

PARTE 1

# FORMAÇÃO

## **CAPÍTULO 1**

# **Desfazendo os nós entre nós**

o caminhar de uma equipe que promove  
saúde mental de adolescentes e jovens no  
mundo virtual durante a pandemia

Maria Fernanda Barboza Cid

Marina Speranza

Mayara Soler Ramos Mazak

Thais Thaler Souza

Bárbara de Brito Oliveira

Luiza Cesar Riani Costa

Sara Malvez Bienzobás

Danieli Amanda Gasparini

Alice Bispo Fernandes

Maria Julia Felix Huber

Gabriella da Cruz Santos

Guilherme Agulhari da Silva

Ervelley Moreira Cardoso dos Santos

Giovanna Romano Bombonatti

## **INTRODUÇÃO**

É inegável os inúmeros desafios vivenciados em nível mundial por conta da pandemia da Covid-19. O cotidiano das pessoas foi modificado, tanto em decorrência dos protocolos de controle do avanço da doença, quanto pela vivência subjetiva da pandemia, ou seja, cada indivíduo sentiu de uma forma este cenário, considerando fatores econômicos, sociais, contextuais e também a vulnerabilidade de alguns grupos para o desenvolvimento da forma grave da doença. Somado a isso, a pandemia trouxe muita tensão, medo e angústia, pela gravidade da situação, tornando as pessoas mais vulneráveis ao desenvolvimento de processos de sofrimento psíquico.<sup>1</sup>

---

1 FIOCRUZ (2021), Oliveira *et al.* (2020), Costa *et al.* (2021).

Apesar de os adolescentes não se configurarem inicialmente como um grupo de risco para a Covid-19, eles sofreram uma importante mudança no cotidiano, principalmente por conta do fechamento das escolas, lembrando que este cenário é de extrema importância para o desenvolvimento psíquico, emocional e cognitivo dessa população. Por conta disto, as dificuldades emocionais, sociais e comportamentais foram intensificadas pelo contexto sanitário atual, na medida em que os adolescentes encontraram dificuldades para manter suas relações e interações sociais e limitações quanto ao lazer, configurando um risco para o desenvolvimento de sofrimento psíquico, agravado pela restrição de acesso à informação segura em saúde ou ainda compreensível e acessível.<sup>2</sup>



**Figura 1.1** Conexão a partir das redes sociais.

Pensando nesses fatores, identificou-se a necessidade de falar sobre saúde mental com e para adolescentes, numa tentativa de promovê-la e amenizar os impactos negativos da pandemia

---

2 Cid *et al.* (2020). Assim como a escrita, o desenho também é uma forma de comunicação, no entanto o desenho reflete de forma direta e simbólica o nosso cotidiano a partir das imagens. Segundo Peixoto, a palavra desenho significa projetar, que está relacionado com a elaboração de um objeto qualquer, seja material ou imaterial que parte do desejo de criar. A autora exemplifica ainda que a própria ideia de organizar nossos espaços e nossos fazeres é um projeto que fazemos a partir daquilo que produzimos enquanto desejo. Desse modo Peixoto ([2013], 2021, s/p) diz que “o desenho está presente em qualquer ação humana” e é por isso que, enquanto integrante do grupo, coloco as minhas afetações e atravessamentos por meio das ilustrações neste capítulo, que foram construídas a partir da reflexão que faço como participante.

para esses indivíduos. Com isso, e se deparando com um número crescente de fake news abordando a temática saúde visando invalidar medidas de proteção, como uso de máscaras, distanciamento, etiqueta respiratória e higienização, ou ainda, propagando propostas de “curas” não seguras, as Universidades têm cada vez mais adotado as redes sociais como ferramenta de comunicação para combater essas desinformações que podem desencadear sérios riscos à saúde e que circulam de maneira rápida pelas mídias.

Disponibilizar conteúdo acessível, seguro, que promova saúde<sup>3</sup> e que seja de interesse dessa população foi o objetivo da equipe de uma das frentes de trabalho de um programa de extensão universitária intitulado *Saúde Mental em Ação*. Essa frente, voltada à promoção da saúde mental de adolescentes e jovens através de produções de conteúdo na rede social *Instagram*, é coordenada por uma docente do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e conta, atualmente, com 20 integrantes, advindos de cursos de graduação e pós-graduação em terapia ocupacional, psicologia e enfermagem, bem como profissionais da rede de atenção às adolescências.

Neste capítulo, focalizaremos a experiência da equipe, que será contada no formato de narrativa, trazendo a avaliação do processo de elaboração dos conteúdos voltados à página do *Instagram* (@des.fazer.nos), permeando os significados, desafios e potências desta construção, abordados de modo sensível, afetivo e participativo.

---

3 Adotamos o conceito de promoção da saúde da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), que entende como um processo amplo, intersetorial, coletivo e individual, no qual as diversas esferas da sociedade desempenham um papel ativo para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, agindo sobre os determinantes sociais de saúde (OPAS, 1993).



**Figura 1.2** Desafios do distanciamento.

## **EI, QUAL É A SENHA DO WI-FI? – REDES SOCIAIS E DE CONHECIMENTO ATRAVESSANDO OS MUROS UNIVERSITÁRIOS**

O @des.fazer.nos representa um coletivo que surge a partir de um caos pandêmico, e também atravessado por ele, com o objetivo de promover afeto, conhecimento e acolhimento em saúde mental. Estávamos determinados a atravessar os muros universitários por wi-fi e chegar aos adolescentes e conversar sobre saúde mental. Baseados na afirmativa que a Universidade deve estar em coprodução com o mundo e a sociedade,<sup>4</sup> foi proposto uma dialética como solução do dilema: como promover laços dessa rede?

Grande foi o nosso receio e anseio ao percebemos que, com a pandemia da Covid-19 e as medidas de controle da doença, criaram-se barreiras e isolamentos importantes para a população adolescente, que foi chamada a adotar em meio ao caos de uma sociedade absolutamente imprevisível, desconhecida e insegura. Alguns grupos ainda, como as crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade, encontravam-se mais propensos a situações de violência, abandono e exclusão em decorrência de contextos de maior vulnerabilidade social, podendo ser considerados em maior risco para desenvolverem sofrimento psíquico.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Oliveira e Chiesa (2016).

<sup>5</sup> Cid *et al.* (2020).

O fechamento das atividades em estabelecimentos comerciais em geral, a impossibilidade de frequentar espaços de lazer, a privação de convívio social, estudo e coletividade, questões que nos levaram a perceber que era preciso olhar com atenção para esta população. Não existiam seguranças e garantias sobre o que, como fazer, quais eram as ferramentas mais adequadas, não havia literatura disponível sobre o assunto, experiências documentadas ou especialistas. Afinal, até então o mundo não havia enfrentado semelhante pandemia com uma interrupção tão intensa e geral das rotinas. Não sabíamos como, mas sabíamos que era necessário criar trocas afetivas, significativas e acessíveis.

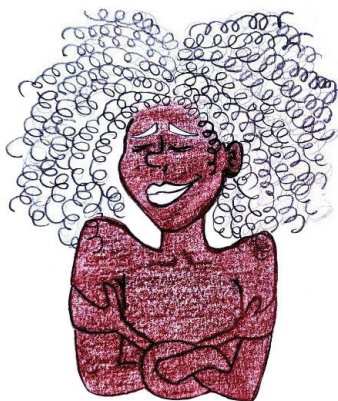


**Figura 1.3** Cuidados à distância.

Inicialmente, a ideia de promover saúde mental em uma rede social nos pareceu desafiadora, mas, ao mesmo tempo, a melhor saída para o momento. O modo de relacionar-se por meio virtual, que antes pensávamos ser frio, distante e incompleto passou a ser a nossa melhor ferramenta de trabalho com o público-alvo. Ao apostar no uso das redes sociais online de forma afetiva e acolhedora, nos despimos de nossos preconceitos e entendemos que, principalmente quando falamos de adolescentes e adolescências, elas apresentam singularidades nas suas vivências. Decidimos nos apropriar dessa ferramenta, construir novos sentidos para a sua utilização e criar um ambiente seguro e promotor de saúde. Diante deste novo modo de trabalho online, por meio de postagens, acolhimento nos *directs* e interação de forma

virtual, tivemos que aprender na prática, construímos e continuamos a construir o caminho enquanto ele é trilhado, sempre pautado em reflexões teóricas, experiências práticas e devolutivas da comunidade de seguidores, que no caminhar do projeto não se constituiu apenas de adolescentes, mas principalmente de mulheres com idade entre 25 e 34 anos.

## **ACOLHENDO E DESFAZENDO-NÓS: O CAMINHAR DA EQUIPE**



**Figura 1.4** Acolhendo os nós.

Nós que iniciamos em março de 2020 a pensar possibilidades de diálogo e contato com os adolescentes certamente não somos os mesmos que escrevemos agora, e certamente não seremos os mesmos ao final da pandemia. O processo de viver o mundo pandêmico e o processo de tentar trazer luz a ele nos atravessou, nos transformou tanto quanto os nossos seguidores. Nos fizemos e desfizemos mil vezes durante o caminho, entendendo ser impossível manter a neutralidade positivista diante uma intervenção humana, e entendendo a importância da autorreflexão constante.



**Figura 1.5** Abraços virtuais.

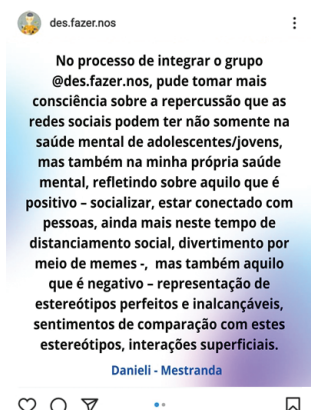
Quando nos propusemos a acolher os seguidores do perfil @des.fazer.nos e suas possíveis angústias, sem dúvidas estávamos também sendo acolhidos; quando discutimos os temas de maior importância, sem dúvidas estes estavam atravessados pelos nossos desejos e vivências; quando nos reunimos para estudar e refletir sobre organização de rotina, uso de drogas, relações familiares, direitos, cidadania, música, lazer e alimentação, sem dúvidas enxergamos nossas próprias questões. Quando dissemos “está tudo bem se sentir confuso, irritado e com medo, não se cobre tanto”, sem dúvidas estávamos dizendo também a nós mesmos.

Os temas trabalhados inicialmente partiram da nossa percepção do que era necessário falar e no decorrer do processo foi possível ampliar e ouvir também o que os seguidores tinham a nos dizer, o que os adolescentes, pais, profissionais e educadores tinham a partilhar sobre suas necessidades e experiências. Entendemos que o envolvimento no próprio processo de saúde produz sentido e que o protagonismo é e sempre deverá ser uma pauta importante. É evidente para nós que o processo de cuidar faz sentido se valorizar as experiências e potencialidades existentes na comunidade, seja ela física ou virtual.

Afrouxando os nós, com uma firme delicadeza, fomos liberando linhas e tecendo possibilidades que, muito além das redes fluidas da internet e das redes sociais, tão típicas de uma



modernidade líquida,<sup>6</sup> representaram uma rede afetiva. Entre números de curtidas e compartilhamentos, interessávamos por outros tipos de trocas, valorizávamos narrativas e nomes.

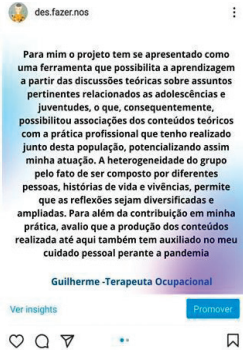


**Figura 1.6** Captura de tela. Relato Danieli.

Para que essa linha pudesse costurar com outras histórias precisamos firmar um ponto de cuidado entre nós. A solidariedade, o acolhimento, a escuta e o respeito fizeram parte do nosso tecer enquanto equipe. O nosso processo de trabalho teve uma proposta de não ser mais um ponto de exaustão dentre todos os atravessamentos pandêmicos. Por isso, nos dividimos em duplas, ou trios, semanalmente para a produção dos conteúdos. Nos juntávamos por interesse ou proximidade com o tema.

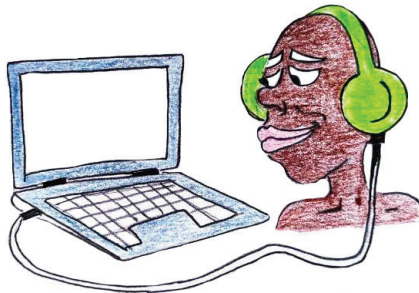
Cada dupla ou trio tinha sua própria forma de realizar o trabalho, alguns reuniam-se por plataformas de vídeo para pesquisar juntos, trocar percepções e conhecimentos, outros resolviam os detalhes pelos grupos do WhatsApp, cada um seguia com o jeito mais leve e possível para si.

<sup>6</sup> Bauman (2001).



**Figura 1.7** Captura de tela. Relato Guilherme.

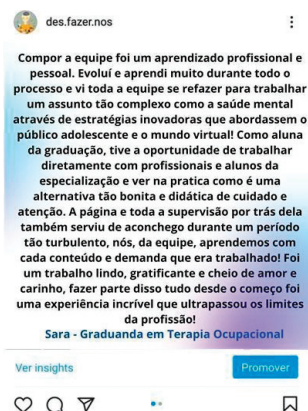
O grupo era formado por uma diversidade muito rica de pessoas, não somente a diversidade de núcleos, campos profissionais e vinculação acadêmica, mas também uma diversidade identitária que abarcava vivências múltiplas, cada uma apontando para um dos marcadores sociais: raça, sexualidade, gênero e classe. Cada narrativa que abrigava esses corpos tão diversos tornava nosso tecer plural: diferentes linhas, cores e vozes. Cada voz nos possibilitava uma nova reflexão, um novo olhar para nossas produções.



**Figura 1.8** Atravessamentos virtuais.

Cada corpo que compunha esse tecer também trazia seus sofrimentos, suas perdas, suas singularidades, cada corpo afetado de uma maneira muito única pela pandemia da Covid-19, essas

afetações guiaram nossas produções, nossos sentires e discussões nas reuniões, mas também foram ponto de acolhimento e cuidado entre o grupo. Ninguém soltou a mão de ninguém, para que fortificados em nós, pudéssemos segurar a mão de tantos outros.



**Figura 1.9** Captura de tela. Relato Sara.

Distantes de um conhecimento universitário com enfoque nos pesquisadores, neutralidade científica, produção de um conhecimento hegemônico, rigidez e unilateralidade entre as fronteiras de campo de saber, nosso tecer foi feito pelas nossas mãos somadas às mãos dos nossos seguidores e também por diversas referências que nos guiam compondo assim uma pluriversidade.<sup>7</sup> A pluriversidade, usada como princípio e orientação da nossa jornada, conta com diferentes linhas, mãos, vozes e fazeres tendo como rumo a participação social, formação cidadã e solidária, coprodução, partilha. Pluriversidade significa construir, ser e existir em conjunto.<sup>8</sup>

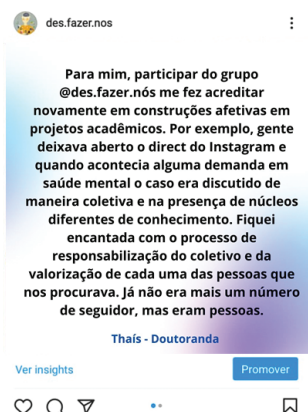
A indissociabilidade entre pesquisa-ensino-extensão também ficou evidente no processo do coletivo @des.fazer.nos. Não mais como pilares inalcançáveis, mas como uma construção conjunta feita por diversos atores, inclusive e, principalmente,

7 Oliveira e Chiesa (2016).

8 Santos e Almeida Filho (2008).

os sociais. Juntos produzimos conteúdos com base na produção científica, de maneira acessível e cercada de significados e sentires da equipe e também dos internautas, estabelecendo novas formas de dialogar com os atores sociais, criando espaços democráticos, solidários e emancipatórios de produção e difusão de conhecimento.<sup>9</sup>

O conhecimento foi construído de maneira contextual, valorizando as diversidades, possibilitando novas saídas singulares e de valorização de cada pessoa envolvida com o projeto, dos elaboradores do conteúdo aos que o consumiam inicialmente e passaram a fazer parte dessa tessitura de rede.



**Figura 1.10** Captura de tela. Relato Thaís.

O mundo virtual possibilita uma grande exposição dos corpos, das imagens e das identidades. Nós, porém, optamos por fazer exatamente o contrário: na criação do perfil ficávamos escondidos atrás das postagens e, assim, nos misturávamos aos seguidores. Com o passar do tempo, percebemos que o anonimato poderia distanciar, esfriar as relações. Houve um momento em que sentimos a necessidade de mostrar quem éramos, apostando que os seguidores pudessem se sentir mais próximos do nosso perfil. Iniciamos, então, o movimento de “mostrar as caras”,

9 Oliveira e Chiesa (2016).

apresentando fotos, nomes e pequenos textos sobre cada um de nós. Em seguida, as coisas passaram a fluir com mais naturalidade: aparecemos gravando pequenos vídeos, postamos mais fotos e conversamos com seguidores conforme as semanas de trabalho iam passando.



**Figura 1.11** Afetos em rede.

Esse movimento mudou a relação da equipe com a nossa própria imagem enquanto página, nos transformando em um perfil mais próximo e humano. Nos abrimos e nos vulnerabilizamos enquanto pessoas, abraçando nossas próprias fragilidades e inseguranças. Mas ao mesmo tempo foi uma maneira de tornar a relação com o público mais horizontal, já que esse processo evidencia que somos pessoas comuns como eles. Ao ver os nossos “rostos reais” no perfil, as pessoas se sentem mais acolhidas e próximas de nós, o que se encaixa com a nossa proposta de cuidado com a saúde mental. Se considerarmos o contexto de isolamento social devido à pandemia, a ideia de nos expormos mais se tornou mais vigorosa ainda.

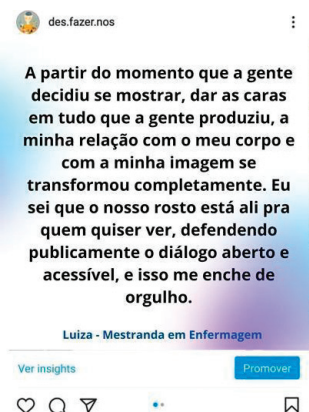


Figura 1.12 Captura de tela. Relato Luiza.

## TECENDO REDES, COSTURANDO SABERES: PONTOS SEM FINAIS

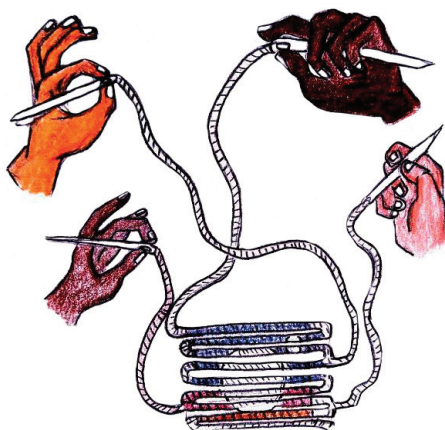


Figura 1.13 Redes de saberes.

As redes construídas para e com esse projeto tiveram seu respaldo em princípios éticos e políticos de produção de conhecimento, partindo da comunicação como possibilidade de produção de diálogo e subjetividade na direção contrária

da produção de fake news, disputas ideológicas e políticas e permeavam a difusão de informação.

Construímos saberes para e com os jovens, através de ferramentas de interação pelo Instagram, criamos espaços para partilha e construção conjunta de conhecimento, caminho para além dos saberes hegemônicos.

Sem dúvida, foi um grande desafio falar e cuidar da saúde mental de outras pessoas por meio das redes sociais online, em uma situação em que a própria equipe se encontrava vulnerável e propensa a sofrer os impactos da pandemia. Entretanto, essa vulnerabilidade transformou-se em potência na medida em que nos abastecíamos dos próprios conteúdos criados. Assim, tecemos linhas, histórias e espaços de criação e identificação virtual que ao serem tecidas tocaram e transformaram toda a equipe. A partir de uma estratégia solidária, de cuidado, acolhimento e respeito, pudemos enriquecer esse tecer pela pluralidade.

Considera-se que a partir desse processo construtivo e interdisciplinar, tem sido possível ampliar as relações e o repertório de conhecimento dos(as) estudantes de graduação e pós-graduação por meio dos projetos de extensão universitária. Além disso, esse trabalho, em particular, proporcionou à equipe tanto possibilidades de ofertar o cuidado em saúde mental, quanto de recebê-lo, de forma ativa e participativa, tendo em vista a dinâmica do trabalho e as relações de colaboração e solidariedade entre os integrantes.

Todo o caminho percorrido até aqui, toda trilha dessa narrativa permanece em construção e constante reavaliação, para caminhar de acordo com as novas mudanças, por isso acreditamos que essa história não tem ponto final.

**Ilustrações:** *Ervelley Moreira Cardoso dos Santos*

## REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

CID, M. F. B.; FERNANDES, A. D. S. A.; MORATO, G. G.; MINATEL, M. M. Atención psicosocial y la pandemia de Covid-19: reflexiones sobre la atención a niños y adolescentes que viven en contextos socialmente vulnerables. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, v. 10, n. 2, p. 178-201, 2020.

COSTA, L. C. R. *et al.* Adolescer em meio à pandemia de Covid-19: um olhar da teoria do amadurecimento de Winnicott. *Interface*, Botucatu, v. 25, supl. 1, p. e20080, 2021.

FERNANDES, A. D. S. A. *et al.* Desafios cotidianos e possibilidades de cuidado às crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) frente à Covid-19. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 29, p. 1-12, 2021.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). *Saúde mental e atenção psicosocial na pandemia Covid-19*. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-violencia-domestica-e-familiar-na-covid-19.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2021.

OLIVEIRA, A. A. P.; CHIESA, A. M. Boaventura de Sousa Santos e suas contribuições para a extensão universitária no século XXI. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, v. 13, n. 23, p. 3-15, 2016.

OLIVEIRA, W. A. *et al.* A saúde do adolescente em tempos da Covid-19: scoping review. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 8, p. 00150020, 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). *Caribbean Charter for Health Promotion*. Washington, DC: OPAS, 1993.

ORNELL F. *et al.* Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista Debates em Psiquiatria*, v. 10, n. 2, p. 12-17, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/340442412\\_Pandemia\\_de\\_medo\\_e\\_COVID-19\\_impacto\\_na\\_sau-de\\_mental\\_e\\_possiveis\\_estrategias](https://www.researchgate.net/publication/340442412_Pandemia_de_medo_e_COVID-19_impacto_na_sau-de_mental_e_possiveis_estrategias). Acesso em: 9 abr. 2021.

PEIXOTO, S. *Pensar o desenho: linguagem, história e prática*. Guarapuava: Unicentro, 2013. Disponível em: <http://repositorio.unicentro.br:8080/jspui/bitstream/123456789/913/5/PENSAR%20O%20DESENHO%20-%20LINGUAGEM%2C%20HIST%C3%93RIA%20E%20PR%C3%81TICA.pdf>. Acesso em: 9 abr. 2021.



SANTOS, B. S.; ALMEIDA FILHO, N. *A universidade no século XXI: para uma universidade nova*. Coimbra: Almedina, 2008.

VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; CASTIEL, L. D. Covid-19, as fake news e o sono da razão comunicativa gerando monstros: a narrativa dos riscos e os riscos das narrativas. *Cad. Saúde Pública*, v. 36, n. 7, e. 00101920, 2020.