

# MOTIVAÇÃO PARA O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA UTILIZANDO UMA PROPOSTA DE REDAÇÃO

## XIV Encontro de Práticas Docentes

Adriano Evangelista Maia, Janaina Mara de Freitas Sena Silvano, Larissa Sousa Ramos, Letícia Gama Lima, Lorana Oliveira Galindo Almeida, Alex Xavier Santiago da Silva

Com a chegada do novo coronavírus (SARS-CoV-2) ao Brasil, estabelecer uma quarentena, a fim de evitar a disseminação total do vírus entre a população e evitar o colapso no sistema de saúde afetou consideravelmente a saúde mental das pessoas. O constante estado de alerta, as preocupações, o estresse e a sensação de falta de controle potencializaram o surgimento de doenças como ansiedade e depressão. Por isso, estratégias têm sido utilizadas com o foco em minimizar esses problemas e estimular a pesquisa e a discussão sobre esse tema tão importante. O objetivo do trabalho é descrever a experiência sobre a adoção de propostas de redação que permitam refletir sobre Saúde Mental em um cursinho popular de Fortaleza em tempos de pandemia. Este é um estudo descritivo de abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. A proposta foi lançada em Abril de 2020 e os textos motivadores se fundamentaram em textos oficiais do Ministério da Saúde (MS), bem como na Política Nacional de Saúde Mental, apoiada na lei 10.216/02. A proposta continha o tema "Os desafios para a saúde mental no Brasil" e foi lançada através do projeto PF NOTA 1000 pelo meio digital para o devido acesso pelos alunos. Como resultado, notou-se grande capacidade de argumentação e reunião de informações consideradas relevantes, pelos estudantes, para a construção de motivação em tempos de pandemia e foram citadas estratégias relacionadas à procura aos profissionais de Saúde do campo da Saúde Mental e até mesmo soluções relacionadas às buscas individuais pelo autocuidado. Diante disso, conclui-se que houve uma preocupação acerca dos problemas que agravam a saúde mental e a proposta de redação contribuiu para uma visão mais crítica acerca do tema abordado. Além disso, a própria elaboração do texto permitiu uma busca por mais conhecimentos e pode tornar os alunos mais produtivos em tempos adversos nos quais há tanta dificuldade em realizar atividades por conta da ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Saúde Mental. Redação. Covid-19.