

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

## USO DE MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS NA PROMOÇÃO DO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

Érica Rodrigues Fernandes Silva<sup>1</sup>, Jackeline Kérollen Duarte de Sales<sup>2</sup>, Micaelle de Sousa Silva<sup>3</sup>, Jessica Lima de Oliveira<sup>4</sup>, Rauana dos Santos Faustino<sup>5</sup>

**Resumo:** A pandemia da COVID-19 desencadeou consequências negativas na saúde mental da população, levando ao aumento de pessoas com sofrimento psíquico. Nesse contexto, objetivou-se verificar as intervenções não farmacológicas utilizadas para promoção do cuidado em saúde mental durante a pandemia COVID-19. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, cujo processo de coleta de dados ocorreu de modo não sistematizado, durante o mês de novembro de 2021. Para operacionalização do estudo foi efetuada uma busca nas bases de dados: LILACS, Web of Science, SCOPUS e PSYCINFO. Desse modo, para a busca dos artigos, foi utilizado a combinação dos descritores: “Saúde mental (*Mental Health*)”, “Promoção da saúde (*Health promotion*)” e “COVID-19” utilizando o operador booleano “and” entre eles. À vista disso, foi empregado como critérios de inclusão os estudos publicados nos idiomas inglês, espanhol ou português e que respondiam à pergunta norteadora: “Quais são as medidas não farmacológicas utilizadas para a promoção do cuidado em saúde mental durante a pandemia da COVID-19?”, e como e como critérios excludentes, editoriais, artigos de opiniões, carta ao editor, reflexões e revisões. Sendo assim, dos 60 artigos presentes nas bases de dados, foram selecionados 7 estudos, para extração das informações. Dessa forma, após análise, percebeu-se que as principais medidas não medicamentosas empregadas durante a pandemia foram: gerenciamento do estresse, realização de atividades físicas, terapia online e meditação como meio a transpor as dificuldades psíquicas impostas pelo cenário pandêmico e até mesmo como medidas protetivas afim de se evitar surgimentos ou agravos a saúde mental. Contudo, um estudo evidenciou oportunidades e desafios na utilização de *exergames* que integram

---

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, email: erica.rodrigues@urca.br

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, email: kerollen.duarte@urca.br

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri, email: micaelle.sousa@urca.br

<sup>4</sup> Universidade Regional do Cariri, email: jessica.oliveira@urca.br

<sup>5</sup> Universidade Estadual do Ceará, email: rauanafaustino21@gmail.com

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

*Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”*

atividade física a jogos digitais, como estratégia de prevenção e tratamento de transtornos de ansiedade, contribuindo para a melhora da autoimagem, relacionamento interpessoal e melhora da aptidão física. Outro estudo apontou o uso de um círculo de cultura virtual, como método para promover o cuidado em saúde mental, permitindo a troca de experiências e de informações entre os participantes, promovendo assim comunicação, interação e promoção da saúde. Destarte, é imprescindível o uso de medidas não farmacológicas para a manutenção do cuidado em saúde mental, de modo a proteger e evitar agravos, alcançando melhoria na qualidade de vida e bem-estar psicológico, além de estimular o autocuidado, para enfrentar os efeitos psíquicos da pandemia.

**Palavras-chave:** Saúde mental. COVID-19. Promoção da Saúde. Autocuidado.