

DESENVOLVIMENTO DE UMA TECNOLOGIA LEVE-DURA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Lígia Maria Ferreira da Silva¹

Carolina Maria Lima de Carvalho²

RESUMO: Introdução: Ao ingressar na vida universitária jovens adultos se deparam com diversas situações que podem acabar gerando algumas desordem e abalos a sua saúde mental com o fato de enfrentar um novo ciclo, passar por mudança de cidade, se distanciar dos parentes, encarar obrigações de uma vida adulta, além das demandas vindas da universidade. Esse contexto gera abalos ao indivíduo. Nesse sentido se faz necessário buscar estratégias dentro do ambiente universitário a fim de minimizar esses danos e promover uma saúde mental de qualidade e o bem-estar geral. **Objetivo:** elaborar uma tecnologia leve-dura para auxiliar na organização da rotina do dia a dia universitário e na conciliação com ações de promoção de saúde mental e qualidade de vida. **Metodologia:** trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, com o desenvolvimento da tecnologia leve-dura, sobre a construção e aplicação de estratégias para a promoção de saúde mental de estudantes de uma universidade no interior do estado do Ceará, no período de março de 2021 a julho de 2022. **Resultados:** foi relatado as experiências vivenciadas dentro de um grupo de extensão de uma universidade no interior do Ceará com o desenvolvimento de práticas integrativas e complementares e a elaboração de uma ferramenta educativa, promotora do autocuidado e descrito como surgiu a ideia dessa tecnologia, dividida em eixos temáticos contando com duas etapas de sua construção, a primeira com análise dos universitários e suas queixas apresentadas durante os encontros das práticas integrativas e complementares e a segunda como se deu a criação do material propriamente dito, revelando a sua importância e praticidade. **Conclusão:** o desenvolvimento de tecnologias leve-dura como apoio para jovens acadêmicos, apresentou-se como uma estratégia que pode ser essencial para desenvolver um bem-estar e o autocuidado.

Palavras-Chaves: Saúde Mental, Ansiedade, Meditação, Enfermagem.

¹ Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). Email: ligia.mfs98@gmail.com

² Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB). E-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br

DESENVOLVIMENTO DE UMA TECNOLOGIA LEVE-DURA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

ABSTRACT: Introduction: When entering university life, young adults are faced with several situations that can end up generating disorders and shocks to their mental health due to the fact of facing a new cycle, going through a change of city, distancing themselves from relatives, facing obligations of an adult life, in addition to the demands coming from university. This context generates shocks to the individual. In this sense, it becomes necessary to seek strategies within the university environment in order to minimize these damages and promote quality mental health and general well-being.

Objective: To develop a soft-hard technology to assist in the organization of the university's daily routine and in the conciliation with actions to promote mental health and quality of life.

Methodology: This is a descriptive study, with a qualitative approach, with the development of soft-hard technology, on the construction and application of strategies for the promotion of mental health of students at a university of a small town in the state of Ceará, in the period from March 2021 to July 2022.

Results: It reported the experiences lived within an extension group of a university of a small town in the state of Ceará with the development of integrative and complementary practices and the elaboration of an educational tool, promoting self-care and described how the idea of this technology came about, divided into thematic axes with two stages of its construction, the first with an analysis of university students and their complaints presented during the meetings of integrative and complementary practices and the second how the creation of the material itself took place, revealing its importance and practicality.

Conclusion: The development of soft-hard technologies as a support for young academics, presented itself as a strategy that can be essential to develop well-being and self-care.

Keywords: Mental Health, Anxiety, Meditation, Nursing

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes universitários passou a ser objeto de estudo na atual conjuntura, devido ao grande aumento de casos de adoecimento. Pode ser perceptível dentro do ambiente das instituições de ensino superior um risco para a saúde mental em alguns alunos, no entanto, ainda há uma ausência de estudos sobre essa problemática. Essa nova visão coloca o universitário em um estado de vulnerabilidade, diminuindo a sensação de bem-estar psicológico e conseqüentemente atingindo o desenvolvimento dentro do ambiente acadêmico, e ao se deparar nessa situação começam a surgir os primeiros sinais da ansiedade, do estresse e do cansaço mental. (et. al., 2015; Vasconcelos et al., 2015; Victoria et. al., 2013).

Para muitos, ingressar na universidade significa se distanciar de sua cidade de origem e núcleo familiar para realizar um curso de graduação, adaptar-se a um contexto que impõe exigências pedagógicas não vivenciadas na etapa de ensino anterior, a necessidade de estabelecer laços sociais, dentre outros desafios individuais inerentes à dinâmica desse espaço: a Universidade (SILVA, 2014).

Dentro da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB), localizada no interior do Ceará pode ser notado essa vulnerabilidade com uma maior clareza, pois grande parte dos acadêmicos presentes nessa instituição saem do seu país de origem e começam a cursar uma graduação bem distante do seu núcleo familiar e conforto, começando a encarar os problemas de manter uma casa, se deslocar entre cidades vizinhas e lidar com a rotina da universidade.

Estes jovens adultos ao se depararem com as demandas que o ensino superior traz e encarar que está se concretizando os desejos de uma vida profissional, gera uma sobrecarga mental, agravando os quadros de ansiedade e evoluindo até mesmo para uma depressão, e ainda agregando o fator de passar por uma pandemia que limitou e atrasou vários desses planos e conquistas. Algumas pesquisas têm revelado grande prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, ao compararmos com a população geral. Ainda destacam a importância de aprofundar o conhecimento acerca da vulnerabilidade e bem-estar psicológico desse grupo, em razão dos sinais e sintomas indicadores de estresse, burnout, ansiedade e depressão normalmente evidenciados nessa etapa (PENHA,2020).

Percebeu-se então a necessidade de redobrar os cuidados e direcionar atenção desse público e adequar para o foco no adoecimento mental citado, no sentido de que seguissem buscando formas de tratar a saúde mental. Dentro do contexto de cuidado com a saúde mental,

temos o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) que são reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde a década de 1970, como recursos de cuidados.

Voltando para o perfil do cuidado entendesse que “ao atuar nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde baseada em modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) contribui para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS. Nesse sentido, o desenvolvimento desta política deve ser entendido como mais um passo no processo de implantação do SUS” (BRASIL,2015).

Atualmente conta-se com cinco principais práticas: homeopatia, acupuntura tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais e águas termais. Recentemente houve a inclusão de mais práticas como arteterapia, meditação, reflexoterapia, terapia comunitária integrativa, yoga, entre outras. No Brasil totaliza-se 29 práticas integrativas pelo SUS.

Conforme apresentado por Papa et al (2012) “A disponibilidade das PICs na atenção básica, como um método terapêutico e de promoção de saúde, contribui para que essas práticas favoreçam a integralidade da atenção à saúde, já que por meio da ampliação do acesso a essas atividades, ocasiona-se um cuidado continuado, humanizado e integral.

E Barros (2021) reforça que “o uso dessas práticas possibilita aos usuários uma autonomia na escolha do tratamento complementares, já que se tornam “protagonistas” pelo próprio cuidado, assim essas atividades podem fortalecer a relação horizontal usuário-serviço”.

Para manter essa ideia de promoção e bem-estar dos jovens acadêmicos à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), junto a professores e outros alunos colaboradores foi criado um grupo denominado Grupo de ensino, pesquisa e extensão em saúde mental (GEPESM) dentro da instituição, a fim de promover a saúde mental dos universitários, proporcionando um espaço de escuta e de técnicas terapêuticas holísticas. Dentro deste grupo foi fundado o Projeto A.M.A.R (Acolhimento, meditação, autocuidado e relaxamento), onde são desenvolvidas atividades de relaxamento, meditação, yoga, reflexoterapia, auriculoterapia, terapia comunitária integrativa e outras práticas possíveis, com jovens adultos na faixa etária de 20 a 30 anos.

Durante a pandemia da Covid 19, as atividades do grupo foram mantidas de forma remota com o foco nas Práticas Integrativas e Complementares (PIC), mas de forma adaptada trabalhando apenas meditação e terapia comunitária e buscando manter a prevenção, controlar, recuperar e manter o equilíbrio das pessoas que necessitavam dessa atenção.

O termo “meditação” engloba uma série de práticas milenares, utilizadas com distintos propósitos, como contemplação espiritual, relaxamento, treino atencional, desenvolvimento de autocontrole, concentração, consciência e percepção (GOYAL, 2014). A meditação, e mais especificamente o Mindfulness ou Atenção Plena, começou a atrair atenção da psicologia e de outras ciências da saúde devido aos seus efeitos positivos, quando relacionada a diferentes tipos de sintomas, como distúrbios do sono, ansiedade, estresse, dores crônicas, perturbações do estado de ânimo, entre outros, alcançando novos patamares como disciplina terapêutica (MUNOZ et al, 2017).

Um estudado apresentando por Varginha (2020) mostra que intervenções baseadas em prática corpo-mente, como a meditação, melhoram desordens físicas e mentais relacionadas ao estresse, como asma, hipertensão arterial, cardiopatias, síndrome do intestino irritado, insônia, esclerose múltipla e fibromialgia.

Já a Terapia Comunitária Integrativa (TCI), que é uma PIC genuinamente brasileira, é classificada pelo Ministério da Saúde (MS) como uma abordagem psicossocial avançada (BRASIL, 2018), cuja a conduta é grupal, criada em 1987, pelo Professor Dr. Adalberto Barreto, que proporciona um espaço de acolhimento e partilha de sentimentos e experiências de vida, uma vez que recursos e competências das pessoas são mobilizados por meio da ação terapêutica do próprio grupo (BARRETO, 2010).

Sendo um recurso terapêutico não-convencional, a TCI é uma política pública viável, de baixo custo e não medicalizadora, que objetiva não apenas prevenção e tratamento dos transtornos mentais, mas também promove a saúde mental, numa perspectiva positiva e integral (SILVA, 2015). Logo, avaliar a TCI no manejo da ansiedade e da depressão dentro do ambiente acadêmico é de suma importância, pois ela contribui para construção de redes de apoio social, o que se traduz em mudanças e no reconhecimento das próprias competências (JATAI et al,2012).

A terapia comunitária se mostrou uma estratégia relevante para o manejo em saúde mental na formação superior, considerando que já se comprovou uma diminuição da ansiedade e depressão em aproximadamente 30% tanto para os estudantes da graduação como para os da pós-graduação nos diferentes cursos da área da saúde (BOARETTO, 2020).

Por meio de todo este complexo de saúde-doença e a procura da estabilidade emocional, questiona-se: Quais as ações de promoção à saúde mental podem ser necessárias para auxiliar os participantes a alcançarem o bem-estar durante esse período de vulnerabilidade dentro da universidade? Como integrante do grupo GEPESM e o bolsista do A.M.A.R (projeto

de extensão vinculado ao referido grupo de pesquisa), percebeu-se a necessidade de criar estratégias que auxiliassem nesse contexto, pois se percebia os alunos bastante queixosos em relação a se sentirem vulneráveis, por não terem como se organizar e desenvolver a rotina do dia a dia universitário, além de não conseguirem conciliar com as ações que promovessem uma qualidade de vida.

Com a evolução do cuidado dentro da enfermagem nos deparamos com diversas tecnologias que favorecem para o conforto e qualidade de vida dos indivíduos que necessitam dessa atenção. Essa evolução de tecnologias é voltada para todo e qualquer tipo de cuidados, da assistência física à mental. A palavra tecnologia deriva do substantivo grego τέχνη (téchne) que significa arte e habilidade.

Koerich (2017) reforça que a tecnologia é uma atividade essencialmente prática e tem como objetivo modificar as formas de se compreender o mundo, funcionando de uma forma mais prática e transformadora.

Deste modo, as PICs vêm se destacando como uma alternativa para o tratamento de pessoas que estão sofrendo adoecimento psíquico, especialmente pelo uso de tecnologias leves ou leve-dura, por meio do emprego de recursos terapêuticos simples, de menor custo, que inclusive em determinados casos muitas vezes mais eficazes em termos de recuperação (TELESI JÚNIOR, 2016).

Ao notar que para atingir um público maior que mantivesse o interesse e conseguisse colaborar com as ações de meditação e terapia do grupo utilizou-se o Instagram criado para o grupo vinculado à universidade, para divulgação de posts e vídeos informativos que fossem atrativos para a faixa etária. Mesmo assim, notava-se que o público seguia com dificuldade de ajustar o uso das PICs na rotina e incorporar hábitos mais saudáveis.

Surgiu então a necessidade de produzir uma tecnologia inovadora educativa/organizacional com a proposta que gerenciasse o cuidado geral do indivíduo, mas focando na saúde mental. Nesse sentido, foi produzido um Planner, Amorim (2019) relata que é uma ferramenta educativa que traz como objetivo organizar e elaborar as ações diárias de um indivíduo independente do contexto social que faz parte da sua rotina seja ele trabalho, escola, afazeres de casa, entre outras obrigações, a fim de que exista um resultado eficiente diante do programado.

Portanto, o estudo relatado verificou a seguinte hipótese: a construção e implementação de uma tecnologia leve-dura como um Planner junto a disseminação de

conteúdos digitais auxilia no processo de tratamento e promoção da saúde mental dos indivíduos e pode ser eficaz no controle de estados ansiosos e esgotamento mental.

Frente ao exposto, revela-se a necessidade de estratégias que permitam a utilização de técnicas científicas do caráter leve-duro para garantir o uso das Práticas Integrativas e Complementares na rotina dos jovens acadêmicos que ingressam na universidade, e estão susceptíveis a abalos psicológicos. Em suma, esse instrumento deve colaborar com a promoção da saúde mental e bem-estar voltada para os participantes do projeto A.M.A.R. e seguidores do perfil do Instagram “@GEPESM.UNILAB”, a fim de minimizar os níveis de ansiedade, estresse e cansaço mental, além de contribuir com a produção científica sobre a temática que é inovadora, principalmente quando tratamos de universitários que se encontram esgotados e perdidos dentro dessa nova fase.

2. CAMINHOS METODOLÓGICOS

2.1 Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo metodológico, com o desenvolvimento da tecnologia leve-dura, sobre a construção e aplicação de estratégias para a promoção de saúde mental de estudantes de uma universidade no interior do estado do Ceará no período de março de 2021 a julho de 2022.

O estudo metodológico, pode ser entendido como a investigação de métodos para a obtenção e organização de dados, a fim de conduzir pesquisas mais rigorosas e servir de material para próximas condutas. Os estudos metodológicos tratam do desenvolvimento, da validação e da avaliação de ferramentas e métodos de pesquisa. As crescentes demandas por avaliações de resultados sólidos e confiáveis, testes rigorosos de intervenções e procedimentos sofisticados de obtenção de dados têm levado a um aumento do interesse pela pesquisa metodológica entre enfermeiros pesquisadores. (MELO,2016).

Como apresentado por Merhy (2002), as tecnologias classificadas como leves, são aquelas tecnologias de relações que possuem produção de vínculo e das relações, autonomização, acolhimento, gestão de processos de trabalho. Já a tecnologia leve-duras, são melhores estruturados, operam no trabalho em saúde (como a clínica médica, a psicanalítica, a epidemiológica) e duras, como no caso de equipamentos tecnológicos, máquinas, normas, estruturas organizacionais.

As tecnologias leves, como acolhimento, vínculo e busca de autonomia dos sujeitos, acontecem por meio de um diálogo aberto e uma escuta qualificada, pode ser percebida em trabalhos com dinâmicas de grupo, brincadeiras, e com o uso da linguagem adequada.

As tecnologias leve-duras, trazem conhecimentos técnico-científicos um pouco mais específicos, servem para subsídio de um manejo grupal. Podem auxiliar na confecção de recursos pedagógicos como álbuns seriados, vídeos educativos, panfletos, cartazes. A tecnologia leve-dura pode ser entendida como a união de conhecimentos estruturados, como atividades educativas, que não requerem um recurso de alta tecnologia para sua realização. Nessa conjuntura, considerando que o adoecimento mental é problema de saúde pública pertinente no Brasil nos últimos anos, a educação em saúde se estabelece como uma ferramenta necessária para o conhecimento, contribuindo para a construção de uma didática, relacionadas à doença, suas consequências e como solucionar de uma maneira mais rápida e eficaz.

Por fim das classificações temos as tecnologias duras, que nesse exemplo, são representadas por equipamentos físicos como oxímetros, balança, e outros materiais do tipo e também contamos com formulários para registro de atividades da prática de grupo, que servem como instrumentos de coleta de dados.

2.2 Local da experiência:

As ações aconteceram de forma remota por um endereço online fixo, utilizando a plataforma do google meet para garantir a facilidade no acesso dos participantes. O início das ações do projeto se dava de maneira presencial dentro da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB).

A Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira é uma autarquia vinculada ao Ministério da Educação da República Federativa do Brasil, como sede na cidade de Redenção, estado do Ceará. Foi criada pela Lei nº 12.289, de 20 julho de 2010, e instalada em 25 de maio de 2011. De acordo com a legislação, a UNILAB tem como objetivo ministrar ensino superior, desenvolver pesquisas nas diversas áreas do conhecimento e promover a extensão universitária, tendo como missão institucional específica formar recursos humanos para contribuir com a integração entre Brasil e os demais países membros da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), especialmente os países africanos, bem como promover o desenvolvimento regional e o intercâmbio cultural, científico e educacional.

Para conseguir informações e desenvolver a tecnologia apresentada, foi coletado as colocações durante os encontros dos participantes, onde disponibilizava-se um espaço de

escuta, anotava-se as queixas e os feedbacks para serem analisados posteriormente. Através de relatórios desenvolvidos em campo durante o período da bolsa de extensão que também serviram de banco de dados para conseguir informações da necessidade dos indivíduos.

2.3 Dinâmica dos encontros

A finalidade de realizar as práticas integrativas complementares, aconteciam de forma grupal, mediada pelo coordenador da proposta, pelos colaboradores e pela bolsista capacitada para a realização das atividades. Os encontros com os alunos seguiram a adaptação remota pelo google meet, sendo todos previamente agendadas com a coordenação do curso e os membros responsáveis do projeto.

Para os encontros foi escolhido o melhor dia conforme a disponibilidade do coordenador, colaboradores e da bolsista, no período da tarde. O local de realização do encontro pelo endereço online onde buscamos manter o ambiente previamente preparados de forma que fiquem o mais acolhedor e aconchegante possível, dando-se atenção a músicas, imagens, vídeos e conforto dos participantes na medida do possível para cada casa dos participantes. A divulgação dos encontros para a comunidade acadêmica foi realizada com dias de antecedência por meio de mídia virtual, como grupos de Whatsapp e Instagram vinculados ao projeto. Os encontros contaram com um público médio de 15 a 20 pessoas, dentre discentes, de todos os cursos ofertados, e adultos do município da universidade que também podiam participar caso se interessasse. Tinha-se, uma média de 15 estudantes por encontro. Contando com um público da universidade na faixa etária de 20 a 30. Dentro do período do estudo foram realizados aproximadamente 80 encontros.

2.4 O uso das redes sociais:

Para intensificar o estudo e disseminação do cuidado com a saúde mental, foi desenvolvido tecnologias dentro do ambiente virtual, com o uso do site Canva para a criação de post criativos contendo dicas, informações, assuntos voltados para a área, vídeos dinâmicos e atrativos para um perfil desenvolvido para o grupo, no Instagram denominado “GEPESM.UNILAB”, perfil esse que já existia, mas que não era atualizado.

Assim, a fim de trazer uma nova identidade para o perfil, foi desenvolvido as postagens de maneira frequente, duas vezes por semana, alternando entre post informativos e vídeos trazendo a temática abordada e ou atrativo para a rede social, buscando aumentar a visibilidade do público. As postagens mantinham sempre a temática saúde mental, como uma linguagem

mais clara e objetiva, abordando assuntos como, ansiedade, fadiga, esgotamento mental, gatilhos mentais, depressão e entre outros temas, além de apresentar sobre o assunto, era postado em conjunto dicas e alternativas para auxiliar no tratamento ou recursos que facilitam o processo de cura, como técnicas de meditação, respiração, a importância da terapia e dicas para reconhecer sinais de adoecimento mental.

Com o crescimento das redes sociais e disseminação do conteúdo começamos a trabalhar também com vídeos informativos e ou cômicos, conhecido como “reels” que se popularizaram bastante dentro do Instagram e facilitando assim o compartilhamento das informações que desejávamos transmitir, dessa forma aumentando o número de inscritos e de visualizações ao perfil. Desse modo, conseguimos trazer para dentro do projeto a participação de várias pessoas que mantinham o interesse de participar das práticas e conhecerem mais a temática, conseguindo divulgar melhor os encontros semanais de meditação e terapia.

3. RESULTADOS

3.1 Grupo de meditação e Terapia Comunitária:

Nos primeiros encontros houve a apresentação do projeto aos participantes. Em seguida foi explanado o conceito da prática mediada no dia, comentado o histórico e fatos científicos acerca das práticas integrativas, como também as técnicas e prática de meditação.

Para os encontros de meditação foram trabalhados diversos tipos de técnicas meditativas, mas de forma mais frequentes trabalhamos a meditação guiada (Mindfulness), que se caracteriza segundo Kersamaekes, (2018) como um recuso pessoal que está relacionado a melhor habilidade de lidar com fatores estressores. Conhecida também como Atenção Plena, que é um estado de atenção em um momento presente, onde o participante se põe no lugar de observador dos próprios pensamentos sem se preocupar com julgamentos e mantém o foco nas respirações e nas sensações corporais. Essa prática auxilia na forma de lidar de maneira mais eficaz com os desafios do dia, como o estresse, a ansiedade e as emoções que interfiram no nosso bem-estar. E por utilizar o modo remoto para realizar as atividades essa meditação se adequa melhor ao modelo, por ser conduzida através da voz do mediador e não ficar apenas no silêncio absoluto, garantindo mais interação dos participantes e aumentando o foco no encontro.

De forma semelhante, nos primeiros encontros da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) foi apresentada a metodologia e seu conceito e histórico, antes do início da sessão terapêutica. As sessões de Terapia Comunitária, foram dirigidas por um terapeuta e um

coterapeuta e organizou-se em seis etapas: Acolhimento; Escolha do Tema; Contextualização; Problematização; Rituais de agregação e conotação positiva; Avaliação (BARRETO, 2008)

O encerramento dos encontros caracterizava-se pela conotação positiva relatada dos participantes, expondo seus sentimentos no decorrer da ação e como poderiam levar as experiências aprendidas para o dia a dia e na resolução de problemas. Trazendo o feedback para os mediadores dos encontros servindo para trazer melhorias nos encontros e mantendo o que realmente funcionava.

Nesses encontros registrava-se como os participantes se sentiam e o que poderia ser adicionado ao seu dia para melhorar sensações de esgotamento e fadiga. Assim, iniciando a coleta para desenvolver um material que fosse útil para a queixa dos participantes e que não só servisse como ferramenta de promoção a saúde, mas que fosse educacional e estimulasse a procura do grupo.

3.2 Análise dos encontros de Meditação e Terapia Comunitária:

O projeto A.M.A.R tem uma relação direta com o enfrentamento de qualquer situação que possa envolver o desequilíbrio emocional. A proposta visa promover a saúde mental, o bem-estar, o autoconhecimento, a autoestima, uma vez que a meditação ajuda na manutenção desse equilíbrio mental e na promoção da saúde mental. A ideia de inserção de algumas práticas integrativas complementares dentro do ambiente acadêmico, se faz muito relevante já que esta fase é marcada por sobrecarga mental e emocional. A criação do espaço tanto online como presencial com encontros semanais em grupo faz com que o grupo alcance mais pessoas.

Durante os encontros sempre surgiam espaços para um feedback dos participantes, os resultados foram analisados com base na frequência dos participantes, nos registros realizados pela bolsista, na observação, dentro e fora dos encontros do grupo. Observou-se os participantes mais calmos e tranquilizados ao decorrer dos encontros e a forma de lidar com os estresses e desencadeadores de ansiedade dos participantes melhorou, assim facilitando quais pontos deveriam ser abordados dentro do Planner.

O bem-estar proporcionado pela participação em atividades grupais contribui para que o sujeito vivencie a troca de experiências e propicia melhor relacionamento do sujeito consigo mesmo, com o meio que se vive e com a comunidade que se relaciona. A saúde mental de uma maneira geral já é uma área de extrema importância e relação com o todo, no contexto atual em que vivenciamos um período de extremas mudanças e adaptações em virtude da pandemia que há mais de dois anos vivenciados, esse quesito se torna ainda mais relevante e necessário voltar

a atenção. Sabemos que o mundo vive uma fase de insegurança, que gera ansiedade e algumas vezes outros transtornos mais graves. Dessa forma, buscou-se tentar oferecer um conforto emocional e um autoconhecimento para o melhor enfrentamento desse contexto com uma tecnologia que fosse viável a todos e de fácil acesso.

Ainda se destaca o fato de que a ampliação do bem-estar de acadêmicos influencia benéficamente a qualidade de vida com a prática frequente da meditação e terapia comunitária e demais práticas integrativas e complementares que possam ser ofertadas no futuro.

3.3 Construção e distribuição de um Planner:

A escolha dessa tecnologia se dividiu em duas etapas, a primeira com a observação e escuta nos relatos ao final de cada encontro onde os participantes descreviam as dificuldades em conciliar a rotina, as demandas pessoais e o jeito de buscar cuidar da própria saúde. Por ser um período em que passamos por várias mudanças, muitas perdas e traumas, percebemos que precisávamos incentivar o nosso público a permanecer cuidando e promovendo sua saúde mental. E a etapa de construção onde desenvolvemos um material que fosse de fácil acesso e atendesse a demanda de forma prática e contínua, dessa forma surgiu o Planner “365 dias para se A.M.A.R”, levando no título o nome do projeto onde acontecia as práticas integrativas e complementares.

Para a construção do Planner, optou-se por ser de uma forma contínua e que realmente fosse usável, pensou-se em um modelo onde não necessita ser de um ano específico, constituído de dados sociais e econômicos do usuário, sendo assim a pessoa pode utilizar em qualquer ano e personalizar da forma que preferir. Dentro do Planner encontra além dos meses e os dias, no formato de agenda, também encontra propostas que visem a qualidade com a saúde mental, como “hoje vou me cuidar”, podendo listar hábitos para o cuidado, “algo me desmotivou? Como solucionar?” incentivando a lidar com as adversidades do dia a dia, “meus sonhos”, buscando a motivação diária, “Como estou me sentindo hoje”, sendo um quadro das emoções onde pode realizar um balanço de estados emotivos durante o ano, contendo também páginas para montar seus horários de exercício físico, dicas para encontrar a felicidade, roda da vida, controle financeiro, o interesse em hobbies, lembranças positivas, espaço para anotações como um pequeno diário e uma lista telefônica, buscando incentivar a comunicação.

Para a construção das páginas optou-se por um layout com as cores do grupo de pesquisa da universidade, mantendo sempre um tom mais claro e neutros, seguindo um degrade das cores, do rosa ao azul. Utilizamos a mesma plataforma para as postagens no instagram. O

Canva, foi escolhido como site principal para elaborar os designers do material, já que ele possibilita desenvolver várias artes personalizadas e de grande tamanho, como o Planner e traz vários recursos digitais que são válidos para esse tipo de construção. Antes da divulgação todo o conteúdo foi revisado com os outros bolsistas do grupo e analisada pela coordenadora do projeto, permitindo a sua confecção e divulgação. Pretende-se posteriormente realizar estudos com a aplicabilidade do Planner.

Para ter acesso ao Planner utiliza-se o vínculo com o Instagram, onde foi criado um link de downloads para todas as atividades desenvolvidas dentro do projeto e lá qualquer pessoa que acesse a página poderá efetuar o download e imprimir seu Planner, totalmente gratuito e fácil. Para aumentar a visibilidade divulgou-se dentro do próprio perfil como postagem e nos perfis pessoais dos bolsistas e posteriormente com os participantes dos encontros de meditação e terapia, assim atribuindo o uso da rede social como ferramenta divulgadora e facilitadora da proposta.

A distribuição do material ficou de forma gratuita através de um link de download dentro do perfil no Instagram, mas com a possibilidade de ser enviado por e-mail no formato de PDF para quem optasse. Conseguiu-se ter uma boa interação do conteúdo com os inscritos da página no Instagram e membros do projeto, onde houve relatos de boa aceitação e interesse pelo modelo e pela proposta e algumas pessoas ao conhecer a tecnologia solicitaram o seu acesso por e-mail.

3.4 Construção da tecnologia:

Após as leituras feitas no material bibliográfico e observação dentro do campo de prática, os encontros do grupo, foi iniciado o processo de construção do instrumento. Desta forma, identificou-se os itens que compuseram a necessidade dos participantes em ter o instrumento e participar dos encontros, como: sensação de esgotamento mental e físico, crises de ansiedade, cansaço, estresse, hiperatividade, dificuldade de conciliar atividades e desorganização.

Para a construção do material ou instrumento foi levado em consideração as principais queixas relatadas dos participantes durante as reuniões como: dificuldade em organizar as atividades do dia; conciliar as várias atividades; conseguir um tempo do dia para si (relaxar e se cuidar).

Dessa forma, ouvindo os comentários, iniciou-se a criação do Planner, sendo desenvolvido conforme as sugestões dos próprios participantes e inspirações presentes no

Pinterest e outras redes de dados para imagens, passando para o site conhecido como Canva onde foi construída cada página presente no Planner. Para a divulgação desse material utilizou-se o perfil @GEPESM.UNILAB onde disponibilizamos o link de download e intensificamos as publicações trazendo mais engajamento com os usuários da rede e por e-mail e WhatsApp.

Assim conseguiu-se encaixar dentro do material uma sugestão de solução para as queixas dos participantes e incluir uma visão de criador/usuário, uma vez que eles deram as dicas e constituiu o Planner (APÊNDICE).

4. DISCUSSÃO

Ao utilizar um Planner, de fato obtenha-se um objeto semelhante a uma agenda, mas que na sua prática se torna mais descontraído e moldável ao gosto pessoal do usuário. Acrescenta-se também que diferentemente de uma agenda ele possui um espaço para cada atividade da rotina e possibilita uma maior organização dos elementos vivenciados pelo usuário, onde é possível anotar os compromissos e tarefas, com mais organização dos dias, semanas e meses, além de trazer novos conteúdos, como controle financeiro e nesse caso cuidados com a saúde mental.

“No contexto da Enfermagem, a educação em saúde tem utilizado recursos tecnológicos que favorecem a mediação de processos de ensinar e aprender no cuidado. Tais tecnologias viabilizam a disseminação da informação, facilitam a compreensão e ampliam as facetas da educação formal” (CARVALHO,2019).

Esse tipo de material se faz muito importante quando se visa metas, pois auxilia a visualizar melhor os objetivos a serem alcançados, dando uma impressão de que todas as etapas do dia, semana e mês se concretizaram. Voltando para a saúde mental ele serve como ferramenta pois desenvolve no usuário a sensação positiva de dever cumprido e que é possível atravessar barreiras mesmo que em dias cheios. Assim funcionando de forma benéfica não só para organizar suas atividades, mas também como forma de promover a saúde mental, como é a ideia desse Planner.

Como apresentando em outro estudo demonstrando a elaboração de um material semelhante a este entende-se que “após a produção do Planner, o grupo pode observar que a construção de uma tecnologia educacional (TE) é fundamental para criar mudanças dentro de um cenário que apresenta dificuldades e obstáculos, sejam eles estruturais ou funcionais, uma vez que a criação de um instrumento organizador, no caso o Planner, dinamiza o serviço e a

compreensão dos usuários, favorecendo a consulta e adequando-a aos limites de cada usuário” (AMORIM,2019).

A partir deste material espera-se que ao utilizar o Planner ele melhorar seus hábitos do dia a dia, ao buscarem preencher os horários voltado para a promoção da saúde mental de uma forma que não se sintam mais desamparados e desorganizados, que se coloquem como protagonista do autocuidado ao incorporar na sua rotina de organização as metodologias que vissem uma melhora na saúde mental. Vale salientar que esse material poderia ser testado de uma maneira mais eficaz em um tempo maior de uso dos participantes em outro estudo.

O uso da tecnologia no cuidado auxilia no trabalho da enfermagem como uma medida que agiliza, traz maior precisão e rapidez nas ações, além de poder proporcionar um maior tempo para a equipe de enfermagem para que se dediquem ao cuidado, melhorando a qualidade da assistência.

Portanto, Silva (2014) traz que “a tecnologia dá meios para que o enfermeiro consiga se dedicar também aos aspectos expressivos do cuidado, estabelecendo uma comunicação e interação efetiva com o cliente. Assim, apesar de diversas publicações salientarem que as enfermeiras estão voltadas para o atendimento das demandas do maquinário, existem em contrapartida outras sinalizando que as necessidades psicossociais e psicoespirituais também são atendidas por estas, principalmente quanto ao caráter relacional do cuidado e apoio à família do cliente”.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao desenvolver essa tecnologia como ferramenta de apoio para jovens acadêmicos com transtornos leves de saúde mental, pode-se concluir que materiais simples como um planner podem ser essenciais para melhorar a qualidade de vida e do reconhecimento dos usuários enquanto protagonistas da sua saúde e cuidado mental.

Dessa maneira, elencam-se como potencialidades desse estudo: a observação dentro de uma rotina de um grupo voltado para praticas integrativas e complementares, onde se enquadrou perfeitamente a importância das tecnologias leve-dura e a aceitação dos participantes; a construção de um instrumento que aborda os principais cuidados que devemos ter como prioridades na assistência à saúde mental, a maneira que cada indivíduo pode organizar sua rotina e hábitos diários, e a expectativa de poder completar um ano de maneira mais saudável ao estimular o uso do material.

O Planner impulsiona as ações dos usuários frente ao seu estado mental do dia a dia e os coloca em uma posição de destaque e controle direto da própria vida, proporcionando então uma sensação de segurança de si e qualidade de vida, esse instrumento ainda pode servir como uma espécie de diário, onde se faz necessário em uma pesquisa mais aprofundada, que apresente dados da sua eficácia no controle de estados ansiosos e desleixos, auxiliando a identificar as principais reações dos usuários durante o uso em um ano completo específico, assim também como estimula o usuário a desenvolver práticas integrativas e complementares interferindo na sua rotina de forma ordenada e benéfica.

Além disso, percebeu-se que o tema é relevante para os acadêmicos e a população geral uma vez que existem poucos trabalhos que ressaltam as tecnologias como uma forma de um acesso que fosse eficiente dentro dos serviços voltados para a temática.

Nesse sentido, sugere-se que o Planner possa ser um instrumento facilitador e transmissor de autocuidado para as pessoas que acessem o material e façam uso, a fim de proporcionar maior comprometimento com seu estado mental, buscando diminuir os índices de adoecimento mental e falta de organização que se tornaram tão pertinentes nos últimos anos.

Desse modo, também sirva como despertar na academia desenvolver um maior interesse por produzir recursos e trabalhos dentro da temática, visto que é um ambiente propício para esse tipo de desenvolvimento e que é atualmente instrumentos tecnológicos facilitadores educacionais como este, são essenciais para alcançar resultados assertivos frente às realidades problemáticas que têm crescido bastante no mercado. E pode ser aplicado em qualquer temática. Contribuindo então para uma melhor assistência aos usuários do material e proporcionando organização, promoção da saúde mental e melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Claudiane Santana Silveira. Produção de um planner para assistência de enfermagem no tratamento diretamente observado. **Resite**, Fortaleza, v. 2, n. 4, p. 13-25, dez. 2019.

BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia comunitária**: : passo a passo. Fortaleza: Gráfica Lcr, 2008. 406 p.

BARROS, Aleron da Luz; PEREIRA, Ingrid de Paula Costa; OLIVEIRA, Kleber Roberto da Silva Goncalves de; SILVA JÚNIOR, Mário Ribeiro da; REAL, Mauro Marcelo Furtado;

REAL JUNIOR, Mauro Marcelo Furtado; PINTO, Rejane Brandão; SOUSA, Smayk Barbosa. 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**, [S.L.], v. 7, n. 8, p. 78636-78646, 10 ago. 2021. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n8-199>.

BOARETTO, Jucelei Pascoal; SILVA, Milene Zanoni da; MARTINS, Eleine Aparecida Penha. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da terapia comunitária integrativa. **Temas em Educação e Saúde**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 296-310, 30 set. 2020. Revista Temas em Educacao e Saude. <http://dx.doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14309>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2022. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

CARVALHO, Khelyane Mesquita de; FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes; GALINDO NETO, Nelson Miguel; SÁ, Guilherme Guarino de Moura. Construction and validation of a sleep hygiene booklet for the elderly. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 72, n. 2, p. 214-220, 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0603>.

GOYAL, Madhav; SINGH, Sonal; SIBINGA, Erica M. S.; GOULD, Neda F.; ROWLAND-SEYMOUR, Anastasia; SHARMA, Ritu; BERGER, Zackary; SLEICHER, Dana; MARON, David D.; SHIHAB, Hasan M.. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. **Jama Internal Medicine**, [S.L.], v. 174, n. 3, p. 357, 1 mar. 2014. American Medical Association (AMA). <http://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>.

JATAI, José Martins. Enfermagem e a implantação da Terapia Comunitária Integrativa na Estratégia Saúde da Família: relato de experiência. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 4, n. 65, p. 691-695, 16 ago. 2012.

KERSEMAEKERS, Wendy; RUPPRECHT, Silke; WITTMANN, Marc; TAMDJIDI, Chris; FALKE, Pia; DONDEERS, Rogier; SPECKENS, Anne; KOHLS, Niko. A Workplace Mindfulness Intervention May Be Associated With Improved Psychological Well-Being and Productivity. A Preliminary Field Study in a Company Setting. **Frontiers In Psychology**, [S.L.], v. 9, n. 195, p. 1-9, 28 fev. 2018. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00195>.

KOERICH, Magda Santos; BACKES, Dirce Stein; SCORTEGAGNA, Helenice de Moura; WALL, Marilene Loewen; VERONESE, Andréa Márian; ZEFERINO, Maria Terezinha; RADÜNZ, Vera; SANTOS, Evanguelia Kotzias Atherino dos. Tecnologias de cuidado em saúde e enfermagem e suas perspectivas filosóficas. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 15, n. , p. 178-185, 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-07072006000500022>.

MEDEIROS, Marcelo. Pesquisas de abordagem qualitativa. **Rev. Eletrônica de Enfermagem**, [s. l.], 14 abr. 2012. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/13628/11615>. Acesso em: 12 jul. 2022.

MELO, Wesley Soares de; OLIVEIRA, Paulo Jorge Ferreira de; MONTEIRO, Flávia Paula Magalhães; SANTOS, Francisca Carla dos Angelos; SILVA, Maria Janaína Nogueira da; CALDERON, Carolina Jimenez; FONSECA, Lilian Nara Amaral da; SIMÃO, Ana Adélia Chaves. Guide of attributes of the nurse's political competence: a methodological study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 70, n. 3, p. 526-534, jun. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0483>.

MENEZES, Jaileila de Araújo; BOTELHO, Sírila Silva. A CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS NO INSTAGRAM COMO TECNOLOGIA LEVE EM TEMPOS PESADOS DE PANDEMIA. **PSICOLOGIA & SOCIEDADE**, [S. l.], p. 1-20, 20 jul. 2020.

MUNOZ-MARTINEZ, Amanda M.; MONROY-CIFUENTES, Andrea L.; TORRES-SANCHEZ, Laura M.. Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. **Psicologia Usp**, [S.L.], v. 28, n. 2, p. 298-303, ago. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-656420160038>.

MUSSI, Ricardo Fraklin de Freitas; FLORES, Fabio Fernandes; ALMEIDA, Cláudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, [S.L.], v. 17, n. 48, p. 1-18, 1 set. 2021. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/Edicoes UESB. <http://dx.doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health Npeps**, [S.L.], v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. Universidade do Estado do Mato Grosso - UNEMAT. <http://dx.doi.org/10.30681/252610103549>.

PAPA, Mayra de Araujo Brum; DALLEGRAVE, Daniela; PEREIRA, Aline Gonçalves. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL COMO AMPLIAÇÃO DO CUIDADO EM SAÚDE. **Saúde em Redes**, [S.L.], v. 2, n. 4, p. 409-417, 2016. Associação Brasileira da Rede Unida. <http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2016v2n4p409-417>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. 2. ed. Brasília: [s. n.], 2015. 1-98 p.

SILVA, Clarissa Bohrer da; KANTORSKI, Karen Jeanne Cantarelli; MOTTA, Maria da Graça Corso da; PEDRO, Eva Neri Rubim. Atividades de educação em saúde junto ao ensino infantil: relato de experiência. **Revista de Enfermagem Ufpe On Line**, [S.L.], v. 11, n. 12, p. 5455, 17 dez. 2017. Revista de Enfermagem, UFPE Online. <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963-v11i12a22772p5455-5463-2017>.

SILVA, A; CALVACANTE-NETO, J. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum entre estudantes universitários. *Motricidade*. Vol.10, n.1, p. 49- 59. Maceió, 2014;

TELESI JÚNIOR, Emílio. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, [S.L.], v. 30, n. 86, p. 99-112, abr. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-40142016.00100007>.

TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islandia Maria Carvalho de; NASCIMENTO, Marilene Cabral do. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde em Debate**, [S.L.], v. 42, n. 1, p. 174-188, set. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-11042018s112>.

VARGINHA, Eduardo. MEDITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE. **REVISTA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E SAÚDE MENTAL**, [s. l.], ano 2020, v. 2, ed. 1, p. 13-21, 3 mar. 2020.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de; DIAS, Bruno Rafael Tavares; ANDRADE, Larissa Rocha; MELO, Gabriela Figueirôa; BARBOSA, Leopoldo; SOUZA, Edvaldo. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 39, n. 1, p. 135-142, mar. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>.

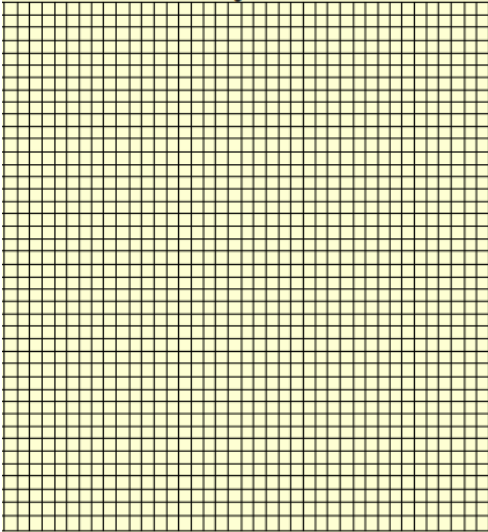
APÊNDICE – PLANNER 365 DIAS PARA SE A.M.A.R











Esse Planner pertence:

Ano:

Como estou me sentindo hoje?



PINTE DE ACORDO COM A SUAS EMOÇÕES:

							
Alegria	Raiva	Medo	Triste	Ansiedade	Nojo	Paixão	Inveja

HOJE EU VOU

Me Cuidar



Porque eu mereço esse tempo pra mim:

Sorria com as Lembranças!

Guarde na memória todas as experiências positivas dos últimos 12 meses

Momentos Inesquecíveis

Pessoas Especiais

O que deixou meu ano mais animado

Lugares Favoritos

Mudanças Possíveis

Situação Atual que está hoje:

3 mudanças possíveis:

10 passos para ser mais feliz...

1. FAÇA UMA COISA BOA PARA SI MESMO POR DIA
2. PERDOE-SE
3. ACEITE-SE COMO VOCÊ É
4. PRIORIZE A SAÚDE
5. ELIMINE PESSOAS NOCIVAS
6. PRIORIZE A SAÚDE
7. PARE DE PULAR REFEIÇÕES
8. RESPIRE!
9. TENHA UM ESPAÇO ACONCHEGANTE
10. TOME UM POUCO DE SOL

Tarefas e Etapas que eu preciso fazer

Como lidar com os gatilhos

Dê um nome ao seu gatilho

Entenda as emoções e sintomas

Encontre a fonte de um gatilho

Conheça seus gatilhos positivos e os utilize

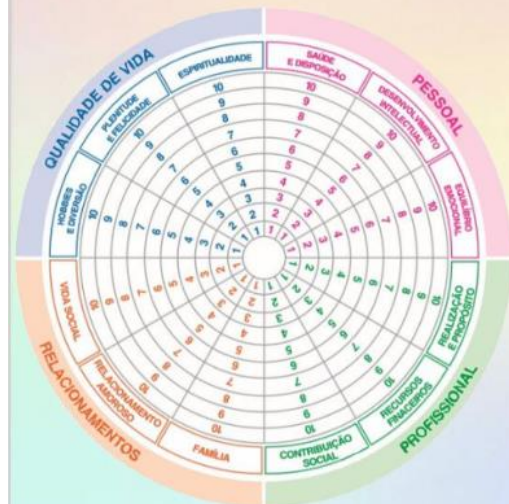
Compartilhe seu gatilho

Seja gentil com você mesmo(a)

Converse com alguém de confiança

Vamos Refletir...

AVALIE SEU NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE ACORDO COM CADA ÁREA DA VIDA




 NÃO IMPORTA QUE VOCÊ VA
 DEVAGAR, CONTANTO QUE VOCÊ
 NÃO PARE.


Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S


 Dia:


 Dia:


 Notas:


 É SEMPRE DIVERTIDO FAZER O
 IMPOSSÍVEL.


Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S


 Dia:


 Dia:


 Notas:


 FAÇA O QUE PUDER, COM
 O QUE TIVER, ONDE
 ESTIVER

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S

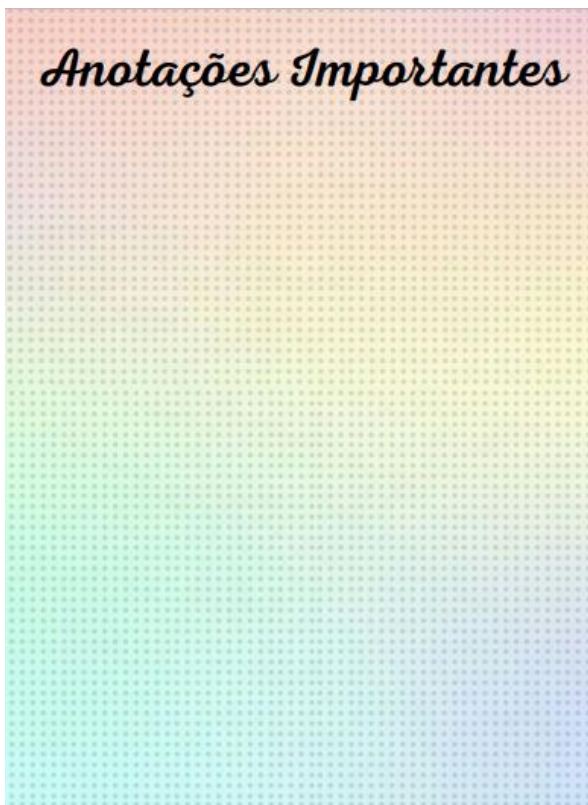



 Dia:


 Dia:


 Notas:

Anotações Importantes



Telefones importantes:

Lembre-se é sempre bom ter alguém para desabafar, então deixe salvo aqui as pessoas que você confia e sempre que precisar LIGUE...

NOME::

NÚMERO::

NOME::

NÚMERO::

NOME::

NÚMERO::

NOME::

NÚMERO::

NOME::

NÚMERO::

NOME::

NÚMERO::

*Não é egoísmo priorizar
sua saúde mental!*

GEPESM.UNILAB