados demonstram os efeitos positivos da acupuntura, auriculoterapia, plantas medicinais, homeopatia, aromaterapia, yoga, meditação, prática corporal chinesa e reflexologia para problemas de saúde mental como depressão, ansiedade transtorno do déficit de atenção com hiperatividade.

Aromaterapia na Saúde Mental, há diversos óleos com evidências para a melhora da ansiedade, depressão e qualidade do sono.

O material publicado pelo CABSIN demonstra que o óleo essencial de lavanda (*Lavanda augustifolia*) tem eficácia na diminuição da ansiedade, estresse, depressão e melhora a qualidade do sono.

O óleo essencial de rosa (*Rosa damascena*), tem efeitos positivos também para a diminuição da ansiedade e na qualidade do sono.

Os óleos essenciais de sândalo (*Santalum álbum*) e Camomila-romana (*Chamaemelum nobile*) são também indicados para diminuição da ansiedade (OMS, 2022).

Em outro estudo de revisão integrativa, os resultados mostraram que os óleos essenciais de bergamota (*Citrus bergamia*), camomila romana (*Anthemis nobilis*), gerânio (*Pelargonium graveolens*), limão (*Citrus limon*) e melissa (*Melissa officinalis*) também foram eficazes para diminuição e controle da ansiedade, estresse e depressão (FERREIRA *et al.*, 2021).

Os óleos essenciais podem ser utilizados por inalação, massagens, banhos, enxaguatório bucal, aplicação tópica, ingestão e óvulo vaginal. No entanto, ressalta-se que a indicação de uso deve ser realizada por profissional capacitado nesta PICs.

As evidências do uso de plantas medicinais e fitoterápicos encontradas na literatura trazem a alfazema, alfazema-brava (*Lavandula latifolia*) e o hipérico (*Hypericum perforatum L.*) como auxiliares na diminuição da depressão; o maracujá-vermelho (*Passiflora incarnata L.*), valeriana (*Valeriana officinalis*) e *Gingko biloba* no controle do Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade.

Para transtornos relacionados ao uso de substâncias, evidências demonstram a eficácia da erva-de-são-cristóvão (*Actaea racemosa L.* ou *Cimicifuga racemosa*) e Kava-Kava (*Piper methysticum*) para transtornos cognitivos (OMS, 2022).

O uso de plantas medicinais e fitoterápicos está difundido no nosso país, principalmente como uso popular: mais de 80% dos brasileiros usam ou já usaram uma formulação com plantas medicinais para tratamento de saúde.

É necessário que o profissional de saúde conheça as plantas medicinais de utilização popular na sua área de atuação e oriente o seu uso com segurança e eficiência (BRASIL, 2006).

A homeopatia, outra PIC que está autorizada no SUS desde 2006, tem apresentado bons resultados na saúde mental principalmente para o TDAH e fibromialgia (OMS, 2022).

Nas Unidades Básicas de Saúde a acupuntura e a auriculoterapia estão entre as PICs mais utilizadas pelos usuários. Tanto a acupuntura quanto a auriculoterapia

mostraram resultados positivos para diminuição da ansiedade e depressão, além de diminuição da dor crônica, que é uma condição de saúde que pode potencializar sintomas depressivos e/ou ansiosos (OMS, 2022).

Com relação ao Yoga, o estudo realizado pelo CABSIN concluiu ser uma prática com efeitos para a saúde mental. Usuários diagnosticados com transtornos depressivos, segundo resultados de revisões sistemáticas, tiveram melhora a curto prazo, bem como a redução de ansiedade e depressão em mulheres no período perinatal e em idosos (OMS, 2022)

(Katyane) e o papel das PICs como práticas desmedicalizantes, como isso pode ser explicado?

(Kici) a procura pelas PICs no Brasil de acordo com Tesser, Neves e Santos (2016), está relacionada a dois fatores: 1. Insatisfação com a biomedicina: devido aos seus limites diagnósticos, alta medicalização causando muitos efeitos adversos e a abordagem impessoal durante o atendimento; 2. Virtudes das PICs: formas de cuidado brandas e eficazes, menos efeitos colaterais, abordagem pessoal, cuidado a saúde natural e harmonioso, incluindo a atenção espiritual.

As PICs no cuidado à saúde são utilizadas como complementares, integrativas e, também, alternativas. Suas contribuições para o cuidado em saúde incluem olhar e saber que o cliente é o centro do cuidado, ter o foco do cuidado na saúde, escuta qualificada e vínculo terapêutico como fundamento do cuidado, uso de tecnologias leves com eficácia, segurança e resolutividade, permite a autonomia de escolha para o cliente, bem como a co-responsabilização pelo tratamento e, entende muitos problemas que não são “enquadráveis” pela biomedicina mas interpretados de forma simples pelas PICs (exemplo a espiritualidade).

Sobre o papel desmedicalizante, atualmente tem-se discutido se de fato é este o termo, visto que muitas vezes há apenas a mudança de uma terapêutica para outra, inclusive com efeitos colaterais, a exemplo do uso de fitoterápicos no lugar de medicamentos alopáticos para a ansiedade.

(Katyane) Prof.<sup>a</sup> Kici, poderia falar sobre o projeto de extensão, que capacita os profissionais em todo o estado de Santa Catarina?



(Kici) o programa de extensão saúde e equilíbrio iniciou em 2011 com o objetivo de divulgar as PICs para a comunidade geral e profissionais de saúde e, para capacitar profissionais de saúde que atuam no SUS e profissionais da educação que atuam no município.

Desde então oferta diversas capacitações realizadas com Dança Circular Sagrada, Reiki e introdução a fitoterapia. Além disso, através do programa de extensão alguns alunos de graduação tiveram o interesse em realizar pesquisas envolvendo o uso de PICs.

(Katyane) Manu, após a prof<sup>a</sup> Kiciosan nos apresentar os inúmeros benefícios que as PICs oferecem, você poderia nos dizer quais são as PICs disponíveis à população no município de Vargem, e como esses serviços são ofertados?

(Manu) O município dispõe dos serviços de acupuntura, auriculoterapia, aromaterapia, ventosaterapia, pedras quentes e reflexologia podal e palmar.

Essas práticas integrativas, ampliam as opções de tratamento e cura de inúmeros pacientes, podendo ser utilizadas de forma isolada ou complementar a outras modalidades de tratamento, de forma segura e eficaz para todas as idades.

A atuação multiprofissional é uma característica da oferta de PICs, com participação dos profissionais de enfermagem, psicologia e fisioterapia.

Os cidadãos de Vargem têm acesso a esses recursos terapêuticos por livre demanda ou indicação de profissionais e serviços de saúde.

Esses serviços são ofertados no centro das PICs, ao lado da unidade de saúde, de segunda à sexta-feira, e nos sábados, das 08hs às 17hs.

(Katyane) E quais os benefícios das PICs você evidencia na prática profissional?

(Manu) as PICs surgem como fonte de cuidado e possibilidade de melhoria da qualidade de vida da população Vargense.

As práticas integrativas podem induzir uma maior interação social, melhorando a autoestima e estímulo para a realização de atividades diárias, atitudes e comportamentos que muitas vezes se veem prejudicados na vida desses indivíduos (MARQUES *et al.*, 2020).

Percebemos efeitos positivos dessas práticas de cuidados também, na melhora dos quadros clínicos, com redução da dor osteomuscular, aumento na funcionalidade, melhoria na qualidade de vida e melhor controle das doenças crônicas.

As práticas integrativas estimulam o autocuidado, permitindo uma liberdade para experimentar, sentir, refletir, conhecer, poder fazer, pensar e aprender, enriquecendo o autoconhecimento (TESSER; DALLEGRAVE, 2020).

A variedade de práticas permite escolher a melhor terapêutica, estimulando a autonomia dos indivíduos no cuidado da própria saúde, diminuindo aos riscos de intervenções desnecessárias.

#### FINALIZAÇÃO E CRÉDITOS (Katyane)

Percebemos diante das falas, que as PICs viabilizam um modo de cuidado alternativo à lógica medicalizadora, por meio do respeito ao conhecimento popular, da valorização da autonomia do indivíduo e de uma relação clínica mais afetuosa.

Assim encerramos mais um episódio, eu quero agradecer a participação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Kiciosan e da Fisioterapeuta Emanuele que enriqueceram e trouxeram informações extremamente relevantes para nossa série de podcast. Elas participaram deste quarto episódio do podcast Cuide de sua mente.

Se ficou alguma dúvida, entre em contato via WhatsApp no número (49) 999493693, que esses assuntos poderão ser discutidos em outros podcast. Muito obrigada também a você ouvinte que nos acompanhou, convido você para o último episódio do podcast, aonde será abordado a consulta por tele atendimento com a psicóloga (Telepsicoterapia).

O desenvolvimento dessa série de podcasts tem o apoio da UDESC através do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e da Prefeitura Municipal de Vargem, através da Secretaria Municipal de Saúde.

#### REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jordana; KANAN, Lilia Aparecida; MASIERO, Anelise Viapiana. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 1205-1218, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>. Acesso em: 28 abr. 2021.

BARROS, Aleron da Luz; PEREIRA, Ingrid de Paula Costa. O uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde PICS para transtornos mentais The use of Integrative and Complementary Practices in PICS Health for mental disorders. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 78636-78646, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n8-199>. Acesso em: 10 jan. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS – PNPIC-SUS, Departamento de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pf>. Acesso em: 30 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849/2017**. Brasília, 2017. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt\\_849\\_27\\_3\\_2017.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf). Acesso em: 30. Abr. 2021.

CARVALHO, Jessica Liz da Silva; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, 2018. Disponível: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.27932020>. Acesso em: 10 fev. 2022.

FERREIRA, Bruno Rogério *et al.* Aromaterapia na saúde mental em tempos de pandemia pelo coronavírus Sars-Cov2. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n. 3, p. 70-70, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51161/rem/1477>. Acesso em: 17 jan. 2023.

GOYATÁ, Sueli Leiko Takamatsu *et al.* Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, p. 602-609, 2016. Disponível: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690325i>. Acesso em: 25 jan. 2023.

MARQUES, P. P. *et al.* Uso de práticas integrativas e complementares por idosos: pesquisa nacional de saúde 2013. **Saúde Debate**, v. 44, n. 126, p. 845-56, 2020. Disponível: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202012619>. Acesso em: 25 abr. 2022.

MURICY, A. L.; CORTES, H. M. Práticas integrativas e complementares como boas práticas em saúde mental. **Saúde da família em terras baianas**. Cruz das Almas: Editora UFRB [Internet], p. 161-180, 2020.

OMS. BIREME OPAS. **Mapa de Evidências**: efetividade clínica da aromaterapia. Evidence Map: Clinical Effectiveness of Aromatherapy. 2022.

SILVA, Daiane Santos Nascimento *et al.* Práticas Integrativas e Complementares como recurso de saúde mental na Atenção Primária a Saúde: Revisão Integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e275111032712-e275111032712, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32712>. Acesso em: 10 dez. 2023.

TESSER, Charles Dalcanale; DALLEGRAVE, Daniela. Práticas integrativas e complementares e medicalização social: indefinições, riscos e potências na atenção primária à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00231519>. Acesso em: 25 out. 2022.

TESSER, Charles Dalcanale; NEVES, Marcos Lisboa; SANTOS, Melissa Costa. Módulo 1: Introdução à formação em auriculoterapia. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Formação em auriculoterapia para profissionais de saúde da atenção básica**. Florianópolis: USFC, 2016. Disponível em: <https://residenciasrecife.files.wordpress.com/2017/01/mc3b3dulo-1.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2022.

## EPISÓDIO 5 – Consulta por tele atendimento (Telepsicoterapia)

### APRESENTAÇÃO

(Katyane) olá, seja bem-vindo ao nosso último episódio desta temporada do podcast Cuide de sua mente. Eu sou Katyane Heck Girardi, e para nos ajudar nesta jornada, convidamos para uma entrevista nossa querida psicóloga e amiga, Suzana Stefanos, que atua na Atenção Primária à Saúde do município de Vargem, para falar sobre Telepsicoterapia - consulta *on-line* com a psicóloga. Olá Suzana, tudo bem? Seja bem-vinda!

(Suzana) olá, tudo bem? Obrigada pelo convite, é um prazer estar aqui.

### ABERTURA TEMÁTICA (Katyane)

Sabemos que a Covid-19 provocou repercussões no modo de agir e conviver em sociedade, devido às medidas de distanciamento social para conter a disseminação da doença. A rotina social foi drasticamente interrompida. Mudanças repentinas de comportamentos ocorreram juntamente ao isolamento social.

Nesse contexto, uma pesquisa, realizada pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, em 2020, indica que a saúde mental dos indivíduos foi abruptamente prejudicada. Pode-se perceber que a saúde mental está piorando e que, mesmo após a pandemia, os índices continuam a elevar-se (UERJ, 2020).

Dentre as práticas terapêuticas, adotadas na rotina dos indivíduos com intuito de reduzir os sintomas ansiosos e depressivos gradativamente, surge o atendimento psicológico, o qual, graças ao desenvolvimento das tecnologias, pode ser realizado de forma *on-line*, como uma estratégia alternativa para o cuidado em saúde mental na Atenção Primária à Saúde.

Pois possibilita a prevenção a agravamento de transtornos mentais, e como um recurso de promoção em saúde mental, ao propiciar uma escuta qualificada e acolhimento aos sofrimentos dos usuários (ARAÚJO *et al.*, 2020).

## PERGUNTAS E RESPOSTA DO CONVIDADO

(Katyane) Suzana, poderia falar mais sobre esta modalidade de atendimento *on-line*, telepsicoterapia.

(Suzana) A prestação desses serviços psicológicos por tecnologias de informação e comunicação, conhecidos como atendimentos psicológicos *on-line*, é um tipo de atendimento regulamentado pelo nosso Conselho Federal de Psicologia, que permite que nós profissionais possamos expandir os cuidados para quem precisa, onde quer que esteja.

Para Pereira, esses serviços facilitam o acesso, economizando tempo, recursos e promovendo maiores possibilidades de autocuidado (PEREIRA *et al.*, 2020).

O artigo de Silva, realizado em 2022, configura as sessões virtuais como mais uma possibilidade de acesso ao serviço de saúde mental, flexibilizando o atendimento, pois o paciente pode acessar o profissional psicólogo do ambiente em que se encontra sem as dificuldades do deslocamento, no momento mais apropriado e com o conforto de seu lar (SILVA; COSTA; BARBOSA, 2022).

(Katyane) essa modalidade de atendimento já existe aqui no município? Quem pode ter acesso ao serviço de telepsicoterapia? Este destina-se para algum público em específico?

(Suzana) sim, a telepsicoterapia está sendo disponibilizada como forma de atendimento a nossa população.

Pessoas em desequilíbrio emocional, podem optar por essa modalidade de atendimento como possibilidade de cuidar de sua saúde mental.

Destina-se para os públicos, adolescentes, gestantes, adultos e idosos do município de Vargem, exceto crianças menores de dez anos de idade, devido a necessidade de se utilizar de materiais lúdicos para a terapia.

(Katyane) E como funcionará este serviço, de que forma a população terá acesso?

(Suzana) O agendamento ocorrerá por contato telefônico ou WhatsApp, com o profissional psicólogo, através de um contato direcionado apenas para estes atendimentos.

Após agendamento, será enviado um documento contendo explicações e orientações sobre como usar tecnologias com qualidade e segurança, bem como sobre corresponsabilidade pelo sigilo e privacidade dos atendimentos.

Também será solicitado que o paciente ou familiar autorize o serviço, mediante retorno da mensagem consentindo.

Os atendimentos psicológicos *on-line*, ocorrerão nas segundas-feiras, nos períodos da manhã e da tarde.

Todo o acompanhamento/suporte psicológico será realizado semanalmente, ou de acordo com a frequência indicada por nós, profissional psicólogo, e as sessões individuais terão duração de cerca de 50 minutos, assim como na modalidade presencial.

(Katyane) O que é necessário para o atendimento?

(Suzana) É necessário ter acesso a internet. É importante atentar-se a escolha de um local/ ambiente em que possa ficar sozinho e ter assegurada a privacidade necessária para o atendimento, com o mínimo de ruídos possíveis e com boa iluminação.

Se possível, o uso de fones de ouvido, evitando ruídos externos, bem como garantindo maior privacidade; e atentar aos critérios de pontualidade, em relação aos horários estabelecidos de atendimento, se necessário, desmarcar com antecedência e respeitar o sigilo.

(Katyane) E para acessar este serviço, como vai funcionar?

(Suzana) para ter acesso a este serviço, o usuário deve acessar a plataforma digital de videoconferência *Microsoft Teams*, através de um *link* de acesso, (um convite), para ingressar no atendimento, ou por meio de chamadas de vídeo por WhatsApp, após concluir acesso, será direcionada a consulta *on-line* com a psicóloga.

Este acesso restringe o atendimento apenas para si e o profissional. Você pode participar desses serviços, de qualquer dispositivo com acesso à internet, podendo ser através do celular ou, até mesmo, do computador. Não necessita de cadastro prévio.

Em casos de dúvidas, em relação ao acesso, as pessoas poderão entrar em contato com o profissional, este irá direcionar e auxiliar.

(Katyane) quais as vantagens dessa modalidade de atendimento psicológico?

(Suzana) O atendimento clínico individual, de forma virtual, *on-line*, oferecido pela Atenção Primária à Saúde do município de Vargem, visa proporcionar um espaço de escuta à população, procurando minimizar suas angústias, desajustes, sofrimento,

oportunizando o sujeito a desenvolver suas habilidades pessoais na possibilidade de cuidar de sua saúde mental, e melhorar a qualidade de vida.

As vantagens para essa modalidade de atendimento, possibilitam atendimento a pessoas que vivem em localidades rurais, pessoas sem meios de transporte (ou que não dirigem); idosos ou portadores de deficiência motora, além de favorecer também quem tem limitação de tempo em função dos horários de trabalho, atendimento de pessoas que querem sigilo, e também das que são tímidas para atendimento presencial (RODRIGUES, 2014).

(Katyane) alguns estudos, já revelam resultados positivos sobre a efetividade dos atendimentos *on-line*, mostram, que indivíduos com diferentes transtornos, que receberam intervenção psicológica através da internet, foram efetivamente bem atendidos em suas demandas, com progresso semelhante aos da terapia tradicional (PIETA; GOMES, 2014).

Sendo assim, o atendimento psicológico *on-line*, é um avanço que acompanha as demandas da vida moderna, e nesses casos pode ser uma excelente solução, já que permite que se tenha acesso a profissionais qualificados, com os mesmos benefícios da terapia presencial, sendo, portanto, uma opção prática, segura e eficiente que permite ao paciente iniciar ao tratamento e cuidar da sua saúde mental e emocional sem precisar mudar toda a sua rotina (MUNHOZ; ALVES; COSTA, 2019).

#### FINALIZAÇÃO E CRÉDITOS (Katyane)

Deixamos aqui o contato via WhatsApp para agendamento e esclarecimentos a respeito dessa modalidade de atendimento, telepsicoterapia, no número (49) 98891-5745. Esperamos ter contribuído para esclarecer sobre a Consulta por tele atendimento com a psicóloga e seu importante papel no resgate ou na manutenção da saúde mental.

Agradeço a participação no podcast da nossa psicóloga Suzana. Ela participou deste último episódio do podcast Cuide de sua mente.

Muito obrigada também a você ouvinte que nos acompanhou durante esse período, finalizamos nossa série de Podcast, esperando ter contribuído em relação ao autocuidado para a saúde mental.



Nessa série discutimos sobre os fatores de risco à saúde mental e as principais doenças mentais e sintomas que acometem os usuários. As estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental, o uso das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado em saúde mental, e a consulta por teleatendimento com a psicóloga.

Gostaria de agradecer em especial a todos os profissionais de saúde que colaboram no desenvolvimento desse produto educacional, as minhas professoras do Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde da Udesc pelo apoio e conhecimento compartilhamento e a prefeitura municipal e secretaria de saúde.

Deixo aqui o meu contato via WhatsApp, para possíveis sugestões que poderão ser discutidos em outros podcast, no número (49) 999493693, meu muito obrigada. Até a próxima.

O desenvolvimento dessa série de podcasts tem o apoio da Udesc através do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e da Prefeitura Municipal de Vargem, através da Secretaria Municipal de Saúde.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria Paula Bortoleti *et al.* Pandemia de COVID-19 e a implementação de teleatendimentos em saúde mental: um relato de experiência na Atenção Básica. **Saúde em Redes**, v. 6, n. 2Sup, p. 23-29, 2020. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3306>. Acesso em: 10 jan. 2023.

MUNHOZ, Jéssica Letícia; ALVES, Alane Degraf; COSTA, Cristiane Aparecida. Atendimento psicológico online: um novo conceito em psicoterapia. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 17, 2019. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1444>. Acesso em: 10 jan. 2023.

PEREIRA, Mirian Caroline *et al.* Telessaúde e Covid-19: experiências da enfermagem e psicologia em Foz do Iguaçu. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 3, n. Supl., 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.32811/25954482-2020v3sup1p198>. Acesso em 15 jan. 2023.

PIETA, Maria Adélia Minghelli; GOMES, William B. Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável? **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, p. 18-31, 2014. Disponível em: <http://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>. Acesso em: 23 mar. 2020.

RODRIGUES, Carmelita Gomes. **Aliança terapêutica na psicoterapia breve online**. 2014. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/16596>. Acesso em: 15 jan. 2023.

SILVA, Júlio Flávio Mendes; COSTA, Raquel Cantalice; BARBOSA, Jéfte Fernando de Amorim. **Psicologia na era digital**: desafios e estratégias de comunicação em atendimentos psicoterápicos online. 2022. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1303>. Acesso em: 10 jan.2023.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Pesquisa da UERJ indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/#:~:text=CARTA%20DE%20SERVI%C3%87OS-,Pesquisa%20da%20Uerj%20indica%20aumento%20de%20casos,entre%20brasileiros%20durante%20a%20quarentena&text=As%20incertezas%20com%20o%20novo,social%20v%C3%AAm%20provocando%20sofrimento%20ps%C3%ADquico>. Acesso em: 10 jan. 2023.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o aumento do adoecimento mental da população nas últimas décadas, estratégias de promoção da saúde mental tornam-se necessárias. Assim, atentou-se à necessidade de desenvolver uma estratégia de ensino e aprendizagem, acerca da promoção da saúde mental na APS, para disseminação de um conhecimento multiprofissional.

Através desta pesquisa tornou-se possível, a caracterização dos usuários em sofrimento mental atendidos no município de Vargem/SC, em sua maioria do sexo feminino, na faixa etária de 50 a 54 anos, e a ansiedade, como o problema/ condição de saúde mais prevalente.

A realização da Revisão Integrativa de Literatura possibilitou identificar e caracterizar o uso das tecnologias educacionais voltadas à promoção da saúde mental de usuários na APS. Evidenciou-se a importância do uso dessas TE, como práticas eficientes nos processos educativos acerca da promoção da saúde mental.

A partir das entrevistas individuais identificou-se as estratégias de cuidado em saúde mental realizadas pelos profissionais de saúde na APS de Vargem/SC e as práticas educacionais como forma de incentivar a promoção em saúde mental na APS.

Dentre as preocupações e vivências relatadas no GF, pelos profissionais de saúde, acerca das necessidades e demandas locais de cuidado em saúde mental, está a preocupação acerca dos adolescentes e das mulheres, identificando a necessidade da realização de práticas de cuidado, e o desenvolvimento de estratégias de cuidado em saúde mental, como a gincana educativa, as intervenções psicoeducativas *on-line*, e a produção do podcast.

Obteve-se como sugestões de conteúdo do material didático, podcast, informações relevantes relacionadas aos fatores de risco à saúde mental, os principais transtornos mentais, sintomas que acometem os usuários da APS, estratégias e ferramentas de ações promotoras de cuidado em saúde mental, e incentivo ao uso das PICs.

As fases da pesquisa citadas anteriormente contribuíram para a construção do roteiro do material didático, podcast, voltado aos usuários da APS. Todo conteúdo foi

embasado na literatura para contemplar os tópicos sugeridos pelos participantes desta pesquisa, dando maior ênfase às ações voltadas à prevenção e promoção da saúde mental.

A validação do roteiro do podcast educativo, pelos *experts* na temática, demonstrou que a TCE desenvolvida, apresenta potencial de utilização e replicação, ao contribuir para práticas educativas. A tecnologia desenvolvida possibilitará a ampliação dos conhecimentos sobre os cuidados com a sua saúde mental. O podcast apresenta-se como uma estratégia inovadora nos processos educativos, proporcionando uma abrangência de livre acesso, com potencial de replicabilidade mediante a gama de possibilidades de consumo do conteúdo pelo público.

Além do produto técnico, os resultados desta dissertação estão organizados em quatro manuscritos que representam a produção bibliográfica. Além disso, o segundo produto bibliográfico foi submetido para avaliação em uma revista eletrônica de enfermagem. O capítulo de livro será encaminhado para publicação, e os outros produtos bibliográficos serão encaminhados para periódicos da área da saúde e enfermagem.

Como fator limitador deste estudo, ressalta-se a impossibilidade de realizar a quarta e quinta fase da pesquisa-ação. Contudo, a autora se compromete com a validação semântica junto aos usuários da APS. Cabe salientar que será realizada também uma avaliação do impacto da implementação do material didático, um ano após a apresentação do podcast.

Finalmente, é importante ressaltar que, durante o percurso da construção da TCE, foi possível perceber a autonomia e a vital importância do enfermeiro nos processos educativos, em espaços de promoção da saúde, como a APS. Este estudo implica avanços para a enfermagem e promoção da saúde mental por propor o uso inovador do podcast, construído com base na literatura científica e nas reais necessidades da população.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.* **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

ARAÚJO, Tânia Maria de; TORRENTÉ, Mônica de Oliveira Nunes de. Saúde Mental no Brasil: desafios para a construção de políticas de atenção e de monitoramento de seus determinantes. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 32, p. e2023098, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S2237-96222023000200028>. Acesso em: 02 ago. 2023.

BECKER, Renata Machado; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss. Health promotion in care for people with chronic non-transmittable disease: integrative review. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0250>. Acesso em: 15 jan. 2022.

BERLEZZI, Fernando Luis Cazarotto; MACHADO, Alleid Ribeiro. Relato de experiência: produção audiovisual como metodologia ativa no ensino-aprendizagem de Literatura Portuguesa. In: CORRADIN, Flavia Maria; ROSA, Carlos Gontijo; DOMENE, Marina Gialluca; DRIVER, Robin (Org.). *A pesquisa em Literatura Portuguesa—Homenagem ao Prof. Francisco Maciel Silveira*. São Paulo: Na Raiz, 2020.v. 1, p. 180-200.

BEZERRA, Kelianny Pinheiro. **Elaboração e validação de jogo educacional para o ensino do desenvolvimento psicológico da criança**. Fortaleza. Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Ceará, 2018. Disponível em: <https://www.uece.br/wp-content/uploads/sites/55/2019/12/KELIANNY.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Promoção da saúde: Declaração de Alma-Ata, Carta de Ottawa, Declaração de Adelaide, Declaração de Sundsvall, Declaração de Santafé de Bogotá, Declaração de Jacarta, Rede de Megapaíses e Declaração do México**. Brasília, 2001. Disponível em [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracoesecarta\\_portugues.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracoesecarta_portugues.pdf). Acesso em: 09 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_atencao\\_basica\\_2006.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2006.pdf). Acesso em: 13 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família**. Brasília: Ministério da Saúde; 2010. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_do\\_nasf\\_nucleo.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_do_nasf_nucleo.pdf). Acesso em: 20 fev. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011**. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). 2011. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088\\_23\\_12\\_2011\\_rep.htm](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.htm). Acesso em: 04 jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica, n.34**. Brasília: 2013. 173 p. Disponível em:

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_34\\_saude\\_mental.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf). Acesso em: 07 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas Estratégicas Coordenação Geral de Saúde mental, Álcool e Outras Drogas. **Saúde Mental em Dados 12**. Ano 10, nº 12, outubro/2015. Disponível em: [https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/innovation/reports/Report\\_12-edicao-do-Saude-Mental-em-Dados.pdf](https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/innovation/reports/Report_12-edicao-do-Saude-Mental-em-Dados.pdf). Acesso em: 10 out. 2021.

BRITO, Lucas Alves *et al.* Videocast educativo para prevenção de infecções sexualmente transmissíveis entre universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 1, p. e11373-e11373, 2023. Disponível em:

<https://doi.org/10.25248/reas.e11373.2023>. Acesso em: 06 jun. 2023.

BROOKS, Samantha K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 10 jan. 2022.

CAMATTA, Marcio Wagner; TOCANTINS, Florence Romijn; SCHNEIDER, Jacó Fernando. Ações de saúde mental na Estratégia Saúde da Família: Expectativas de familiares. **Escola Anna Nery**, v. 20, p. 281-288, 2016. Disponível em <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20160038>. Acesso em: 27 jan. 2022.

CAMPOS JUNIOR, Ailson; AMARANTE, Paulo Duarte de Carvalho. Estudo sobre práticas de cuidado em saúde mental na Atenção Primária: o caso de um município do interior do estado do Rio de Janeiro. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, p. 425-435, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/9jyCvb7PzTGW3c8sLwMRgfB/?format=html&lang=pt> Acesso em: 11 nov. 2021.

CAMPOS, Daniella Barbosa; BEZERRA, Indara Cavalcante; JORGE, Maria Salete Bessa. Tecnologias do cuidado em saúde mental: práticas e processos da Atenção Primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2101-2108, 2018. Disponível: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0478>. Acesso em: 07 jul. 2023.

CARVALHO, Jessica Liz da Silva; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.27932020>. Acesso em: 10 fev. 2022.

CHAZAN, Luiz Fernando; FORTES, Sandra Lucia Correia Lima; CAMARGO JUNIOR, Kenneth Rochel de. Apoio Matricial em Saúde Mental: revisão narrativa do uso dos conceitos horizontalidade e supervisão e suas implicações nas práticas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3251-3260, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020258.31942018>. Acesso em: 07 jun. 2023.

COSTA, Luciana Assis; BRASIL, Flávia de Paula Duque. Cidade, territorialidade e redes na política de saúde mental. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 22, n. 2, p. 435-442, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4322/cto.2014.065>. Acesso em: 13 jun. 2022.

CULLEN, Walter; GULATI, Gautam; KELLY, Brendan D. Mental health in the COVID-19 pandemic. **QJM: An International Journal of Medicine**, v. 113, n. 5, p. 311-312, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>. Acesso em: 02 fev. 2022.

DA COSTA, Anna Carolina Amorim. Implementação de políticas públicas para o tratamento dos problemas de saúde mental decorrentes da pandemia do Covid-19. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 1, p. 1287-1301, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i1.3964>. Acesso em: 02 ago. 2023.

DA CUNHA, Isabela de Oliveira; PRADO, Marina Fernandes; DE RESENDE, Tania Inessa Martins. Saúde Mental na Atenção Primária: o apoio matricial e a clínica ampliada em tempos de covid-19. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 4, n. 18, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51723/hrj.v3i18.597>. Acesso em: 07 jun. 2023.

DANTAS, Mayana Azevedo; SILVA, Maria Rocineide Ferreira da; CASTRO JÚNIOR, André Ribeiro de. Learning with the whole body in the (trans) formation of educators in the Free Course of Health Popular Education (EdPopSUS). **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, 2020. Disponível: <https://doi.org/10.1590/interface.190205>. Acesso em: 15 jan. 2022.

DA SILVA, Maria Angélica Carneiro; AGUIAR, Maria Geralda Gomes; MOREIRA, Thais Diniz Santos. Entre os nós da rede de saúde mental: as práticas de Agentes Comunitários de Saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2016.v40.n3.a2185>. Acesso em: 10 fev. 2022.

DE MELO LANZONI, Gabriela Marcellino *et al.* Tornando-se gerente de enfermagem na imbricada e complexa fronteira das dimensões assistencial e gerencial. **Revista**

**Eletrônica de Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 322-32, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v17i2.29570>. Acesso em 09 jun. 2022.

DOS REIS, Leonardo Naves *et al.* Perfil de usuários diagnosticados com deficiência intelectual atendidos em um serviço ambulatorial de saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 9, n. 23, p. 39-50, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/cbsm.v9i23.68814>. Acesso em: 07 out. 2021.

DOS SANTOS, Aline Brauna *et al.* Saúde mental, humanização e direitos humanos. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 10, n. 25, p. 01-19, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69595>. Acesso em: 5 ago. 2022.

DUAN, Li; ZHU, Gang. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. **The lancet psychiatry**, v. 7, n. 4, p. 300-302, 2020. Disponível em [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0). Acesso em: 02 fev. 2022.

DUARTE, Maria de Lourdes Custódio; GALUSCHKA, Thanyze Axel Kjellin. Grupo de saúde mental: um relato de experiência na extensão universitária. **Revista Contexto & Saúde**, v. 17, n. 33, p. 58-65, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2017.33.58-65>. Acesso em: 10 fev. 2022.

DUTRA, Virginia Faria Damásio; OLIVEIRA, Rosane Mara Pontes. Revisão integrativa: as práticas territoriais de cuidado em saúde mental. **Aquichan**, v. 15, n. 4, p. 529-540, 2015. Disponível em <https://doi.org/10.5294/aqui.2015.15.4.8>. Acesso em: 07 out. 2021.

ESSWEIN, Georgius Cardoso *et al.* Ações em saúde mental infantil no contexto da Atenção Básica do Sistema único de Saúde (SUS): uma revisão integrativa da literatura brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 3765-3780, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.15602019>. Acesso em: 04 jul. 2023.

FERNANDEZ, Michelle Vieira *et al.* Reorganizar para avançar: a experiência da Atenção Primária à Saúde de Nova Lima/MG no enfrentamento da pandemia da Covid-19. **APS em Revista**, v. 2, n. 2, p. 114-121, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/aps.v2i2.84>. Acesso em: 07 out. 2021.

FRATESCHI, Mara Soares; CARDOSO, Cármen Lúcia. Práticas em saúde mental na atenção primária à saúde. **Psico**, v. 47, n. 2, p. 159-168, 2016. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633144>. Acesso em: 19 nov. 2021.

GAUDENZI, Paula. Cenários brasileiros da Saúde Mental em tempos de Covid-19: uma reflexão. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.200330>. Acesso em: 15 nov. 2021.



GOLDBERG, David P.; HUXLEY, Pedro. **Transtornos mentais comuns: um modelo biossocial**. Tavistock/Routledge, 1992.

GUNNELL, David *et al.* Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 6, p. 468-471, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1). Acesso em: 10 mar. 2022.

HO, Cyrus SH *et al.* Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. **Ann Acad Med Singapore**, v. 49, n. 1, p. 1-3, 2020. Disponível em: [https://annals.edu.sg/pdf/special/COM20043\\_HoCSH\\_2.pdf](https://annals.edu.sg/pdf/special/COM20043_HoCSH_2.pdf). Acesso em: 02 fev. 2022.

IFEDAYO, Adu Emmanuel; ZIDEN, Azidah Abu; ISMAIL, Aziah Binti. Podcast acceptance for pedagogy: the levels and significant influences. **Heliyon**, v. 7, n. 3, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06442>. Acesso em: 06 jun. 2023.

LAI, Jianbo *et al.* Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. **JAMA network open**, v. 3, n. 3, p. 203976-203976, 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2763229>. Acesso em: 25 fev. 2022.

LAPÃO, Luís Velez. A Enfermagem do futuro: combinando saúde digital e a liderança do enfermeiro. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3338>. Acesso em: 11 nov. 2021.

LIMA, Wesley Antonio Lopes de; CHRISTO, Sarah Andrade Campos; MACHADO, Carla Jorge. Atenção psicossocial além da Reforma Psiquiátrica: contribuições a uma Clínica Crítica dos processos de subjetivação na Saúde Coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 10, p. 3309-3310, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/P5TCCRtDGDSxrMXmkPF3Kmv/?lang=pt>. Acesso em: 15 jan. 2022.

LIRA, Angélica Vanessa de Andrade Araújo *et al.* Pandemia do coronavírus e impactos na saúde mental: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 1, p. 168-180, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v10i1.3181>. Acesso em: 11 nov. 2021.

LI, Sijia *et al.* The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 6, p. 2032, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>. Acesso em: 25 fev. 2022.

MACIEL, Hyvie Caroline Rodrigues; HOSKEN, Clara Lima; RAMOS, Isabela de Souza Ferreira. **Bem Estar e Isolamento Social: como a pandemia afeta a saúde mental dos brasileiros**. In: Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e

Software Livre. 2021. Disponível em:

<https://nasnuv.com/ojs2/index.php/UEADSL/article/view/611/66>. Acesso em: 15 nov. 2021.

MEDEIROS FILHO, José Sandro de Araújo *et al.* Uso de psicofármacos na atenção primária à saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 31, n. 3, 2018.

Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/7670>. Acesso em: 20 nov. 2021.

MORAES, Ana Luísa. Brasil é país mais deprimido e ansioso da América Latina.

**Revista Veja Saúde**, São Paulo, nov. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina>.

Acesso em: 20 fev. 2022.

MUNIZ, Marcela Pimenta *et al.* Ampliando a rede: quando o usuário de drogas acessa a atenção psicossocial pela atenção básica. **Revista de Pesquisa Cuidado é**

**Fundamental Online**, v. 7, n. 4, p. 3442-3453, 2015. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750948020.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2021.

MURCHO, Nuno; PACHECO, Eusébio; JESUS, Saul Neves de. Transtornos mentais comuns nos Cuidados de Saúde Primários: Um estudo de revisão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**: Porto, n.15, jun. 2016. Disponível em:

<http://hdl.handle.net/10400.1/9443>. Acesso em: 02 nov. 2021.

OLIVEIRA, Elisângela Costa de *et al.* O cuidado em saúde mental no território: concepções de profissionais da atenção básica. **Escola Anna Nery**, v. 21, 2017.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0040>. Acesso em: 01 nov. 2021.

OLIVEIRA, Márcia Aparecida Ferreira de *et al.* Processos de avaliação de serviços de saúde mental: uma revisão integrativa. **Saúde em debate**, v. 38, p. 368-378, 2014.

Disponível em: <https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140034>. Acesso em: 19 fev. 2022.

ONOCKO-CAMPOS, Rosana Teresa. Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00156119, 2019. Disponível em [https://www.scielosp.org/article/csp/2019.v35n11/e00156119/pt/?utm\\_source=researcher\\_app&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=RESR\\_MRKT\\_Researcher\\_inbound](https://www.scielosp.org/article/csp/2019.v35n11/e00156119/pt/?utm_source=researcher_app&utm_medium=referral&utm_campaign=RESR_MRKT_Researcher_inbound). Acesso em: 12 dez. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Carta de Ottawa: primeira conferência internacional sobre promoção da saúde. **Ottawa (Canadá), Carta de Intenções**, 1986. Disponível em:

[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf). Acesso em: 20 dez. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE MÉDICOS DE FAMÍLIA. **Integração da saúde mental nos cuidados de saúde primários: uma perspectiva global**. 2008. Disponível em:

[http://www.who.int/eportuguese/publications/Integracao\\_saude\\_mental\\_cuidados\\_primarios.pdf](http://www.who.int/eportuguese/publications/Integracao_saude_mental_cuidados_primarios.pdf). Acesso em: 01 out. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE – OPAS. **La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas**. Brasília: Organização Pan Americana de Saúde, 2018.

PINHEIRO, Patricia Neyva da Costa *et al.* Reflexões sobre enfermagem e COVID-19 à luz da educação em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1305>. Acesso em: 20 nov. 2021.

PIZZINATO, Adolfo *et al.* **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. In: NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado de (org). Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 342 p. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/44264>. Acesso em: 20 dez. 2022.

QIU, Jianyin *et al.* A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. **General psychiatry**, v. 33, n. 2, 2020. Disponível em: <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213>. Acesso em: 25 fev. 2022.

REARDON, Sara. Ebola's mental-health wounds linger in Africa: health-care workers struggle to help people who have been traumatized by the epidemic. **Nature**, v. 519, n. 7541, p. 13-15, 2015. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1038/519013a>. Acesso em: 15 dez. 2021.

RICCI, Éllen Cristina *et al.* Revisão sistemática qualitativa sobre avaliações de serviços em saúde mental na perspectiva dos usuários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 2, p. 94-105, 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.159559>. Acesso em: 07 jul. 2023.

SALBEGO, Cléton *et al.* Tecnologias cuidado-educativas: um conceito emergente da práxis do enfermeiro em contexto hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2666-2674, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0753>. Acesso em: 09 jun. 2022.

SAMPAIO, José Jackson Coelho *et al.* O trabalho em serviços de saúde mental no contexto da reforma psiquiátrica: um desafio técnico, político e ético. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 4685-4694, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001300017>. Acesso em: 11 nov. 2021.

SCHRAN, Letícia da Silva *et al.* Percepção da equipe multidisciplinar sobre a estrutura dos serviços de saúde mental: estudo fenomenológico. **Revista Gaúcha de**

**Enfermagem**, v. 40, p. e20180151, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180151>. Acesso em: 07 jun. 2023.

SHIGEMURA, Jun *et al.* Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. **Psychiatry and clinical neurosciences**, v. 74, n. 4, p. 281, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32034840/>. Acesso em: 01 dez. 2021.

SILVA, Vanessa Pereira *et al.* Perfil epidemiológico dos usuários de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v0i0.546>. Acesso em: 10 fev. 2022.

SILVEIRA, Carlos Bruno; COSTA, Lourdes Suelen Pontes; JORGE, Maria Salete Bessa. Redes de Atenção à Saúde como produtoras de cuidado em saúde mental: Uma análise reflexiva. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 19, n. 61, p. 61-70, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0203>. Acesso em: 05 dez. 2022.

TEIXEIRA Elisabeth. **Desenvolvimento de tecnologias cuidativo-educacionais**. 1. ed. Porto Alegre: Moriá; 2017.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TONIN, Carolina Francielle *et al.* Como vai a saúde mental? Diálogos e reflexões sobre as estratégias de cuidado na Atenção Primária à Saúde-Estratégias de cuidado na APS em Saúde Mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e5810817050-e5810817050, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17050>. Acesso em: 21 out. 2021.

VELLOSO, Isabela Silvia Cancio *et al.* Nursing challenges to enact health equity in practice: a brazilian-canadian nursing dialogue. **REME**, v. 24, p. e-1282, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20200011>. Acesso em: 20 dez. 2021.

VIANA, Diego Mendonça; LIMA, Aluísio Ferreira de. Saúde mental e atenção primária: compreendendo articulações e práticas na saúde da família no Ceará. 2016. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 118-130, jul/dez. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/23050>. Acesso em: 10 dez. 2021.

YASUI, Silvio; LUZIO, Cristina Amélia; AMARANTE, Paulo. Atenção psicossocial e atenção básica: a vida como ela é no território/ Psychosocial care and primary care: life as territory in the field. **Revista Polis e Psique**, v. 8, n. 1, p. 173-190, 2018. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/PolisePsique/article/view/80426>. Acesso em 13 jun. 2022.

WACLAWOVSKY, Aline Josiane *et al.* Estratégia Saúde da Família: caracterização dos usuários com diagnóstico de Saúde Mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e37210111909-e37210111909, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11909>. Acesso em: 10 dez. 2021.

WENCESLAU, Leandro David; ORTEGA, Francisco. Saúde mental na atenção primária e Saúde Mental Global: perspectivas internacionais e cenário brasileiro. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 19, p. 1121-1132, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-57622014.1152>. Acesso em: 10 dez. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Mental Health Gap Action Programme. MhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: version 1.0**. World Health Organization, p. 86-94, 2010. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44406>. Acesso em: out. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION- WHO. **Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION- WHO. **Rolling updates on coronavirus disease (COVID-19)**. who.int. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>. Acesso em: 10 out. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION- WHO. **Classification of diseases**. [Genebra]: WHO, 2021. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>. Acesso em: 17 jan. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION- WHO. **World Mental Health Report: transforming mental health for all**. Geneva, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 03 jul. 2023.

ZEA-BUSTAMANTE, Luis Emilio. La educación para la salud y la educación popular, una relación posible y necesaria. **Revista Facultad Nacional de Salud Pública**, v. 37, n. 2, p. 61-66, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v37n2a07>. Acesso em: 01 fev. 2022.

## ANEXO A - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** DESENVOLVIMENTO DE TECNOLOGIA EDUCACIONAL PARA O AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

**Pesquisador:** Leila Zanatta

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 58479622.7.0000.0118

**Instituição Proponente:** FUNDACAO UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SC UDESC

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.538.518

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se da terceira versão apresentada ao CEP do Protocolo relacionado a projeto de dissertação de Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde, intitulado "DESENVOLVIMENTO DE TECNOLOGIA EDUCACIONAL PARA O AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE", proveniente do CEO/UDESC, cuja pesquisadora responsável é a Profa. Dra. Leila Zanatta, sob coordenação da equipe de pesquisadores assim nomeados: Profa. Dra. Denise Antunes de Azambuja Zocche (coorientadora) Katyane Heck Girardi, Jaqueline Krepski Cardoso.

Participantes da pesquisa: 31

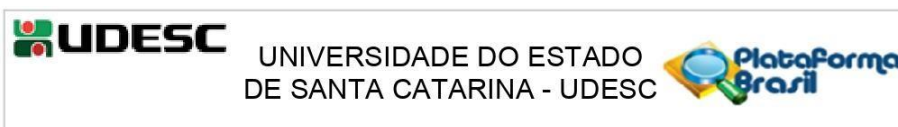
Grupo Focal/ Entrevista Individual: 15

Juizes-especialistas: 6

Roda de Conversa: 10

Metodologia Proposta: "O roteiro de desenvolvimento desta pesquisa compõe-se de cinco fases: Na FASE EXPLORATÓRIA (FASE 1) desta pesquisa com o intuito de identificar quais tecnologias educacionais colaboram para a promoção à saúde mental dos usuários na Atenção Primária à Saúde, será realizada uma revisão integrativa de literatura, utilizando o protocolo proposto por Zocche et al., (2020), em 10 etapas. Ainda na primeira fase, que

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UDESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br

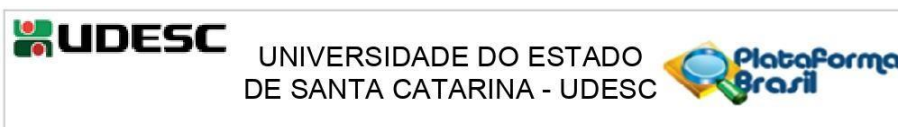


Continuação do Parecer: 5.538.518

compreende determinar o perfil de usuários em sofrimento mental atendidos na APS no município do estudo, serão utilizados os registros do sistema de informação e-SUS APS, para identificação dos problemas/Condições avaliadas na CID-10 e CIAP 2, e obtenção dos dados sociodemográficos dos usuários (Faixa etária, sexo) para definição do público-alvo. A realização da entrevista individual, que também compreende a fase 1, será presencial, na UBS, norteada por um questionário semiestruturado destinado aos profissionais envolvidos no atendimento em saúde mental. Este instrumento se propõe a identificar as práticas de promoção em saúde utilizadas pelos profissionais de saúde, no processo de trabalho na APS do município de Vargem, SC. Na FASE SEMINÁRIO (FASE 2), será realizado o grupo focal (GF) presencial com os profissionais de saúde atuantes na APS, no campo de saúde mental. Neste encontro em conjunto com a equipe serão definidos o público alvo, a tecnologia educacional (TE) e o conteúdo a ser desenvolvido. O planejamento do GF, nesta pesquisa, prevê a dimensão de 15 participantes, com a coordenação composta por uma moderadora (mestranda, autora da pesquisa) e uma observadora (psicóloga). A condução dos debates seguirá um roteiro semiestruturado. Prevê a realização de 2 sessões, com duração de cerca de 90 minutos, havendo necessidade pode-se realizar mais encontros, estes serão agendados de acordo com a data e local de conveniência dos participantes. Será utilizado também, como instrumento de coleta de dados na observação, um Diário de Campo, que se constitui em um caderno de notas, em que a observadora do GF anotar o que observa no GF. Na FASE PLANO DE AÇÃO (FASE 3) será planejada, elaborada, e desenvolvida pela pesquisadora em conjunto com a equipe de saúde, a TE direcionada aos usuários da APS em sofrimento mental, sendo esta tecnologia submetida à validação de conteúdo pelos juízes-especialistas. Para o desenvolvimento da tecnologia educacional deste estudo são proposta as etapas: Definição da TE e dos tópicos da TE pela equipe multiprofissional; Composição do conteúdo através da Revisão Integrativa da Literatura; Validação de conteúdo por juízes-especialistas; Apresentação da TE e validação semântica com o público-alvo. Ainda para contemplar a fase três do estudo, que será a validação de conteúdo da TE pretende-se ter uma amostra de, no mínimo, 06 juízes, pelo método de amostragem intencional. O instrumento avaliativo a ser utilizado pelos juízes-especialistas na validação do conteúdo da TE

será embasado no proposto por Zanatta (2021). O questionário será composto por 3 blocos: Objetivos, estrutura e apresentação e relevância. FASE SABER FORMAL/INFORMAL (FASE 4) Para a roda de conversa (RC), que compreende a apresentação e validação semântica da TE com o público alvo, serão convidados os usuários da APS em sofrimento mental. Esta se dará conforme roteiro de

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br



Continuação do Parecer: 5.538.518

RC. A data, local e horário será previamente acordado com os participantes. Para a validação semântica pretende-se ter uma amostra de, no mínimo, 10 juízes através de uma amostragem não-probabilística intencional. O instrumento avaliativo, contempla o bloco Organização, totalizando 14 aspectos a serem avaliados, segundo critérios de Zanatta (2021), com adaptações para a tecnologia educacional a ser definida. FASE DIVULGAÇÃO E AVALIAÇÃO (FASE 5) compreenderá a divulgação da TE através da Roda de Conversa, e avaliação do impacto da aplicação da TE um ano após a implementação, com os profissionais de saúde e registros do sistema de informação e-SUS APS.

**Cronograma de pesquisa:**

Correções do trabalho final 01/07/2023 31/07/2023  
 Entrega da Tecnologia Educativa 01/06/2023 30/06/2023  
 Entrega do trabalho final 01/08/2023 31/08/2023  
 Tramitação do projeto no Comitê de Ética em Pesquisa - 02/05/2022 31/07/2022  
 Validação de conteúdo e ajustes da Tecnologia Educativa - 01/02/2023 28/02/2023  
 Revisão Integrativa 02/05/2022 31/05/2022  
 Elaboração da Tecnologia Educativa 01/11/2022 31/01/2023  
 Qualificação do projeto 24/05/2022 24/05/2022  
 Apresentação da Tecnologia Educativa e validação semântica - 01/03/2023 31/03/2023  
 Defesa do TCC 01/06/2023 30/06/2023  
 Apresentação TCC 01/07/2023 31/07/2023  
 Coleta de Dados no sistema e-SUS APS, Entrevista individual e Grupo Focal - 01/09/2022 30/11/2022  
 Avaliação do impacto da aplicação da Tecnologia Educativa no serviço - 01/06/2024 31/07/2024  
 Elaboração do TCC 01/03/2023 31/05/2023  
 Análise de Dados no sistema e-SUS APS, Entrevista individual e Grupo Focal - 01/10/2022 30/11/2022  
 Submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa - 02/05/2022 31/05/2022

Orçamento financeiro: R\$ 5.640,00

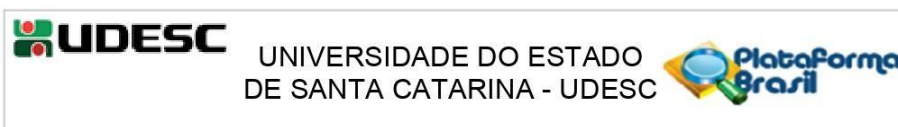
**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Desenvolver uma tecnologia educacional voltada à promoção e proteção da saúde mental dos

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UDESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br





Continuação do Parecer: 5.538.518

usuários na Atenção Primária à Saúde.

**Objetivo Secundário:**

Produzir uma revisão integrativa da literatura sobre ferramentas de promoção à saúde para os usuários em sofrimento mental; Realizar o levantamento do perfil de usuários em sofrimento mental para dar subsídio à construção da tecnologia; Identificar as práticas utilizadas pelos profissionais de saúde para promoção em saúde; Avaliar o impacto da tecnologia educacional após implementação no serviço.

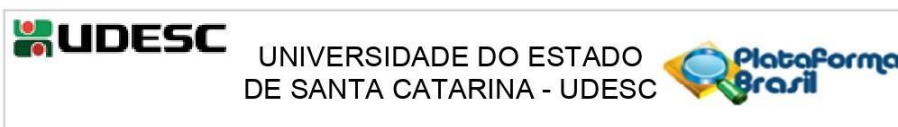
**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Os riscos de danos relacionados aos profissionais de saúde participantes são considerados mínimos, tanto imediatos quanto posteriores no plano individual ou coletivo, relacionados as dimensões física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, podendo ocorrer algum constrangimento, dificuldade de interação grupal ou estresse em falar ou responder perguntas durante as atividades propostas para a coleta

de dados. Aos usuários de saúde com sofrimento mental os riscos de participação na pesquisa são considerados médios, tanto imediatos quanto posteriores no plano individual e/ou coletivo, em todas as dimensões do ser humano. Considera-se algum tipo de constrangimento e/ou estresse em participar das atividades, dificuldade de interação grupal. Caso haja dúvidas em relação a avaliação do instrumento ou de cansaço relacionado ao preenchimento do instrumento, o avaliador pode sem constrangimento, comunicar-se com as pesquisadoras responsáveis. Como medidas, providências e cautelas que serão adotadas frente aos riscos incluem-se a confidencialidade e privacidade do participante. Assume-se também a responsabilidade de ofertar assistência integral aos eventuais danos e/ou riscos pontuados pela pesquisa. Apesar dos riscos apontados, considerase indispensável a participação dos usuários, visto que, possuem a oportunidade de contribuir com o aprimoramento da prática assistencial, bem como, usufruírem e agregarem do conhecimento compartilhado através da tecnologia educacional. A roda de conversa e grupo focal serão presenciais, será utilizada sala ampla e arejada, adotando todos os protocolos de prevenção a COVID-19, porém caso o participante sinta-se constrangido ou com dúvidas na coleta de dados, a pesquisadora responsável fará o possível para minimizar esses desconfortos. A pesquisadora se dispõem a intervir para limitar ou remediar qualquer dano causado, mediante atendimento individual pelo serviço de psicologia do município de

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UDESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br



Continuação do Parecer: 5.538.518

Vargem. Em relação aos juízes-especialistas os riscos de participação nesta pesquisa são considerados mínimos, em todas as dimensões do ser humano. Considera-se algum tipo de constrangimento e/ou estresse em responder algum questionamento. Com objetivo de minimizar ainda mais essa possibilidade de desconforto, é oferecido a garantia do preenchimento do formulário online, de forma a oportunizar ao juiz avaliador disponibilidade de horários dentro do cronograma programático para a entrega. Caso haja dúvidas em relação a avaliação do instrumento ou de cansaço relacionado ao preenchimento do instrumento, o avaliador pode sem constrangimento, comunicar-se com as pesquisadoras responsáveis via e-mail que será disponibilizado no material encaminhado para pontuar qualquer desconforto. Assim, o juiz poderá interromper a sua participação e continuar em outra oportunidade, caso assim desejar.

**Benefícios:**

Os usuários de saúde da APS serão beneficiados diretamente a curto e longo prazo, com aumento do seu conhecimento no campo de saúde mental, que será propiciada pelo grupo focal e pela tecnologia educativa, promovendo e protegendo a saúde mental. Quanto aos profissionais de saúde participantes, estes serão beneficiados indiretamente a curto e longo prazo, através da participação e contribuição de seu conhecimento sobre a temática da pesquisa, que será promovido pelo grupo focal, roda de conversa e pela tecnologia educacional, além de indiretamente estarem contribuindo para uma promoção à saúde mental aos usuários em seu serviço. Os juízes-especialistas, a princípio, não serão beneficiados diretamente, mas será enviado ao término do processo de validação uma Declaração de Emissão de Parecer, que poderá ser utilizada pelos mesmos.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisadora apresentou Carta Resposta com a pendência atendida.

**PENDÊNCIAS GERADAS APÓS ANÁLISE DA SEGUNDA VERSÃO:**

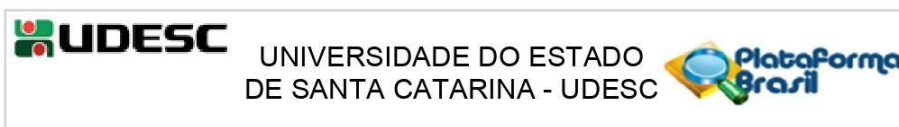
1) Atualizar e anexar a Folha de rosto com o número de 31 participantes (na apresentação da segunda versão do protocolo de pesquisa manteve-se o número de 27 na folha de rosto).

Resposta: Realizamos a correção conforme solicitado.

2) Revisar data de cronograma nas etapas análise e coleta de dados (ano de 2023 com digitação 2022<sup>o</sup>).

Resposta: revisamos o cronograma e fizemos algumas alterações (destacadas em amarelo) de

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UDESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br



Continuação do Parecer: 5.538.518

forma a esclarecer que a coleta e análise de dados se referem aos dados coletados no sistema e-SUS-APS, nas entrevistas individuais e no grupo focal, todos previstos para acontecerem em 2022.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Documentos encaminhados:

- Projeto básico - PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1938575.pdf
- Carta Resposta
- Cronograma
- Projeto Detalhado
- Folha de rosto assinada.

**Recomendações:**

Sem recomendações.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

PENDÊNCIAS GERADAS APÓS ANÁLISE DA SEGUNDA VERSÃO:

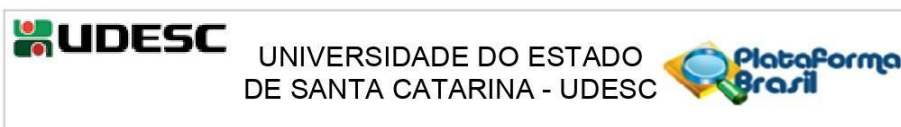
- 1) Atualizar e anexar a Folha de rosto com o número de 31 participantes (na apresentação da segunda versão do protocolo de pesquisa manteve-se o número de 27 na folha de rosto). PENDÊNCIA ATENDIDA.

Não encontrando outros óbices, protocolo de pesquisa aprovado.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

A Coordenadoria APROVA o Protocolo de Pesquisa e informa que, qualquer alteração necessária ao planejamento e desenvolvimento do Protocolo Aprovado ou cronograma final, seja comunicada ao CEP via Plataforma Brasil na forma de EMENDA, para análise sendo que para a execução deverá ser aguardada aprovação final do CEP. A ocorrência de situações adversas durante a execução da pesquisa deverá ser comunicada imediatamente ao CEP via Plataforma Brasil, na forma de NOTIFICAÇÃO. Em não havendo alterações ao Protocolo Aprovado e/ou situações adversas durante a execução, deverá ser encaminhado RELATÓRIO FINAL ao CEP via Plataforma Brasil até 60 dias da data final definida no cronograma, para análise e aprovação. Lembramos ainda, que o participante da pesquisa ou seu representante legal, quando for o caso, bem como o pesquisador responsável, deverão rubricar todas as folhas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE - apondo suas assinaturas na última página do referido Termo.

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br



Continuação do Parecer: 5.538.518

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1938575.pdf	21/07/2022 09:54:13		Aceito
Outros	carta_resposta_2.docx	21/07/2022 09:53:44	Leila Zanatta	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	21/07/2022 09:31:07	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.docx	21/07/2022 09:29:29	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	21/07/2022 08:56:27	Leila Zanatta	Aceito
Outros	carta.docx	04/07/2022 16:56:24	Leila Zanatta	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_CONTEUDO.docx	03/07/2022 23:58:10	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_SEMANTICA.docx	03/07/2022 23:57:26	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Outros	ROTEIRO_SISTEMADEINFORMACAO.docx	03/07/2022 23:56:48	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Outros	ROTEIRO_GRUPOFOCAL.docx	03/07/2022 23:56:25	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Outros	ROTEIRO_RODADECONVERSA.docx	03/07/2022 23:56:07	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Outros	ROTEIRO_ENTREVISTA.docx	03/07/2022 23:55:47	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLs.docx	03/07/2022 23:55:19	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito
Outros	fiel_guardiao.pdf	04/05/2022 17:24:47	Leila Zanatta	Aceito
Declaração de concordância	ciencia.pdf	04/05/2022 17:18:46	Leila Zanatta	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	02/05/2022 17:16:25	KATYANE HECK GIRARDI	Aceito

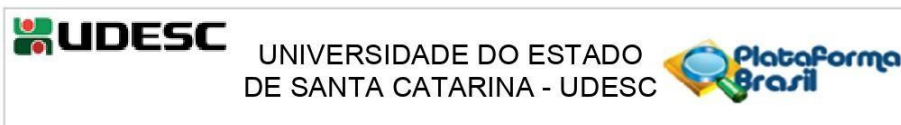
**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br



Continuação do Parecer: 5.538.518

FLORIANOPOLIS, 21 de Julho de 2022

---

**Assinado por:**  
**Gesilani Júlia da Silva Honório**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Avenida Madre Benvenutta, 2007, Reitoria - Térreo -sala CEP/UDESC  
**Bairro:** Itacorubi **CEP:** 88.035-001  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3664-8084 **Fax:** (48)3664-7881 **E-mail:** cepsh.reitoria@udesc.br

## APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE VALIDAÇÃO DE CONTEÚDO COM JUÍZES

Quadro 2 – Instrumento de validação de conteúdo com juízes

<b>Caracterização do juiz</b>				
Sexo: Feminino [ ] Masculino [ ]				
Idade: _____ anos				
Formação:				
Maior titulação acadêmica:				
Tempo de experiência profissional (em anos):				
<b>Instruções para o preenchimento do Instrumento de Validação de Conteúdo</b>				
<p>Por gentileza, avalie o conteúdo da tecnologia apresentada (sugere-se nomear) e em seguida analise o instrumento de validação atribuindo uma nota para cada item a ser avaliado, correspondendo ao grau de concordância (nota).</p> <p>Dê sua opinião de acordo com o critério que melhor represente seu grau de concordância, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Totalmente Adequado</li> <li>2. Adequado</li> <li>3. Parcialmente Adequado</li> <li>4. Inadequado</li> </ol> <p>Nos critérios “3” e “4”, por gentileza, descrever o motivo ou sugestão pelo qual considerou essa opção no espaço destinado após o item.</p>				
<b>Validação de Conteúdo</b>				
<b>Objetivos</b>				
1. O conteúdo do podcast facilita o processo ensino-aprendizagem na temática. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
2. O conteúdo é coerente com uma prática educacional em saúde. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
3. O conteúdo permite a compreensão do tema. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
4. O conteúdo contribui para esclarecer possíveis dúvidas sobre o tema abordado. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
5. O conteúdo incentiva a utilização do podcast na prática/ atuação dos profissionais da APS. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
<b>Estrutura e apresentação</b>				
6. O conteúdo proporciona reflexão sobre o tema, instiga mudança de atitude e comportamento dos usuários da APS. Motivo/sugestão:	1	2	3	4

7. O conteúdo está apresentado em linguagem apropriada ao público-alvo, mulheres e adolescentes. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
8. O conteúdo obedece a uma sequência lógica. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
9. A linguagem é interativa, permitindo envolvimento ativo no processo educativo, capaz de prender a atenção. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
10. O conteúdo da tecnologia contempla as informações que poderão promover saúde mental aos usuários na Atenção Primária à Saúde. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
11. A tecnologia é apropriada para a promoção em saúde na área de saúde mental. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
12. As informações apresentadas possuem cientificidade. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
13. As informações estão bem estruturadas em concordância e ortografia. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
14. As informações são objetivas e claras. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
15. As informações são esclarecedoras. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
16. As informações são necessárias e pertinentes. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
17. O tema é atual e relevante. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
18. A formulação dos diálogos é atrativa e não cansativa. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
Deixe sugestões de melhoria para os quesitos Estrutura/Apresentação.				
<b>Relevância</b>				
19. O conteúdo estimula o aprendizado. Motivo/sugestão	1	2	3	4
20. O conteúdo contribui para o conhecimento na área. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
21. O conteúdo desperta interesse e conseqüente reflexão sobre a promoção da Saúde Mental. Motivo/sugestão:	1	2	3	4
Deixe sugestões de melhoria para o quesito Relevância				

Fonte: Elaborado pela autora (2022) com base em Zanatta *et al.*, 2021.