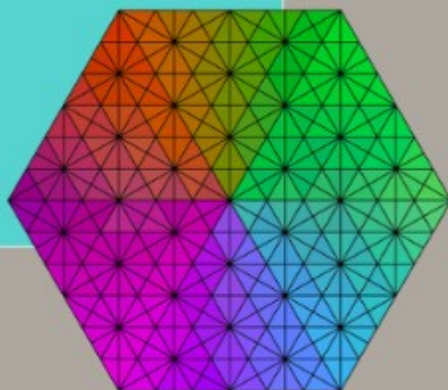


Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

André René Barboni
Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni
(Orgs.)



Núcleo de Pesquisa e Extensão em Filosofia, Saúde, Educação e Espiritualidade

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B869 Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19 [recurso eletrônico]/André Renê Barboni, Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni [organizadores]. - Feira de Santana: Núcleo de Pesquisa e Extensão em Filosofia, Saúde, Educação e Espiritualidade da UEFS / UEFS. 2021. 352 p.: il.

Ebook

Formato: pdf

ISBN 978-65-00-23216-5

1. Experiências acadêmicas. 2. Ensino remoto. 3. Ensino superior. 4. Covid-19. I. Barboni, André Renê. II. Barboni, Suzi de Almeida Vasconcelos. III. Núcleo de Pesquisa e Extensão em Filosofia, Saúde, Educação e Espiritualidade. IV. Universidade Estadual de Feira de Santana.

CDU: 37.018.43:378.4(814.22)

Elaboração: Luis Ricardo Andrade da Silva – Bibliotecário – CRB 5/1790

Núcleo de Pesquisa e Extensão em Filosofia, Saúde, Educação e Espiritualidade da UEFS
Av. Transnordestina, S/N – CRIS – Anexo do MT6
Novo Horizonte – CEP: 44.360-900
Feira de Santana – BA
Tel.: (75) 3161-8380 | E-mail: barboni@uefs.br
<http://fsee.uefs.br/>

André Renê Barboni
Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni
(Organizadores)

Bricolagem com experiências
acadêmicas remotas em tempos de
covid-19

Núcleo de Pesquisa e Extensão em Filosofia, Saúde,
Educação e Espiritualidade da UEFS

Núcleo de Pesquisa e Extensão em Filosofia, Saúde, Educação e Espiritualidade da UEFS
(NFSEE-UEFS)

1ª Edição – Copyright©2021 livre

Direitos de Edição Reservados ao Núcleo de Filosofia, Saúde, Educação e Espiritualidade da UEFS.

Nenhuma parte desta obra poderá ser utilizada indevidamente, sem estar de acordo com a Lei no 9.610/98. Se incorreções forem encontradas, serão de exclusiva responsabilidade de seus organizadores. Foi realizado o Depósito Legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com as Leis nos 10.994, de 14/12/2004, e 12.192, de 14/01/2010.

FICHA TÉCNICA

REITOR	Evandro do Nascimento Silva
VICE-REITORA	Amali de Angelis Mussi
PRÓ-REITORA DE EXTENSÃO	Rita de Cássia Brêda Mascarenhas Lima
PRÓ-REITORA DE GRADUAÇÃO	Fabiana Cristina Bertoni
DIRETORA DO DSAU	Sílvia da Silva Santos Passos
COORDENADOR DO NFSEE-UEFS	André Renê Barboni
PRODUÇÃO EDITORIAL	André Renê Barboni
REVISÃO	André Renê Barboni Maria Lúcia Silva Servo Míriam Barreto de Almeida Passos Rozilda Ribeiro dos Santos Suzana Alves Nogueira Souza Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni Viviana Graziela de A. V. Barboni
DIAGRAMAÇÃO	André Renê Barboni
CAPA	André Renê Barboni
PREFÁCIO	Maria Lúcia Silva Servo

Dedicatória

Para

Pietro Ubaldi

Wilhelm Reich

Alexander Lowen

Stanislav Grof

Barbara Ann Brennan

Sathya Sai Baba

Bert Hellinger

Rupert Sheldrake

Bruce Lipton

“Hoje, no Brasil, ninguém fala verdadeiramente aos estudantes, nem de estudantes, nem para estudantes. E se a eles ninguém fala, muito menos ouve e os escuta. Os estudantes perderam a voz. É um fato doloroso constatar-se: o estudante não existe”

Chico Pinto

Apresentação

No ano de 2020 com a pandemia da covid-19 e a implantação do ensino remoto na Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia, aceitamos ministrar duas disciplinas optativas e duas obrigatórias em caráter remoto, o que nunca havíamos feito antes.

Fomos desafiados por nós mesmos a dar conta de quase 300 alunos sendo 200 nas duas disciplinas optativas, estas muito especiais por tratarem de temas ainda pouco explorados no ambiente acadêmico brasileiro: BIO161 – Saúde e Espiritualidade e BIO163 – Terapias Corporais, cuja experiência relatamos aqui neste livro.

Ao mesmo tempo que vivíamos a tensão do desafio, vivíamos também o entusiasmo do planejamento das aulas, escolha de vídeos, material publicado em formato PDF para compor as duas disciplinas, num formato de metodologia ativa e contemplando a curricularização da Extensão.

Com a responsabilidade e criticidade sobre o conhecimento trabalhado, as aulas transcorreram em clima de muita alegria, descobertas, surpresas e emoções lindas! A interação nossa com os alunos foi positiva, apesar do elevado número de alunos matriculados, do distanciamento e dos problemas enfrentados. Muitas foram as lições aprendidas e revisadas.

O processo educativo foi construído com base em metodologias ativas e segundo o *referencial espiritualista* o qual pressupõe a multidimensionalidade do ser num contínuo desenvolvimento de capacidades e habilidades transcendentais, para o grande ato de reconexão com o Divino.

Nosso empenho, na realização das atividades didáticas propiciava aos alunos participassem ativamente do processo. Assim, trata-se de uma metodologia ativa no desenvolvimento de valores e virtudes, assim como, de reconhecimento do nosso lugar no mundo.

Equidade, diálogo, gratidão, desenvolvimento de inteligência emocional para a convivência com a diversidade, confiança, multidisciplinaridade, empatia, foram os eixos metodológicos de abordagem do saber, bem como, no exercício da nossa espiritualidade.

Como sempre, em atividades de produção textual, nós professores, sempre somos surpreendidos pela criatividade, bom humor, e assim, as expectativas foram superadas, na medida em que os escritos alcançaram um patamar de certa profundidade nos temas tratados, por considerarmos os autores, pessoas muito jovens, indivíduos em formação.

O impacto da proposta de publicação do livro foi visível no fortalecimento da escrita, do reforço da identidade, na conquista da autonomia em suas falas, com consequente qualificação dos textos apresentados, e na questão crítica e comprometida dos autores. Ressaltamos que trata-se de uma produção textual simples, sem buscar erudição, mas repleto de emoção e sentimentos.

Então, a fim de registrar esta rica experiência e seus testemunhos em forma de relatos de experiências, propusemos este livro memorial e ao mesmo tempo descritivo. Nele, valorizamos e damos voz aos alunos de graduação que estiveram conosco no Período Letivo Extraordinário (PLE) 2019.2 da UEFS permitindo ampliar a compreensão sobre ensino remoto na Instituição e valorização da curricularização da Extensão.

Foi um trabalho gigante para orientar, acompanhar, corrigir e ajustar as produções, em diferentes caminhos e vertentes, mantendo fidelidade, estilo, conteúdo, dos escritos dos alunos sem interferir em suas narrativas, pontos de vista, emoções, análises e olhares.

Não imaginávamos a grandeza do projeto que estávamos até que começamos a receber os primeiros escritos e vendo ali, ao vivo, as emoções, os relatos surgindo, no cenário angustiante da pandemia. Em cada capítulo, os traços, as buscas de cada um com suas peculiaridades. Os relatos são biográficos, constituem cenas, lembranças, histórias reais, produzidos em ambiente seguro, em *bricolagem*, num enorme mosaico de emoções humanas de pessoas reais e muito jovens.

São relatos de sabedoria e vivências sobre nós mesmos. E assim, o leitor acompanhará alguns capítulos extensos, outros mais objetivos, outros mais técnicos, outros mais singelos, mas que mereceram a mesma atenção e cada um é um pedaço que recolhemos e juntamos aqui nesta colcha de retalhos em forma de livro, compondo esta *bricolagem*.

Compreendendo o caráter memorial deste livro, os alunos foram esclarecidos sobre as questões éticas¹ e respeitado o direito deles enquanto autores, obteve-se de cada um a autorização para a publicação.

Juntamos, também, nossas memórias e de mais duas convidadas que estiveram conosco no PLE.

Somos profundamente agradecidos às Prof^{as}. Suzana Alves Nogueira Souza (UEFS), Miriam Barreto de Almeida Passos (UNEB Campus X), Viviana Graziela de Almeida Vasconcelos Barboni (mestranda USP) e Rozilda Ribeiro dos Santos (professora do Ensino Médio), pelo trabalho paciente e dedicado de revisão deste material, enriquecido com suas críticas e sugestões.

Somos também muito gratos à Prof^a. Maria Lúcia Silva Servo (Professora Plena da UEFS), que aceitou de imediato prefaciar este trabalho. E por fim, agradecemos ao Prof. Rogério Tosta de Almeida (Coordenador do Colegiado de Educação Física), por todo seu apoio, esforço e esmero em fazer acontecer estas disciplinas, promovendo articulação entre diversos Colegiados.

Temos certeza de que no grande movimento mundial pela Espiritualidade somos muito pequenos e sem relevância, mas por mais invisível, singela e menor que seja, fica aqui nossa contribuição. Esta experiência de ensinar remotamente disciplinas que tratam de Espiritualidade, PICS, defesa da vida, foi para nós importante oportunidade de trabalho e que inevitavelmente nos fez crescer como pessoas.

1 De acordo com o CEP-UEFS (<https://cepuefs.wixsite.com/cepuefs/nao-precisam-passar-pelo-cep>), citando a Resolução CNS 510/2016, as pesquisas abaixo não passarão pela avaliação do sistema CEP/CONEP:
[...] VIII – atividade realizada com o intuito exclusivamente de educação, ensino ou treinamento sem finalidade de pesquisa científica, de alunos de graduação, de curso técnico, ou de profissionais em especialização”.

Todos estamos ainda convivendo com a pandemia e sabemos os riscos que corremos enquanto espécie humana. Neste contexto sombrio, tomar consciência de nós mesmos e de nossa multidimensionalidade talvez tenha sido a grande surpresa e fonte de forças para todos nós. A isto chamamos de autoconhecimento, de empoderamento.

Assim, entregamos ao público esta nossa produção destes dias que passamos estudando, discutindo, lendo, assistindo vídeos, aprendendo sobre Espiritualidade na UEFS.

Feira de Santana, 31 de maio de 2021.

André Renê Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni
Organizadores

Prefácio

Uma honra prefaciara esta obra intitulada “Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de COVID-19” que tem André René Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni como organizadores. É composta por 43 capítulos, escritos por estudantes e professores, fruto de reflexões e relatos de experiências sobre discussões de temas relacionados a área da Saúde no contexto da pandemia COVID-19. Esta obra dá voz ao estudante, tira a invisibilidade do aluno, valoriza a sua fala na perspectiva da visão da sala de aula virtual.

Trata-se de narrativas de professores e estudantes frente ao cenário alarmante, atípico, incerto e assustador em que o adoecimento causado pelo novo coronavírus (COVID-19) é um grave problema de saúde pública mundial, que acarreta crise sanitária, social, epidemiológica, econômica e emocional. É transmitida pelo Sars-CoV-2, que tem se propagado de forma devastadora, causando impactos na sociedade, relacionada a alta transmissibilidade do vírus e elevada mortalidade.

A Declaração de Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional da Organização Mundial de Saúde – ESPII (OMS, 2020), o Decreto BA nº 19.528/2020 institui o trabalho remoto, o Decreto BA nº 19.529 regulamenta medidas temporárias para o enfrentamento da ESPII decorrente da Coronavírus, o Decreto BA nº 19.586/2020, as orientações do Conselho Estadual de Educação da Bahia através da Resolução CEE-BA nº 27/2020, são os instrumentos jurídicos que orientam as decisões institucionais para o enfrentamento da pandemia.

Este livro foi pensado, elaborado e escrito neste cenário, em que foram estabelecidas medidas de distanciamento social como estratégia essencial para redução da curva da pandemia, visando a proteção dos indivíduos do contato com o vírus, a sistematização de informações e disponibilidade de infraestrutura tecnológica de docentes e de discentes para a participação de oferta das atividades.

A pandemia da COVID-19 abarca situações emergenciais de saúde pública ao tempo que evidencia o papel fundamental do Sistema Único de Saúde (SUS) para a sua contenção, expõe as fragilidades estruturais do sistema, das leis e das normas que asseguram a saúde e segurança do trabalhador, somadas às demandas do serviço além de mudanças drásticas nas formas de trabalhar.

A epidemia da COVID-19 trouxe/traz um desafio adicional e extremamente novo ao sistema educacional do país e por consequência aos docentes e discentes. Esse contexto de excepcionalidade e de ESPII exigiu das instituições de ensino mudanças no processo ensino-aprendizagem impactando efetivamente na prática docente, principalmente no desenvolvimento de atividades remotas. Estas mudanças requerem adaptação de docentes e discentes a ambientes virtuais, pois muitos não têm experiência e habilidade para o manuseio de ferramentas *on line*. Faz-se mister treinamento, qualificação, infraestrutura e reflexão sobre o impacto dessa epidemia no processo ensinar-aprender.

A obra “Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de COVID-19” retrata as experiências acadêmicas, a tensão dos desafios, a reconfiguração do

trabalho, a resiliência, a exaustão física e a saturação visual no contexto sombrio de pandemia. Ressalta-se que o desequilíbrio entre a demanda psicológica e o controle sobre o processo de trabalho se faz presente frente ao enorme desafio de equilibrar os princípios da igualdade e equidade na distribuição dos riscos e benefícios. São relatos biográficos produzidos em bricolagem, num amplo mosaico de textos que se traduzem em relatos de sabedoria, vivências e emoções dos sujeitos sociais envolvidos.

A bricolagem insere-se na complexidade contemporânea, preserva os pontos de vistas de todos os envolvidos, desconstrói hierarquias de dominação e subordinação e contribui para a criação de alternativas coletivas ao desigual e excludente sistema social vigente. É uma técnica de intertextualidade de situações de que um texto é criado a partir de fragmentos de outros textos, é visível a criatividade, a identidade, as narrativas, constituindo-se em um memorial.

Neste sentido, a memória é seletiva e afetiva, dá textura e consistência ao coletivo, constrói a narrativa, preserva a identidade coletiva e, ao mesmo tempo é instrumento e objeto de poder, possui dimensão política, dá voz aos atores sociais que viveram o cotidiano dos fatos e dos acontecimentos, abarca significados diversos, múltiplo e multiplicado, coletivo, plural, individualizado e relativo.

Trata-se de uma obra cujo processo educativo foi construído na perspectiva do referencial espiritualista que abarca a multidimensionalidade do ser com capacidades e habilidades transcendentais, para a reconexão com o divino. Utiliza a metodologia ativa para o desenvolvimento de valores, virtudes e reconhecimento do nosso lugar no mundo.

O leitor através dessa obra vai apreender que é preciso *pensar-por-si-mesmo* – desenvolver um trabalho de autoconhecimento para assumir conscientemente a maioridade pelo pensar e escrever críticos; para assumir as consequências dos atos de forma responsável emergindo competente no saber-refletir, saber-fazer e saber-ser na e para a vida; buscar a emancipação; ser livre e ser feliz, isto é, a verdade precisa ser descoberta, pois não pode ser aprendida, nem ensinada! *Sapere aude!* (Ousar saber). É preciso fazer algo a mais a partir da visão de mundo, focada nos princípios do colaboracionismo.

O colaboracionismo é o caminho mais seguro para a felicidade. Para Ubaldi (1930) existem três tipos biológicos que identificam o processo evolutivo do homem (o *forte*, o *astuto* e o *justo*). O justo compõe o *referencial altruísta*, constituindo-se em passo evolutivo que direciona para um mundo feliz, pois é o único que vai ao encontro das ordens do amor, os demais se desviam deste caminho e encontram a dor para colocá-los de volta na estrada do amor. Esses três tipos biológicos se apresentam, um pouco deles, em cada um de nós.

Os Professores André Renê Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni, organizadores desta obra, nos mostram que o que a gente é, está nas coisas que a gente faz e que as ações traduzem as nossas intenções e revelam a nossa competência, inteligência e sensibilidade.

Esse trabalho pode ser fonte de inspiração para o leitor, pois ao pensar-por-si-mesmo, ele se movimenta e faz a diferença no sentido de sentir-se útil para a sociedade ao agir de forma altruísta. É esse o objetivo maior dessa obra. Os organizadores buscam compartilhar a adaptação à prática docente em sala de aula virtual dos componentes

curriculares BIO161- Saúde e Espiritualidade e BIO 163 – Terapias Corporais para dar transparência, registrar as alternativas e procedimentos utilizados, avanços obtidos, dificuldades enfrentadas e os resultados pedagógicos no contexto da pandemia COVID-19.

A obra é inspirada nos postulados teóricos de Ubaldi e Kant, tem como fundamento o colaboracionismo, a autonomia, o sentido e o significado do ensino, ressignificando a prática docente com base na empatia e acolhimento. Apresenta de modo singular relatos de experiências acadêmicas remotas em tempos de pandemia da COVID-19 com o propósito de redimensionar o pensar, o sentir e o agir.

Para finalizar, a obra possibilita uma leitura agradável, leve e consistente, utiliza uma linguagem particular e requer atitude, autoconhecimento, princípios éticos e morais, educação na direção de um mundo feliz em que as pessoas sejam livres, respeitadas, responsáveis e conscientes.

Inverno, 2021

Maria Lúcia Silva Servo

Professor Pleno da UEFS

Membro Titular da Academia de Educação de Feira de Santana

SUMÁRIO

ENSINO REMOTO DURANTE A PANDEMIA COVID-19: NOSSA PRÁTICA DOCENTE...17	
<i>André Renê Barboni; Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni</i>	
ESPIRITUALIDADE E SAÚDE MENTAL DE JOVENS DURANTE A PANDEMIA.....29	
<i>Ammanda Victória Santos Farias de Sousa; Débora dos Santos de Carvalho; Mydian Cristiane da Rocha Santos; Samara Verena Barbosa de Oliveira</i>	
EFEITO DAS AULAS DE TERAPIAS CORPORAIS EM MEU BEM-ESTAR.....36	
<i>Filipe Damasceno de Almeida Ferreira; Josevaldo Mateus Pedra Branca da Silva; Reína Alves de Lima Silva; Tiago Damasceno de Almeida Ferreira</i>	
MENOS DESTRUTIVOS E MAIS CRIATIVOS: LIÇÕES DA PANDEMIA. CIÊNCIA A FAVOR DA CRIATIVIDADE E AUTOCONHECIMENTO.....41	
<i>Daniel Marques Primo; Daniel Nery da Silva; João Vitor Macêdo Ribeiro de Souza; Levi Sampaio da Silva Serra</i>	
A ESPIRITUALIDADE QUE HERDAMOS: A NOSSA FALA.....48	
<i>José Caio Carneiro Pinheiro; Larissa Oliveira Novais; Matheus Sena Santos</i>	
SOLIDARIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA: QUAL O NOSSO PAPEL?.....56	
<i>Douglas dos Santos Teles de Jesus; Railane Araujo Santos; Risocely Miranda Lobo</i>	
MAIS SOLIDARIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA: QUAL O MEU PAPEL?.....63	
<i>Belardino Souza Pedreira Neto; Jeferson Ygor da Silva; Juliana Silva e Silva; Laryssa Karollynna Valadão Azevedo</i>	
CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE: O QUE A PANDEMIA ESCLARECEU PARA NÓS.....71	
<i>Brena Araujo Cedraz; Gabriela Oliveira Goes; Layla de Jesus Fortunato; Thiago Valério dos Santos</i>	
AMOR COMO CONDIÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA E ESPIRITUALIDADE.....81	
<i>Eduardo Silva de Macedo; Thian de Lima Oliveira</i>	
SURPRESAS POSITIVAS DE UMA VIVÊNCIA ACADÊMICA: PELOS CAMINHOS DA ESPIRITUALIDADE DURANTE O PLE.....88	
<i>Etiene Mendes Amorim</i>	
BUSCA ESPIRITUAL E FORMAÇÃO CIENTÍFICA: NOSSA EXPERIÊNCIA NA UEFS.....93	
<i>Ana Paula Cerqueira Estrela; Janyelle Costa da Circunscisão; Luana da Silva e Silva; Patrícia do Nascimento Xavier</i>	
NOSSAS EXPECTATIVAS PARA A UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA PÓS-PANDEMIA.....104	
<i>Daniele dos Santos Miranda; Deiliana da Silva Oliveira; Emanuel de Souza Freitas; Laryssa Karollynna Valadão Azevedo</i>	
SAÚDE E ESPIRITUALIDADE DE ESTUDANTES INDÍGENAS DA UEFS EM TEMPOS DE PANDEMIA EM CONTEXTO: ALDEIA X UNIVERSIDADE.....110	
<i>Patrícia do Nascimento Xavier</i>	
O QUE ESTÁ SENDO O PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO PARA NÓS ESTUDANTES.....120	
<i>Enercia Barbosa dos Santos</i>	
AULAS DE ESPIRITUALIDADE NA UEFS, ESTAMOS NA DIREÇÃO CERTA?.....127	
<i>Alisson Jean Dourado Silva Dias; Andrezza Mayara Gonçalves dos Santos Viana</i>	
COMO A PANDEMIA NOS APROXIMOU DA ESPIRITUALIDADE.....135	
<i>Italo Diego Pereira de Oliveira; Lara Daniele Matos dos Santos Araujo; Larissa Gonçalves Mascarenhas dos Santos; Wesley Torres Silva</i>	
A EXPERIÊNCIA SINGULAR DE ESTUDAR PICS DURANTE A PANDEMIA.....142	
<i>Anna Clara de Queiroz; Duarte Pires; Maria Emilia Ferreira da Mata Lima</i>	
CONCEITUANDO A ESPIRITUALIDADE.....147	
<i>Rita Marcia Amparo Macedo</i>	
ESPIRITUALIDADE NA MINHA FORMAÇÃO ACADÊMICA.....152	
<i>Eduardo Silva de Macedo; Matheus Luis Alves Santiago; Nathalia Ingrid Piancó Santos Lima; Vitória Lúcia dos Santos Lima</i>	
PERCEPÇÕES SOBRE SAÚDE E ESPIRITUALIDADE: O BEM ESTAR EM MEIO A PANDEMIA DE COVID-19.....162	
<i>Ana Rita de Oliveira Lima; Danusa Pinto Oliveira; Jacquelyny da Silva Nascimento; Livia do Nascimento Xavier</i>	
ABORDAGEM SOBRE PICS NA UEFS.....169	
<i>Ana Beatriz Mendes de Jesus; Pedro Simplicio Marques Netto; Tamires Leite de Oliveira Silva; Vitória de Jesus Oliveira</i>	
DO QUE TRATA A DISCIPLINA SAÚDE E ESPIRITUALIDADE?.....176	
<i>Érico Lima da Cunha; Filipe Damasceno de Almeida Ferreira; Mayra Luiza Andrade Nóbrega; Tiago Damasceno de Almeida Ferreira</i>	
ESPIRITUALIDADE SEM “FAKE NEWS”.....182	
<i>Gabriel de Almeida Leite; Girlane Ataíde Alves; Rafael Bastos de Araujo</i>	

APROXIMAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE PICS EM TEMPOS DE PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	191
<i>Daniele dos Santos Miranda; Danusa Pinto Oliveira; Edson Leão dos Santos; Tâmara Verdino Moraes Assunção</i>	
SOBRE NOSSA EXPERIÊNCIA COMO ALUNAS DA DISCIPLINA BIO163 – TERAPIAS CORPORAIS DURANTE O PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO (PLE).....	197
<i>Giuliana Valeska Dantas dos Santos Oliveira; Hemily Pereira Avelino; Tainara Evangelista Ferreira; Thaila Dias Pires</i>	
FORMAÇÃO HUMANÍSTICA-PEDAGÓGICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA INTERAÇÃO COM A DIMENSÃO DA ESPIRITUALIDADE.....	203
<i>Clayton Oliveira Gomes; Edward Luca Lima de Oveira; Tainara Evangelista Ferreira; Vinicius Silva Barreto e Silva</i>	
FORMAÇÃO HUMANÍSTICA-PEDAGÓGICA DO PROFISSIONAL FARMACÊUTICO....	213
<i>Marcos Vinicius de Assis Silva; Sara Leite Cerqueira da Silva; Sérgio Roberto Souza Oliveira Junior; Wendi Moraes Cerqueira</i>	
DESIGUALDADE SOCIAL E PANDEMIA: O RETRATO DE FEIRA DE SANTANA.....	223
<i>Beatriz da Silva Amorim; Caterine Santos de Souza Moreira; Isadora Almeida São Paulo de Freitas</i>	
VIVENDO A ESPIRITUALIDADE E A RELIGIOSIDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA. .	227
<i>Claudia Fernanda Lopes da Silva; Pedro Símplicio Marques Netto; Rodrigo de Jesus Guimarães</i>	
DESIGUALDADE SOCIAL E PANDEMIA: O RETRATO DA MINHA CIDADE.....	233
<i>Jessica Queiroz Rodrigues; Railane Araujo Santos</i>	
RELATO DE ESPERANÇA AOS JOVENS DO FUTURO SOBRE ESTES TEMPOS DE PANDEMIA.....	245
<i>Brunno Martins Pontes; Kaique Bastos dos Santos Barretto; Leonardo Mascarenhas Lima de Argolo; Nadson Duca da Silva</i>	
COMO MANTER O BOM HUMOR E A ESPERANÇA EM TEMPOS DE PANDEMIA.....	254
<i>Allan Santos Reis; Emerson Carneiro da Silva; Pedro Jesus dos Anjos</i>	
NOSSO OLHAR SOBRE AS PICS: APROXIMAÇÃO COM O TEMA DURANTE O PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO DA UEFS.....	260
<i>Daniel Nery da Silva; Débora dos Santos de Carvalho; João Vitor Macêdo Ribeiro de Souza; Marroney de Santana Nery</i>	
ESPIRITUALIDADE, MEDO DA MORTE E PANDEMIA.....	270
<i>Camila Andrade Ferreira dos Santos; Flavio Barboza Sobreira; Jailma da Costa Ribeiro; Michele dos Santos Conceição</i>	
DESCOBRINDO A ESPIRITUALIDADE.....	278
<i>Etiene Mendes Amorim</i>	
"TERRÍVEIS BONS ESPÍRITOS ME PROTEGEM": ESPIRITUALIDADE, MEDO DA MORTE E A PANDEMIA.....	282
<i>Emerson Carneiro da Silva; Pedro Jesus dos Anjos</i>	
NOVO OLHAR SOBRE CUIDADO À SAÚDE NO CONTEXTO DAS PICS.....	288
<i>Amanda Ribeiro Oliveira Santos; Anna Clara de Queiroz; Duarte Pires; Juliana Gonçalves dos Reis Souza</i>	
BOM HUMOR E ESPERANÇA COMO ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA.....	293
<i>Ana Paula Cerqueira Estrela; Juliana da Silva e Silva; Luana da Silva e Silva; Tainar da Silva Ribeiro</i>	
MORTE E ESPIRITUALIDADE NO CENÁRIO DA PANDEMIA PELO NOVO CORONAVÍRUS.....	302
<i>Andressa Souza Oliveira; Laís Estrela Santos; Leonardo Li; Menêzes Souza; Matheus Almeida Borges</i>	
SOBREVIVENDO À COVID-19: NOSSOS SONHOS FUTUROS.....	312
<i>Alexia dos Santos Oliveira; Ana Carolina Almeida Santos de Lima; Jamille Elza Alves Silva; Jéssica de Jesus Silva</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO DOCENTE NA DISCIPLINA DE ESTATÍSTICA EM SAÚDE I.....	324
<i>Josicélia Estrela Tuy Batista</i>	
DESCOBRINDO O CORPO NO QUADRADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: UMA CARTA AO CONTINENTE AFRICANO, À PITÁGORAS, À BERT HELLINGER E À ALEXANDER LOWEN.....	329
<i>Livia Maria da Silva Gonçalves; Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos</i>	
NOTAS SOBRE O ENSINO REMOTO NO PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO (PLE) DE DISCIPLINAS OBRIGATORIAS NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA (UEFS), DURANTE A PANDEMIA.....	344
<i>André René Barboni; Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni</i>	

ENSINO REMOTO DURANTE A PANDEMIA COVID-19: NOSSA PRÁTICA DOCENTE

André Renê Barboni¹
Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni²

INTRODUÇÃO

Ao ser deflagrada a suspensão das atividades presenciais de ensino na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Estado da Bahia, no início de março de 2020, não prevíamos que os tempos que se avizinhavam seriam tão complexos envolvendo além do profissional, os vários contextos das nossas vidas.

Como professores do ensino superior nos deparamos com o desafio de superar as próprias limitações uma vez que não tínhamos experiência com ensino remoto – para seguir com aquele semestre em fase de finalização. E assim, em poucos dias, remotamente da forma que podíamos, encerramos.

O semestre seguinte (2020.1) não foi iniciado dado os números crescentes da covid-19 na cidade de Feira de Santana e região. Assim, após o oferecimento de um rápido curso de capacitação à distância em tecnologias digitais aplicadas à Educação (15-27 de maio de 2020), para manter o ensino na UEFS ativo foi proposto pela Administração Superior o Período Letivo Extraordinário (PLE), na modalidade remota.

Entendendo que os tempos hoje são outros, participamos do curso de capacitação, entre outras atividades remotas, e respondemos positivamente ao chamado da reitoria com o oferecimento de quatro disciplinas: BIO144 – Biologia Humana aplicada à Educação Física (47 alunos matriculados); BIO161 – Saúde e Espiritualidade (100 alunos matriculados); BIO163 – Terapias Corporais (100 alunos matriculados); SAU265 – Estatísticas de Saúde I (30 alunos matriculados).

Face a importância de se divulgar e conhecer experiências sobre a docência no nível superior, em especial nesta situação de pandemia associado ao ensino remoto na UEFS, acreditamos ser necessário publicar não só o conteúdo dessas experiências através dos nossos relatos enquanto professores, mas, também, de nossos alunos tirando-os da invisibilidade, e valorizando suas falas. Um dos focos de discussão na UEFS era que com o PLE os alunos mais pobres não teriam condições de acompanhar as aulas e acessar as plataformas virtuais, aumentando a exclusão e a desigualdade. Por isso, a partir das vivências no PLE produzimos o livro em formato PDF com os registros nossos e dos alunos.

1 Professor Pleno do Departamento de Saúde da UEFS.

2 Professora Adjunto B do Departamento de Ciências Biológicas da UEFS.

Neste trabalho, sem o caráter essencialmente acadêmico, relatamos a nossa experiência ao tempo em que descrevemos o processo de viver o chamado Período Letivo Extraordinário (PLE) a partir da visão da sala de aula virtual – e a interação com os alunos. Ainda que modestos, os resultados poderão contribuir para a compreensão do ensino remoto na UEFS e o planejamento de futuras intervenções neste sentido.

OBJETIVO

É nosso objetivo compartilhar nossa adaptação à prática docente em sala de aula virtual tanto para dar transparência, assim como, para registrar as alternativas e procedimentos que utilizamos, os avanços obtidos, as dificuldades enfrentadas, bem como os resultados pedagógicos desta nossa experiência de transposição didática – ensino presencial para ensino remoto na UEFS.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de nossa experiência docente no Período Letivo Extraordinário (PLE) da UEFS.

Para Fortunato³ (2018, *apud* OLIVEIRA; CORRÊA; MORÉS, 2020, p.10)

o relato de experiência pode cumprir o papel de balizador de experiências, assim, outros pesquisadores podem, a partir deste, refletir acerca de circunstâncias análogas ao que está descrito no relato. Ainda para Fortunato (2018, p. 45) um relato de experiência deve apresentar “nove elementos para a condução de uma pesquisa educacional” sendo esses: (1) antecedentes; (2) local; (3) motivo; (4) agente(s); (5) envolvidos; (6) epistemologia para ação; (7) planejamento; (8) execução; e (9) análise por uma lente teórica. Este artigo, em geral, também pode envolver (a) levantamento bibliográfico; (b) relatos de experiência; e (c) reflexão que possibilitem a compreensão do objeto de estudo.

Portanto, no tocante aos itens 6 e 9, fundamentamos nossa base de discussão em Ubaldi e Kant uma vez que estes autores que nos permitiram compreender a importância do colaboracionismo e da autonomia, que consideramos fundamentais para dar sentido e significado ao ensino, ressignificando a prática docente em bases de empatia e acolhimento, valorizando e respeitando o ser humano, seja ele quem for.

Os relatos dos alunos dizem respeito às disciplinas BIO161 e BIO163, tiveram como proposta de avaliação a construção de um texto que, dentro de parâmetros de qualidade de escrita e argumentação, poderia fazer parte deste livro.

3 FORTUNATO, I. O relato de experiência como método de pesquisa educacional. In: Fortunato, I.; Shigunov Neto, A. (Org.). **Método(s) de Pesquisa em Educação**. São Paulo: Edições Hipótese, 2018, v. 1, p. 37-50.

Também colaborou, com esta *bricolagem* (NUNES, 2014) a aluna de doutorado Josicélia Estrela Tuy Batista, que contribuiu conosco no seu Estágio de Tirocínio Docente na disciplina SAU265 e as terapeutas Lívia Maria da Silva Gonçalves e Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos com o seu singular relato de experiência.

Estes diferentes relatos foram reunidos, tratados e organizados através da *bricolagem*. A *bricolagem* como abordagem metodológica não é um “vale-tudo metodológico”. Este termo, oriundo do francês: *bricolage*, cuja definição pode ser “um trabalho manual feito de improviso e que aproveita materiais diferentes”, foi usado, segundo Neira e Lippi (2012, p. 610) por: 1- Lévi-Strauss (1996) como um método de expressão através da seleção e síntese de componentes selecionados de uma cultura; 2- Derrida (1971) adotou como sinônimo de colagem de textos numa dada obra; 3- De Certeau (1994) utilizou sua noção para representar a união de vários elementos culturais que resultam em algo novo; 4- Kincheloe (2006), no campo da pesquisa educacional, o definiu como um modo de investigação que busca incorporar diferentes pontos de vista a respeito de um fenômeno e, em 2007, ampliou essa definição ao afirmar que “é uma forma de fazer ciência que analisa e interpreta os fenômenos a partir de diversos olhares existentes na sociedade atual, sem que as relações de poder presentes no cotidiano sejam desconsideradas”.

Em nosso contexto pedagógico do PLE, a proposta da *bricolagem* era permitir, num amplo mosaico de textos, a criatividade e não criar a unidade, o discurso único.

Como não buscávamos com este trabalho, descobrir verdades, mas apresentar um quadro representativo de como diferentes alunos estavam vivenciando um fenômeno global/nacional/regional em seu cotidiano local, dentre as metodologias ativas, este tipo de abordagem, nos pareceu ideal para o propósito que tínhamos.

Neira e Lippi (2012, p. 622), no seu trabalho de pesquisa, concluem que:

O conhecimento produzido por meio da *bricolagem* não se escamoteia atrás de discursos de mérito científico e nem se rotula como universal. A *bricolagem* permite apresentar os conhecimentos elaborados com parcialidade, inserindo-os na complexidade contemporânea. Ela não se acovarda, traz à tona os percursos que delineou para a construção dos conhecimentos, assim como seus discursos adjacentes. Após esmiuçarmos os pressupostos teóricos e os procedimentos adotados pela *bricolagem*, é possível afirmar que a preocupação com a democratização do processo de produção de conhecimentos é sua característica mais distintiva. Em uma pesquisa baseada na *bricolagem*, considerar os pontos de vista de todos os envolvidos é questão de honra, pois, ajuda a desconstruir as hierarquias de dominação e de subordinação entre grupos sociais, além de contribuir para a criação de alternativas coletivas ao desigual e excludente sistema social vigente.

Este primeiro trabalho, em especial, expõe a nossa proposta e as condições que dispusemos para empreender tal jornada.

DESENVOLVIMENTO

Durante a pandemia da covid-19 foi determinada a suspensão de atividades escolares e universitárias em todo Brasil, com base na Portaria n°. 544 de 16 de junho de 2020, a qual “dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus – covid-19” até 31 de dezembro de 2020.

Na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Bahia, o Conselho Superior Universitário (CONSU) aprovou, em assembleia, o Período Letivo Extraordinário (PLE) dentro do semestre 2019.2 (PLE2019.2E).

Este PLE2019.2E visava o seguimento de atividade do ensino de graduação em disciplinas teóricas na modalidade remota com livre oferta pelos professores. Com essa normatização o Colegiado do Curso de Educação Física (ColEduFis) na pessoa do seu coordenador leva para discussão em reunião ordinária *online* a proposta. Um dos pontos levantados nessa reunião foi o número da demanda reprimida em algumas disciplinas sendo esta uma forte razão para incluí-las no PLE2019.2E.

Com o ensino remoto, os alunos do curso de Educação Física teriam menos dificuldade para cursá-las haja vista o isolamento social e a possibilidade de dedicação exclusiva aos estudos.

Na reunião foram disponibilizados os números dos alunos candidatos a vagas. Apesar da grande evasão que é observada nas disciplinas BIO144 – Biologia Humana aplicada à Educação Física e BIO161 – Saúde e Espiritualidade foi mostrado que era factível a oferta e também contribuiria para ampliar o interesse pela área da Espiritualidade.

Neste contexto, e movidos por motivos pessoais como sensibilidade com a situação pandêmica e desejosos de aprender mais sobre ensino remoto, foi definido com o ColEduFis a oferta das disciplinas BIO144, BIO161 e adicionalmente BIO163 – Terapias Corporais. Para este relato, doravante estaremos nos referindo apenas às duas últimas disciplinas por estas contemplarem temas da Espiritualidade, serem ofertadas por ambos os autores e serem escopo deste trabalho.

A disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade (carga horária de 60h), é uma disciplina optativa, criada pela Prof.^a Dr^a Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni em 2014 para atender a um anseio observado entre os alunos do curso de Educação Física e suas dificuldades de lidar com temas como o adoecimento, luto, morte, etc. Cerca de um ano após a primeira oferta vários alunos de outros cursos buscaram matrícula tornando a disciplina optativa para todos os cursos de graduação da UEFS.

A disciplina BIO163 – Terapias Corporais (carga horária de 60h), é uma disciplina optativa, também criada pela Prof.^a Dr^a Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni em 2019 voltada para as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) conforme a Política Nacional de Prática Integrativas e Complementares

(PNPIC) do Ministério da Saúde (BRASIL, 2015), e da Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC-BA). Pensada inicialmente para contribuir na formação técnica dos alunos do curso de Educação Física para intervenções no Sistema Único de Saúde (SUS) na primeira oferta vários alunos de outros cursos buscaram matrícula bem como a participação da comunidade externa como ouvinte tornando a disciplina optativa para todos os cursos de graduação da UEFS e campo de ação da curricularização da Extensão.

A divulgação da oferta das disciplinas para o PLE2019.2E foi feita para os Colegiados via *e-mail* e também diretamente para os possíveis alunos nas redes sociais. As 40 vagas ofertadas em cada uma das disciplinas estavam direcionadas a alunos do Curso de Educação Física prioritariamente. Entretanto, a intensa procura de vagas por alunos de outros cursos de graduação fez com que aumentássemos a oferta para 75 vagas e cerca de 48h depois, chegamos a 100, totalizando 200 vagas nas duas disciplinas.

Nosso claro propósito com estas turmas agigantadas era a cooperação por entendermos que o engajamento ao PLE era um dever nosso e que poderíamos contribuir com a inclusão atingindo o maior número possível de alunos. Estávamos cientes de que tínhamos um imenso desafio pela frente, alunos de diversos cursos e semestres, que estavam em diferentes municípios e outros em zona rural, o que nos levou à necessidade de (re)pensarmos profundamente nosso ensino e formas eficazes de acompanhar o ritmo de aprendizagem. Estávamos prestes a viver uma experiência que abalaria nossos rígidos referenciais cartesianos pela necessária ruptura com os padrões didáticos que conhecíamos.

No PLE2019.2E ambas disciplinas ocorreriam similar à modalidade presencial com a mesma carga horária, conteúdos e avaliação regimental. Como a carga horária do PLE2019.2E estava restrita a 10 semanas letivas, todos os dois cronogramas foram elaborados contemplando 2/3 de atividades “presenciais” ou *síncronas*, e 1/3 de atividades extraclasse ou *assíncronas*.

As atividades *síncronas* eram as aulas expositivas partilhadas entre nós dois professores, com interatividade e espaço da escuta dos alunos, enquanto para as atividades *assíncronas* eram indicados vídeos do *YouTube*, palestras, textos em PDF, basicamente.

Visando evitar a evasão, os altos índices de reprovação provocados pela desigualdade e buscando melhorar a forma do agir pedagógico – mesmo porque estávamos numa situação muito especial e ministrando disciplinas com foco em Espiritualidade – foram pesquisadas ferramentas para as aulas teóricas que constituíam o “miolo” do ensino remoto, levando em conta prioritariamente a facilidade no manejo e o motivacional.

Em um momento anterior recente a UEFS havia promovido um evento interno de preparação do corpo docente voluntário para lidar com a ferramenta

Moodle. Infelizmente não tivemos a interatividade esperada e não ficamos satisfeitos com a tecnologia apresentada, o que colocou esta ferramenta como não eleita para as atividades nossas no PLE2019.2E. Após dias de pesquisas, horas assistindo vários tutoriais, vídeos, e vários testes optamos pelo uso do *Google Meet* e o aplicativo *Google Classroom* no formato gratuito, disponível na Internet.

Percebemos a facilidade de manejo e criação de jogos e atividades *assíncronas*. Como não conhecíamos muito a ferramenta, tivemos que estudá-la associando ao *Portal Acadêmico da UEFS – Sagres* produzindo, nestas condições, todo o curso das disciplinas ofertadas.

Assim, cientes de algumas concepções pedagógicas, embasamentos filosóficos que regem a teoria-prática, bem como os fundamentos metodológicos da Educação, unimos a este saber, nossa experiência de anos de ensino, a sensibilidade e o desejo “de fazer algo a mais” que ajudasse nesse cenário desolador da pandemia, fizemos o desenho da intervenção pedagógica com base no uso de metodologias ativas para possibilitar que os alunos saíssem da condição de ouvintes passivos, para protagonistas de todo processo ensino-aprendizagem-avaliação.

Pela nossa experiência anterior com ensino presencial, os alunos mostravam dificuldades para escrita, e assim resolvemos atacar este ponto, colocando-os de frente para a realidade complicada da pandemia explorando suas múltiplas dimensões; dos temas tratados nas disciplinas; exteriorização de suas percepções; e, ao mesmo tempo diante da impossibilidade de participarem de atividades de curricularização da Extensão, nasceu a proposta da *bricolagem* dos “relatos de experiência”.

Inspirados pelo historiador Massimo Faggioli, de Villanova University, que adjetiva a pandemia como um “momento extraordinário para o mundo” e que recomendou aos seus alunos de graduação no início do *lockdown* em março 2020: “Se você tem um diário, continue escrevendo. Se você não tem, comece um. Este é um momento extraordinário”. Assim também o fizemos com os nossos alunos e a *bricolagem* de suas experiências, disparando reflexões, expondo suas inquietações, mas de forma integrada, autônoma e autêntica, produzindo a aprendizagem.

Certos de nossas limitações, trouxemos para o nosso planejamento de ensino a simplicidade, a objetividade, a humildade, esta última uma virtude que consideramos essencial na condução da atividade desafiadora que estávamos iniciando, e que lutamos para vivenciar em nosso cotidiano. Estamos conscientes que lidar com Espiritualidade não é apenas conteúdo de disciplina: deve ser, sobretudo, uma prática de vida, dentro do possível, com coerência, respeito, empatia e amabilidades, com permanente capacidade de diálogo e solidariedade.

Feitas estas considerações, nossa trajetória consistiu nas seguintes fases:

1. Reconhecimento da complexidade e desafio do ensino remoto;

2. Levantamento bibliográfico: montagem da disciplina em formato remoto analisando as melhores alternativas para atividades *assíncronas*;
3. Estudo da ferramenta *Google Meet* associada ao *Google Classroom*;
4. Início das aulas: recebemos do coordenador do Colegiado de Educação Física as listagens dos alunos do curso matriculados nas duas disciplinas. Cadastramos os *e-mail's* no *Google Classroom* e iniciamos os convites agendando as aulas no *Google Agenda/Google Meet*. Informamos no ícone “Cadastro”, “Recados” que os alunos deveriam entrar em contato conosco. No primeiro dia de aula dos 100 alunos matriculados em BIO161 compareceram setenta e dois e em BIO163, setenta e cinco;
5. Desenvolvimento das aulas: aulas remotas de 2h de duração dois dias na semana;
6. Proposta da avaliação processual por meio de produção textual, através da *bricolagem* para construção do conhecimento em conexão com a realidade a partir de diferentes contextos e complexidades;
7. Avaliação dos resultados.

Pelo tamanho das turmas não foi possível realizar uma avaliação diagnóstica inicial e com isso bem no comecinho das aulas, já nos defrontamos com desistências “silenciosas” e várias dificuldades relatadas pelos alunos. Sobre as desistências atribuímos ao fato das disciplinas não atenderem ao esperado por eles e conflitos de rotinas pessoais. Sobre as dificuldades, os alunos se reportaram à falta de tempo para se dedicar às aulas e pouco suporte tecnológico, especialmente a baixa qualidade da internet e dos equipamentos por eles utilizados dificultando o acompanhamento das aulas.

Muitos destes alunos que relataram estes problemas acabaram abandonando ou pedindo trancamento de uma das disciplinas ou ambas. Ao fazerem, alguns dirigiram-se a nós relatando tristeza e uma certa ansiedade mas sem encontrar outra alternativa que não fosse o desligamento. Lamentamos profundamente! Como ajudar? Como mudar esta situação? Um sentimento de impotência tomou conta de nós e refletimos que por nossa vez também passávamos por inseguranças, dificuldades, um certo desamparo e não tínhamos alternativa para ajudar estes alunos. Refletimos também que o PLE, como o próprio nome diz, é extraordinário, emergencial e não definitivo na UEFS, e como toda produção humana, sempre haverá falhas e que nos empenhámos para que aquelas evitáveis por nós pudessem ser minimizadas ou neutralizadas.

Notificamos aos alunos das turmas o que estava acontecendo colocando em movimento a questão da solidariedade os quais demonstraram desconforto, relataram a desigualdade e suas próprias dificuldades e limites com grande empatia pelos colegas.

Seguindo com as aulas, para cada aula um professor era responsável por conduzi-la, apresentando o conteúdo e explicando as atividades *assíncronas*. Além disso, eram dadas orientações de ordem geral da disciplina, em especial sobre a avaliação.

Para a produção textual, foi solicitado aos alunos que se agrupassem como desejassem em quartetos e nos casos especiais, poderia ser individualmente. A partir de temas propostos por nós professores, foi delineado um roteiro para amparar o percurso da escrita a qual ia emergindo a cada encontro ao tempo em que a orientação ia acontecendo de forma processual. Fizemos a mediação entre os conteúdos trabalhados nas disciplinas e as experiências pessoais de cada aluno, ajustando a bricolagem, harmonicamente. Estabeleceu-se assim pequenas equipes de partilha e aprendizagem e da experiência de *bricolagem*, com incremento da capacidade de trabalhar em grupo objetivando o diálogo entre a diversidade e multiplicidade de pontos de vista, compartilhamento de visões de mundo, focado nos princípios do *colaboracionismo*.

Os textos eram produzidos paulatinamente, não feito às pressas, pelas equipes e as devolutivas aconteceram em três momentos em que apresentávamos as sugestões, as justificativas das correções e íamos conduzindo o direcionamento e sentido da escrita, sem interferir no estilo.

A adaptação ao PLE e sua característica remota foi lenta mas progressiva, tanto de nossa parte como dos alunos fomos aprendendo uns com os outros.

Nossa casa, nossos equipamentos, nossos espaços privados, estavam sendo um prolongamento da UEFS o que exigiu de nós muita disciplina com horários, restrição de barulhos, constante verificação das condições locais para que as aulas ocorressem em paz.

E de forma surpreendente, sentimos, que durante todo este processo de adaptação foi “aberto um campo” para a criatividade, e nos sentimos fortalecidos, livres para construir com os alunos uma escrita inovadora, à várias mãos, como planejado; ou seja, começavam a surgir sinais que a proposta de ensino que fizemos daria certo.

Queríamos fazer o melhor e dar o nosso melhor, mas a complexidade da situação nos colocava contra a parede: como fazer? Ensinar Espiritualidade (tema pouquíssimo falado nas universidades brasileiras); inexperiência com ensino remoto; heterogeneidade das turmas; mais o cenário pandêmico...

Nutridos pelo Pensamento Sistêmico resolvemos que o “alto-astral”, a criatividade, a humanização das relações e a experimentação seriam a tônica na condução das disciplinas.

Com o consentimento da turma a cada encontro, as aulas foram gravadas e, depois, disponibilizadas para os alunos no aplicativo *Google Classroom* este recurso teve grande aceitação por parte dos estudantes que puderam compensar as falhas de conexão, e até mesmo uma falta eventual, revendo as aulas e os conteúdos trabalhados.

Nas aulas, a interação com os alunos se deu pelo chat, microfone e câmera, nas atividades *síncronas* e assincronamente por *e-mail* e mensagens no quadro de avisos do *Google Classroom* e recados no *Portal Acadêmico da UEFS*. Quanto a atendimentos extraclasse, os alunos foram orientados a enviar por *e-mail* ou *Messenger* as dúvidas para nós, em qualquer dia da semana, e, num prazo de até 48h respondíamos.

Alguns estudantes se mostraram bastante participativos durante o transcurso das disciplinas, com questionamentos, facilidade de manuseio das mídias digitais e bom uso dos materiais disponibilizados nas tarefas complementares postadas no aplicativo *Google Classroom*. Outros não. Câmeras fechadas sem foto apenas com imagem avatar, rostos e corpos ausentes, baixa ou nenhuma interatividade aluno-aluno ou professor-aluno nas aulas, foram notadas. Alguns deles quando interpelados por nós sobre a apatia desculparam-se e queixaram-se da aparência pessoal desarrumada, ou a baixa resolução da câmera do aparato tecnológico que usavam, ou más condições do microfone ou inacessibilidade ao *chat*. Respeitamos.

Notamos, também, que com as provocações dos conteúdos e da discussão *síncrona* muitos deles foram ávidos em buscar mais conhecimento via Internet, o que se refletiu na qualidade dos trabalhos produzidos por eles em termos de riqueza de bibliografia ou criticidade. Isso, muito nos alegrou, pois um dos nossos principais objetivos, com estas disciplinas, era despertar nos nossos alunos a vontade de, como dizia Kant (2005), assumir a sua *maioridade*, pelo pensar e escrever críticos.

Sapere aude (ousar saber), o lema Kantiano, por nós adotado e complementar ao *sitientibus*, é condição essencial para todo ser humano livre e responsável, princípio básico para o estabelecimento de uma cidadania em qualquer democracia forte. Quem não consegue ou não quer *pensar-por-si-mesmo*, não é livre e não é capaz de deliberar conscientemente. Para que isso se dê é indispensável um bom trabalho de *autoconhecimento*, algo que é temática constante nas disciplinas BIO161 e BIO163.

Apesar dos desafios e das demandas surgidos com o ensino remoto, observamos que é possível desenvolver um trabalho pedagógico dentro dos novos recursos tecnológicos, com produção textual e metodologias adaptadas.

Com o fim do PLE dos 100 alunos matriculados em BIO161 foram aprovados 71 e em BIO163, 76. Este resultado quantitativo foi considerado excelente

por nós se comparado aos semestres regulares. No aspecto qualitativo, as avaliações positivas e manifestações de satisfação pelos alunos concluintes com relação as disciplinas foram inúmeras e gratificantes. Entre os destaques estão: os próprios conteúdos das duas disciplinas considerados excelentes por eles, as estratégias pedagógicas desenvolvidas que trouxeram “leveza” para as aulas e a interatividade professores-alunos permeada pelo afeto e clima de gratidão.

Estes resultados confirmam a viabilidade de realização de aulas de BIO161 e BIO163 em regime remoto para futuros semestres letivos não substituindo as aulas presenciais, sendo, por enquanto uma alternativa para aqueles alunos que possuem os aparatos tecnológicos, tempo disponível e boas condições de acesso.

Ainda que a experiência mostre que há boas possibilidades do ensino remoto nestas duas disciplinas importantes ressaltar-se que tanto a curricularização da Extensão, como as vivências corporais em oficinas, o desenvolvimento de certas competências e habilidades em algumas das práticas realizadas no ensino presencial, ficaram prejudicadas. De nossa parte houve o empenho para que este prejuízo fosse minimizado.

No aspecto laboral, cabe destacar nesta reconfiguração de nosso trabalho, o desenvolvimento da nossa resiliência com boa capacidade de adaptação à nova realidade de ensino, apesar de registrarmos ao longo do PLE alguns momentos de exaustão física, saturação visual e tensão. Percebemos que doravante o ensino remoto deverá se intensificar na UEFS. É preciso que as condições de trabalho sejam discutidas e boas e novas condições sejam criadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ministrar as aulas, de forma remota, no semestre extraordinário PLE2019.2E foi, para nós professores, uma experiência enriquecedora e bastante gratificante. Como tudo na vida, tem seus pontos positivos e negativos, esta experiência foi encarada por nós como um desafio para nos mantermos preparados para as novas demandas que os novos tempos nos impõem. Mesmo com todas os problemas e limitações que tivemos, consideramos a experiência exitosa.

As disciplinas BIO161 – Saúde e Espiritualidade e BIO163 – Terapias Corporais, primam pelo convite ao empreendimento de uma jornada pessoal de *autoconhecimento* que nos leve a nos descobrir e nos reinventar como cidadãos conscientes e responsáveis, a nos tornarmos agentes transformadores da sociedade, pautados no *referencial altruísta* do *justo* que se dispõe a desenvolver uma prática colaboracionista em contraposição à prática hedonista hegemônica, típica do *referencial egoísta* dos tipos *forte* e *astuto* descritos por Pietro Ubaldi (2014).

Neste contexto de pandemia pelo novo coronavírus, apresentamos alguns aprendizados dos limites e dificuldades enfrentados por nós no PLE2019.2E para trabalhar os conteúdos de tais disciplinas com qualidade:

1. É importante divulgar o significado do ensino remoto para os alunos;
2. As disciplinas devem ser oferecidas apenas para alunos que demonstrem interesse no intuito de evitar abandono;
3. É importante que nas aulas exista um monitor para prover uma melhor assistência aos alunos. Não pudemos contar com esse recurso humano nas disciplinas BIO161 e BIO163, isso certamente, nos levou a uma sobrecarga de trabalho;
4. Existir um cadastro atualizado com *e-mail*, foto, curso, semestre, etc dos alunos matriculados para melhorar a interatividade;
5. Os materiais usados, em especial os vídeos, devem ser licenciados para evitar problemas relacionados as questões de direitos autorais;
6. Alunos com dificuldades de aprendizado, deficiência física etc devem ter acompanhamento designado pela universidade;
7. Fundamental existir um suporte claro e presente da Pró-Reitoria de Graduação (PROGRAD) tanto no aspecto pedagógico quanto no administrativo, para um ensino remoto com segurança para os professores. No PLE sentimos que a única instância ativa, diligente e atenta às nossas demandas foi o ColEdFis.

Uma coisa é certa: não somos mais os mesmos, após o PLE, crescemos e aprendemos muito! Nesta perspectiva, é necessário um processo de construção de novas formas de ensino e metodologias que garantam tanto boas e saudáveis condições de trabalho docente como uma boa formação aos estudantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria n. 544, de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus – covid-19, e revoga as Portarias MEC n. 343, de 17 de março de 2020, no 345, de 19 de março de 2020, e n. 473, de 12 de maio de 2020. **Diário Oficial da União**, 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>>. Acesso em: 01/11/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>. Acesso em: 11 de nov. de 2020>. Acesso em: 01/11/2020.

DE CERTEAU, M. **A Invenção do Cotidiano** – artes de fazer. Tradução de Ephraim Ferreira Alves. Petrópolis: Vozes, 1994.

DERRIDA, J. A Estrutura, o Signo e o Jogo no Discurso das Ciências Humanas. In: DERRIDA, Jacques. **A Escritura e a Diferença**. Tradução de Maria Beatriz Nizza da Silva. São Paulo: Perspectiva, 1971, p. 229-249.

FAGGIOLI, M. **Coronavírus, distanciamento social e a companhia da fé**. São Leopoldo – RS: Instituto Humanitas Unisinos – ADITAL, 2020. Disponível em: <<http://www.ihu.unisinos.br/78-noticias/597109-coronavirus-distanciamento-social-e-a-companhia-da-fe-artigo-de-massimo-faggioli>>. Acesso em: 15/11/2020.

KANT, I. [1784] Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? In: **Textos seletos**. Trad. br.: Resposta à pergunta: Que é o Esclarecimento?, de Floriano de Souza Fernandes. Petrópolis: Ed. Vozes, 2005. pp. 63-71.

KINCHELOE, J. L. Redefinindo e Interpretando o Objeto de Estudo. In: KINCHE-LOE, J. L.; BERRY, K. S. **Pesquisa em Educação: conceituando a bricolagem**. Tradução de Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2007, p. 101-122.

KINCHELOE, J. L.; McLAREN, P. Repensando a Teoria Crítica e a Pesquisa Qualitativa. O **Planejamento da Pesquisa Qualitativa: teorias e abordagens**. Tradução de Sandra Regina Netz. Porto Alegre: Artmed, 2006, p. 281-314.

LÉVI-STRAUSS, C. **O Pensamento Selvagem**. Tradução de Maria Celeste da Costa e Souza e Almir de Oliveira Aguiar. São Paulo: Nacional, 1976.

OLIVEIRA, R. M.; CORRÊA, Y.; MORÊS, A. Ensino remoto emergencial em tempos de covid-19: formação docente e tecnologias digitais. **Rev. Int. Form. de Professores (RIFP)**, Itapetininga, 2020, 5(e020028):1-18.

NEIRA, G. M.; LIPPI, B. G. Tecendo a Colcha de Retalhos: a bricolagem como alternativa para a pesquisa educacional. **Educação e Realidade**, Porto Alegre, 2012, 37(2):607-625.

NUNES, A. Sobre a pesquisa enquanto bricolagem, reflexões sobre o pesquisador como bricoleur. **Revista Digital do LAV**, Santa Maria, 2014, 7(2):30-41.

PEPIC-BA. **Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Bahia**. Salvador-BA: SESAB. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/PEPICS_BA_Documento_Final_09_12_19_Para_Divulgacao.pdf>. Acesso em: 01/11/2020.

UBALDI, P. **A Grande Síntese: Síntese e soluções dos problemas da ciência e do espírito**. Tradução: Carlos Torres Pastorinho; Paulo Vieira da Silva. 23. ed. Campos de Goytacazes, RJ: Fraternidade Francisco de Assis, 2014. p. 528.

ESPIRITUALIDADE E SAÚDE MENTAL DE JOVENS DURANTE A PANDEMIA

Ammanda Victória Santos Farias de Sousa¹

Débora dos Santos de Carvalho²

Mydian Cristiane da Rocha Santos³

Samara Verena Barbosa de Oliveira³

INTRODUÇÃO

A pandemia que atinge todo globo é devido ao SARS-CoV-2 denominado novo coronavírus, causador da doença covid-19, traz comprometimentos nas vias respiratórias das pessoas infectadas, além da grande transmissão entre os indivíduos. Dessa forma, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou o isolamento social, a fim de se evitar a disseminação do vírus. Esse distanciamento foi preciso, principalmente para os grupos de risco como idosos e pessoas portadoras de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, mais suscetíveis ao adoecimento.

Contudo, nesse cenário, durante uma pandemia, o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daquelas com transtornos mentais pré-existentis (RAMÍREZ-ORTIZ *et al.*, 2020). Com isso o afastamento das pessoas do convívio social, as mudanças drásticas nas atividades diárias, o aumento do uso das redes sociais, entre esses e outros fatores, serviu como uma “bomba” para as alterações de comportamentos psicossociais.

O contexto sociocultural da pós-modernidade coloca o ser humano diante de uma crise de identidade. Apesar do alto grau de independência e domínio, possibilitado pela ciência e a técnica, os indivíduos vivem numa situação de desencanto, angústia e ansiedade existencial (GIDDENS, 2002). Para equilibrar, o ser humano busca meios para suprir estes desconfortos e ameaças e, para isso, uma das alternativas está sendo a espiritualidade, apelando para vivências, grupos em redes sociais, leituras, e o que tiver ao seu alcance.

No sentido da busca a espiritualidade está clara pois ela pode ser caracterizada como a busca incessante do homem por uma crença, algo maior que si próprio, que seja capaz de explicar suas angústias, seus temores e seus questionamentos existenciais (MANO, 2010). Segundo Teixeira, Müller e Silva (2004, p. 8) podemos definir espiritualidade como:

Espiritualidade é viver com espírito e, portanto, é uma dimensão constitutiva do ser humano. Espiritualidade é uma expressão para designar a totalidade do ser humano enquanto sentido e vitalidade, por isso espiritualidade significa viver segundo a dinâmica profunda da vida.

1 Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

3 Estudante de Ciências Biológicas da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

O contexto de pandemia, sofrimento e isolamento social trouxe também debates sobre a religiosidade e a importância de estar em contato com o divino e de que forma esse contato pode nos ajudar a superar os conflitos internos que estamos enfrentando neste momento.

Através da disciplina BIO 163 – Terapias Corporais foi possível nos familiarizarmos com a temática da espiritualidade e perceber sua distinção da religiosidade ainda que a envolva. De acordo com a ementa da disciplina propõe-se trabalhar com anatomofisiologia emocional do corpo humano, ou seja, a percepção, autoconceito e auto percepção adjunto com a influência biológica, histórica, cultural, emocional e espiritual no corpo humano, seus movimentos e na saúde. Todos estes conteúdos foram abordados por meio do pensamento de alguns teóricos consagrados como Ubaldi, Lowen, Reich, Hellinger entre outros, que nos legaram uma rica contribuição com seus estudos em espiritualidade, auto-aproximação e autoconhecimento, e valores morais.

O Período Letivo Especial (PLE 2019.2E) teve como propósito oferecer algumas disciplinas nos cursos de graduação da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) devido a pandemia para a qual foi preciso isolamento social para evitar contaminação e garantir a manutenção da vida. Então, tornou-se necessário uma adaptação das aulas, cujas práticas de ensino foram aulas remotas recorrendo às atividades *síncronas e assíncronas*.

Chegamos à disciplina para complemento da carga horária de integralização do currículo, assim como, por certa dose de curiosidade em saber o que se trabalha na disciplina. Era nosso propósito adquirir conhecimentos e experiências.

Nestas condições, a realização das aulas foram acontecendo de forma virtual, o que - a nosso ver - não afetou diretamente a transmissão de conhecimento. Todas as aulas foram muito proveitosas e renderam discussões pertinentes acerca dos temas propostos, proporcionando assim o conhecimento seguro.

Entendemos que toda e qualquer iniciativa neste momento de pandemia passa um pouco pelo ineditismo, o que nos remete a ressignificar nossas práticas anteriores. Assim, visando contribuir para discussões no âmbito acadêmico sobre o que foi este PLE, propomos este relato.

OBJETIVO

Com a finalidade de tornar público nossa experiência no PLE este trabalho foi proposto e tem como objetivo, através dos relatos das nossas experiências pessoais, contribuir para discussões e o entendimento sobre de que forma a espiritualidade tem atuado na manutenção da nossa saúde mental durante o período de pandemia.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de abordagem qualitativa, na modalidade de relato de experiência dentro de um contexto temático fundamentado na literatura.

Este relato tem como finalidade divulgar as vivências pessoais durante a disciplina BIO 163 – Terapias Corporais, ofertada no Período Letivo Extraordinário (PLE), pela Universidade Estadual de Feira de Santana.

Os relatos de experiências foram feitos a partir de nossas anotações e memórias pessoais, bem como, situações vivenciadas no cotidiano individual e coletivo, dentro do contexto da pandemia de covid-19 e sustentado através de leitura e discussão de artigos científicos e livros. O levantamento bibliográfico se deu em bases de dados científicos *Scientific Electronic Library (SCIELO)* com a utilização de palavras chaves como “SARS-COV-2”, “Isolamento social”, “Espiritualidade”, “Saúde Mental”. Foram utilizados também livros e artigos publicados em formato PDF, disponíveis na internet. As discussões, escolhas e compartilhamentos dos artigos e livros utilizados no referencial teórico entre os autores se deu a partir da plataforma eletrônica *Google Drive*.

Esta pesquisa não envolve coleta de dados com seres humanos, e mesmo assim, seguiu a Resolução 466/12 e a Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde. Com base nestas resoluções percebe-se que esta pesquisa não apresenta riscos para a dignidade humana, além de seguir questões de ordem ética como forma de respeito à dignidade, liberdade e autonomia do ser humano.

DESENVOLVIMENTO

A pandemia, em uma escala de gravidade, é o pior dos cenários, uma vez que significa que a doença se estende em níveis mundiais. Não é a primeira vez que acontece, outras doenças como a gripe espanhola foi a maior e mais devastadora que grassavam no século XX vitimando entre vinte e quarenta milhões de pessoas em todo o mundo, em um curto espaço de tempo (REID; TAUTENBERGER; FANNING, 2001).

Portanto, o momento é singular e complexo, com a covid-19 sendo uma pandemia contemporânea que chegou de forma avassaladora, com alta capacidade de infecções por via aérea e óbitos. Ou seja, a doença se instalou em todo o mundo e se multiplica em todos espaços trazendo medo, tristeza, ansiedade, angústia e morte.

Com isso, nossas atividades diárias como sair de casa para ir ao trabalho, ir à escola, faculdade, a visita ao familiar principalmente os avós ou quaisquer atividades foram interrompidas levando a sensação de falta de vigor, ação e energia como o mundo estivesse de “folga” ou dentro de uma “bolha”. Sendo que a única maneira segura e possível para manter contato com amigos e familiares passou a ser por aplicativos demensagens e outras redes sociais.

Diante dessas questões, muitas pessoas, incluindo os jovens, buscam aliviar esses sofrimentos causados pelo distanciamento social, na espiritualidade. A

espiritualidade é construída a partir de um cotidiano que envolve as experiências transcendentais que podem ser vivenciadas de um contato com Deus a partir de cultos religiosos, orações e cânticos, louvores e mantras. Ao discutir sobre espiritualidade percebe-se a ligação com a religiosidade, porém, a religiosidade está relacionada com o ato de culto e rituais (MAZZAROLO, 2011).

Alguns estudos realizados com jovens e adolescentes evidenciaram de que forma esses grupos vivenciam a espiritualidade e a religiosidade. De acordo com uma pesquisa desenvolvida por Camboim e Rique (2010), os adolescentes – 12 a 18 anos – demonstraram maior religiosidade e menor espiritualidade, enquanto que os jovens adultos – 19 a 35 anos – se expressaram menos religiosos, mas com maior espiritualidade.

Surge o questionamento: “qual a relação dos jovens ateus com a espiritualidade?” Sabemos que o termo “ateu” ou “ateísmo” é atribuído àquele indivíduo que não crê em Deus. Na contemporaneidade, o termo ateísmo é utilizado de forma ampliada para todos os tipos de deus, substituindo a ideia de um ateísmo restrito (WALTERS 4^a, 2015 *apud*. SILVA, 2016).

A ideia básica é de que ser ateu – no sentido primeiro de não se crer no Deus ocidental, mas a posição é aplicável a qualquer deus – não implica não se ter nenhuma forma de fundamento moral. E mais: não implica ser alguém sem qualquer sentido na vida devido à descrença. Ou seja: você pode não ter fé e ainda assim encontrar sentido na vida (PONDÉ, 2018 p. 43).

Portanto, a partir dos relatos de experiência discutidos em grupo, sabemos que os ateus estão enfrentando os problemas causados pela pandemia de covid-19 de algumas maneiras distintas dos jovens que buscam na espiritualidade o alívio do sofrimento. Ficou claro durante o debate e trocas de vivência que, os ateus buscam outros meios para a obtenção de respostas e conforto no enfrentamento de suas inquietações, como por exemplo, o contato constante, mesmo que de forma virtual, através das ferramentas oferecidas pelas redes sociais, com amigos e familiares, terapias com psicólogos e terapeutas, realizadas de forma também remota e meditações como forma de relaxamento do corpo e da mente, sem vínculo ou cunho religioso.

Numa sociedade acostumada a lidar com uma rotina ativa, com a pandemia, nós jovens, fomos um dos que mais sofremos com esses efeitos. Estamos sempre conectados ao mundo exterior, seja virtual ou fisicamente. Quando nos deparamos com a necessidade de permanecer isolados socialmente, o medo e a angústia a princípio foram dominantes e cientes do impacto que essa mudança causaria na população, muitos profissionais, até voluntariamente, utilizaram dos meios eletrônicos para nos ajudar e dar algum suporte.

Ouvimos muito a expressão “ressignificar”, e para conseguir manter a saúde mental durante a quarentena, está sendo necessário dar lugar a práticas das quais não tínhamos costume. Foi o momento de desenvolver a escuta com nós mesmos. Fomos em busca do autoconhecimento, cedendo espaço para entender nossas necessidades, buscando, sobretudo, conforto e respostas através da espiritualidade.

4 WALTERS, K. **Ateísmo**: um guia para crentes e não crentes. São Paulo: Paulinas, 2015.

Estar bem consigo mesmo é uma sensação maravilhosa, uma evolução espiritual e física também. Por exemplo ao acordar agradecendo ao universo por mais um dia pelas coisas a qual possuem se reconectando com o seu “eu” corrigindo suas atitudes o que é preciso para melhorar, evoluir como ser humano são uns dos exercícios diários independente de cultivar ou seguir alguma religião o importante é se sentir bem e fazer o bem.

Stroppa e Moreira-Almeida (2008) demonstram que muitos estudos apontam, em seus resultados, que maiores níveis de envolvimento religioso estão associados positivamente a indicadores de bem-estar psicológico, como satisfação com a vida, afeto positivo e moral elevado, felicidade, melhor saúde física e mental.

Diante de toda essa situação que estamos passando pelo isolamento, percebemos que a nossa saúde mental está diretamente ligada ao nosso bem-estar físico e espiritual. Através da espiritualidade, podemos compreender os problemas que estamos passando, abrangendo situações desgastantes e estressantes, e sabendo lidar com circunstâncias desagradáveis.

A espiritualidade está servindo como uma porta de acesso ao nosso corpo, e podemos acessá-lo por meio de meditações a fim de se valorizar o corpo como um templo de Deus.

Mediante a espiritualidade, entramos em contato com nosso próprio “eu”, e mentalizamos coisas boas como: coragem, calma, discernimento e luz, assim como, através de nossa religiosidade, a Jesus Cristo, com ele somos capazes de ter forças para enfrentar os problemas atuais. Essa conexão acontece através do trabalho da mente, do corpo e da respiração, onde somos ligados às forças divinas.

Coelho-Júnior e Mahfoud (2001), estudando as dimensões espiritual e religiosa da experiência humana na obra de Viktor Frankl, chegam à mesma conclusão de que a experiência religiosa faz parte da caminhada de uma vida plena de sentido. Nela o ser humano explora a força de sua dimensão espiritual, permitindo ser conduzido por uma realidade que o supera, e captando essa dinâmica na própria consciência.

Ao longo destas dez semanas de estudos sobre espiritualidade, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), autoconhecimento, aconteceram discussões proveitosas de conteúdos diferentes que não eram do nosso cotidiano, abordando até mesmo alguns temas desconhecidos ou com pouco entendimento para nós.

Então a disciplina trouxe uma bagagem enriquecedora trabalhando espírito, energia, matéria, assuntos da transcendência entre uma diversidade de outros assuntos. Vale destacar o exemplo das PICS e os recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, que para nós trouxe a ressignificação da nossa ancestralidade brasileira despertando nosso olhar para nossas raízes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da disciplina BIO 163 – Terapias Corporais, que foi ofertada no PLE da UEFS, nos foi proporcionado experimentar e trocar experiências com colegas e professores no campo da espiritualidade. A dinâmica da disciplina nos ajudou a encarar e compreender aquilo que nos parece distante da nossa realidade, entre elas a diversidade de pensamentos em relação à organização do mundo, nosso corpo e ao processo saúde-doença.

Por meio da escrita dos nossos relatos de experiência fomos tomando consciência da importância da espiritualidade e como cada uma de nós encara os valores da espiritualidade no seu cotidiano.

Portanto, com todos os desafios comportamentais psicossociais apresentados (ansiedade, pânico, estresse...) e que estamos enfrentando todos dias de forma direta ou indiretamente, o trabalho da espiritualidade mantém uma certa “fortaleza interior” para que possamos ser mais fortes emocional e psicologicamente e seguir em frente não permitindo que as adversidades venham nos paralisar como ser humano e ajuda emanar positividade, ter mais esperança, empatia, respeito uns com outros para que todos valorizem a vida e priorizem o coletivo.

REFERÊNCIAS

CAMBOIM, A.; RIQUE, J. Religiosidade e espiritualidade de adolescentes e jovens adultos. **Revista Brasileira de História das Religiões**, 2010, 3(7):251-263. Disponível em: <<http://www.dhi.uem.br/gtreligiao>>. Acesso em: 25/09/2020.

COELHO-JÚNIOR, A. G.; MAHFOUD, M. As dimensões espiritual e religiosa da experiência humana: distinções e inter-relações na obra de Viktor Frankl. **Psicologia USP**, 2001, 12(2):95-103.

CNS – Conselho Nacional de Saúde. (2012). **Resolução n. 466/12, de 12 de dezembro de 2012**. Brasília: Ministério da Saúde: CNS. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html>. Acesso em: 12/09/2020.

CNS – Conselho Nacional de Saúde. (2016). **Resolução n. 510/2016, de 07 de abril de 2016**. Brasília: Ministério da Saúde: CNS. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>>. Acesso em: 12/09/2020.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 2002. 318 p.

MANO, R. P. **O Sofrimento Psíquico Grave no Contexto da Religião Protestante Pentecostal e Neopentecostal**: Repercussões da Religião na Formação das Crises do Tipo Psicótica. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura) – Universidade de Brasília – UnB. Brasília, 2010.

MAZZAROLO, I. Religião ou espiritualidade? **Revista Brasileira de História das Religiões**. Maringá (PR), 2011, 3(9):1-14. Disponível em: <<http://www.dhi.uem.br/gtreligiao/pub.html>>. Acesso em: 25/09/2020.

Espiritualidade e saúde mental de jovens durante a pandemia

*Ammanda Victória Santos Farias de Sousa; Débora dos Santos de Carvalho;
Mydian Cristiane da Rocha Santos; Samara Verena Barbosa de Oliveira*

MOREIRA-ALMEIDA, A.; STROPPIA, A. Religiosidade e Saúde. In: SALGADO, M. I.; FREIRE, G. (orgs.). **Saúde e Espiritualidade: uma nova visão da medicina**. Belo Horizonte: Inede, 2008. p. 427-443.

PONDÉ, L. F. **Espiritualidade para corajosos: a busca de sentido no mundo de hoje**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018. 188p.

RAMÍREZ-ORTIZ, J.; CASTRO-QUINTERO, D.; LERMA-CÓRDOBA, C.; YELACEBALLOS, F.; ESCOBAR-CÓRDOBA, F. Consecuencias De La Pandemia Covid 19 En La Salud mental Asociadas Al Aislamiento Social. **Colombian Journal of Anesthesiology**, 2020, 48(4):e930.

REID, A. H.; TAUBENBERGER, J.K.; FANNING, T. G. The 1918 Spanish influenza: integrating history and biology. **Microbes and Infection**, 2001, 3(1):81-87.

SILVA, L. B. **Correlações entre sentido de vida e espiritualidade sob a ótica do discurso do sujeito coletivo ateu**. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba – UFPB. João Pessoa, 2016.

TEIXEIRA, E. F. B.; MÜLLER, M. C.; SILVA, J. D. T. (orgs.) **Espiritualidade e qualidade de vida**. EDIPUCRS. Porto Alegre, 2004.

EFEITO DAS AULAS DE TERAPIAS CORPORAIS EM MEU BEM-ESTAR

Filipe Damasceno de A. Ferreira¹
Josevaldo Mateus P. B. da Silva¹
Reina Alves De Lima Silva¹
Tiago Damasceno de A. Ferreira¹

INTRODUÇÃO

Este trabalho traz um relato de experiência associado a uma discussão embasada na literatura acerca dos efeitos das aulas da disciplina BIO163 – Terapias Corporais no nosso bem-estar. Somos um grupo de estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Bahia.

As aulas foram ministradas virtualmente pelos Professores André Barboni e Suzi Barboni, através da Plataforma *Google Meet* às quartas e sextas. O formato de ensino remoto adotado pela UEFS foi devido a pandemia da covid-19, e as aulas *online* foi a maneira encontrada para minimizar o atraso das atividades acadêmicas.

Durante as aulas, pudemos observar que trabalhar o corpo é possibilitar transformações sociais, oferecendo-nos a chance de estar com o nosso próprio corpo criando assim uma abertura para uma nova experiência de sensações e relações.

As terapias corporais são entendidas como a ramificação de dois fenômenos: a difusão do campo psicológico ou também conhecida como a cultura psicológica que tem como alicerce uma noção específica de individualidade; e, o complexo alternativo é uma via de análise, mais frequentemente acionada, entendida como um composto técnico-prático referente a pluralidade de crenças (RUSSO², 1993 *apud* SANTOS, 2019, p.46).

Haja vista que esse momento é oportuno para vivenciarmos uma experiência transformadora que engloba um estilo de vida mais harmônico e tranquilo, nada melhor do que nos aproximarmos de estudos sobre espiritualidade!

O bem-estar está relacionado a suas ações diárias, saúde mental, física e espiritual, buscando harmonia com seu interior. Para alcançar esse bem-estar é necessário que haja uma libertação daquilo que te faz se sentir mal, alcançando assim o equilíbrio físico e mental.

Em nossa narrativa, daremos enfoque às atividades terapêuticas com base reichiana que englobam “queixas e mal-estares normalmente classificados como ‘psicológicos’ que localizam-se no corpo e devem ser tratados a partir de exercícios e atividades corporais” (RUSSO³, 1994 *apud* SANTOS, 2018, p14).

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 RUSSO, J. A. **O corpo contra a palavra**: as terapias corporais no campo psicológico dos anos 80. Tese de doutorado, Rio de Janeiro, PPGAS-Museu Nacional/UFRJ, 1993.

OBJETIVO

O presente artigo tem como objetivo relatar os efeitos das aulas do componente curricular BIO163 – Terapias Corporais em nosso bem-estar, apresentando nossos sentimentos e percepções, contextualizando esta experiência com o atual cenário de pandemia da covid-19 e com o PLE adotado pela UEFS, em 2020.

METODOLOGIA

A partir de vivências adquiridas no componente curricular BIO163 – Terapias Corporais junto com as contribuições do levantamento bibliográfico, o presente trabalho é um relato de experiência, destacando os efeitos das aulas durante a pandemia da covid-19 no Período Letivo Extraordinário (PLE) adotado pela UEFS como forma de manter as atividades acadêmicas à distância.

Na pesquisa bibliográfica recorremos à base de dados *Google Acadêmico*, selecionamos os artigos apenas em português. Usamos inicialmente os descritores “bem-estar”, “práticas corporais”, “saúde”, “espiritualidade”, “mente”, “trabalho”, “psicologia” foram encontrados 997 publicações no total. Como critério de inclusão, procedemos a leitura dos títulos e dos resumos, identificando aquelas que mais se aproximavam do tema do trabalho. Assim, foram selecionados dois artigos: “Terapeutas corporais: subjetividade, aprendizagem e integração na bioenergética” (SANTOS, 2018); “Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde” (ANTUNES et al., 2018).

DESENVOLVIMENTO

A pandemia do novo Coronavírus, que atingiu o mundo em 2020, mudou completamente o modo de viver da humanidade, ela causou impactos, sociais, políticos, econômicos sem precedentes na história recente da humanidade. A pandemia mudou completamente a forma como o homem estabelece suas relações sociais, o mundo parou, fomos obrigados a manter o isolamento social para nossa segurança.

A pandemia revelou para nós o tamanho da nossa fragilidade, e nos fez refletir sobre nossas ações e nosso comportamento enquanto seres humanos. O vírus mudou a dinâmica e a forma como nos relacionamos e revelou o quanto nós somos dependentes uns dos outros e a importância que pequenos gestos como abraçar ou apertar a mão de alguém, tem nas nossas vidas.

Com a pandemia, o mundo teve que buscar formas de adaptação para as atividades comuns, rotineiras e indispensável mesmo em um momento de crise sanitária, como estudar e trabalhar. As empresas, escolas, bares, restaurantes, lojas no geral,

3 Há um erro no trabalho de dissertação de Santos (2018) com relação à data 1994. O trabalho correto que o autor se refere é: RUSSO, J. A. **O corpo contra a palavra**: as terapias corporais no campo psicológico dos anos 80. Tese de doutorado, Rio de Janeiro, PPGAS-Museu Nacional/UFRJ, 1993.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

buscaram manter suas atividades de forma remota, utilizando a Internet para manter seus serviços mesmo que de forma parcial.

A Universidade Estadual de Feira de Santana, sabendo dos desafios que a pandemia nos trouxe e da importância que as aulas poderiam ter nesse momento tão difícil, ofertou o Período Letivo Extraordinário (PLE), como uma alternativa para a continuidade das atividades acadêmicas. Uma das disciplinas ofertadas foi BIO163 – Terapias Corporais, optativa do curso de Educação Física, de onde saiu a idealização do presente trabalho.

A disciplina se mostrou ao longo do processo uma ferramenta muito importante para nós enfrentarmos as dificuldades trazidas pela pandemia do coronavírus, podemos perceber grandes contribuições da mesma no nosso bem estar, trouxe otimismo nos ajudando a minimizar a ansiedade, o medo, a angústia que o isolamento social acabou trazendo.

O uso de terapias corporais no campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) contempla recursos terapêuticos que procuram estimular os métodos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde. As PICS vêm para somar junto ao modelo biomédico, principalmente no que diz respeito a integralidade. As terapias corporais sobre a ótica integrativa buscam centrar as atenções nas reações do corpo e da mente para assim ajudar no combate de enfermidades e até mesmo evitá-las.

São propostas de vivências, experimentações, toques, manipulações e posições corporais específicas, cujos objetivos estão compreendidos na condução do indivíduo ao contato consigo mesmo, seu corpo e a natureza através de movimentos suaves e precisos, equilíbrio do tônus muscular e da fluidez energética (IMPOLCETTO *et al.*, 2013). Tais práticas podem estar associadas a bases orientais como a yoga como também outras formulações como a bioenergética, práticas de respiração, relaxamento, etc.

Podemos perceber que tais práticas se encaixam no contexto ao qual é preconizado pela OMS que tem como objetivo segundo sua própria constituição, desenvolver ao máximo de saúde no planeta, tratando-se não apenas de evitar enfermidades, mas também do estado de completo bem-estar social, físico e mental de toda uma população, passamos a estudar a PNPIC e a PEPIC que respectivamente são políticas públicas de cunho nacional, estadual de práticas integrativas e complementares que através do Sistema Único de Saúde (SUS) visam a implementação de tratamentos como forma alternativa e complementar a medicina tradicional através das PICS nos eixos da saúde pública do Brasil.

Diante do que foi explanado podemos identificar elementos que compactuam diretamente com nosso bem-estar, a exemplo temos as próprias terapias corporais, que juntamente com outras práticas favorecem até mesmo o nosso lado espiritual e as nossas vidas como um todo haja vista as rotinas que são estabelecidas, essas são propostas que nos permitem pensar e ressignificar as nossas atitudes como seres humanos.

A partir do que foi apresentado a respeito das PICS está sendo discutido por especialistas a viabilidade de sua utilização no atual cenário de pandemia, o crescente aumento dos transtornos psicológicos ocasionados pelo isolamento social, pelo luto, sofrimento e mortes.

No decorrer da disciplina pudemos perceber a importância do uso das terapias corporais no que diz respeito à manutenção do bem-estar. Por isso, é de extrema importância que essas e outras práticas complementares que visam a saúde sejam cada vez mais utilizadas e que contribuam para momentos como esse que estamos passando atualmente. É importante ressaltar também a contribuição da (PICS) no que diz respeito a superação do modelo biomédico em que os fatores sociais ou a subjetividade individual não são levados em conta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, abordamos sobre as contribuições que a disciplina BIO163 – Terapias Corporais trouxe no contexto da pandemia do novo Coronavírus, no PLE.

A temática trabalhada na disciplina, tendo como base as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), se mostrou muito relevante devido a importância, já comprovada por outros estudos, que as práticas complementares tem no tratamento de doenças. É fundamental que os cursos de formação profissional, principalmente na área da saúde, abordem sobre as PICS devido a sua crescente utilização na medicina, tanto na prevenção como no tratamento de doenças.

O PLE ofertado pela UEFS devido a suspensão das atividades presenciais por conta do coronavírus, foi muito importante para continuidade das atividades acadêmicas. Mesmo com todos os problemas e dificuldades que ocorreram durante as atividades remotas, a quantidade de alunos matriculados na disciplina só reforça a importância que o PLE teve nesse momento tão difícil pelo qual estamos passando, além disso, a experiência do semestre extraordinário poderá servir de modelo para outros momentos em que esta modalidade de ensino for necessária.

O semestre extraordinário foi muito curto, logicamente que alguns aspectos da disciplina foram afetados pelo pouco tempo que tivemos de aula, um deles foi a avaliação que acabou sendo só de um formato, outro ponto negativo foi a carga horária da disciplina que acabou sendo flexibilizada por conta do tempo. O fato dos alunos terem que cumprir uma parte da carga horária fora da aula “formal” pode ter contribuído para os alunos não atingirem todos os objetivos.

Mesmo com todas as dificuldades que se apresentaram ao longo do processo de formação no PLE, a disciplina Terapias Corporais conseguiu cumprir a sua função social e acadêmica. O planejamento dos professores e a forma como eles conduziram a disciplina contribuiu para que a dinâmica da mesma ocorresse da melhor forma possível. As aulas foram um momento de socialização muito importante, ficamos mais “perto” dos

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

colegas, amigos e voltamos a ter uma rotina de estudo, coisas que acabaram ficando um pouco de lado na pandemia.

Durante as aulas percebemos o impacto em nosso bem-estar com intervenções terapêuticas não invasivas, simples e eficazes. Nos surpreendemos ao perceber que a disciplina trata não somente do conceito de terapias corporais mas aborda o ser humano e suas relações interpessoais como um todo. Levanta questionamentos sobre nosso “eu interior”, os meios em que vivemos e as teias que criamos em nossas relações familiares e com a sociedade.

Concluimos que, a disciplina trouxe diversos efeitos positivos para nós, como otimismo, esperança para enfrentarmos a pandemia além de contribuir significativamente para a nossa formação profissional.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, C. P.; LAGRANHA, D. M.; SOUSA, M. F.; SILVA, A. M.; FRAGA, A. B. Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. **Motrivência**, 2018, 30(55):227-247.

IMPOLCETTO, F. M.; TERRA, J. D.; ROSÁRIO, L. F. R.; DARIDO, S. C. As práticas corporais alternativas como conteúdo da educação física escolar. **Pensar a Prática**, 2013, 16(1):267-281.

SANTOS, G. C. Sujeitos encorpados: as terapias corporais e a experiência da integração corporalmente como ferramenta terapêutica. **Revista Mundaú**, 2019, 1(7):44-61.

SANTOS, G. C. **Terapeutas corporais: subjetividade, aprendizagem e integração na bioenergética**. 2018. 144 f., il. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

MENOS DESTRUTIVOS E MAIS CRIATIVOS: LIÇÕES DA PANDEMIA. CIÊNCIA A FAVOR DA CRIATIVIDADE E AUTOCONHECIMENTO

Daniel Marques Primo¹
Daniel Nery da Silva¹
João Vitor Macêdo Ribeiro de Souza¹
Levi Sampaio da Silva Serra¹

INTRODUÇÃO

Mediante a situação atual que o mundo está passando, frente a pandemia de covid-19, nos obriga a manutenção do isolamento social, como uma das medidas preventivas para impedir um maior número de contaminados, a Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, instituição pública de ensino superior da Bahia, adotou o ensino remoto na graduação.

A doença vem causando um enorme impacto na saúde mundial, e fez a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarar pandemia, tendo atualmente mais de 5 milhões de casos e mais de 157 mil mortos só no Brasil (BRASIL, 2020). Este panorama assustador tem sido um desafio constante para os dirigentes de nações, para profissionais de todas as áreas, e população em geral, pois implica ao mesmo tempo em risco à saúde, à vida, e, também, nas transformações dos métodos de trabalhos.

Conforme a Resolução CONSEPE 074/2020 que regulamentou a forma de planejamento para atividades não presenciais, foi criado o Período Letivo Extraordinário (PLE) dentro do semestre letivo 2019.2. Com aulas *síncronas* e *assíncronas*, onde às aulas denominadas como *síncronas* seriam as atividades e discussões em videoconferência pela plataforma do *Google*, no *Meet*, por exemplo; e as *assíncronas* seriam atividades extras e estudos para agregação do conhecimento e aprendizagem do conteúdo fora do horário de aula *síncrona*. Com isso foram ofertadas algumas disciplinas, como por exemplo, BIO163 – Terapias Corporais.

Como avaliação, foi pensado a elaboração de um trabalho acadêmico proposto pelos professores da disciplina: a construção de um artigo em formato de relato de experiência. Sendo assim, este trabalho foi desenvolvido por alunos da UEFS do 3º - 6º Semestre do curso de Licenciatura em Educação Física, matriculados na disciplina acima referida no PLE.

A partir das discussões nas aulas virtuais fomos motivados para contribuir com ações e pensamentos criativos para o enfrentamento da pandemia e seus “efeitos colaterais”. Diante disso, através de pesquisas e assuntos debatidos em sala, alguns autores foram essenciais para a construção desse relato de experiência.

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Na percepção de Ana Carla Fonseca, escritora e consultora da Organização das Nações Unidas (ONU) sobre economia criativa, “para ser criativo é preciso ir contra o senso comum”, ser ousado e dar as costas a esse mundo repetitivo dentro de padrões (FONSECA, 2017).

Neste contexto, a pandemia está sendo uma radical mudança por nos colocar frente a diversas discussões desde políticas até religiosas que não havíamos pensado antes.

Diante desses apontamentos, reafirmamos que os espaços educativos em especial uma instituição como a UEFS devem possibilitar situações educativas para a ampliação da consciência individual sobre suas dimensões emocionais e espirituais, contribuindo para a formação humana integral e para uma sociedade pacífica, mais feliz e solidária.

De acordo com Zorzan, (2009), o espaço acadêmico em sua função social precisa buscar alternativas para as diferentes problemáticas e, mantendo assim, o seu objetivo juntamente com a família. Com a ajuda da ciência, conhecimentos e demais aprendizagens, a recriação e autoformação para as necessidades e adaptações dos dias atuais despertaria o desenvolvimento interior (na dimensão da espiritualidade, como ampliação da consciência) dos sujeitos.

Diante disso, em um mundo urbanizado-industrializado onde existem diversas ameaças a saúde e à vidas humanas, em especial, com a atual pandemia de covid-19 é inacreditável a persistência da desigualdade e falta de conhecimento! Pessoas em situações de vulnerabilidade seguem sendo as principais vítimas, sem condições necessárias de moradia, saneamento, trabalho, assistência à saúde, entre outras.

Mesmo assim, a espécie humana possui uma incrível capacidade de se adaptar, de desenvolver-se, de se refazer e se autoquestionar sobre novos modos de vida, novos desejos, necessidades e o cuidado com outra pessoa.

Como a chegada da pandemia foi uma surpresa para todos nós, foram modificadas as formas de estudar, trabalhar e viver, entre eles, a oficialização do ensino remoto e do *home office*. Sendo assim, esse novo modo de viver trouxe à tona a importância de se levar em consideração a realidade de cada pessoa, as possibilidades que temos e como resolver problemas de forma criativa.

OBJETIVO

O objetivo desse relato de experiência é, através de problematizações, refletir e debater sobre as possíveis ações criativas diante da pandemia em um exercício coletivo de cidadania que favoreça o esforço de pensar a pandemia e como momento potencialmente criativo.

CAMINHO METODOLÓGICO

Para a produção desse relato de experiência, foram utilizadas pesquisas bibliográficas, que para Silva e Schappo (2002), tem a finalidade de oferecer informações sobre algum tema específico a fim de favorecer a delimitação sobre a temática, assim, como também é capaz de ampliar as informações acerca do objeto de estudo.

A partir de artigos científicos e revistas publicados entre os anos 2010 e 2020, disponível na base digital do *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)* e *Google Acadêmico*, e associado às vivências pessoais dos autores durante a pandemia, foi feito um levantamento bibliográfico.

Usando as palavras-chave: “lições da pandemia”; “covid-19”; “criatividade” e; “cidadania ativa”, e retirando-se as citações e patentes, obtivemos 68 resultados de artigos e revistas entre os quais selecionamos 14 estudos relacionados ao tema que contribuíram e se mostraram extremamente relevantes para a produção deste trabalho.

DESENVOLVIMENTO

Mediante a atual situação de pandemia, que nos faz pensar e criar vias mais sustentáveis e conscientes para nossos objetivos, além de nos autoconhecermos, assim como fomentar valores (como: empatia, humildade e respeito), nos remetem à importância e relevância da criatividade.

Para lidarmos com as incertezas e percalços da nossa existência, é preciso estarmos cada vez mais conscientes para conhecermos o contexto que estamos vivendo e criarmos cada vez mais possibilidades para subverter valores antes estabelecidos, conhecermos nossos limites, virtudes e falhas à fim de evoluirmos cada vez mais como seres humanos.

Guenther (2020) discute como a pandemia da covid-19 nos forçou a refletir sobre nossos hábitos e costumes, e como nos fez reinventar formas de nos relacionar com o mundo. Criar novas possibilidades perpassa justamente pelo crivo de mudar antigos hábitos para viabilizar as possíveis mudanças que almejamos, de forma a nos humanizarmos cada vez mais em nossas relações, com nossos próximos e nosso meio.

Entre as mudanças de acordo com Andrade *et al.* (2020), percebe-se que o uso de ferramentas tecnológicas no espaço educacional, que configura-se como um instrumento para as transformações necessárias exigidas pelo mercado, por proporcionar uma atitude mais ativa na aprendizagem, hoje, fundamental otimizarmos diante do paradigma pandêmico que vivemos, onde a reestruturação das tecnologias de aprendizagem faz toda a diferença. Além de proporcionar essa mudança, a criatividade e a adaptação para com novas metodologias educacionais se fazem de extrema necessidade a contemplar as demandas de educação da população.

Por outro lado, também é preciso pensar sobre as pessoas que não tem acesso algum as tais ferramentas. As pessoas mais vulneráveis e em situações de pobreza estão

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

quase sem acesso devido as condições sociais ou até mesmo em locais que ainda o alcance da internet é ruim. Pôde-se verificar tal situação até mesmo com as aulas das disciplinas do PLE da UEFS que estavam sendo feitas através do *Meet*, onde alguns alunos que tiveram que desistir da disciplina por problemas técnicos ou até mesmo por alegar que não teriam como acessar ou conciliar com o trabalho.

De acordo com Leal (2020) este momento atual gera a certeza de que, como as demais áreas da sociedade afetadas pelo contexto pandêmico, a educação não vai ser a mesma, pois trouxe novos desafios e a necessidade de reinventar possibilidades e utilizar a tecnologia, aliada à criatividade, a fim de que educação não sofresse risco de descontinuidade.

Porém, insistimos que essa estratégia educacional via ensino remoto, apesar de oferecer vários benefícios, como a disponibilidade de vários materiais em forma digital, mostrou um lado preocupante visto que este modelo de ensino não leva em consideração a condição socioeconômica do indivíduo, pois depende de equipamentos e provedores de internet adequados, deixando vários estudantes de instituições públicas (em sua maioria) com dificuldades para o acesso a aula, agindo como um possível agravador desta desigualdade social já existente. Àqueles que conseguem ter esse acesso relatam a presença de vários obstáculos para acompanhar as aulas, como oscilações, queda da conexão ou problemas com os provedores de internet e a energia elétrica local, conforme visto na disciplina BIO163 – Terapias Corporais, onde alguns dos colegas se queixaram de não conseguir acompanhar as aulas por alguns destes problemas citados.

Concordamos com Silva e Ribeirinha (2020) e percebemos que a pandemia impactou a economia, a saúde e o meio ambiente. A Educação Ambiental apresenta alternativas capazes de amortecer os impactos psicossomáticos provocados pela quarentena, o que nos revela a necessidade de atentarmos para as nossas relações não só para conosco, mas também para o planeta que habitamos e qual queremos daqui pra frente.

Nós, seres humanos, que habitamos em um mundo globalizado, precisamos nos adaptar as radicais mudanças. Com o impacto na economia, saúde e meio ambiente, muitas dificuldades começaram a aparecer especialmente para os pobres, pondo em questão a humanidade das pessoas, as responsabilidades com os demais, o bem estar do próximo são pensamentos e ações que devem estar sempre em primeiro lugar: a pandemia faz repensar não só nos cuidados com a saúde pública, mas, como nós nos responsabilizamos perante o coletivo.

Neste momento atual, muitas publicações e nossas vivências revelam diversos casos de ansiedade, depressão, sensação de perda de sentido de vida, violência doméstica e a auto análise da nossa própria vida fazem-se presente (MELO *et al.*, 2020). Alguns casos provocados e agravados ainda mais pelo período de pandemia trouxeram questões significativas tanto da esfera pessoal, como também, da esfera coletiva. Para muitas pessoas, a atual pandemia pode ser a primeira crise coletiva já vivenciada/experimentada. O medo e a incerteza do amanhã tem sido aflições constantes de grande parte da população mundial, com destaque aos jovens, o que inclui nós estudantes. Sentimentos e

Menos destrutivos e mais criativos: lições da pandemia.

Ciência a favor da criatividade e autoconhecimento

Daniel Marques Primo; Daniel Nery da Silva; João Vítor Macêdo Ribeiro de Souza; Levi Sampaio da Silva Serra

pensamentos como esses muitas vezes estão presentes no nosso dia a dia, precisamos saber lidar com eles, para assim, poder ajudar as pessoas próximas, nossos familiares, etc.

As catastróficas consequências da pandemia, fizeram com que os seres humanos ao redor do globo passassem a apreciar de forma mais tenaz o verdadeiro valor da vida. Essa catástrofe nos levou a repensar nossas atitudes em relação a como tratamos o nosso planeta, como também nos levou a repensar a maneira como convivemos e nos relacionamos em sociedade. Que lições estamos tirando?

Um importante ponto a ser reconsiderado ao analisarmos os impactos do novo coronavírus na sociedade é que essa pandemia atinge de forma diferente os diferentes cenários sociais. Infelizmente os mais vulneráveis acabaram enfrentando essa crise de uma maneira ainda mais difícil de lidar, pois estas pessoas que, mesmo antes da pandemia, já sofriam bastante devido as inadequadas condições de moradia, falta saneamento básico, falta de um trabalho formal, um bom acompanhamento e tratamento médico, e tanto outros problemas (PONTES; MATIAS, 2020).

A mensagem que ressoa disso é que devemos ter mais empatia em nossas relações, buscando nos portar com respeito ao próximo e, ainda mais importante, devemos agir sempre com a pretensão de nos ajudarmos mutuamente como seres humanos que somos.

Nos estudos de Souza *et al.* (2020) os autores nos falam sobre utilização do diálogo, da criatividade e da escuta às demandas e os fatos atuais nos chamam para uma reflexão sobre acolhermos também através da escuta, para a promoção dessa forma de cuidado.

Esse desastre nos ensinou também a valorizar a simplicidade, pois, os acontecimentos que se sucedem, nos mostram que as coisas mais simples da vida, são de fato as mais importantes. Coisas inestimáveis, que nenhum dinheiro pode comprar como, por exemplo: estar reunido com a família, ou até mesmo a simples possibilidade de realizar uma caminhada solitária pelo bairro sem precisar estar usando uma máscara dificultando o ato vital da respiração, podem ser redescobertos.

Após enfrentarmos tamanha crise ansiamos profundamente que possamos deixar de lado qualquer vestígio de egoísmo que ainda possa existir em nossa sociedade e aprendamos a viver de forma pacífica, justa, fraterna e moralmente consciente. Nossas atitudes, sem sombra de dúvidas, tem o potencial de alterar o curso da vida no nosso planeta, por isso precisamos nos atentar para os nossos atos desde já!

Essa situação de confinamento nos fez refletir nossas ações e nossos hábitos tanto no cuidado pessoal, como a importância de uma alimentação saudável e a prática de atividades que visem à melhora da nossa saúde mental e física para que assim tenhamos um sistema imunológico vigoroso, capaz de enfrentar os agentes patogênicos de maneira eficaz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto é possível observar a infinidade de inquietações que a nova pandemia trouxe, porém através de metodologias e ações criativas podemos contornar e avançar para uma visão mais empática levando em conta as limitações e desigualdades ainda presentes no meio em que vivemos.

Sentimos ser necessário buscarmos sempre a criatividade e exercitar o amor ajudando o próximo para que essa ação se repita, multiplique e cause uma reconsideração em nossa população acerca, não só das relações entre pessoas, mas também na relação que temos com o meio ambiente e os seres que nele vivem.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. S.; MELO, L. P. G.; SADOYAMA, A. S. P.; SADOYAMA, G.; Tomás, P. H.; COSTA, V. G.; CÂMARA, E. A.; SOARES, C. L. Construção e adaptação do projeto APOLOBVM: relato de experiência de criação de metodologia de ensino através de ferramentas tecnológicas e inovadoras em tempos de pandemia de COVID-19. **Humanidades e Tecnologia (FINOM)**, 2020, 25(1):219-238.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a Doença**. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#sintomas>>. Acesso em: 08/09/2020.

FONSECA, A. C. **Seminário sobre Criatividade e Cidadania Ativa foi realizado em Pouso Alegre**. Notícia publicada em 27/11/2017. Itajubá-MG: Agenda Minas. Disponível em: <<http://www.agendaminas.com/noticias/NOT,0,0,1291218,Para+ser+criativo+e+preciso+ir+contra+o+senso+comum+diz+consultora+da+ONU.aspx>>. Acesso em: 08/09/2020.

GUENTHER, M. Como será o amanhã? O mundo pós-pandemia. **Revba**, São Paulo, 2020, 15(4): 31-44.

LEAL, P. S. A educação diante de um novo paradigma: ensino a distância (EAD) veio para ficar! **Revista Gestão & Tecnologia**, 2020, 1(30):41-43.

MELO, B. D.; LIMA, C. C.; MORAES, C. L.; ANDRADE, C.; PEREIRA, D. R.; SOUZA, E.; RIBEIRO, F.; SERPELONI, F.; AVANCI, J.; KABAD, J.; NJAINE, K.; DESLANDES, S.; SCHENKER, M.; SOUZA, M.; MAGRIN, N.; ASSIS, S.; ZANELLO, V.; SILVA, V.; EL KADRI, M.; RABELO, I. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: violência doméstica e familiar na COVID-19**. Rio de Janeiro, Ministério da Saúde/Fio Cruz, 2020.

PONTES, C.; MATIAS, R. Lições da pandemia: aprender com outras epistemologias o cuidado coletivo com reciprocidade. **Revista de Educação Popular**, Uberlândia, Edição Especial, 2020, 19(3):268-280.

SILVA, B. D.; RIBEIRINHA, T. Cinco lições para a educação escolar no pós COVID-19. **Interfaces Científicas-Educação**, 2020, 10(1):194-210.

SILVA, M. B.; SCHAPPO, V. L. **Introdução à pesquisa em educação**. Florianópolis-SC: UDESC, 2002.

Menos destrutivos e mais criativos: lições da pandemia.

Ciência a favor da criatividade e autoconhecimento

Daniel Marques Primo; Daniel Nery da Silva; João Vítor Macêdo Ribeiro de Souza; Levi Sampaio da Silva Serra

SOUZA, C. T. V.; SANTANA, C. S.; FERREIRA, P.; NUNES, J. A.; TEIXEIRA, M. L. B.; GOUVÊA, M. I. F. S. Cuidar em tempos da COVID-19: lições aprendidas entre a ciência e a sociedade. **Cadernos de Saúde Pública**, 2020, 36, p. e00115020.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** Publicado em 27/06/2020.

ZORZAN, A. L. **Consciência espiritual e social na escola: processo educativo necessário para a formação humana.** Tese (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

A ESPIRITUALIDADE QUE HERDAMOS: A NOSSA FALA

José Caio Carneiro Pinheiro¹
Larissa Oliveira Novais²
Matheus Sena Santos²

INTRODUÇÃO

O ano de 2020 provou ser um dos mais desafiadores da história da humanidade. Segundo relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS), em dezembro de 2019, pacientes foram diagnosticados com pneumonia de causa desconhecida em Wuhan, China. Dias depois, autoridades chinesas divulgaram a informação de que foi identificado uma nova espécie de coronavírus e que esta seria a causa da doença até então desconhecida (OMS, 2020a).

De acordo com a OMS, “coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, diversos coronavírus são conhecidos por causar infecções respiratórias, desde resfriados comuns até doenças mais graves”³ (OMS, 2020b, tradução nossa).

O novo coronavírus (nCoV) se mostrou uma ameaça sem precedentes. A covid-19, como foi nomeada a infecção respiratória causada pelo nCoV, possui sintomas similares aos da gripe comum, como febre, tosse seca e cansaço, além de sintomas como inflamação na garganta, perda do gosto ou cheiro, dores de cabeça, diarreia, dentre outros (OMS, 2020b).

Apesar de apresentar sintomas leves (segundo a OMS, 80% dos infectados se recuperam sem necessidade de tratamento médico), em alguns casos a covid-19 pode ser fatal, principalmente em idosos e pessoas com condições de doenças crônicas, como diabetes, pressão arterial alta, doenças pulmonares e cardiovasculares (OMS, 2020b).

O fator que provocou a maior mudança na maneira como a sociedade desenvolvia suas atividades rotineiras foi a facilidade de proliferação do nCoV. Conforme informações da OMS (2020b), a transmissão do vírus ocorre por meio de gotículas expelidas pela boca e nariz, podendo infectar o indivíduo diretamente ou por meio de objetos que receberam estas gotículas infectadas.

Com o surto da covid-19 se alastrando rápida e incontroladamente, a OMS (2020c) declarou medidas a serem adotadas por todos os países, em tentativa de controlar a infecção. Para controlar a transmissão comunitária do nCoV, foram sugeridas medidas de higienização constante das mãos, uso de máscara, fechamento de escolas, transporte

1 Graduado em Licenciatura em Letras Língua Inglesa pela Universidade do Estado da Bahia e Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

3 “Coronaviruses are a large family of viruses which may cause illness in animals or humans. In humans, several coronaviruses are known to cause respiratory infections ranging from the common cold to more severe diseases” (OMS, 2020b).

público e locais de trabalho, quarentena e distanciamento social. Estas orientações foram publicadas no dia 7 de março de 2020.

Quatro dias depois, o diretor geral da OMS declarou que a covid-19 já era caracterizada como uma pandemia (OMS, 2020d), que pode ser entendida como “epidemias (ocorrência de uma doença acima do esperado) que afeta diversos países em mais de um continente”⁴ (JONAS, 2014, p. 2, tradução nossa).

Assim, em março de 2020 ficou determinado a suspensão das aulas presenciais da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), e o encerramento do semestre seria através de ensino remoto. Após alguns meses, com o prolongamento das medidas de fechamento de escolas e universidades, a UEFS lançou a proposta de promover o Período Letivo Extraordinário (PLE) dentro do semestre 2019.2, de maneira remota, para manter a continuidade da formação de seus discentes.

Neste PLE, a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade foi ofertada para alunos do nosso curso de Licenciatura em Educação Física e também para discentes de outros cursos de graduação. Esta disciplina busca entender a ligação entre saúde e espiritualidade e como a espiritualidade ganhou espaço no campo da saúde através do reconhecimento das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) através da OMS e dos governos federal e estadual.

A constituição de um indivíduo é um movimento complexo, fragmentado em diversas instâncias. Segundo Pinto (2009, p. 70), através dos estudos da Psicologia da Personalidade, podemos compreender o ser humano como “um ser animobiopsicocultural, ou seja, um ente composto por três níveis articulados, o corporal, o psíquico e o espiritual, um ente que vive em uma cultura, a qual é configurada social, geográfica e historicamente”. Ainda segundo o autor, a espiritualidade, como parte da constituição da personalidade humana, é entendida como a seção que reflete seus valores, a existência humana e, ainda, a questão sobre a sua necessidade em encontrar o sentido da vida.

A espiritualidade humana pode se manifestar de inúmeras maneiras. Dentre elas, a mais comum é por meio da religiosidade. Apesar de possuírem uma ligação próxima, espiritualidade e religiosidade se diferem. Enquanto a primeira possui um conceito mais abrangente, a segunda trata de uma expressão da espiritualidade (SAAD; MASIERO; BATTISTELLA, 2001). Giovanetti⁵ (2005, p. 136 *apud* PINTO, 2009, p. 72) afirma que a religiosidade “implica a relação do ser humano com um ser transcendente”, ou seja, existe a crença em uma entidade superior onipotente. A religião, assim, se constitui como um grupo de indivíduos que compartilham suas crenças, cultos e doutrinas, guiados por valores, características sociais e doutrinárias em comum (SAAD; MASIERO; BATTISTELLA, 2001).

Entendemos aqui que a espiritualidade é algo extremamente pessoal e intransferível. Apesar de existirem pessoas que compartilhando do mesmo credo e se

4 “epidemics (occurrence of disease above an expected norm) that affect at least several countries on more than one continent” (JONAS, 2014, p. 2).

5 GIOVANETTI, J. P. Psicologia e espiritualidade. Em AMATUZZI, Mauro Martins (org.) **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005, p. 129-145.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

agarram à mesma fé, a forma de professá-las é o ponto de divergência. É possível notar que a espiritualidade de cada indivíduo se manifesta de diferentes maneiras. Em alguns, é possível notá-la de forma evidente em suas ações cotidianas e até mesmo em seu linguajar. Outros lidam com sua espiritualidade de forma intrínseca, mantendo seu relacionamento espiritual interiorizado. Outros, em algumas circunstâncias, até mesmo negligenciado ou oprimido.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é relatar nossa experiência enquanto herdeiros das crenças locais na construção da nossa espiritualidade, a partir do aprendizado com a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, compreendendo a importância dos saberes ditos espirituais para lidar com as consequências de uma pandemia.

CAMINHOS METODOLÓGICOS

A abordagem utilizada no nosso estudo se caracteriza como qualitativa segundo os termos de Minayo (2009, p. 21) que afirma:

a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se ocupa, nas Ciências Sociais, com um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes.

Este trabalho foi desenvolvido a partir de experiências dos autores, apoiando-se no levantamento bibliográfico, que fundamentou esta escrita cujos dados são concordantes com os aqui relatados.

Este procedimento foi recomendado pelos orientadores para aumentar a validade dos relatos permitindo comparação entre fontes e as nossas experiências de vida pessoal.

A recolha de relatos dos próprios autores incidiu sobre aspectos gerais de experiências com Espiritualidade vividas desde a infância em contextos diferenciados, conduzindo a uma memória autobiográfica.

Para selecionar o material necessário para o referencial teórico desta pesquisa, recorreremos à base de dados *Google Acadêmico*. Na ferramenta, localizamos os artigos que abordassem temas como espiritualidade, herança cultural, pandemia. Outros recursos importantes utilizados para fundamentar este artigo foram os relatórios e material teórico sobre o novo coronavírus e a covid-19, publicados pela Organização Mundial da Saúde, assim como vídeos e materiais disponibilizados pelos professores além das próprias aulas.

A estrutura deste trabalho contempla um breve percurso histórico acerca da espiritualidade local, como essas crenças se instituíram até chegar no ponto em que a conhecemos hoje, intercalando com nosso relato de experiência, onde discorreremos sobre

a influência desse passado em nosso presente, como ela inspirou-nos a moldar nossa experiência espiritual e como essa experiência nos auxiliou a lidar com as consequências em tempos de pandemia. Ao final apresentamos nossas considerações finais à guisa de conclusão.

Falamos de nós mesmos com outros nomes, e assim como em Palmeira (2016), considerem a narrativa como um eu-lírico protagonista que, de maneira flagrante, “se” anuncia inúmeras vezes na primeira pessoa do singular – “eu” –, e este “eu” é uma mulher, inquieta e questionadora, o que leva a crer que a autor(i)a não “morre” em sua narrativa, mas dela emerge.

DESENVOLVIMENTO

Ao iniciarmos a escrita deste trabalho, nos deparamos com a perspectiva de entender a bagagem que carregamos desde a nossa infância, alicerce para o nosso “eu” de hoje, seja como exemplo a ser seguido ou a ser evitado. Reconhecemos que a herança cultural e religiosa teve grande impacto no nosso desenvolvimento espiritual e este é o ponto de partida desta narrativa: entender de onde viemos para saber como aqui chegamos, em meio a um mundo de caos e desespero, consequências de tempos de pandemia.

Apesar de, inicialmente, compartilharmos da mesma crença, o cristianismo, as nossas experiências divergem. Será perceptível, durante a narrativa, que cada um de nós, autores deste relato, viveu sua espiritualidade de forma diferente. Assim, o texto a seguir pode ser lido como uma metáfora da nossa construção identitária. São partes constituintes de nosso indivíduo espiritual, interligados, costurados à mão pela literatura, e ao mesmo tempo buscando compreender o nosso “eu”. Sendo a nossa fala num único personagem que fala, por vezes ambíguo, mas impregnado de realidade e emoção.

“Tenho 20 anos, e nasci em uma família cristã de raiz católica, a maior religião do país. Fui batizado aos 6 anos nas águas do Espírito Santo, participei por alguns anos da escola bíblica dominical mas, hoje em dia, me encontro afastado dos templos e da religião por conta da covid-19 e por outras questões pessoais.

Sou eu, mulher, criada por mulheres.

Solange, minha mãe, mulher forte, filha de um afrodescendente e de uma descendente de italianos; Dona Neide, que se perdeu dentro das terras vermelhas e dificuldades do Nordeste; Anatildes Maria, mais conhecida como Dona Nem, uma mulher criada por sua avó, tão antiga quanto a dança de roda, que sabe que descende de “um povo do mato” como ela mesma conta, nunca foi letrada, mas motiva e apoia todo processo com objetivo educador.

Quando trato de espiritualidade trago a minha fala, estas três mulheres, as bases de quem eu fui, sou e me tornarei (aqui pensando em quando “Mênou e Ânito perguntam a Sócrates se um homem é bom por nascimento, pelo ensino ou pela prática” (...) “o filósofo objeta não ser possível responder sem saber o que é “ser bom” (ou “a virtude”: aretê)”

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

(SANTOS, 2018, p. 8). *Estas mulheres me ensinaram que ser boa, é ser honesta, forte, determinada e empática; me ensinaram em suas formas próprias, a olhar pelos outros e ao mesmo tempo prezar por quem eu sou.*

Dona Neide, me ensinou a ter garra e determinação, nunca abaixar a cabeça, mas também, nunca pensar que estou acima de ninguém. Sua devoção a São Cosme e Damião, o protetor das crianças, destacou a sua criança interior e eternizou a minha, perpetuou em minha espiritualidade a força.

Dona Nem ressaltou a importância da educação e da fé com suas rezas, chás e seu catolicismo louvável, nas procissões ao cantar o hino de São Sebastião; nas Semanas Santas não comendo carne, dividindo tudo o que tinha com quem pedisse, sem pensar em retorno, perpetuou em minha espiritualidade a boa ação.

Dona Solange, me ensinou que a vida precisa ser vivida, que é necessário entender que escolhas caminham junto com as responsabilidades; me ensinou a ser livre, sem depender de ninguém, mas nunca pensar que não precisarei de alguém. Dona de uma fé protestante, nunca foi dogmática, perpetuou em minha espiritualidade o respeito.

Nesses contextos foi formado o meu corpo, “o corpo como um sistema energético delimitado e autossustentado que, pra sobreviver, depende do ambiente e está em constante interação com ele” (LOWEN, 2018, p. 6); neste ambiente plural, de sentimento de pertencimento, de identidade com a terra, onde as religiões, opiniões e histórias se misturaram, foi formada a minha espiritualidade.

Nesse sentido, se observa que a espiritualidade e a religiosidade possuem uma sobreposição inevitável, pois ambas se referem as experiências, sentimentos e inclinações muito próximos. Ambas envolvem a busca pela transcendência, o interesse pelo sagrado, a fé, etc. E podem ser cultivadas tanto de forma individual quanto coletiva, nas instituições religiosas ou fora delas. [...] Já o cultivo do espiritual, valores, transcendência, fé, são considerados parte do fenômeno da espiritualidade que é encontrado em todas as culturas e todas as idades (ELKINS, 1998). Nessa visão, a espiritualidade seria um conceito mais amplo e a religiosidade em termos relativos as religiões específicas (MARQUES, 2010, p. 139).

Agora que reafirmo minha raiz, inicio esse processo de escrita e autoanálise da minha espiritualidade, percebo que estas figuras femininas são peças chaves para meu ser biológico, espiritual, sentimental, físico e psicológico.

A busca por equilíbrio, na situação pandêmica atual, nas lembranças e ensinamentos, me faz entender que tudo que existe na vida são ciclos, que eles estão em eterno processo de rotação, conectando as vidas e os fenômenos. Destarte, tudo passa, com calma, fé e perseverança, assim como foi me ensinado durante minha vida. Reforço agora, nesse processo de isolamento social, estando afastada de todos, consciente de que é uma maneira de reaproximação, como as flechas que são puxadas para trás para alcançar seu alvo.

O isolamento, o silêncio, despertam em mim memórias afetivas e me trazem imagens involuntariamente, imagens de devoção e fé de minha infância. Hoje, para se

contrapor à angústia e à falta de esperança dos tempos atuais, vejo as pessoas buscando religiosidade.

Para mim, crescido em uma família católica ferrenha, o autoritarismo através da fé se repetiu transgeracionalmente e foi extremamente importante para determinar a minha visão sobre espiritualidade e religião hoje. Desde a infância, fui levado à igreja católica, porém, por ser uma criança e não possuir liberdade de escolha, acabei ingressando nessa fé que a mim foi imposta.

Sempre demonstrei interesse em conhecer os rituais religiosos de outras vertentes cristãs mas isso me era veementemente negado. Em alguns momentos, acabei participando de reuniões em outras igrejas às escondidas, mesmo com as proibições. Era meu gesto de resistência.

Apesar de não ter tido autonomia para decidir, afinal, é comum que os pais sejam as primeiras influências de seus filhos, houveram períodos onde ir à igreja fazia parte das coisas que eu realmente gostava de fazer. Para mim, era importante participar dos cultos e estar presente, era algo que fazia bem.

Com o passar do tempo, o interesse em participar da congregação foi cessando e vieram as imposições e chantagens familiares. Esse tipo de atitude, além do meu amadurecimento pessoal, acabou criando uma barreira que me impediam de sentir novamente aquela vontade de frequentar o templo.

Hoje, entendo que espiritualidade vai além de estar sempre presente nos cultos dominicais e participar da liturgia. A partir de minhas vivências, fui percebendo que eu não me encaixava mais na crença cristã e me desvinculei completamente da igreja.

O meu desagrado com as religiões cristãs apenas cresceu com o tempo, e, mesmo com a enorme pressão de familiares para retornar aos cultos, eu nego. Não me sinto mais parte de um sistema religioso. Não me sinto, inclusive, um ser espiritual. Acredito que todas essas experiências que tive a oportunidade de vivenciar contribuíram na construção do ser que sou hoje, mas ainda há muito a ser trabalhado.

Não me vejo, hoje, mesmo em tempos de pandemia, agarrado a algo. Em momento algum nesses meses de isolamento me senti inspirado por alguma fé ou até mesmo vontade de buscar me visitar internamente e buscar força e inspiração em algo inexplicável, porque realmente não me considero necessitado.

Talvez eu seja um ser sem espiritualidade, mas talvez eu apenas ainda não descobri o lugar onde me encaixo de verdade.

Sei, sim, que na trama da vida, dor e alegria, esperança e desespero, morte e nascimento, vão compondo através desse jogo de forças e impulsos, o mistério de Deus”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos que falar de espiritualidade é falar, também, de nós mesmos. É um fator de importante influência na formação da pessoa que fomos, que somos e que seremos. Esta narrativa nos possibilitou escrever sobre nossas experiências, memórias e provocou uma reflexão pessoal acerca de nossa caminhada de (auto)conhecimento espiritual. Nossos sentimentos, expressados nas linhas deste artigo, expõe nossas reflexões sobre como encaramos nossa espiritualidade e como esta norteia nossa visão de mundo.

Percebemos, ao longo do percurso, a presença de signos, que nos foram fixados desde o início de nossas vidas, momentos marcantes, que determinaram nosso “eu” e influenciaram no caminho traçado para que chegássemos onde nos encontramos hoje. Construções familiares, passionais, sociais, culturais, que fizeram com que, mesmo com a proximidade locacional de vivência, cada indivíduo, à sua maneira, compusesse seu conceito de espiritualidade.

Depreendemos, assim, a espiritualidade como algo individual, construída unicamente pelo ser, compartilhado socialmente e complementar culturalmente.

Ao longo desse relato, apresentamos a “nossa fala”, nossos signos e nossas vivências, fortalecendo os laços e reconhecendo a nossa espiritualidade. Compartilhamos nossas experiências crendo que elas possam servir como um artifício de autorreflexão e produção de (auto)conhecimento ou, até mesmo, em algum momento, como material para inspirar outras pessoas a buscar seu próprio caminho reflexivo.

Assim, este artigo diz respeito aos relatos sobre vivências educativas e de aprendizagem nossa no PLE com a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade. É também reforçada pela a proposta de tirar da invisibilidade a questão da espiritualidade e da sabedoria ancestral que herdamos deixando o registro para as futuras gerações.

REFERÊNCIAS

JONAS, O. B. Pandemic Risk. **World Development Report 2014**. Washington, DC: World Bank, 2013. Disponível em: <<https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/16343>>. Acesso em: 10/09/2020.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia**. São Paulo: Summus Editorial, 2018.

MARQUES, L. F. O conceito de espiritualidade e sua interface com a religiosidade e a Psicologia Positiva. **Psicod debate. Psicología, Cultura y Sociedad**, 2010, 10(1), p. 135-152.

MINAYO, M. C. S. O Desafio da Pesquisa Social. In DESLANDES, S. F.; GOMES, R.; MINAYO, M. C. S. (Org.) **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 28. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009. p. 9-29.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Novel coronavirus (2019-nCoV)**. Situation report 1. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020a. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330760/nCoVsitrep21Jan2020-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>>. Acesso em: 10/09/2020.

A espiritualidade que herdamos: a nossa fala.

José Caio Carneiro Pinheiro; Larissa Oliveira Novais; Matheus Sena Santos

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Q&A on coronaviruses (COVID-19)**. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020b. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-andanswers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>>. Acesso em: 10/09/2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Responding to community spread of COVID-19**. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020c.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19)**. Situation report - 51. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020d. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331475>>. Acesso em: 10/09/2020.

PALMEIRA, N. M. O canto obscuro, as raízes: (re)escritas de identidade na poesia de Conceição Lima. **Revista Milba**, Recife, 2016, 1(1):1-16. Disponível em: <<http://www.journals.ufrpe.br/index.php/milba/article/view/837/756>>. Acesso em: 10/09/2020.

PINTO, E. B. Espiritualidade e Religiosidade: Articulações. **Revista de Estudos da Religião – REVER**, São Paulo, 2009, 9(4):68-83.

SANTOS, J. G. T. O caráter formador da Filosofia na Idade Antiga. **Argumentos Revista de Filosofia**, Fortaleza, 2018, 10(20):7-17.

SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELLA, L. R. Espiritualidade baseada em evidências. **Acta Fisiátrica**, 2001, 8(3):107-112.

SOLIDARIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA: QUAL O NOSSO PAPEL?

Doglas dos Santos Teles de Jesus¹
Railane Araujo Santos¹
Risocely Miranda Lobo¹

INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência com abordagem sobre a solidariedade em tempos de pandemia de covid-19 e pretende trazer algumas reflexões sobre qual o nosso papel nesse cenário. Discute as intervenções da sociedade e do Estado focando na solidariedade para ajudar as pessoas em especial as vulneráveis e hipossuficientes e para tanto, partimos dos relatos de experiências orais e das discussões na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade ministrada pelos docentes André René Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni, ofertada de forma remota pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) em função do cenário pandêmico provocado pelo novo corona vírus.

Segundo a OMS, uma pandemia é a disseminação mundial de uma doença (AGÊNCIA BRASIL, 2020). A disseminação da covid-19 instalou o caos nos países com casos de contaminação pelo coronavírus (SARS-CoV-2, causador da covid-19), confirmados, principalmente no Brasil. Desde o início, houve uma grande preocupação diante de uma doença nova e que se espalhou rapidamente em várias regiões do mundo, com diferentes impactos (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020).

Nesse cenário, a OMS declarou a covid-19 como pandemia em 11 de março de 2020 e instituiu as medidas essenciais para a prevenção e enfrentamento a serem adotadas que incluíam a higienização das mãos com água e sabão sempre que possível e uso de álcool em gel nas situações em que o acesso à água e ao sabão não fosse possível (OLIVEIRA; LUCAS; IQUIAPAZA, 2020). Ademais, estabeleceu o “isolamento social” para pessoas infectadas, o “distanciamento social” de mínimo um metro de distância para evitar aglomerações e o uso de máscaras como prevenção da disseminação da covid-19.

Para escolas e universidades foi recomendado a suspensão das aulas, para evitar aglomerações. Assim, visando reduzir os prejuízos com a descontinuidade das aulas, a UEFS criou o Período Letivo Extraordinário (PLE) dentro do semestre letivo 2019.2 com atividades remotas de ensino de graduação. Com isso, a disciplina optativa BIO161 – Saúde e Espiritualidade foi ofertada e como atividade enumerou 35 temas de artigos de livre escolha dos alunos matriculados, para trabalho de produção de relato de experiência.

Motivados pela percepção da falta de empatia e compaixão que estão presentes entre nós em tempos tão difíceis, escolhemos o tema “Solidariedade em tempos de Pandemia: Qual o nosso papel?” Assim, nosso propósito foi promover a reflexão e o

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

questionamento de qual a nossa responsabilidade no momento atual para minimizar as calamidades causadas pela pandemia, entre outras reflexões.

A realidade catastrófica da pandemia que fez o Ministério da Saúde do Brasil estabelecer o “isolamento social”, seguida da quarentena obrigatória para evitar a disseminação do coronavírus – manteve a maioria da população em casa, sem poder sair para trabalhar, estudar e demais atividades. O número de desempregados aumentou, em especial nas classes baixas, e essa parcela da população passou a ter dificuldades, sem dinheiro para comprar alimentos e outros produtos indispensáveis para a sobrevivência e manutenção da vida humana.

Logo, o caos feito pela covid-19 afetou principalmente os mais pobres. Ao assumir que a doença era nova e o agente ainda desconhecido, a Saúde Pública foi desafiada. Um novo problema, requer uma nova solução, que vem da união de forças solidárias.

A solidariedade compõe o imaginário do cuidado, sendo também um dos componentes da democracia, qual seja, a fraternidade. Ela implica poder ser empático com outro, com sua dor, seu sofrimento e também com sua alegria (sentimento tão ausente nos dias atuais). “A solidariedade se fortalece nos tempos presentes e amplifica o cuidado, cuidar de si é também cuidar do seu próprio corpo, a solidariedade projeta o cuidado para o corpo social” (CARRETEIRO, p.19, 2020).

CAMINHO METODOLÓGICO

Inicialmente, realizamos uma pesquisa bibliográfica, para subsidiar nossas reflexões, para a qual recorremos ao *Google Acadêmico* onde buscamos selecionar os artigos primeiramente com palavras-chaves “solidariedade”, “pandemia, covid-19. Selecionamos referências em língua portuguesa; delimitamos o período de publicação, sendo aquelas apenas do ano de 2020. Obtivemos um total de 841 resultados. Para definirmos os artigos que viriam a ser utilizados, consultamos os títulos e em seguida os resumos dos mesmos, para identificarmos os que mais se aproximassem do nosso tema.

A partir desta seleção, incluímos neste estudo cerca de 30 artigos, os quais nos auxiliaram a responder e a refletir sobre qual o nosso papel nesse cenário de caos que vivenciamos.

Com esta fatura, fica a dúvida se carecemos de narrativas outras sobre a solidariedade. Ainda assim, pedimos licença e nos permita expressar o nosso repensar a solidariedade a partir de nossos olhares de jovens acadêmicos.

Assim, este relato de experiência foi construído a partir da vivência dos autores, das reflexões sobre o tema proposto, dos dados coletados na literatura, como também nos debates referenciados com os autores abordados e professores nas aulas da disciplina.

DESENVOLVIMENTO

Além do vírus da covid-19 milhares de outros vírus circulam todos os dias, contudo, um dos que mais afeta é o “vírus da indiferença”, algo tão egoísta pelo qual se exclui o outro em prol de uma sobrevivência (PEREIRA, 2020).

Nesse cenário pandêmico, faz-se necessário um olhar mais empático para o outro, entender a dor do outro e suas dificuldades, esquecendo o individualismo e promovendo o coletivismo. Para Ubaldi (2014), o ser egoísta se isola no seu separatismo, limitando o seu gozo e aprisionando-se no seu pequeno eu, levando a pessoa a ser individualista.

Com as medidas protetivas estabelecidas pelo Ministério de Saúde, este separatismo entre as pessoas se agudizou. As pessoas lembram de se proteger da doença mas esquecem que o vírus não escolhe a quem contaminar. Ainda que existam indivíduos do grupo de risco mais suscetíveis a transmissão, a covid-19 não escolhe suas vítimas.

O ser egoísta não percebe que há pessoas que não possuem condições financeiras de adotarem medidas consideradas simples como lavagem frequente das mãos, o uso de máscara e o uso de álcool em gel 70%, estando estes mais propensos a contrair a doença. A falta de empatia com os pobres por parte destas pessoas é patológica.

As redes de solidariedade tornam-se fundamentais para conceber o essencial à população mais carente, pois,

Assim como a força de gravitação liga indissolivelmente as unidades físicas que giram nos espaços, assim a unidade de conceito diretivo liga todos os fenômenos numa indissolúvel solidariedade, tornando todos os seres irmãos entre si (UBALDI, 2014, p.186).

A covid-19 trouxe muitos desafios, em especial aos estratos mais vulneráveis da população, que sem grandes possibilidades, vão vivendo como podem, em condições de trabalho muitas vezes fora dos protocolos sanitários a que boa parcela desta população está submetida, e conseqüentemente mais exposta e fragilizada perante a pandemia.

Óbvio que a humanidade foi submetida a uma realidade de pandemia na qual valores éticos, morais, religiosos ganharam força imensa porém se mostraram como historicamente sempre foram: elitizados. Seguindo a mesma linha de raciocínio, podemos sem muitos esforços apontar, aqui em nossa cidade, exemplos de como a pandemia serviu para agravar e evidenciar quão absurda é a desigualdade social. Podemos então buscar absolvê-la e pôr em prática uma nova maneira de “viver”, “conviver”, promovendo, se necessário, uma reformulação no cidadão que costumávamos ser.

Conforme o tempo passava a pandemia lamentavelmente progredia, tornou-se um tanto comum em determinados locais, encontrar situações na qual a solidariedade torna-se bastante notória. Em meio a campanha divulgada pelo governo brasileiro “Fica em casa”, os mais desprovidos de lar, sofreram ainda mais. Use máscara, lave as mãos e use álcool em gel. Não faz sentido para aqueles que vivem em estado de vulnerabilidade social. É em meio ao comando de isolamento social que trouxe o afastamento e a distância que fomos também surpreendidos por comportamentos baseados na solidariedade, na cooperação e na empatia.

Este momento de crise tem nos mostrado qual a verdadeira capacidade de mobilização das pessoas e das comunidades, permitem testar a força dos laços que nos unem a todos nós como seres humanos e potencializam o pensar e a concretização de alternativas na construção de um mundo mais justo e igual. Se falta uma ação estatal estruturada e coordenada em plano emergencial de assistência para toda população e recuperação da sociedade, economia pós pandemia, vê-se com esperança movimentos sociais baseados em cooperação social e solidariedade no enfrentamento da crise sanitária por iniciativas da sociedade civil organizadas em coletivos, em alianças com instituições e governos locais que se voltam ao bem estar da sociedade (MENDONÇA *et. al.*, 2020).

Sendo assim, igrejas passaram a realizar campanhas de arrecadação de alimentos e os direcionando a famílias que se encontravam em situações menos favoráveis. À exemplo, na cidade de Amélia Rodrigues, Bahia, pode ser encontrado um grupo de ciclistas que abraçaram a causa e fizeram valer a voz da empatia, afeição, solidariedade e assim como as igrejas, doaram kits de alimentos, principalmente para os mais necessitados.

Ações solidárias têm ocorrido em todos os estratos sociais. As redes solidárias para arrecadação de alimentos, produtos de higiene pessoal e para proteção do vírus, como máscaras caseiras foram distribuídas para instituições já existentes e criadas particularmente nesse momento para o enfrentamento da covid-19.

De acordo com portal de notícias no mês de maio, o Corpo de Bombeiros de Feira de Santana distribuiu 10 mil máscaras e 6 mil litros de álcool líquido para comerciantes do Centro de Abastecimento. A distribuição foi coordenada pela major bombeiro militar, Laiza Nonato, que é subcomandante do Corpo de Bombeiros. Segundo ela, as máscaras são reutilizáveis e junto com ela, o corpo de bombeiros entregou um panfleto informando os cuidados que devem ser tomados na utilização e higienização da máscara (ACORDA CIDADE, 2020).

A solidariedade é movida pela emergência e ilumina o sentido da vida que sustenta a civilização. Nessa direção, a solidariedade cria uma teia de relacionamentos que vai permitindo certa distribuição de serviços essenciais em tempos de urgências (CARLOS, 2020).

Um outro exemplo de iniciativas solidárias foi de um ex-professor do ensino fundamental II de um dos autores. Uma obra estava sendo realizada em sua residência, neste período pandêmico, porém, em um estágio onde as pessoas ainda se encontravam em uma (indesejada) fase de adaptação ao isolamento. Uma vizinha vendo que os rapazes não utilizavam máscaras, imediatamente apanhou algumas que havia confeccionado e as doou para os mesmos, e, chegou a presentear inclusive o proprietário. Este buscou encontrar uma forma de como poderia contribuir e fazer “a sua parte”, assim como a vizinha que transbordava empatia. Já que não poderia fabricá-las, assim como ela, buscou comprar materiais, como: tecido e elásticos, em seguida, entregou os para aquela senhora, desta forma poderia continuar a gerar benefícios para outras pessoas.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Certo dia um telejornal abordou uma matéria, na qual evidenciava-se um pouco da caótica situação de alguns moradores de rua, a mesma acabou se agravando perante os efeitos do alastramento do então “novo vírus”, já que normalmente essas pessoas costumam contar com a solidariedade de terceiros, com as medidas de isolamento e as limitações financeiras que alcançam boa parte da população, a constância dos atos solidários caiu drasticamente, além de tudo isso, eles, infelizmente, não possuíam condições adequadas para se manterem protegidos da ameaça que assombrava a todos.

Alguns foram entrevistados e falaram como é sobreviver nas ruas, e a piora da luta pela sobrevivência, ocasionada pela pandemia. Essas pessoas vulneráveis ao covid-19, necessitam da ajuda das pessoas para ter acesso as medidas protetivas, mas com o egoísmo dos indivíduos são excluídos e invisíveis da sociedade. Analisando a situação, podemos lembrar de um número extenso de “sem teto”, que são ocultos por muitos e tratados como se não pertencessem à mesma sociedade.

Refletindo em torno da situação descrita, podemos levantar questionamentos, como por exemplo: Qual o papel de cada um de nós em meio ao cenário de pandemia? Como podemos ser solidários em meio a tal contexto?

Um espírito voluntarioso apoiado pela consciência de ser para os outros e pela doação de si mesmo, apoiados na ideia de fazer ao outro aquilo que desejamos a nós mesmos. Por isso citamos aqui um episódio que nos fez repensar o nosso papel social enquanto estudantes em formação ligados à área de saúde. O que poderíamos fazer? Essa foi uma pergunta de um de nossos colegas em um determinado momento no grupo das redes sociais. Lembro-me a ênfase que ele deu ao silêncio do grupo, quando levantou a possibilidade de fazermos uma doação entre nós para ajudarmos ao vulneráveis de um determinado bairro. A indignação maior não foi só pelo silêncio mais pela postura em quanto profissionais da área de Educação Física. Qual o nosso papel então?

O nosso papel em meio ao contexto pandêmico atual é, principalmente, ter empatia para com o próximo. Na passagem bíblica no livro de Lucas capítulo 10, versículo 33 “Mas um samaritano que ia de viagem chegou ao pé dele e, vendo-o, moveu-se de íntima compaixão”. Como também na passagem bíblica no livro de Mateus capítulo 22, versículo 39 “Amarás o teu próximo como a ti mesmo”. No texto bíblico da religião cristã “A parábola do bom samaritano”, juntamente com o mandamento nos remete ao amor ao próximo, é um claro exemplo que temos na Bíblia acerca da importância da compaixão. Na mesma parábola Jesus explica a um certo homem doutor da lei, quem era o seu próximo, a quem deveria servir o seu amor e ser misericordioso, sem esperar benefícios em troca. Esse “próximo” seria todo aquele que se encontrasse padecendo necessidades, independente de qual grupo, classe ou até a cultural que ele pertencesse.

Nestes casos é ainda mais fundamental que se possa trabalhar pela consciência social, no sentido de ampliar os sentidos, e perceber o outro a sua volta, perceber a sociedade ao redor e se sensibilizar com suas necessidades. Uma parte fundamental da consciência social, ser empático, no que tange também ao olhar de compaixão pelas pessoas contaminadas, as quais além de enfrentar o vírus, precisa encarar o olhar de

receio da sociedade, que o enxerga como um corpo transmissor, ao invés de o enxergar como um corpo doente, que precisa de ajuda.

E consciência social também nos leva a exercer o papel de cidadãos que colocam em prática voluntariamente, atos de solidariedade e bondade, trazem inerentemente dentro de si um conjunto de valores. Estes valores são aprendidos, desde cedo, normalmente, no seio da família, através da educação que receberam e mediante as reflexões e aprendizagens que realizaram ao longo da vida.

A solidariedade em tempos de pandemia, torna-se fundamental para o enfrentamento das dificuldades encontradas nesse momento. O olhar coletivo, e não individual para a prevenção da doença e alastramento desse vírus, que não escolhe a vítima, mas encontra no corpo das pessoas mais vulneráveis, o lugar propício para a contaminação.

Evitar a transmissão é um trabalho árduo diário, atento, constante, que enquanto não houver uma vacina, faz se necessário a adoção das medidas protetivas. No entanto, não adianta somente pensar na proteção dos seus familiares, e esquecer das pessoas ao seu redor, aqueles que você não conhece, mas também luta para sobreviver ao SARS-CoV-2, o inimigo invisível, que já matou milhares de brasileiros. O nosso papel nesse momento é nos proteger, proteger nosso próximo, para que possamos todos diminuir as vidas perdidas por uma doença fatal para os hipossuficientes, e os suscetíveis a contaminação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em tempos de pandemia é fundamental perguntarmos o que podemos fazer para ajudar as pessoas a fim de que todos possam se proteger da covid-19 e minimizar as consequências da crise. As ações solidárias essenciais nesse momento, são essenciais, no entanto, como abordado neste relato de experiência falta o olhar de empatia das pessoas para com o próximo. Mesmo na pandemia, nem todos se compadecem e manifestam solidariedade, a maioria só pensa em si mesmo, em proteger a si e os seus familiares, e esquece de proteger o próximo.

A falta de empatia, de amor ao próximo, dificulta o enfrentamento da pandemia, colaborando para a disseminação do vírus, como foi visto nos feriados, muitos foram para as praias, para festas, participaram de aglomerações como se a pandemia estivesse acabado, pelo contrário o número de óbitos pela covid-19 continua aumentando, mantendo o índice de 700 mortes por dia. A importância da consciência social, do ser coletivo, que pensa em todos e protege a todos, sem ser individualista.

A ausência de iniciativas de políticas públicas elaboradas pelo governo, deixando as pessoas mais vulneráveis à mercê da contaminação, sendo necessário a ajuda de redes de solidariedade criadas pela sociedade, com a ajuda de voluntários, indivíduos que pensam coletividade, no bem estar social, não somente no seu. No entanto, mesmo com a ajuda da sociedade, ainda se faz necessário ações do governo pautadas para atender

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

o público mais vulnerável, que sejam capazes de minimizar as desigualdades ampliadas pela pandemia.

REFERÊNCIAS

ACORDA CIDADE. **Corpo de Bombeiros distribui máscaras e álcool para comerciantes do Centro de Abastecimento**. Feira de Santana: Acorda Cidade, 2020. Disponível em: <<https://www.acordacidade.com.br/noticias/227453/corpo-de-bombeiros-distribui-mascaras-e-alcool-para-comerciantes-do-centro-de-abastecimento.html?mobile=true>>. Acesso em: 27/09/2020.

AGÊNCIA BRASIL. **Coronavírus: saiba o que é uma pandemia**. Brasília, DF, 11 de março de 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/coronavirus-saiba-o-que-e-uma-pandemia>>. Acesso em: 9/09/2020.

CARLOS, A. F. A. (Organizador). **COVID-19 e a crise urbana** [recurso eletrônico]/ Coordenadora: Ana Fani Alessandri Carlos. - São Paulo: FFLCH/USP, 2020.

CARRETEIRO, T. C. Pandemia: Luta Entre Dois Imaginários. **Caderno de Administração**, Maringá, 2020, 28(Ed.Esp):17-20.

FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. Faculdade São Leopoldo Madic, Campinas – SP. **Epidemiol. Serv. Saúde**, 2020, 29(2):e2020119.

MENDONÇA, M. H. M.; SILVA JÚNIOR, A. G.; CUNHA, C. L. F.; LATGÉ, P. K. A pandemia COVID-19 no Brasil: ecos e reflexos nas comunidades periféricas. **APS em Revista**, 2020, 2(2):162-168.

OLIVEIRA, A. C, LUCAS, T. C, IQUIAPAZA, R. A. O que a pandemia da Covid-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução? **Texto Contexto Enferm** [Internet]. 2020, 29: e20200106.

PEREIRA, H. R. F. Sociedade Indiferente: Uma Leitura Teológica Sobre A Dignidade Humana Diante Da Pandemia Do Covid-19. **Revista Contemplação**, 2020, 22(Ed. Especial):98-110.

UBALDI, P. **A Grande Síntese: Síntese e soluções dos problemas da ciência e do espírito**. Tradução: Carlos Torres Pastorinho; Paulo Vieira da Silva. 23. ed. Campos de Goytacazes, RJ: Fraternidade Francisco de Assis, 2014. p. 528.

MAIS SOLIDARIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA: QUAL O MEU PAPEL?

Belardino Souza Pedreira Neto¹
Jeferson Ygor da Silva¹
Juliana Silva e Silva¹
Laryssa Karollynna Valadão Azevedo¹

INTRODUÇÃO

A pandemia da covid-19 (causada pelo novo coronavírus) atingiu milhares de pessoas ao redor do planeta, fazendo vítimas fatais e privando outras do contato com seus familiares e entes queridos.

Sob recomendação do Ministério da Saúde, no Brasil, estabeleceu-se o isolamento social. Isso significa dizer que fomos condicionados ao isolamento social para dentro de nossos lares, nos comunicando através de telas e na esperança de uma vacina e de uma cura, em contrapartida, sem o toque e calor humano.

O cenário atual é de incertezas, questionamentos, medos e anseios que nos conduzem às mais diversas sensações. Apesar das complicações da atual situação, não podemos deixar de perceber como o isolamento social afeta negativamente a vida das pessoas. Conforme Ferreira, Costa e Paula (2020), estarmos unidos tanto nas redes tecnológicas como afetivas são caminhos para se vencer essa luta em tempos tão difíceis, e a empatia acaba também tendo um papel importante nesse cenário.

São os mais diversos impactos que a pandemia trouxe para nossas vidas: o impacto econômico devido à falta de giro do capital e demissões; o impacto social, nas relações humanas; e, os impactos psicológicos que acarretam sentimentos de tristeza, solidão e ansiedade frente às incertezas futuras (SCHMIDT *et. al.*, 2020).

De fato, muitas vezes nos pegamos pensando “quando tudo isso irá passar?”. A angústia da incerteza somada ao isolamento contribui para a inconstância dos nossos sentimentos e do nosso humor.

Apesar da pandemia da covid-19 ser um problema atual e do lema “Fique em casa!” segundo Ferreira, Costa e Paula (2020), ainda convivemos com problemas antigos, como pessoas passando fome e morando nas ruas, ficando expostas ao vírus. Surgem as problematizações: e quem não pode ficar em casa? E quem não tem casa? As respostas provavelmente vão residir nos campos da afetividade, empatia e solidariedade ao próximo.

Entendemos a solidariedade e a empatia como formas de expressão amorosas do ser humano, capazes de ajudar e transformar vidas, e em meio a pandemia, essas expressões podem fazer uma diferença enorme na vida do outro. Mas, afinal, qual meu papel nesse cenário? Qual o nosso papel? São questionamentos que nos rondam atualmente...

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Em meio a tantas dificuldades e diante de um futuro chamado de “novo normal”, onde provavelmente teremos que ressignificar muitos elementos do “antigo normal”, precisaremos também desconstruir preconceitos e ser mais solidários, mais humanos.

OBJETIVO

O presente relato de experiência tem o objetivo de refletir sobre qual o nosso papel enquanto humanos e cidadãos frente à solidariedade e às necessidades do outro, sejam alimentícias, psicológicas e emocionais. O que podemos fazer para tentar ajudar em tempos tão difíceis para todos nós? O que podemos fazer frente a dor e ansiedade do outro? Como ajudar aqueles que perderam parentes e ou entes queridos? Podemos ajudar pessoas do grupo de risco de alguma forma? São algumas perguntas norteadoras que nos ajudarão a elucidar os caminhos para alcançarmos o objetivo deste relato.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, elaborado no contexto da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, ministrada no segundo semestre do ano de 2020, na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Tal semestre – extraordinário – ocorreu durante o período da pandemia do covid-19, no qual o isolamento social se fez necessário e, como consequência disso, as aulas passaram a ser ministradas de forma remota.

Utilizamos a abordagem qualitativa para relatar as nossas principais experiências vivenciadas diante dessa nova realidade. Segundo Granger (1982) a realidade social é qualitativa e os acontecimentos nos são dados em dois níveis: um vivido absoluto e único e outro através da linguagem.

A escolha do tema ocorreu diante da necessidade de refletirmos e identificarmos nosso papel face ao período delicado e problemático vivenciado pela conjuntura social. Desse modo, fez-se necessário observar as principais mudanças ocorridas na sociedade para então elaborarmos nossos principais questionamentos e experiências.

Para dialogarmos com outros autores realizamos buscas bibliográficas e para tanto utilizamos a plataforma *Google Acadêmico*, com estes descritores: “pandemia”; “covid-19”; “solidariedade e pandemia”; “solidariedade”; “intervenções e pandemia”, estabelecendo um recorte temporal de 2019 a 2020.

Como base metodológica de análise do material levantado foi escolhido o método funcionalista. Segundo Fachin (2003), esse método relaciona a sociedade como uma estrutura complexa de grupos sociais, em uma constante interação entre ações e reações, uma vez que nossa sociedade não é apenas uma coleção de indivíduos. Desse

Mais solidariedade em tempos de pandemia: qual o nosso papel?

Belardino Souza Pedreira Neto; Jeferson Ygor da Silva; Juliana Silva e Silva; Larissa Karollynna Valadão Azevedo

modo, o enfoque funcionalista parte de uma visão sistêmica e entende que a sociedade tem como referência a função, ou seja, como um sistema organizado de atividades.

DESENVOLVIMENTO

A pandemia de covid-19 exigiu de todos nós medidas de isolamento social ao mesmo tempo que nos conduziu para um lugar de autorreflexões e indagações sobre nosso papel em sociedade.

As medidas de isolamento visam segundo Ferreira, Costa e Paula (2020), contribuir para o retardo do avanço do vírus, e de fato, medidas como usar máscara, álcool 70% em gel, e o próprio distanciamento social recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) contribuem para uma menor proliferação do vírus.

As pessoas foram condicionadas ao isolamento, com isso tiveram que se afastar dos seus empregos e fontes de renda que ajudavam na subsistência de suas famílias. E nesta conjuntura, o que podemos fazer para ajudar?

Atualmente, diversos pesquisadores e profissionais estão na linha de frente contra o novo coronavírus, porém essa luta é de todos nós. As mais diversas estratégias foram recomendadas para esse enfrentamento conforme Pereira *et al.* (2020) e Ferreira, Costa e Paula (2020). Mas pensando nas nossas vivências e experiências, tentar ajudar o próximo é agir com amor em prol do outro, para além do isolamento e máscaras, articulando estratégias de como ajudar àqueles que precisam de nós. Não nos esqueçamos que é um momento que precisamos mais do que nunca estarmos unidos.

Acreditamos que ficar parados ou somente nas redes sociais não é o suficiente. É necessário fazer algo, por isso temos sido voluntários em associações das nossas comunidades com distribuição de alimentos, roupas e materiais protetivos para àqueles que estão em situação de rua. Em alguns momentos ajudamos tanto na cozinha quanto na distribuição direta dos utensílios, num revezamento que possibilite a nossa proteção e a proteção de todos os envolvidos. Por que se voluntariar? Esse tipo de atitude parte da nossa consciência empática e de pertencimento de uma comunidade que precisa de nós, e conseguimos contribuir participando de ações sociais como essa. O que é bastante gratificante para nós, esse sentimento de união e solidariedade que contribui para nossa formação humana e amorosa.

Assim, muito mais do que as estratégias preventivas acima citadas, é necessário também olhar para dentro do nosso ser, refletir e a partir da nossa verdadeira disponibilidade perceber o que podemos fazer e o que está ao nosso alcance para ajudar (SES-GO, 2020) como as pessoas do grupo de risco, por exemplo.

Percebemos que temos vizinhos idosos que não podem sair de casa e outros que não tinham como comprar remédios. A estratégia que traçamos para poder ajudar essas pessoas foi realizando “vaquinhas” nas redes sociais para a compra de remédios, alimentos e também nos oferecendo para fazer as compras por elas, sempre seguindo as recomendações das autoridades sanitárias. Através dessas vaquinhas, mesmo que com

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

pouco dinheiro, conseguimos ajudar alguns de nossos vizinhos que estavam passando por dificuldades e também constantemente temos realizado suas compras tendo em vista que não podem sair de casa e o perigo em caso de contaminação, que no caso pode ser fatal.

A solidariedade e a empatia perpassam por se dispor a ajudar e se colocar no lugar do próximo (SES-GO, 2020). Com isso, ao realizarmos as compras em pequenas lojas contribuimos também para que esse pequeno comerciante possa continuar de portas abertas e conseqüentemente seguindo com a manutenção da sua família. Uma outra estratégia que faz parte do nosso dia a dia é compartilhar nossas informações com quem não tem acesso, ou seja, procuramos saber mais detalhes sobre a covid-19 e socializamos informações com pessoas próximas através dos meios de comunicação com o objetivo de combater o avanço do vírus através do conhecimento e boas ações.

Dentre outras estratégias que podemos ajudar, é escutar e acolher o outro, seja por ligação ou aplicativos de celular; recolher o lixo (com os cuidados necessários) dos vizinhos que fazem parte do grupo de risco (idosos, grávidas, pessoas com problemas respiratórios e ou cardíacos) e não podem sair; evitar locais de aglomeração; conseguir doações de máscaras e alimentos para as pessoas que moram nas ruas; entrar em contato com autoridades sobre situações de violência contra mulheres e crianças, e também cuidados com nossa saúde emocional (GUINANCIO *et al.*, 2020).

Acreditamos que todo mundo tendo essa consciência e guiados por “todos juntos”, fazendo a nossa parte, com certeza ajudamos e conseguiremos ajudar ainda mais nesses tempos tão difíceis que precisamos de paz, saúde, união e amor. Por isso, temos recolhido o lixo dos vizinhos que fazem parte do grupo de risco possibilitando uma maior comodidade para que eles não saiam nas ruas, temos conversado por chamada de vídeo com nossos vizinhos e parentes distantes como uma forma de acolhimento, falando que “tudo vai ficar bem”, que é um momento passageiro, indicando filmes, leituras, e dando uma palavra de conforto para que eles não precisem ficar assustados com a nossa nova realidade.

Ao falarmos de solidariedade é de suma importância relatar a questão dos idosos. De fato, esses indivíduos necessitam de cuidados maiores e medidas mais severas de isolamento social como forma de prevenção da doença. Com isso, o medo de ser infectado, a impossibilidade de contato físico, entre outros fatores, acaba gerando impactos negativos na saúde mental desses idosos. Nesse contexto, esse grupo é um dos que mais precisam de solidariedade, de modo que tendem a ficar mais isolados em suas casas.

Portanto, nessa nova conjuntura, a família e a sociedade podem e devem dar uma assistência especial aos idosos, buscando estratégias seguras para manter vínculos afetivos e sociais, principalmente com aqueles que moram sozinhos. Dessa maneira, como contribuição a nossos familiares e amigos idosos, estamos sempre mantendo algum tipo de contato com eles, seja através de ligações, mensagens ou chamada de vídeo. Somado a isso, buscamos orientá-los em relação às medidas de segurança e até mesmo realizando atividades deles, como fazer compras ou pagar um recibo, para que sejam poupados de saírem de suas residências.

Sob outra perspectiva, a solidariedade e a empatia devem ser mantidas, principalmente, nos momentos mais delicados. De acordo com o Painel Coronavírus, até o dia 23 de setembro de 2020, o Brasil acumulava um total de 138.977 mortes de pessoas vítimas da doença (CORONAVÍRUS BRASIL, 2020). Essa triste e preocupante realidade acaba deixando marcas psicológicas em milhares de pessoas que são impedidas de viver o luto. Devido ao grande risco de contaminação e como medida de segurança, a não permissão da realização de velórios de pessoas mortas pela doença, acaba corroborando ainda mais com a dor daqueles que perderam familiares e entes queridos.

Com isso, confortar de alguma forma aqueles que necessitam de uma atenção especial é algo essencial nesse momento. No entanto, o que deve prevalecer nesse contexto é o respeito à pessoa enlutada, e também reconhecer a individualidade e a dor pela qual ela está passando. Logo, o primeiro passo seria analisar se a pessoa em luto tem a necessidade de algum apoio no momento. Em seguida, caso seja necessário, precisamos avaliar para então ofertarmos o apoio necessário a essa pessoa, seja psicológico, espiritual, econômico, sociocultural ou religioso. Diante dessa situação tão delicada, buscamos maneiras de acolher a pessoa enlutada. Como forma de ajudar, o que prevaleceu para nós, autores, foram às “palavras de conforto” ditas e escritas para essas pessoas.

Destacamos também, a importância de termos um olhar sensível às pessoas que estão posicionadas na linha de frente no combate ao covid-19. Neste grupo estão incluídos médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, professores de Educação Física, dentistas entre outros profissionais da saúde, porém, não podemos deixar de pensar nos profissionais que prestam serviços ao comércio essencial, como padarias, supermercados, postos de combustíveis, caminhoneiros, entregadores de *delivery*, policiais, bancários, serviços fúnebres, etc.

Neste contexto de medo, insegurança e incertezas, o estado emocional do ser humano é afetado diretamente. A partir desse pressuposto, salientamos a necessidade de apoiar, respeitar e prestar solidariedade “a esse grupo de profissionais” que precisam se colocar na linha de frente enfrentando carga horária de trabalho extenuante, correndo risco de exposição ao vírus, e o estresse acumulado para que a grande parte da população possa cumprir as medidas de isolamento social em condição confortável. Desta maneira, nós autores, buscamos sermos compreensíveis e solícitos com esses profissionais, ao respeitarmos as normas de segurança como uso de máscara, distanciamento em filas e locais fechados, quando somos conscientes que os serviços estão mais demorados e colaboramos para que funcionem de maneira segura, entendemos que a solidariedade é um fator primordial para vencermos essa barreira.

Uma revisão integrativa se propôs a investigar a saúde mental dos profissionais de saúde atuantes no contexto da pandemia do covid-19 e identificou dois pontos que mais afetaram a saúde emocional desses profissionais: 1- Insuficiência de treinamento e equipamento de proteção individual; 2- sentimento dos profissionais de saúde no combate à covid-19, este mesmo estudo destacou a importância do apoio psicológico/psiquiátrico durante e no período pós-pandemia (PAIANO *et al.*, 2020).

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Desta maneira, nosso papel enquanto cidadãos, é que precisamos ser solidários e respeitosos com esses profissionais, principalmente nos ambientes de atendimentos, visto que, esse grupo também está vivenciando dificuldades impostas pela pandemia, estão psicologicamente abalados e devem ser acolhidos com educação, solidariedade e respeito. Por isso, nós emanamos energias positivas para eles; buscando cumprir todas as medidas de proteção para que as taxas de contaminação diminuam e prestamos solidariedade e respeito a essa “classe profissional” que luta todos os dias por vidas.

Em decorrência de algumas medidas de restrição de abertura do comércio e serviços não essenciais (*lockdown*) e do isolamento social, houve a interrupção de atividades, serviços comerciais ou mesmo a limitação do seu funcionamento. Por esse motivo, somente os serviços considerados essenciais puderam continuar em funcionamento, para que as pessoas pudessem comprar mantimentos e remédios.

Essas medidas geraram um impacto grande na economia, e os comerciantes para manter suas vendas, ampliaram seus atendimentos por meio do serviço de entrega (*delivery*), senja por aplicativo de celular ou sites (ROMERO, 2020). Essa estratégia possibilitou a contratação de mais entregadores para atender a demanda da população. Sem ter condições de contabilizar quantas pessoas começaram a prestar este serviço, é notório que o aumento de entregadores é consequência da propaganda que os estabelecimentos têm feito na divulgação do seu novo serviço (ROMERO, 2020), o que acaba sendo uma alternativa de adaptação à nova realidade e de não fecharem suas portas por falência.

A nossa indagação parte de como poderíamos ajudar esses profissionais? Estamos sempre que possível conversando com essas pessoas para poder encontrar meios de apoiar essas pessoas como forma de saberem que não estão sozinhas nesse momento, além de seguir as medidas recomendadas de proteção. Percebemos que a melhor forma de colaborar é indo aos estabelecimentos comerciais somente quando necessário, evitando ir acompanhados com outros familiares, assim evitando uma permanência prolongada naquele local atendendo as recomendações de distanciamento, e sempre que possível realizando compras de forma remota.

Sim, todos fomos surpreendidos por uma pandemia jamais vista, um vírus desconhecido com potencial de cominação altíssimo. Fomos obrigados a paralisar as atividades cotidianas à espera de uma solução que a princípio parecia que seria rápido, porém lá se foram meses de isolamento social.

A saúde física e emocional de toda uma população foi afetada, até mesmo daqueles que não foram contaminados com o vírus. Diante disso ficamos com medo, insegurança, ansiosos, mas percebemos que era preciso continuar. Continuar por nós e por aqueles que precisavam do nosso apoio, idosos, crianças, pessoas do grupo de risco e a solidariedade foi a forma que encontramos para seguir em frente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sermos solidários e solícitos uns aos outros, incorporando atitudes simples como se oferecer para ir ao mercado, contribuir com doações de roupas e alimentos a pessoas carentes, recolher o lixo de um vizinho idoso, prestar apoio por meio das redes sociais foram as maneiras encontradas para seguirmos unidos e enfrentar essa crise mundial. Reconhecemos mais uma vez que a solidariedade rompe barreiras, aproxima pessoas e grupos, e que não podemos ficar parados esperando que algo miraculoso aconteça, mas que a nossa iniciativa possa ser uma fagulha que poderá inspirar outros a ajudar, não somente na pandemia, mas também em qualquer situação.

Destacamos a relevância da nossa experiência e como ela nos ajudou analisar a pandemia por uma outra perspectiva de vida totalmente diferente! Isso quer dizer que de uma postura de espectadores inertes, fomos para atuantes em movimento para ajudar ao próximo: a nossa empatia e vontade de ajudar nos trouxe mais ganhos e mudanças do que perdas.

E todas essas experiências foram e são significativas para nós, pois contribuíram para nossa formação humana, profissional, emocional, sobretudo, holística.

REFERÊNCIAS

CORONAVÍRUS BRASIL. **Painel Coronavírus**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 24/09/2020.

FACHIN, O. **Fundamentos de metodologia**. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 2003.

FERREIRA, L. C.; COSTA, C. F. L.; PAULA, J. T. S. O enigma da pandemia do COVID-19: solidariedade, formação humana e cidadania em tempos difíceis. **Revista Augustus**, 2020, 25(51):165-182.

GOVERNO DO ESTADO DE GOIÁS/SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE GOIÁS (SES-GO). **Guia de Cuidado da Saúde Mental na Pandemia da Covid-19 e Isolamento Social**. Goiás, 2020. p. 9. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/files/banner_coronavirus/manual_saudemental-coronavirus.pdf>. Acesso em: 17/09/2020.

GRANGER, G. G. Modèles qualitatifs, modèles quantitatifs dans la connaissance scientifique. In: **Sociologie et Sociétés** (G. Houle, org.), Montréal: Les Presses de L'Université de Montréal, 1982, 14(1):07-15.

GUINANCIO, J. C.; SOUSA, J. G. M.; CARVALHO, B. L.; SOUZA, A. B. T.; FRANCO, A. A.; FLORIANO, A. A.; RIBEIRA, W. A. COVID – 19: Desafios do cotidiano e abordagem de enfrentamento frente ao isolamento social. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, 2020, 9(8): e259985474-e259985474.

PAIANO M.; JAQUES, A. E.; NACAMURA, P. A.; RADOVANOVIC, C. A. T.; CARREIRA, L. Saúde mental dos profissionais de saúde na China durante pandemia do novo coronavírus: revisão interativa. **Rev Bras Enferm**, 2020; 73(Supl 2):e20200338.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

PEREIRA, Mara. D.; OLIVEIRA, L. C.; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. O.; PEREIRA, Míria. D.; SANTOS, C. K. A.; DANTAS, E. H. M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, 2020, 9(7):e652974548-e652974548.

ROMERO, H. Comércio e pandemia em Dourados (MS): uma leitura a partir das ações do poder público municipal. **Ipê Roxo**, 2020, 2(1):72-81.

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Campinas, **Estudos de Psicologia** [online], 2020, 37:e200063.

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE: O QUE A PANDEMIA ESCLARECEU PARA NÓS

Brena Araujo Cedraz¹
Gabriela Oliveira Goes²
Layla de Jesus Fortunato¹
Thiago Valério dos Santos¹

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi elaborado por estudantes da Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas, Bacharelado em Ciências Biológicas e Licenciatura em Educação Física, durante o Período Letivo Extraordinário (PLE) no formato relato de experiência, enquanto cursávamos a disciplina optativa BIO161 – Saúde e Espiritualidade.

Tendo em vista a necessidade de ampliar a visão do ser humano em suas múltiplas extensões, a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, visa, entre outros objetivos, mostrar através de dados históricos e científicos o papel que a espiritualidade exerce no desenvolvimento da doença, do prognóstico, do tratamento, da evolução e da cura.

Desde os tempos remotos, a espiritualidade faz parte da humanidade, buscando explicações transcendentais sobre a vida e a morte. A saúde, junto à espiritualidade, têm sido um dos componentes mais presentes e influentes na sociedade. Sabe-se que inúmeras são as opiniões a favor e contra ao envolvimento dessas áreas, mas os estudos sobre espiritualidade vêm ganhando força, tornando-se mais presente em diferentes setores da atividade humana, sobretudo na saúde e as suas abordagens terapêuticas.

Devido a conjuntura atual na qual estamos inseridos, frente a pandemia da covid-19, desencadeada pelo SARS-CoV-2 (chamado popularmente novo coronavírus, agente causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave), a Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, instituição pública de ensino superior, situada no interior da Bahia, Brasil, através da Resolução CONSEPE 074/2020 adotou o Período Letivo Extraordinário (PLE) para o ensino de graduação, de caráter exclusivamente remoto.

No curso de tal crise, a UEFS, estabeleceu o PLE dentro do semestre letivo 2019.2 devido à recomendação conjunta do Ministério da Saúde e Educação para suspensão das aulas presenciais decorrente da pandemia.

Mesmo com limitações de variada ordem (acesso à internet, manejo com plataformas virtuais, desigualdade social, etc), o PLE, da forma como foi possível, permitiu que atividades de ensino de graduação não ficassem totalmente paralisadas.

1 Estudante de Ciências Biológicas da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

A disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade é optativa, e foi ofertada no PLE, alcançando cem alunos de diferentes cursos matriculados. Tem como proposta abordar a ciência numa perspectiva histórica-filosófica e sua relação com a religiosidade e questões espirituais, e, através disso, discute a influência da espiritualidade na formação, saúde e psicologia do ser humano.

Como forma de avaliação na disciplina produzimos este relato de experiências a partir da nossa perspectiva e dos dados levantados na literatura, promovendo uma discussão qualitativa, e tendo como objetivo principal abordar as interconexões entre a saúde e a espiritualidade frente ao contexto pandêmico, contribuindo para as reflexões à respeito das possíveis abordagens dessas questões inerentes na sociedade.

Neste contexto, nós, estudantes de graduação, escrevemos este artigo a partir da nossa experiência, dentro do período da quarentena forçada pela pandemia da covid-19. Assuntos como estes se tornam mais familiares, visto que lidamos não só com prejuízos e outros perigos por um longo período de tempo, mas com a morte. O isolamento social, junto a uma grande ameaça infecciosa e perdas pessoais, podem causar efeitos psicológicos negativos, como tédio, angústia, estresse pós-traumático (PARK *et al.*, 2017; KIM *et al.*, 2019; KANG *et al.*, 2020). Assim, o efeito do novo coronavírus pode ir muito além de sequelas físicas, exigindo maior atenção à saúde mental da população em geral (GALEA; MERCHANT; LURIE, 2020; TORALES *et al.*, 2020).

Uma grande aliada, e muito conhecida, no tratamento de pacientes com estresse pós-traumático ou que desenvolveram problemas psiquiátricos após vivenciarem períodos de estresse coletivo, é a espiritualidade (WEAVER *et al.*, 2003; BRAY, 2011).

D'Souza e Rodrigo (2004) evidenciaram que grande parte de pacientes em tratamentos psiquiátricos deseja que seus terapeutas tenham conhecimento de suas religiosidades ou credos espirituais, já que a espiritualidade possui uma função elementar no enfrentamento de adversidades pessoais e no alcance ao bem estar e, de fato, a terapia espiritual tem se mostrado eficaz no que diz respeito a ativar sentimentos de esperança e satisfação com a vida (D'SOUZA; RODRIGO, 2004; CLONINGER, 2006). Então, diante disso, como a ciência lida com a espiritualidade durante a pandemia da covid-19?

OBJETIVO

Descrever e discutir as novas experiências que a pandemia da covid-19 ocasionou na vivência acadêmica dos discentes da UEFS, apresentando essa nova realidade de forma contextualizada, a partir das observações pessoais e com a utilização de um fundamento teórico envolvendo ciência e espiritualidade.

METODOLOGIA

Ciência e espiritualidade: o que a pandemia esclareceu para nós.

Brena Araujo Cedraz; Gabriela Oliveira Goes; Layla de Jesus Fortunato; Thiago Valério dos Santos

Consiste em um relato de experiências, onde se procurou fazer uma ligação entre os conteúdos abordados na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade e a vivência dos autores no cenário da pandemia da covid-19.

Uma vez que foi necessário adotar o isolamento social para evitar uma maior propagação do vírus, conseqüentemente foram surgindo novas experiências acadêmicas. O PLE trouxe uma nova perspectiva para o ensino haja vista que a instituição, professores, alunos e demais envolvidos tiveram que se reinventar e adaptar em um curto período de tempo ao ensino remoto.

A disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade foi ofertada pelos professores Dr. André René Barboni e a Dr^a. Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni, para diversos cursos da instituição e com caráter optativo. Plataformas *online Google Meet* e o *Google Classroom* foram utilizadas para a realização das atividades *síncronas* e as *assíncronas*, respectivamente. Os encontros síncronos ocorriam duas vezes por semana, as terças e quintas, no turno vespertino, onde as aulas expositivas aconteciam e os assuntos abordados da ementa da disciplina eram apresentados e discutidos, enquanto as atividades assíncronas foram contempladas com indicações de filmes, palestras virtuais, atividades e eventos, que contribuíram para as reflexões dos assuntos apresentados em aula e para o desenvolvimento do trabalho.

As observações pessoais foram feitas a partir dos sentimentos e da leitura de mundo de cada um dos integrantes e discutidas em conjunto utilizando as ferramentas *online* disponíveis e a organização do artigo foram utilizados aplicativos *online*.

Além do embasamento científico e filosófico fornecido pelos professores nas aulas, um levantamento bibliográfico foi feito pelos autores na busca de livros, artigos, *sites* e revistas que pudessem contribuir para a fundamentação teórica. O *Google Acadêmico* e *Scielo* foram plataformas utilizadas e para tanto, usou-se as expressões-chave (em inglês e português): “ciência e espiritualidade”; “pandemia e espiritualidade”; “covid-19 e espiritualidade”; “saúde e espiritualidade”; “espiritualidade e bem-estar”; e outras palavras-chave correlacionadas, quando necessário.

Dos artigos levantados, selecionamos aqueles que traziam reflexões, comparações e fundamentações teóricas sobre espiritualidade e a ciência. Revisões da literatura sobre o assunto também foram selecionados e, além disso, artigos sobre o impacto do isolamento social e da espiritualidade durante a pandemia. Depois desta seleção, os artigos foram fichados e armazenados.

DESENVOLVIMENTO

Vários fatores contribuem para o bem-estar do ser humano enquanto ser social, sendo um desses fatores a espiritualidade. É importante salientar que religiosidade e espiritualidade não são sinônimas, apesar da forte sobreposição (PANZINI *et al.*, 2007). Segundo Souza (2010) a espiritualidade trata de forma implícita as questões subjetivas e

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

profundas, sem a necessidade de seguir alguma doutrina, assim, podemos incluir no conceito de espiritualidade questões como a razão de viver.

Em especial na conjuntura atual, a espiritualidade está inteiramente correlacionada à saúde, ocupando um lugar cada vez mais destacado. Estamos diante da pandemia ocasionada pelo novo coronavírus, que parece não ter um horizonte breve de finalização. Naturalmente, surgem as inseguranças, medos da possibilidade de infecção e morte provocada pela complicação da doença.

Apesar da referida importância da espiritualidade, notamos que o número de artigos que tratam da associação “espiritualidade e pandemia” mesmo com cenário preocupante, são relativamente poucos. Por exemplo, na revista *Science*, uma das mais populares no ambiente científico, entre janeiro e setembro de 2020 nenhum artigo envolvendo espiritualidade e a pandemia da covid-19 foi publicado.

Usando as palavras-chave “spirituality pandemic covid-19” no *Google Acadêmico*, com o filtro de artigos publicados em 2020, um total de 3.040 artigos são anunciados, enquanto que se substituirmos “pandemic covid-19” por “câncer”, encontramos 6.350, mais que o dobro.

O entendimento de que a ciência e a espiritualidade não eram opostas foi vivificado somente na década de 1960, com os estudos de Ian Barbour e Thomas Torrance, contrariando a ideia predominante de que ambas eram imiscíveis. No entanto, mesmo após 60 anos, ainda parece haver um preconceito com as questões transcendentais e espiritualistas no meio científico. Como nos lembra Alwala (2020), para começar, a ciência e a religião estão baseadas na busca incessante por informações, compreensão e sabedoria superiores do cosmos.

Com a pandemia, sabe-se que ocorreram inúmeras mudanças e impactos na política, economia e saúde pública em todo o planeta, destacamos especialmente a saúde mental, pois pandemias e surtos costumam acarretar mortes em massa em um curto espaço de tempo, o que traz implicações psicológicas diversas (TAYLOR, 2019).

As diversas pandemias ocorridas ao longo de toda a história da humanidade trouxeram inúmeras mortes, e como as outras, esta em curso, está gerando nas pessoas a incerteza e medo do que virá em relação ao futuro. A solidão e estresse que muitas vezes são desencadeados pelo isolamento devido as alterações emocionais. Em algumas pesquisas, fica evidente que tanto a pandemia quanto as medidas adotadas para contê-la parecem impactar a saúde mental, aumentando o risco para surgimento de estresse, ansiedade e depressão, o que vem sendo identificado na população geral (WANG *et al.*, 2020) e em profissionais da saúde (ZHANG *et al.*, 2020).

Na atualidade, as diversas narrativas mostram uma prevalência de respostas negativas entre todos que estão cumprindo o isolamento. Segundo Brooks *et al.* (2020) a mudança de humor em quarentena e irritabilidade são efeitos negativos mais citados. A pandemia parece nos testar em várias questões (LIMA; BUSS; SOUSA, 2020), assim como o tecido social (LIMA, 2020).

Ciência e espiritualidade: o que a pandemia esclareceu para nós.

Brena Araujo Cedraz; Gabriela Oliveira Goes; Layla de Jesus Fortunato; Thiago Valério dos Santos

O isolamento social foi uma das medidas adotadas pelos governos uma vez que não existe vacina ou remédio para o vírus. Todavia o ser humano é um ser social e em situações epidêmicas o número de pessoas afetadas psicologicamente pode ser maior do que as infectadas, e caso não exista acompanhamento adequado as consequências podem ser preocupantes (Ornell *et al.* (2020); Lima (2020)).

Nossa realidade pandêmica, inesperada, catastrófica e duradoura afetou e paralisou inúmeras esferas da sociedade. Juntamente com essa realidade e o isolamento estima-se que seja necessário manter em algum grau até que vacinas ou tratamentos efetivos estejam disponíveis, no sentido de salvar o máximo possível de vidas humanas (WALKER *et al.*, 2020). O isolamento, a perda da rotina e o contato social diminuído é constantemente associado ao tédio e à angústia. Assim, entende-se que as implicações psicológicas desencadeadas pela covid-19 podem ser mais prevalentes e duradouras que o próprio acometimento pela doença (ORNELL *et al.*, 2020).

A espiritualidade, sendo uma dimensão fundamental do ser humano, proporciona efeitos favoráveis no cuidado da saúde. Dessa forma. Profissionais da linha de frente têm se dedicado à humanização dos atendimentos (BOWMER; LEES; MARCHANT, 2020), com destaque aos cuidados paliativos, buscando controlar sintomas e aliviar sofrimento (FIOCRUZ, 2020). Para tanto, alguns profissionais de saúde têm utilizado a espiritualidade visando o bem-estar do paciente e da família. Conhecer como o paciente vive sua espiritualidade é essencial para a prática clínica do profissional.

A partir das nossas vivências foi possível perceber que muitos que tiveram o privilégio de se isolar totalmente passaram a consumir mais arte, música e fizeram uma busca maior pelo entendimento do seu eu espiritual, uma vez que as incertezas e os medos são constantes, e nessas situações, acabamos por perceber nossa fragilidade. No decorrer das aulas, percebemos o quão distante da nossa realidade é o atendimento com práticas alternativas nas unidades de saúde pública.

O depoimento de dois profissionais da saúde na linha de frente em uma das regiões mais afetadas pela covid-19 no mundo, a Lombardia, na Itália, indica que não só os pacientes necessitam de um suporte, mas também os profissionais de saúde e correlatos que trabalham arduamente para conter a doença e conviver com a morte e sofrimento diariamente:

Agora, argumentamos que as habilidades espirituais para profissionais de saúde são ainda mais importantes em um cenário de desastre como esta pandemia da covid-19, para aliviar o estresse e sofrimento psíquico dos mesmos profissionais de saúde, bem como de pacientes e suas famílias. [...] Neste “cenário de guerra” em que alguns de nós foram infectados pela covid-19 e recebemos suporte respiratório avançado, testemunhamos várias conversões religiosas entre nossos colegas, o que é provavelmente a melhor evidência científica de que quanto mais perto você está da morte, mais perto você chega da espiritualidade [...]. (CHIRICO; NUCERA, 2020, p. 2 e 3).

Koenig (2020a) nos recorda que a prática religiosa e/ou espiritual deve estar inclusa nos nossos cuidados diários, assim como boa alimentação e prática de exercícios físicos, pois melhora a nossa saúde mental e física, o que, pode contribuir na prevenção de

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

doenças infecciosas. Não só no Brasil diferentes líderes religiosos sustentam a ideia de que é necessário a manutenção da fé em casa, uma grande parcela da humanidade enfrenta a pressão da pandemia com o suporte espiritual (MILLER; BIGALLI; SUMANAM, 2020).

Paralelamente, muitas pessoas não aceitam a ciência por questões religiosas, e caem no negativismo, gerando como fruto a significativa quantidade de fiéis de determinadas linhas religiosas-espirituais desrespeitando as medidas de isolamento, organizando aglomerações, e incentivando a não prática das medidas de distanciamento recomendadas pela OMS ou, no mínimo, espalhando notícias e informações falsas (CAPONI, 2020).

Estas não são situações exclusivas do Brasil, visto que, nos Estados Unidos, por exemplo, certas organizações religiosas negam a ciência e até a pandemia, atacando fatos científicos e levando ao que conhecemos como nacionalismo religioso (MCLAREN, 2020), uma espécie de fanatismo religioso muito evidente, mas, segundo nossa própria vivência, pouco discutido e combatido na sociedade brasileira, o que parece alimentar o negacionismo que floresceu recentemente no país (VERAS, 2020). Tamanhas atitudes e seus desencadeamentos parecem ser frutos de interesses maiores, já que vão totalmente ao contrário do que a maioria dos seguimentos espirituais (incluindo as religiões mais numerosas do mundo) pregam:

Algumas outras práticas religiosas [em referência às restrições alimentares judaicas, muçulmanas e cristãs] são o descarte de dejetos humanos, o isolamento de pessoas com doenças infecciosas, a internação imediata do falecido. Esses costumes têm se verificado cientificamente como procedimentos operativos para reduzir a propagação de doenças nas comunidades onde são praticados. Algumas das formas acima, como isolamento de doentes, eliminação adequada de dejetos humanos e dieta adequada, foram sugeridas atualmente pelo Centro de Controle de Doenças em relação à pandemia COVID-19 (ALWALA, 2020, p. 26).

A OMS declara-se favorável à integração da espiritualidade ao conceito de saúde, e inclusive, aborda questões filosóficas a respeito do que é e como devemos enxergá-la (WHO, 1998), o que destaca a responsabilidade da dimensão espiritual quando se trata de problemas de saúde pública.

Durante a Idade Média a Europa foi palco de muitas doenças, e muitos cristãos primitivos se mostraram extremamente prestativos, arriscando suas próprias vidas para cuidar dos doentes, fazendo o que estes últimos simpatizassem e se aproximassem da nova religião, aumentando drasticamente o número de adeptos (NUMBERS; AMUNDSEN³, 1986 *apud* KOENIG, 2020b). Hoje, passando pela pandemia, temos tecnologia e seus artefatos extremamente inovadores em comparação à tecnologia de mil anos atrás, mas, infelizmente, parece existir uma tendência a usá-la de forma pejorativa, resultando no chamado “extremismo on-line” (NASEER, 2020), latente na pandemia, e que pode, de maneira equivocada, passar a ideia de que ciência e espiritualidade não estão de mãos dadas.

3 Numbers, R. L.; Amundsen, D. W. **Caring and curing**: Health and medicine in the Western Religious Traditions. Baltimore: John Hopkins University Press. 1986. 601 p.

Ciência e espiritualidade: o que a pandemia esclareceu para nós.

Brena Araujo Cedraz; Gabriela Oliveira Goes; Layla de Jesus Fortunato; Thiago Valério dos Santos

No que tange as atividades de ensino, por passarmos por mudanças bruscas e dentro do possível, buscou-se ao máximo diminuir os danos no presente ano letivo, todavia muitos problemas foram aparecendo, como excesso de trabalho, e dessa forma o estresse e ansiedade marcaram presença. Falta de preparo, de tecnologias e de recursos financeiros são outros problemas que merecem ser mencionados. Por outro lado, a experiência do PLE deu a oportunidade para alguns estudantes e professores refletirem e adaptarem-se frente a esse problema.

A pandemia nos mostrou a necessidade de um cuidado físico, mental e espiritual, uma vez que estamos intrinsecamente conectados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de sermos do meio acadêmico, jamais percebemos o quão importante é a espiritualidade nas nossas vidas, mas, pelo contrário, diante de discursos sobre como a ciência é absoluta e somente o que pode ser testado e provado é válido, nossas ideias sobre o mundo espiritualista era de que este é totalmente dissociado da ciência.

Nossos pensamentos eram de que jamais deveríamos deixar nossas vidas espirituais, logo, pessoais, mesclarem com a academia, mas, diante dos relatos da literatura, a respeito de como a busca pelo espiritual auxilia no enfrentamento de situações difíceis, não só a pandemia, tais ideias se modificaram.

A razão da ciência pode-se ser usada para nossa proteção e cuidado, e a espiritualidade para agregar no cuidado mental em todas as esferas vivenciadas, em especial no período pandêmico.

Esse relato de experiência buscando uma fundamentação teórica e a vivência individual de cada um de nós e mostrou como a presença da ciência e da espiritualidade no nosso dia a dia, são importantes. Realçou também o número de trabalhos publicados no decorrer dos anos, mas que não são discutidos da forma adequada nas aulas do ensino superior.

Ainda que alguns de nós autores desse relato possuam uma maior conexão com a espiritualidade e outros tem uma menor ligação, apesar dessa diferença de conexão dos autores com a espiritualidade, o entendimento e a importância do assunto ficaram estabelecidos, assim como o respeito frente às divergências de opinião. Dessa forma, a busca pelo entendimento do que é ciência e do que é espiritualidade foram alcançados durante a disciplina, e conseqüentemente ajudaram a alcançar nosso objetivo, e como a pandemia nos fez despertar sobre esses assuntos, em nossos contextos.

Diante das coisas lidas, observadas e vivenciadas, fica notório que doenças e agravos não podem ser vistos apenas pelo aspecto físico, pois ambos escancaram todas as dimensões do ser humano, dentre elas, a espiritual. Frente às circunstâncias atuais, a espiritualidade é vista como caminho para a transcendência diante da vulnerabilidade física e emocional do ser humano desencadeada pela covid-19, visto que as estratégias de

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

enfrentamentos adotadas pela humanidade auxiliarão no controle, superação e tomada de decisões precisas.

Na disciplina BIO 161 – Saúde e Espiritualidade discutimos diversos conceitos e teorias que nos fizeram refletir a respeito da importância da ciência e da espiritualidade e suas projeções, que a princípio parecem estar distantes, todavia com um pouco mais de atenção e estudos percebemos que eles podem andar lado a lado, se complementarem e sem a necessidade de sobreposição para um com o outro.

Mesmo que as pesquisas foquem em pessoas de culturas diferentes, saímos desta experiência didática com a certeza de que a espiritualidade independe de religião. A busca pelo divino ou espírito se mostra constante em toda parte do globo quando se trata de momentos estressantes, particularmente quando estamos muito próximos da morte, em todos os sentidos. A morte é universal e, talvez, a espiritualidade também. Mas quando consideramos pessoas não crentes, podemos respeitosamente perceber, mesmo em convívio pessoal, que questões filosóficas e epistemológicas acerca da vida são frequentes. Parece que nós, que temos a crença numa vida extrafísica para nos apegar, podemos encontrar respostas rápidas neste mundo, já os ateus, não.

A mente humana é extraordinariamente singular, mesmo que retendo as características de animal. Um dos aspectos notáveis é a percepção do eu próprio, da existência de coisas invisíveis ou imateriais, e de que tudo está conectado. Isso nos faz pensar o quão crucial é para o *Homo sapiens sapiens*, o único animal que desenvolveu a cultura, fortemente atrelada à espiritualidade, a busca por uma realidade “extra terrena”.

Manter o pensamento positivo e a crença na espiritualidade durante uma pandemia pode ser desafiador, mas a tranquilidade trazida pela devoção e o otimismo pode fazer a diferença no dia a dia e ajudar a suportar melhor as tribulações inevitáveis da vida.

Pensar em superar dificuldade pode soar desgastante, e se apegar a um mundo que todas as adversidades são irrelevantes pode ser reconfortante. Todavia é necessária uma busca pelo entendimento do seu “eu” espiritual, para que dessa forma funcione como um analgésico, que nos ajuda, analogamente, a atravessar o rio turbulento sem sentir as pedras.

REFERÊNCIAS

ALWALA, B. What Has Science to Do with Religion? A Looming Challenge of Traditional and Religious Practices on Curbing the Spread of COVID-19 Pandemic in Kenya. **East African Journal of Traditions, Culture and Religion**, 2020, 2(1):23-33.

BOWMER, A.; LEES, S.; MARCHANT, M. Social Science Research for Vaccine Deployment in Epidemic Outbreaks. **SSHAP Practical Approaches** brief 6, UNICEF, IDS and Anthrologica, Issue 5, may, 2020.

BRAY, P. Bereavement and Transformation: A Psycho-spiritual and Post-traumatic growth perspective. **Springer Science+Business**, New Zeland, p. 890-903, set., 2011.

Ciência e espiritualidade: o que a pandemia esclareceu para nós.

Brena Araujo Cedraz; Gabriela Oliveira Goes; Layla de Jesus Fortunato; Thiago Valério dos Santos

- BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. **The Lancet**, 395(102227): 912-20.
- CAPONI, S. Covid-19 no Brasil: entre o negacionismo e a razão neoliberal. **Estudos avançados**, 2020, 34(99):209-223.
- CHIRICO, F.; NUCERA, G. An Italian Experience of Spirituality from Coronavirus Pandemic. **Journal of Religion and Health**, 2020, 18:1-3.
- CLONINGER, C. R. The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. **World Psychiatry**, 2006, 5(2):71-76.
- D'SOUZA, R. F.; RODRIGO, A. Spiritually augmented cognitive behavioural therapy. **Australas Psychiatry**, 2004, 12(2):148-152.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Processo de luto da COVID-19** [Internet]. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2020 (Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19). Disponível em: <<http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/S%C3%Bade-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>>. Acesso em: 10/2020.
- GALEA, S.; MERCHANT, R. M.; LURIE, N. The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing The Need for Prevention and Early Intervention. **JAMA Internal Medicine**, 2020, 180(6):817-818.
- KANG, L.; LI, Y.; HU, S.; CHEN, M.; YANG, C.; YANG, B. X.; WANG, Y.; HU, J.; LAI, J.; MA, X.; CHEN, J.; GUAN, L.; WANG, G.; MA, H.; LIU, Z. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. **The Lancet Psychiatry**, 2020, 7(Correspondence).
- KIM, Y. G.; MOON, H.; KIM, S. Y.; LEE, Y. H.; JEONG, D. W.; KIM, K.; MOON, Y. Y.; LEE, Y. K.; CHO, A.; LEE, H. S.; PARK, H. C.; LEE, S. H. Inevitable isolation and the change of stress markers in hemodialysis patients during the 2015 MERS- CoV outbreak in Korea. **Scientific Reports**, 2019, 9:5676.
- KOENIG, H. G. Ways of Protecting Religious Older Adults from the Consequences of COVID-19. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, 2020a. [cited 2020 jun]; 1-4. doi: 10.1016/j.jagp.2020.04.004
- KOENIG, H. G. Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. **Journal of Religion and Health**, p. 1, 2020b.
- LIMA, C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2020, 30(2):1-10.
- LIMA, N. T.; BUSS, P. M.; SOUSA, R. P. A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária. **Caderno Saúde Pública**, 2020, 36(7):e00177020.
- MCLAREN, P. Religious Nationalism and the Coronavirus Pandemic: Soul-Sucking Evangelicals and Branch Covidians Make America Sick Again. **Postdigital Science and Education**, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s42438-020-00122-7>>. Acesso em: 10/2020.
- MILLER, A. C.; BIGALLI, A. A. C.; SUMANAM, P. The coronavirus disease-2019 pandemic, social distancing, and observance of religious holidays: Perspectives from Catholicism, Islam, Judaism, and Hinduism. **International Journal of Critical Illness and Injury Science**, 2020, 10(2):49-52.
- NASEER, M. S. COVID 19: Incubator for Online Extremism. **NCTC Newsletter**, 2020, 38(1):8-11.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

- ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. **Braz. J. Psychiatry**, São Paulo, 2020, 42(3):232-235.
- PANZINI, R. G.; ROCHA, N. S.; BANDEIRA, D. R.; FLECK, M. P. A. Qualidade de vida e espiritualidade. **Revista Psiq. Clín.**, 2007, 34(supl 1):105-115.
- PARK, J. S.; LEE, E. H.; PARK, N. R.; CHOI, Y. H. Mental Health of Nurses Working at a Government-Designated Hospital During a MERS-CoV Outbreak: a Cross-Sectional Study. **Archives of Psychiatric Nursing**, 2018, 32(1):2-6.
- SOUZA, V. C. T. Bioética e espiritualidade na sociedade pós-moderna desafios éticos para uma medicina mais humana. **Revista Bioethikos** - Centro Universitário São Camilo, 2010, 4(1):86-91.
- TAYLOR, S. **The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease**. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing. 2019.
- TORALES, J.; O'HIGGINS, M.; CASTALDELLI-MAIA, J. M.; VENTRIGLIO, A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. **International Journal of Social Psychiatry**, 2020, 66(4):317-320.
- UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** publicado em 27/06/2020.
- VERAS, T. J. S. Negacionismo viral e política exterminista: notas sobre o caso brasileiro da Covid-19. **Voluntas: Revista Internacional de Filosofia**, 2020, 11(45):1-13.
- WALKER, P. G.; WHITTAKER, C.; WATSON, O.; BAGUELIN, M.; AINSLIE, K. E. C.; BHATIA, S.; BHATT, S.; BOONYASIRI, A.; BOYD, O.; CATTARINO, L.; CUCUNUBÁ, Z.; CUOMO-DANNENBURG, G.; DIGHE, A.; DONNELLY, C. A.; DORIGATTI, I.; VAN ELSLAND, S.; FITZJOHN, R.; FLAXMAN, S.; FU, H.; GAYTHORPE, K.; GEIDELBERG, L.; GRASSLY, N.; GREEN, W.; HAMLET, A.; HAUCK, K.; HAW, D.; HAYES, S.; HINSLEY, W.; IMAI, N.; JORGENSEN, D.; KNOCK, E.; LAYDON, D.; MISHRA, S.; NEDJATI-GILANI, G.; OKELL, L.C.; RILEY, S.; THOMPSON, H.; UNWIN, J.; VERITY, R.; VOLLMER, M.; WALTERS, C.; WANG, H. W.; WANG, Y.; WINSKILL, P.; XI, X.; FERGUSON, N. M.; GHANI, A. C. **The global impact of COVID 19 and strategies for mitigation and suppression**. London: Imperial College, p. 1-19, mar., 2020.
- WANG, S. S. Y.; TEO, W. Z. Y.; YEE, C. W.; CHAI, Y. W. Pursuing a good death in the time of COVID-19. **Journal of Palliative Medicine**, 2020, 23(6):1-2.
- WEAVER, A. J.; FLANNELLY, L. T.; GARBARINO, J.; FIGLEY, C. R.; FLANNELLY, K. J. A systematic review of research on religion and spirituality in the Journal of Traumatic Stress: 1990-1999. **Mental Health, Religion & Culture**, 2003, 6(3):215-228.
- WHO/MSA/MHP/98.2. – **WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB) – Report on WHO Consultation**, pp.2-23, 1998.
- ZHANG, C.; YANG, L.; LIU, S.; MA, S.; WANG, Y.; CAI, Z.; DU, H.; LI, R.; KANG, L.; SU, M.; ZHANG, J.; LIU, Z.; ZHANG, B. Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staffs involved with the 2019 novel coronavirus disease outbreak. **Frontiers in Psychiatry**, 2020, 11(306):1-9.

AMOR COMO CONDIÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA E ESPIRITUALIDADE

Eduardo Silva de Macedo¹
Thian de Lima Oliveira¹

INTRODUÇÃO

As estratégias para enfrentar os efeitos do isolamento social, no cotidiano do indivíduo diante da pandemia de covid-19 em curso neste ano de 2020, tornaram-se bastante notáveis, aproximando-nos de práticas que preencham o sentido de continuar esperançosos por dias que se assemelhem à normalidade, seja por meio da leitura, fazendo exercícios físicos, ou até mesmo assistindo filmes e séries, conforme pode-se acompanhar os relatos nas redes sociais.

Sabe-se que a pandemia assim como os seus efeitos se estenderá por algum tempo. Assim, será preciso que nos reinventemos, pois foram grandes impactos nas atividades sociais, educacionais e econômicas, gerando também impactos biopsicológicos diante de toda essa incerteza futura.

Na contemporaneidade, os aspectos clínicos-fisiológicos tornaram-se marcadores para se constatar a saúde do corpo que nem sempre estava vinculada a uma vida saudável. Apenas as questões biomédicas eram valorizadas, até que os estudos de Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Stanislav Grof e Barbara Ann Brennan, dentre outros, demonstraram que haviam questões mais profundas a serem levadas em consideração e não apenas os elementos do corpo.

A compreensão trazida por Reich, Lowen, Brennan e Grof, de que conflitos e traumas vividos no período perinatal e na infância nos afetam e são marcantes na vida adulta é revolucionário. Sendo assim, a mente e a expressão das emoções ganharam destaque nas intervenções terapêuticas atuais para que a pessoa encontre caminhos para expressão e libertação da situação traumática e possa viver com qualidade de vida. Para tanto, temos que ter um olhar especial e amoroso para com a infância.

Visualizando um futuro melhor para a humanidade com a prevenção de neuroses, foi fundado o Centro Orgonômico de Pesquisas da Infância (OIRC), em 1949, com o projeto “Crianças do Futuro”. Idealizado por Reich, o OIRC – diante da incompreensão por parte dos adultos da vitalidade das crianças – atuaria em quatro frentes principais: cuidar das gestantes com a finalidade de conhecer as influências da vida intrauterina para a saúde do bebê; estudo das experiências do bebê com o intuito de remover obstáculos em seu desenvolvimento, desde o nascimento até os primeiros dias de vida; prevenir a formação de couraças durante os cinco primeiros anos de vida; e finalmente, o registro do desenvolvimento dessas crianças até a puberdade (FARIA, 2012).

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

O projeto não deu certo, mas ao longo do tempo outros estudos que hoje se somam e fortaleceram teses de que a vida começa muito antes do nascimento e as primeiras experiências intrauterinas, o nascimento e o pós-parto são fundamentais para a saúde física, emocional e espiritual das pessoas. Hoje já existe o campo de pesquisa e intervenção em Terapias pré e perinatal e do Psiquismo fetal, auxiliado pela Neuro-endocrinologia, pela Epigenética e Memória Celular. Tudo converge para demonstrar que o contato com amor é fundamental desde a concepção para o desenvolvimento pleno do ser, pois,

[...] é a partir dele que a criança irá experimentar tanto a realidade energética como a corporal, para que assim ela possa se apropriar dessas realidades e, delas, ter consciência. Experiências que resguardará sua sobrevivência, estimulará seu desenvolvimento e facilitará a afirmação do seu “eu” e da sua autoexpressão (SILVA e VOLPI, 2016, p. 8).

OBJETIVO

Neste trabalho temos como objetivo dissertar algumas ideias e experiências pessoais que tivemos em nossas vidas, colocando em pauta a importância e significado do sentimento de compaixão e amor em base no que vivemos e acreditamos, ainda assentado nas aulas de espiritualidade ao longo da disciplina optativa BIO163 – Terapias Corporais, demonstrando o valor no tocante tema.

CAMINHO METODOLÓGICO

Segundo a ABNT (NBR 6022, 2003, p.2), o *artigo científico* pode ser definido como a “publicação com autoria declarada, que apresenta e discute ideias, métodos, técnicas, processos e resultados nas diversas áreas do conhecimento”. Os artigos científicos constituem a unidade de informação, por meio deles, as ideias do autor são disseminadas tendo como base a pesquisa independente ou acadêmica, é um modelo de trabalho muito importante para conhecimento científico, que é de domínio público.

O atual trabalho foi realizado de forma remota na disciplina optativa BIO163 – Terapias Corporais durante o período letivo extraordinário (PLE), autorizado pelo Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão (CONSEPE) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), conforme resolução Consep 074/2020, por conta de estarmos atravessando um momento de pandemia onde as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e das autoridades locais é evitar todo e qualquer tipo de aglomeração, inclusive em sala de aula presencial.

Seguindo inicialmente os critérios de pesquisa bibliográfica, a construção do trabalho envolveu três etapas avaliativas que representam a norma da disciplina. Foi metodologicamente orientado pelos docentes Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni e André Renê Barboni, a partir de técnicas pedagógicas que também utilizássemos bibliografia, apresentação de vídeos e documentários para subsidiar nosso relato. Para construção deste texto, foi levado em consideração a participação e percepção nossa sobre temas tratados durante as aulas.

DESENVOLVIMENTO

Acreditar no amor incondicional de Deus e que estamos mais próximo dele sempre que amamos nosso próximo como a nós mesmos me fez repensar minhas atitudes trouxe-me uma paz interna, uma grande tranquilidade mental e espiritual. Assim, eu me apresento como um dos autores.

Já tive algumas experiências com espiritualidade e religiões. Fui munido de diversas ideologias ao longo da vida por pessoas que convivem e conviveram comigo. Meu pai é católico, minha vó materna evangélica da Igreja Congregação Cristã do Brasil, uma das mais antigas e a mais doutrinária que conheci. Minha tia já “passeou” por algumas religiões mas desde o meu nascimento e até a sua desencarnação – como preferia que chamasse – era dedicada ao Espiritismo. Creio que por ser rodeado de diversos tipos de segmentos religiosos isso fez com que hoje eu não seja adepto de nenhuma religião, embora aceite todas elas sem preconceito algum. Me fez buscar sobre o que cada uma delas nos traz sobre espiritualidade e conexão com essa Força Suprema que rege nosso mundo e é capaz de influenciar em nossas atitudes cotidianas.

Trotta (2011, p. 1), diz que:

Além do inconsciente individual (Freud) e do inconsciente coletivo (Jung) existe também segundo Hellinger, um inconsciente familiar compartilhado pelos membros de uma mesma família e que se transmite às gerações seguintes, e que é estruturado a partir de todos os acontecimentos que compõem a história da família (nascimentos, mortes, uniões, separações, rejeições e exclusões, sucessos, fracassos, padrões de conduta, etc...).

Após amadurecer como pessoa, a espiritualidade começou a fazer muito mais sentido para mim e me influenciou na forma de viver e agir perante as adversidades que tenho vivido. Segundo Ubaldi (2014, p. 45).

Mas vislumbrou somente pequena ramificação derradeira do conceito central, porque este defenderá com o mistério até que o homem seja menos malvado, menos propenso a fazer mau uso do saber e mais digno de olhar na face as coisas santas.

Sempre que faço o que é certo me aproximo assim do biótipo justo e afastamento do biótipo astuto tão comum nessa época da civilização segundo Ubaldi. Essas atitudes consideradas boas creio que têm direta influência com a Lei da atração, defendida pelo Dr. Vicent Peale no livro *“O poder do pensamento positivo”* que traz diversos ensinamentos de como obter o pensamento positivo e atrair tudo aquilo que a mente deseja através da espiritualidade e do fluxo de energia.

Acordo pela manhã quase sempre emitindo boas vibrações, pensamentos positivos e sendo grato por tudo que tenho. Meu dia flui melhor. Tento sempre canalizar meus pensamentos para algo que me engrandeça e leve a evolução espiritual e material. Essa forma de pensar e viver coincide com o caráter genital conforme Reich (1998), que caracteriza-se por apresentar um pensamento objetivo e racional, sexualmente feliz, que ama seu trabalho e luta pela melhora da qualidade de vida própria e dos outros.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Em plena pandemia de covid-19, uma pessoa com que convivo desencadeou sintomas aparentemente de ansiedade e síndrome do pânico (transtornos ainda não confirmados) após as cargas de notícias angustiantes que recebeu nos últimos tempos, e após presenciar um episódio traumático. A mesma desde sua infância foi frequentadora assídua da igreja evangélica, mas estava afastada a aproximadamente três anos. Após esses sintomas resolveu retornar à igreja e me relatou que se sente mais próxima de Deus e, da espiritualidade através da religiosidade.

Relatou-se que apesar de crer no amor incondicional de seu Pai Celestial se sentia longe dele e que isso sempre esteve presente em seus pensamentos e a angustiava causando um desequilíbrio biopsicoespiritual. Com a retomada das atividades religiosas cessaram os episódios de ansiedade e medo da morte. Hoje faz também sessões de terapia com um psicólogo para auxiliá-la em sua busca pelo autoconhecimento atrelado a exercícios físicos inclusive respiratórios.

Segundo Lowen (1989) a respiração é a principal fonte de energia após o rompimento do cordão umbilical e está diretamente ligada a manutenção da vida, incide diretamente na consciência. Esse episódio próximo a mim, me fez refletir quão importante é o equilíbrio biopsicosocial, espiritual, de uma pessoa e como isso pode desregular todo um corpo caso não seja cuidado.

Lowen (1989) afirma que a percepção terapêutica deve ir além da análise do corpo e mente, levando em consideração a espiritualidade e emoções do indivíduo. Esse contexto alerta sobre o policiamento dos cuidados com meu corpo em uma outra dimensão que não fosse apenas biomédica.

Eu me apresento também como autor deste texto. Nunca tive muita proximidade sobre religiosidade, e até hoje o meu conhecimento nessa área limita-se a minha família e escola, que é uma das maneiras mais comuns de alcance do assunto em nosso país.

Não frequento nenhum tipo de templo ou religião. O convívio com a família de parte materna sempre foi pouco, acredito que por isso não tive conhecimento de como pensam a espiritualidade, mas fazem culto ao evangelismo. Por outro lado, por parte da minha família paterna, existem membros familiares com conhecimentos no Candomblé, experiências no Catolicismo e Espiritismo. E nesse pilar familiar, que significa ser uma das mais importantes vias de ensinamentos sobre respeitar, amar, cuidar do outro e de si, mesmo que estes ensinamentos sejam passados por palavras, ações ou por um olhar. A aproximação do indivíduo com a espiritualidade também se faz muitas vezes através deste ambiente e que nele, tive poucas experiências sobre o assunto.

A convivência com minha avó paterna, em conversas onde sempre são relatados assuntos ligados ao tema espiritualidade, foi talvez a maior, pois, mulher mística convive com várias religiões.

A localidade em que crescemos e onde passamos nossa infância, creio ser mais um fator importante para nossa proximidade ou afastamento de alguns costumes.

Matthiesen² (2005) citado por Faria esclarece que: mesmo sem Reich ter a intenção de presumir uma teoria educacional propriamente dita, “a educação dos pais e educadores, é essencial para o equilíbrio emocional e energético do indivíduo”.

Na educação, estudei no ensino médio em uma escola com base no Catolicismo gerenciado por freiras, onde há uma capela com cultos, e quando aconteciam alguns eventos no colégio, ainda eram levados alguns costumes da religião, como por exemplo, a oração. Ainda assim, a escola que estudei mesmo trazendo estas características religiosas, não foi um fator que me influenciou a ter estes costumes ou crenças, tampouco minha família, como já foi supracitado. Contudo, percebo que, quaisquer que sejam as crenças e que tenha como princípio boas intenções e use como instrumento o amor, levará o indivíduo ao amadurecimento.

Tive um ensinamento de minha avó paterna, dizendo que sua religião é o amor, pois é ele que importa de fato e que conecta a todos, seja até mesmo pela adoração de um ser superior. Acredito nisso e busco levar em minha vida tal sentimento, porém leigo e com muitos questionamentos sobre assuntos religiosos, pois julgo mais pela falta de interesse pessoal do que pela insuficiência do assunto, que acabei notando o quanto me rodeia.

Segundo Lowen (1989, p.2), citando Reich, há uma energia especial esta envolve a energia do organismo (biológica) e a energia da atmosfera (cósmica) no processo de vida, que ele chamou de orgone ou orgônio. Concordando com Reich ou não sobre esta energia especial, é inquestionável o fato de que uma energia biológica alimenta todas as funções vivas. Quanta energia uma pessoa tem e como ela usa sua energia são considerações importantes na compreensão da personalidade e do caráter.

É possível que algumas pessoas tenham mais “facilidade” de se encontrar e sensibilidade para se conectar com seu eu energético e espiritual, assim, conseguindo alcançar seu corpo integrado, que para Lowen (1989), acontece quando a energia flui pelo corpo, mente e espírito, sem bloqueios. Caso contrário, surgem problemas, comprometendo a auto expressão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando o material bibliográfico pesquisado associado às nossas percepções em meio a pandemia, podemos concluir que cada um de nós foi atingido de uma maneira diferente.

Alguns puderam ficar em suas casas isolados trabalhando de forma remota, outros estavam como linha de frente no combate ao vírus, mas em todos os casos a busca por amparo no outro nunca foi tão visível e necessária. Já ouvimos a frase “família é a base de tudo”, mas sabemos que nem sempre temos este contato ou relações saudáveis com os familiares que por muitas vezes trazem problemas mentais, físicos e bloqueios energéticos

2 Matthiesen, S. **A educação em Wilhelm Reich**: da psicanálise à pedagogia econômico-sexual. São Paulo:Ed. UNESP, 2005.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

chegando até mesmo impossibilitar o indivíduo de ter uma relação saudável com o outro e consigo mesmo.

Vivemos em uma sociedade que a busca pela própria independência é evidente, esta vem atrelada ao individualismo, às buscas materiais que expande nosso ego e causa uma euforia que nos cega em olhar para o lado e entender que ajudar o outro é ajudar a si mesmo.

Precisamos do outro para nos tornar quem somos. A ansiedade que nos sufoca impede uma reflexão de si mesmo, das coisas e de quem nos rodeia, pois é difícil ter esta concepção e prática devido as cobranças sociais e a competitividade que o consumismo alimenta. Porém, é necessário que durante nossa vida trilhemos um caminho consciente para que possamos nos aproximar da construção do autoconhecimento e desta maneira vivermos mais leve, absorvendo tudo aquilo que nos faz bem e deixando ir o que não nos agrada.

No contexto de pandemia, conseguimos perceber a necessidade de estarmos abertos a novas experiências e aproveitar o máximo das lições que o momento nos ensina. Durante nossa trajetória na formação acadêmica, profissional e pessoal devemos sempre buscar melhorias individuais e ajudar o outro ao mesmo tempo em que internalizamos conhecimentos, sentimentos e os compreendemos a cada ação realizada.

Atualmente, a partir dos conteúdos estudados na disciplina optativa BIO 163 – Terapias Corporais, mesmo que remotamente, nos sentimos mais próximos de esclarecer certas dúvidas, quebrar preconceitos e o mais importante, conseguir despertar a curiosidade para ir à busca de mais conhecimento sobre a espiritualidade. Isso nos leva a crer que somos seres em constante mudança, e que um dia possamos atingir a consciência de integralidade corporal para que saibamos focar na produção, absorção e transmissão de boas energias cotidianamente.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6022**: informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

FARIA, C. C. M. M. **Wilhelm Reich e a formação das crianças do futuro**. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-30042013-160542/publico/faria_me.pdf>. Acesso em: 11/10/2020.

LOWEN, A. **Análise bioenergética**. Psicoterapias atuais , p. 572-583, 1989.

PEALE, N. V. **O poder do pensamento positivo**. São Paulo: Cultrix, 2007.

REICH, W. **Análise do caráter**. Tradução de Ricardo Amaral do Rego. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SILVA, S. R.; VOLPI, J. H. **Reich e a prevenção da neurose: uma proposta de resgate do amor perdido.** Artigo de conclusão do curso de Especialização em Psicologia Corporal do Centro Reichiano. Curitiba: Centro Reichiano, 2016.

TROTTA, E. E. Constelação Familiar de Bert Hellinger. **Revista Desenvolvimento Pessoal** (descontinuada), 2011, 1(1):1-4. Disponível em: <[http://www.latec.ufrj.br/revistas/index.php?journal=desenvolvimentopessoal&page=article&op=viewFile&path\[\]=142&path\[\]=222](http://www.latec.ufrj.br/revistas/index.php?journal=desenvolvimentopessoal&page=article&op=viewFile&path[]=142&path[]=222)>. Acesso em: 15/10/2020.

UBALDI, P. **A Grande Síntese:** Síntese e soluções dos problemas da ciência e do espírito. Tradução: Carlos Torres Pastorinho; Paulo Vieira da Silva. 23a ed. Campos de Goytacazes, RJ: Fraternidade Francisco de Assis, 2014. p. 528.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** publicado em 27/06/2020.

SURPRESAS POSITIVAS DE UMA VIVÊNCIA ACADÊMICA: PELOS CAMINHOS DA ESPIRITUALIDADE DURANTE O PLE

Etiene Mendes Amorim¹

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde (MS) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) a covid-19 é uma doença causada pelo SARS-CoV-2 denominado popularmente novo coronavírus, cuja situação clínica apresenta desde quadros graves a infecções assintomáticas, sendo os casos que não apresentam sintomas ou com sintomas brandos correspondentes a oitenta por cento dos casos (BRASIL, 2020).

Por ter se tornado uma pandemia em pouco mais de dois meses, a elevada infectividade do coronavírus associada à ausência de imunidade prévia na população humana, medidas drásticas de isolamento social foram instauradas em todos os lugares do mundo como uma forma de controle, levando a mudanças na rotina diária das populações.

Estamos há meses do primeiro caso no Brasil e não está sendo uma tarefa fácil se acomodar à essa situação que chegou de surpresa. As instituições, o comércio, os templos religiosos, as escolas e universidades, entre outros, tiveram que se adaptar para manter o seu funcionamento seguindo as recomendações da OMS que preconiza, entre outras, a lavagem das mãos frequentemente, o uso de álcool 70% e máscaras. Nas escolas, professores passaram a ministrar as aulas de forma virtual e com muita criatividade estão mantendo o foco no bom aprendizado dos alunos.

Essas adaptações emergenciais levaram também o sistema de ensino superior pelo mesmo caminho para tentar dar continuidade às atividades com aulas remotas, modelo de ensino que já existia alguma tendência e agora é uma realidade.

Na UEFS foi aprovado em seus Conselhos Superiores a forma de semestre *online* através de um Período Letivo Extraordinário (PLE) que é constituído por um conjunto de atividades acadêmicas que podem ser aproveitadas pelos estudantes no curso que realiza, tais como componentes curriculares, atividades complementares, orientações de TCC, atividades e cursos de extensão (UEFS, 2020).

Com estratégias de enfrentamento limitadas, o PLE foi um meio que a Instituição encontrou para continuar com as suas atividades, porém de forma opcional, pois esse período não é obrigatório a todo alunado assim como para os professores. Como forma de ajuda aos discentes que teriam interesse em participar do PLE mas sem acesso à internet, foi criado pela UEFS um auxílio para que pudessem acompanhar as aulas.

E assim, o ano de 2020 chegou e trouxe com ele momentos de ressignificar muita coisa. Podemos perceber nas reportagens televisivas e manifestações nas redes sociais, muitas interpretações sobre o que está sendo esse ano, entendido por uns como

¹ Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

um ano perdido ou parado; e, para outros, um período de recomeço, mudanças e enriquecimento espiritual.

Independentemente dos entendimentos pessoais de cada um, apresento este relato o qual creio que irá contribuir para uma avaliação futura mais eficaz sobre o PLE e o período pandêmico na visão de alunos. Será ainda útil analisar, em futuros trabalhos, se as informações do presente estudo são concordantes com outros relatos produzidos nas mesmas circunstâncias.

OBJETIVO

Atendendo à necessidade da comunidade científica de publicar e levar informações sobre o período pandêmico e a covid-19, estou relatando minha experiência e olhar enquanto uma jovem aluna de graduação que vive este momento de pandemia em um semestre letivo com aulas remotas.

CAMINHO METODOLÓGICO

Este presente relato de experiência está baseado no curso da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, ofertada no PLE, a partir da minha experiência, o conhecimento adquirido em temas de Espiritualidade.

Com o desenvolvimento desse trabalho nós alunos estamos treinando o olhar observador, a memória retrospectiva e a escrita, construindo e mobilizando nossos saberes com foco nas múltiplas experiências situacionais, atitudinais e procedimentais durante o andamento da disciplina.

Os professores tiveram um papel importantíssimo na exposição da nossa reflexão crítica, direcionando a turma como um todo durante as aulas virtuais, a identificar o significado da espiritualidade em nós, no contexto dos problemas sociais, da ausência de fraternidade e compaixão, refletindo numa educação centrada em valores humanos, entre outros.

A produção do texto foi feita pelos próprios alunos e enviada aos professores por *e-mail* em três etapas. O material era corrigido, indicado referências, e durante as aulas virtuais podíamos realizar discussões e receber orientações dentro dos rigores éticos das atividades pedagógicas acadêmicas.

DESENVOLVIMENTO

Em decorrência da pandemia tivemos que passar por um isolamento forçado, como forma de controle de uma doença pouco conhecida que vinha se espalhando de forma avassaladora tomando várias vítimas pelo mundo todo. E com todos estes efeitos negativos fomos obrigados a nos adaptar a esse novo momento.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Sou do curso de Engenharia de Alimentos na Universidade Estadual de Feira de Santana, cursando o terceiro semestre em um período letivo extraordinário 2019.2E *online*.

Ainda que o retorno às atividades presenciais não esteja próximo, ao meu ver teremos várias mudanças para a UEFS pós-pandemia e as mais impactantes serão no modelo de ensino, podendo haver mais aulas em modelo remoto e com mais facilitação de acesso ao ensino. A pandemia trouxe com ela o poder de mostrar o quão aliado à tecnologia, o ensino superior remoto pode ser utilizado sem prejuízo na formação, quando implantada de maneira correta.

Creio que a UEFS propôs o ensino remoto para minimizar a perda acadêmica nesse período de isolamento, oferecendo de modo optativo para quem desejar cursar, algumas disciplinas. A instituição desenvolveu um plano para início das aulas com um período anterior para capacitação dos professores para a migração e adaptação ao novo modelo de aulas, período para ressignificação dos modelos de aulas e ensino.

Optei por entrar nas disciplinas de modelo remoto as quais foram oferecidas e disponíveis para minha situação letiva, sem grandes expectativas. De início achei que seriam apenas meras disciplinas para conseguir carga horária, já que não houve oferta disponíveis dentro da grade do meu curso. Entretanto, me deparei com uma disciplina maravilhosa onde me apaixonei e pretendo aprimorar os conhecimentos.

Esta disciplina foi BIO161 – Saúde e Espiritualidade, com carga horária de 60 horas, e trata dos temas como constelação familiar, chakras, emoções, meditação, experiências no SUS com PICS, dentre outros caminhos para construção do autoconhecimento como possibilidade de saúde integral.

Durante as aulas, em diversos momentos parecia que eu estava em uma seção com psicóloga e que as palavras eram diretas para mim. Passei a analisar as coisas que me pertenciam e achar respostas para muitos questionamentos que tinha.

De início achei que seria uma dificuldade administrar as aulas nesse modelo *online*, porém me deparei com dois professores apaixonados pelo que fazem e pelo assunto que souberam levar de uma forma espetacular a disciplina.

Devido a um cenário desolador com perdas, enlutamento, angústia causados pela pandemia percebi que os professores se dedicaram para minimizar estes efeitos sobre a turma. Realizaram aulas virtuais produtivas e intervenções eficientes, dentro do possível, assim como se empenharam para tentar reduzir o sofrimento emocional e espiritual dos alunos, muito atentos às demandas nas aulas ou via *e-mail*. Ênfase que, nestes tempos tão difíceis, num ambiente novo e desafiador das aulas, senti que os fatores emocionais nossos enquanto alunos não foram desconsiderados pelos professores.

Destacaram nas aulas também forças e virtudes do ser humano bem como técnicas para desenvolvimento da resiliência, com exemplos reais de superação, conduzindo para um campo de criatividade, otimismo e esperança. Penso que tantas energias e ensinamentos bons deveriam ser mais divulgados na UEFS e na sociedade, com o objetivo de abrange cada vez mais pessoas.

Por fim, apesar dos muitos efeitos adversos causados pela pandemia, a possibilidade de poder cursar disciplinas remotas fez com que o aprendizado não parasse, e como aluna da UEFS tive a oportunidade de cursar matérias que me fizeram abrir o conhecimento em uma área que me encantou muito! foi um momento de agregar mais conhecimento à minha rede acadêmica e para minha busca espiritual.

Do que vivi, defendo que os professores, doravante, devam escolher novas estratégias de ensino, mais leves, alegres, para fazer com que a aprendizagem seja algo mais prazeroso e empolgante, tirando o padrão de obrigação e algo mais rígido e engessado como antes.

Como tudo que é novo, de início foi complicado não só para os alunos mas também para os professores para preparar quanto para ministrar as aulas; as salas de aula se tornaram virtuais e as aulas através das telas. Um desafio em transformar as atividades cotidianas para o universo virtual que pouco conhecíamos. Mas, as dificuldades foram entendidas pelo grupo num sentimento de colaboração e empatia, e acatadas como oportunidades de estabelecer dinâmicas criativas e transformações positivas no processo educacional que estávamos vivenciando.

Concordo com o coordenador geral da Faculdade SATC, Jovani Castelan, é gratificante ver a dedicação, a doação e o esforço dos professores para que as aulas aconteçam. “É tudo muito novo e desafiador, mas eu gostaria que a gente não perdesse essa energia. Que a gente continue se motivando e se ajudando para superar juntos essa fase”, trecho no qual foi citado em entrevista divulgada na página da instituição SATC (GABRIEL, 2020).

Supondo que a pandemia persista por mais algum tempo, e o distanciamento leve a UEFS ao estabelecimento ordinário de ensino remoto, torço por novas disciplinas ou atividades extracurriculares que tragam espiritualidade gerando satisfação, otimismo, autonomia e possibilitando o desafio do autoconhecimento, desenvolvendo visão criativa do futuro.

Com os novos valores e visões mais estruturados e claros com os conhecimentos adquiridos e projetando novos tempos em que a pandemia já não exista e fique no passado, sonho com uma sociedade mais espiritualizada e evoluída, trazendo a sabedoria espiritual como guia de um caminho mais iluminados para evolução do ser.

A espiritualidade é uma fonte inesgotável de estudos e conhecimento, sendo um grande aliado para o viver melhor, equilíbrio mental e corporal, e para mim ficou clara a tendência de ser mais disseminada e ser utilizada como ferramenta para evolução, tratamento e busca de respostas.

Que cada vez mais essa energia da espiritualidade venha abranger mais pessoas, permitindo-se entrar nesse universo e viver as experiências inigualáveis que essa área pode proporcionar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. Brasília: Ministério da Saúde. 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>>. Acesso em: 09/08/2020.

GABRIEL, F. **Motivados a ensinar, professores se reinventam em tempos de quarentena**. Criciúma, SC: UniSATC, 2020. Disponível em: <<https://web.satc.edu.br/2020/05/motivados-a-ensinar-professores-se-reinventam-em-tempos-de-quarentena/>>. Acesso em: 11/08/2020.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** Publicado em 27/06/2020.

BUSCA ESPIRITUAL E FORMAÇÃO CIENTÍFICA: NOSSA EXPERIÊNCIA NA UEFS

Ana Paula Cerqueira Estrela¹
Janyelle Costa da Circunção¹
Luana da Silva e Silva¹
Patrícia do Nascimento Xavier¹

INTRODUÇÃO

Este trabalho é uma proposta da disciplina optativa BIO163 – Terapias Corporais, ofertada para o curso de Licenciatura em Educação Física (EF), da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), no atual momento do Período Letivo Extraordinário (PLE).

Mas o que caracteriza esse PLE? Ele é destinado a oferta de diversas atividades acadêmicas de ensino, da pesquisa e extensão para serem realizadas em caráter exclusivamente virtual. A necessidade do PLE surge devido à pandemia de covid-19, uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus. A doença é contagiosa e se espalha fácil e exponencialmente, através de secreções como saliva e respiratórias ou de suas gotículas respiratórias, é vista como uma emergência de saúde pública de importância internacional, devido a sua gravidade potencial.

Esse é o contexto de pandemia que estamos vivendo, e deste modo, todas as atividades que ocorriam na UEFS presencialmente foram suspensas por determinação do Governo e órgãos gestores da saúde pública, para proteger vidas.

Nessa perspectiva é que o PLE surge na tentativa de dar continuidade às ações acadêmicas, mesmo com suas limitações, visto que as atividades ficaram restritas ao meio digital, acarretando uma série de impasses, como dificuldades ao uso e acesso de estudantes que estão passando o período atual em seu local de origem, por exemplo, nas comunidades indígenas e quilombolas ou mesmo os que residem em regiões limítrofes e zona rural.

A falta de suporte tecnológico, como: computadores, aparelhos de telefone móvel, softwares, internet de qualidade, além de espaços apropriados, falta de interação física, problemas emocionais, de adequação, econômicos podem ser fatores adversos e que geram exclusão e desigualdade.

Outro fator, são as limitações dos discentes que possuem alguma deficiência física e não podem acompanhar ou participar das atividades propostas efetivamente. Dificuldades com plataformas, instabilidade da rede, professores sem treinamento... um somatório de barreiras!

Ressaltamos que reconhecemos ser para os docentes também um momento desafiador, posto que ministravam na UEFS somente aulas presenciais e precisaram fazer

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

uma capacitação emergencial, aligeirada, para atuar no ensino remoto, desenvolvendo planejamentos, avaliações, ações, para concretizar entre telas, via comunicação digital, criando metodologias e didáticas para alcançar os objetivos propostos para os componentes curriculares.

Entretanto, apesar das limitações destacadas, registramos o esforço dos diversos atores (professores, alunos, funcionários e Administração Central) fomentado pelas instâncias dos Colegiados em parceria com a Reitoria para desenvolver atividades remotas, caracterizando o PLE, além de eventos, cursos de extensão universitária e o Auxílio Inclusão Digital Emergencial. Registre-se também o empenho dedicado dos professores que ministram de suas casas os componentes didáticos com entusiasmo, mesmo com todas as adversidades.

Salientamos que a panorâmica atual é desafiadora e complexa, estamos nos adaptando e nos (re)inventando, considerando que fomos surpreendidos, e não estávamos preparados para essa situação. Como metáfora podemos dizer que estamos construindo o avião em pleno voo, enfatizando o que o momento está representando: estamos em processo de construção e reconstrução como seres humanos, com fragilidades e vulnerabilidades.

As gerações futuras que lerem este escrito poderão refletir e ter uma breve noção da desorientação do modelo de sociedade diante da pandemia, em um país onde a desigualdade é gritante, a intolerância com a sociodiversidade, a falta de empatia e equidade, ainda reinam. Contudo, percebemos que nesse momento complicado é preciso manter a esperança e suscitar novas maneiras de ser resilientes e empoderar-se de conhecimento que nos edifiquem como seres humanos e cidadãos presentes e atuantes na sociedade.

É neste sentido que queremos enfatizar, a importância de agentes e práticas que nos mantenham saudáveis de corpo e mente (totalidade humana). Assim, concordamos com o pressuposto:

A espiritualidade está alicerçada na concepção de que os indivíduos são seres espirituais e possuem, transitoriamente, um corpo físico. O corpo físico é apenas um reflexo do espírito. Assim, a espiritualidade é algo inerente ao ser humano. Constitui campo de elaboração subjetiva no qual a pessoa constrói de forma simbólica o sentido de sua vida e busca compreender a vulnerabilidade desencadeada por situações que apontam para a fragilidade da vida humana (PINTO et al., 2015, p. 115).

Desse modo, percebemos, a busca pelo espiritual, que habita na subjetividade de cada ser, no seu íntimo e particular, pode ressignificar com mais sentido sua vida e compreendê-la de maneira integral, “como uma busca pessoal de respostas sobre o significado da vida e o relacionamento com o sagrado e/ou transcendente” (PERES; SIMÃO; NASCELLO, 2007, p. 137).

Posto essas considerações, iremos aqui delinear um trabalho, baseado em nossas experiências pessoais pautadas nas nossas vidas acadêmicas, e concepções acerca

da espiritualidade, considerando embasamentos científicos que possam reafirmar, ou não, nossas falas, a fim de contribuir com os campos de pesquisas e interesse sobre o espiritual.

A priori, nossas concepções nos levam a acreditar que a espiritualidade possui força curativa e que não se refere ao mágico ou sobrenatural, mas é algo próprio que se constitui no íntimo de cada um, válida, qualquer que seja sua expressão e que pode potencializar a dimensão do espírito.

Ademais, queremos também ressaltar a importância das discussões com a temática aqui evidenciada, na universidade e na sociedade de modo geral, visto que percebemos essas questões negligenciadas, face os aspectos materialistas que predominam. Desejamos assim, fomentar tal discussão para que proporcionem visibilidade e mais acesso de forma responsável acerca de outra possibilidade – o espiritual – assim como contribuir com pesquisas semelhantes, enriquecendo esse campo de estudo.

OBJETIVOS

Com as reflexões já apresentadas, a proposta deste estudo é apresentar nossas experiências a partir de um delineamento de base espiritual sobre a formação científica no ambiente acadêmico durante o PLE enquanto estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física da UEFS, relacionadas aos aspectos citados.

METODOLOGIA

Os caminhos metodológicos dessa pesquisa, é inspirado pelas produções escritas envolvendo a temática principal deste trabalho e seus aspectos balizadores, que contribuíram com as compreensões aqui sistematizadas. Para tanto, realizamos as pesquisas na base de dados do *Google Acadêmico* e trouxemos algumas informações do Projeto Político Pedagógico do curso de Licenciatura em Educação Física da UEFS. Conjugado a isso, fizemos uma análise reflexiva a respeito das nossas experiências e concepções sobre a espiritualidade, que dialogaram nessa mesma perspectiva.

Utilizou-se das seguintes técnicas de coleta de dados: diário de anotações da disciplina, observação estruturada (pesquisador participante), consulta ao *chat* e participação em atividades durante as aulas virtuais de BIO163 – Terapias Corporais. Em respeito aos preceitos éticos, não foram coletados nem utilizados dados pessoais dos demais colegas que cursam este componente curricular.

Para o embasamento bibliográfico recorreremos à base de dados do *Google Acadêmico*, e em pesquisa avançada, com artigos apenas em português, entre 2000 a 2020, contemplando um período de 20 anos, no intuito de apresentar discussões mais recentes sobre a temática, com os descritores: “busca espiritual e universidade”; “formação científica”; “espiritualidade”. Para selecionar as obras pertinentes à discussão realizamos as leituras dos títulos e sínteses disponibilizadas, identificando aqueles que se relacionavam a pesquisa.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

A partir das reflexões mediante nossas leituras estabelecemos diálogo via aplicativo WhatsApp, considerando nossas concepções e relacionamos com as reflexões das obras selecionadas, e assim sistematizamos as ideias para atingir os objetivos aqui propostos.

DESENVOLVIMENTO

A UEFS é uma Instituição de Ensino Superior pública e gratuita, mantida pelo governo do Estado da Bahia. Localiza-se na cidade de Feira de Santana, importante centro comercial e entrocamento viário, e por isso agrega um grande contingente de cidades vizinhas, além dos estudantes locais. Atualmente, dispõe de 28 cursos de graduação permanentes que estão subdivididos em quatro áreas do conhecimento: tecnologia e ciências exatas; ciências humanas e filosofia; letras e artes; ciências naturais e da saúde (PPP, 2018). Dentre eles encontra-se onze cursos de licenciatura, fazemos destaque para a EF, o qual estamos em processo de graduação.

Segundo, o Projeto Político Pedagógico (PPP) do curso de Licenciatura em Educação Física, datado de junho de 2018, a UEFS, possui como incumbência social, a responsabilidade de formar profissionais-cidadãos e conta com a colaboração da Pró-Reitoria de Ensino de Graduação (PROGRAD), que busca o constante aperfeiçoamento da formação inicial, em caráter dialógico e formativo, vislumbrando uma aprendizagem coletiva, estimulando um ambiente crítico de produção do conhecimento e de comprometimento social (PPP, 2018).

Este mesmo PPP, baseado no Fórum Nacional dos Pró-Reitores de Extensão, a Extensão Universitária, ressalta que, sob o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre universidade e outros setores da sociedade (PPP, 2018).

Segundo esses princípios é que são mantidos os tripés indissociáveis que sustentam a UEFS, que norteiam suas ações, atividades e seu funcionamento enquanto instituição pública, pulsando para uma formação preocupada com o ambiente que se insere, incentivando a produção de conhecimento, de maneira crítica, consciente e científica, formando sujeitos fundamentados capazes de atuar na sociedade. Assim, uma “formação científica para uma cidadania que permita participar em discussões tecnocientíficas e na tomada de decisões de interesse social” (VILCHES *et al.*, 2007, p. 421).

O curso de Licenciatura em Educação Física, compromete-se em formar um profissional em sua integralidade; visando a inserção dos licenciandos nos campos de atuação, proporcionando uma formação que engloba dimensões técnicas, pedagógicas, políticas e tecnológicas (PPP, 2018).

Nós, na qualidade de integrantes desta instituição, especificamente no curso de EF, temos consciência da formação que é almejada e tentamos nos apropriar e ocupar os

espaços didáticos que são oferecidos, inclusive possuímos experiências em programas e projetos inclusos nesses princípios, alcançando além do ensino.

Ressaltamos que essa formação se caracteriza por ser inicial e precisamos imprimir continuidade a ela e estar em busca constante do aperfeiçoamento, de novos conhecimentos, nos qualificando constantemente ao longo da vida profissional.

Cada uma de nós carrega seu itinerário de vida, por isso nos caracterizamos pelas nossas singularidades, contudo possuímos histórias individuais e coletivas, constituídas por meio da identidade e subjetividade, que potencializam as apreensões sobre essas itinerâncias (SOUZA, 2007), assim nosso propósito aqui é comum, partilhar com os leitores nossas experiências diante da espiritualidade.

A grade curricular do curso de EF da UEFS, é composto apenas por duas disciplinas que abordam discussões a respeito da dimensão espiritual e temáticas semelhantes, sendo estas BIO163 – Terapias Corporais e BIO161 – Saúde e Espiritualidade. Ambas são optativas, ou seja, são de livre escolha, então nem todos os discentes passam por ela. Por considerarmos sua relevância, na vida pessoal, acadêmica e profissional, acreditamos que elas deveriam compor os componentes obrigatórios.

Acreditamos que existe pouco diálogo e esclarecimentos sobre a espiritualidade no meio acadêmico, e aqui enfatizamos essa afirmação, pois nós, enquanto estudantes da UEFS, possuímos mínima experiência com a espiritualidade. No entanto estamos nos descobrindo e a EF trabalha diretamente com seres humanos e nada mais justo que, inserir com mais efetividade esses conhecimentos no ensino superior, para uma prática profissional que vislumbre o homem em sua totalidade, consciente do ser bio-psico-sócio-espiritual entendendo essa concepção primeiramente para si e por consequência com o outro.

BIO163 – Terapias Corporais é conduzida nessa perspectiva e os discentes, podem entender sua importância para a formação, assim como nós, ao estarmos cursando no PLE. Percebemos pelas discussões traçadas no desenvolvimento das aulas, que conta também com a presença de colegas de outros cursos da UEFS, como Engenharia de Alimentos, Filosofia, Enfermagem, Farmácia, e participação nas atividades sugeridas pela professora que estão sendo encontros significativos.

Apesar de estarmos cursando a disciplina “entre telas”, com todas as limitações, tem sido uma experiência que vem nos aproximando e nos levando a refletir sobre essa temática com mais atenção, cuidado e responsabilidade, e a forma que a professora tem ministrado cada encontro nos permite contato com achados de grandes estudiosos.

Somos conduzidos conscientemente, a pensar também em uma formação menos preconceituosa e mais humana, além de nos levar a entender a expressividade do saber lidar com nossa energia vital, uma vez que a “espiritualidade no homem não se relaciona apenas a momentos específicos de sua vida [...] mas envolve um posicionamento e uma reflexão pessoal sobre o próprio significado da vida” (BENKO; SILVA, 1996, p. 83).

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

As reflexões ao longo das aulas nos impulsionam a busca constante pelo eu interior, pelo entendimento de si próprio, e por decorrência o cuidado com o outro, o respeito pelo diferente, desta forma, essa “dimensão altera e influencia o seu dia a dia, desde no relacionamento com os outros e com a natureza até no próprio autoconhecimento” (BENKO; SILVA, 1996, p. 81).

Entendemos que a dimensão espiritual, é tão fundamental para a vida humana que dialogamos entre nós, sobre possibilidades de discuti-la na prática docente, de forma clara, considerando que estamos em um curso de licenciatura e seremos responsáveis por uma determinada formação, visando o estudante em sua totalidade.

Para Nepomuceno (2015), a espiritualidade deve ser introduzida no contexto pedagógico, principalmente como o eixo existencial que nos orientamos e que expande em todos os aspectos da vida.

A espiritualidade, muitas vezes é confundida com a religiosidade, elas podem possuir relação, todavia, não devem ser visualizadas como as mesmas coisas. Assim, “a espiritualidade aqui é compreendida como elemento inerente ao ser humano. E a experiência religiosa, ou religiosidade, é um gênero específico de experiência espiritual” (ROESE, 2011, p. 336).

A dimensão espiritual influência nas formas de lidar com as tensões da vida, proporciona benefício para a saúde do corpo e mente, possuindo uma força curativa que potencializa as energias das dimensões humanas importante como todas as outras que nos compõe. Assim,

Os aspectos relacionados à espiritualidade e a maneira como esta pode ser identificada nas pessoas, principalmente naquelas que estão vivenciando uma enfermidade, é alvo que merece atenção dos profissionais da área da saúde. Cada vez mais se reconhece o quão importante é incluir essa dimensão e os aspectos decorrentes desta na prática de cuidados ao paciente, pois é grande o número de benefícios advindos do processo de identificar e atentar-se para as necessidades espirituais como parte dos cuidados em saúde (SIMÃO; CHAVES; IUNES, 2015, p.2592).

A busca espiritual, reflete em uma boa saúde, contemplado as dimensões humanas, que transcende de modo geral, nos relacionamentos, nas rotinas diárias, nos momentos de aflições, inquietude, anseios, ansiedade, angústias, conflitos e outras situações que permeiam a vida humana. Fazemos um paralelo aqui, ao cenário atual que estamos enfrentando, da pandemia do covid-19, que espiritualidade bem trabalhada, pode auxiliar a confrontá-lo e superar esse obstáculo da vida, mantendo a solidariedade, a empatia, praticando a equidade, com esperança por dias melhores.

A UEFS é protagonista de estudos em Espiritualidade neste momento e isso impacta nossas vidas ao tempo em que nos apresenta caminhos para desconstruir paradigmas e construir novos, mais seguros. Acreditamos que além de nos tornar profissionais de alta qualidade, também estamos nos tornando humanos incríveis, pois com as reflexões sobre Espiritualidade nos lança fora da “caixinha”, da zona de conforto e nos põe à frente de vários contextos sociais e culturais, e em especial, conosco mesmas.

ESPIRITUALIDADE: GRIFOS NOSSOS

Neste tópico, diante de nossa subjetividade, faremos um breve relato sobre as experiências individuais com a espiritualidade grifada no íntimo de cada uma de nós.

*Caatinga do Sertão*²

Eu, estudante indígena do povo Tumbalalá, percebo que minha espiritualidade ainda se encontra em processo de construção, e aprendo mais sobre ela quando aprendo mais sobre mim. Antes de cursar a disciplina confundia bastante minha espiritualidade com minhas crenças e querendo ou não são coisas indissociáveis que estão conectadas. O que vai diferenciar é como percebo e qual os caminhos tenho traçado para cuidar desse campo em minha vida.

Ao chegar na UEFS passei por alguns conflitos espirituais e que busquei me fortalecer por meio das minhas crenças e práticas espirituais. Reafirmar diariamente meu propósito de vida ao Universo, meus valores socioculturais e principalmente minha ancestralidade, ter sempre clareza da minha história independente da diversidade presente ao meu redor, foi fonte de minha força.

A minha espiritualidade está muito ligada a minha ancestralidade e todas as práticas espirituais que pertence a meu povo que praticamos para nosso bem estar físico, mental e espiritual. Entretanto é um tanto doloroso, viver em um ambiente que não é possível realizar suas práticas espirituais, como na Universidade. A busca pelo conhecimento científico nos faz abdicar de muitas coisas que nos causam dor e sofrimento até encontrar estratégias de suprir essa necessidade – que foi o que aconteceu comigo; tive que buscar outras estratégias que suprissem a necessidade espiritual e aguardar ansiosamente a volta para meu território para me fortalecer.

*Iluminada*³

Costumava relacionar intimamente a espiritualidade com religiosidade, chegando até a pensar que fossem sinônimos ou termos com o mesmo significado. Hoje detenho uma visão mais clara em relação a isso, entendendo conforme afirma Pinto (2009, p. 69), que a “espiritualidade e religiosidade são temas próximos, mas indicam fenômenos diferentes”.

Assim sendo, percebo que minha religiosidade, como participante do Catolicismo, minhas crenças e meus hábitos nessa religião, me conectam com meu íntimo, com minha conexão vital, com meu significado para vida, como cura do meu eu interior pelo toque do divino como aperfeiçoamento da minha individualidade e da minha constante melhora como ser humano, que considero como nuances da busca espiritual.

Nesse sentido, dialogo com Pinto (2009, p, 73), quando pressupõe que:

2 Nome fictício, primando pela ética e preservando o nome real da autora. Depoimentos real.

3 Vide nota 2.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Embora a espiritualidade seja característica de todo ser humano, ela pode ser cultivada ou não. Uma das maneiras, mas, nem de longe a única maneira através da qual a espiritualidade pode ser cultivada, é através da religião. Nesse sentido, podemos dizer que a religião é posterior à espiritualidade e uma manifestação dela.

É assim, que considero minha religiosidade como minha forma principal de busca espiritual, das minhas experiências pessoais, como fortalecimento e manutenção das minhas forças e do meu bem-estar em dimensões de totalidade, do físico, a mente e ao espírito.

A disciplina BIO163 – Terapias Corporais, cursada no atual momento no PLE, foi muito significativa, para além do conhecimento científico como componente curricular ofertado pelo curso que estou em formação, atingindo esclarecimentos diante de dúvidas relacionadas a espiritualidade.

Lua Cheia⁴

Eu, católica, sempre apresentei uma visão que a religião leva os indivíduos a vivenciarem a espiritualidade. Assim com base em minha religião acreditava que Deus era elemento essencial para o contato com a espiritualidade.

Deepak Chopra no livro “Ciência x espiritualidade” afirma que a religião não é a mesma coisa que espiritualidade e nem a mesma coisa que Deus. Somente com a vivência no PLE fui capaz de refletir acerca desses conceitos e perceber as diferenças apresentadas (CHOPRA; MLODINOW, 2012).

Acredito que por vivenciar a religiosidade ainda no ventre materno, meus princípios, crenças e fé estão diretamente relacionados com a minha religião, no entanto, hoje compreendo que minha espiritualidade além de agregar estas experiências, encontra-se na forma em que me conecto com as pessoas, na maneira que vivencio a minha história, minha fé, minha maneira de ser, no modo que honro minha ancestralidade.

Acredito que o autoconhecimento e a espiritualidade sejam fundamentais para a docência, já que precisamos fazer escolhas que influenciaram diretamente a vida e a formação de outros indivíduos.

Sou grata ao ambiente universitário, pois ele me permitiu ter um choque cultural gigantesco e assim, conviver com pessoas que possuem perspectivas de mundo extremamente divergentes da minha, pessoas essas essenciais para minha formação com ser humano e consequente para minha evolução espiritual.

Se o ingresso na UEFS me fez sair da “bolha” apresentando-me situações inovadoras, a pandemia do novo corona vírus estabeleceu reflexões que me oportunizaram buscar diariamente ferramentas que me auxiliam no autoconhecimento, possibilitando-me viver sentimentos desagradáveis que raramente eram sentidos por mim, com angústia e medo, até intensificar sentimentos como a empatia, a solidariedade.

4 Vide nota 2.

Ainda quando não sabemos ao certo as etimologias, significados, e ou conceitos a fundo das coisas, podemos nos equivocar e ter concepções totalmente de julgamentos e opiniões próprias, estas que muitas vezes podem estar ou serem simplesmente o contrário do que achamos e acabar nos surpreendendo. Começo aqui explicitando dessa forma para levar a pensar que isso pode acontecer a todo o momento, com qualquer um, o que não foi diferente com a minha pessoa sobre as questões da Espiritualidade e da relação com o autoconhecimento.

Por um bom tempo classifiquei a Espiritualidade como um fator próprio e indissociável da Religiosidade, a qual em minhas concepções sem Religiosidade não existia Espiritualidade. Conceituava desta forma por já ter vivenciado pelo menos duas religiões as quais me faziam pensar desta maneira. Atualmente não vivencio nenhuma, porém não significa que aqui não acredito em algo superior que me rege.

Neste momento de semestre extraordinário oferecido pela Universidade Estadual de Feira de Santana por conta da pandemia foi ofertado no curso a disciplina BIO163 – Terapias Corporais, está regulamentada como disciplina do currículo presencial, mas que foi desenvolvida por vias remotas. No presente, escolhi para construir novos conhecimento e experiências a respeito do autoconhecimento, e de como através dele podemos nos proporcionar e proporcionar ao outro momentos de reflexões acerca da vida.

Através dos temas e das discussões levantadas pelos professores comecei a perceber que a Espiritualidade pode sim ser dissociável da Religiosidade, e que elas são construídas com conceitos diferentes.

Na busca e na construção do conhecimento Koening (2012), vem trazer que a espiritualidade é uma parte complexa de inúmeras dimensões e das várias experiências humanas, sendo importante na busca inerente de cada pessoa, do significado e do propósito de vida, e que pode ser encontrada em todas as culturas e povos. Já a religiosidade, é meramente a prática de uma religião específica por determinados povos.

Posso dizer que é um privilégio poder vivenciar e construir esses momentos de autoconhecimento e de assuntos extremamente importantes tanto para o meu pessoal como, também, para a minha formação enquanto acadêmico. Poder me valer de conhecimentos que podem e devem ser reforçados e trabalhados na área da saúde é algo desejável, pois cada vez mais vem sendo questionada a busca de respostas para diferentes momentos na vida das pessoas. Explicito isso pois, através dos conhecimentos sobre a espiritualidade e de poder se aproximar dos próprios sentimentos, ações e respostas que o próprio corpo dá é extraordinário, e pode associar melhoras à saúde interior e isso permite estar sempre bem comigo e com o meio que me cerca.

O conhecimento que a espiritualidade e o autoconhecimento nos proporcionam também pode ser trabalhado nos ambientes em que pessoas enfermas estão precisando de acolhimento, escuta sensível, e até mesmo palavras que as confortem. Para, além disso, o

5 Vide nota 2.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

que esses conhecimentos proporcionam também podem ser atrelados as práticas nas escolas e nos espaços de convívio regulares entre as pessoas.

Dentro da disciplina aprendemos a olhar para nós e para o outro como seres humanos e seres de luz, com olhar sensível; seres dotados de inúmeras histórias e com diferentes formações sociais, afetuosas, que vem nos moldando desde enquanto fetos até os momentos finais de vida.

Dentro da disciplina também contemplamos discussões que através da espiritualidade se interligam que são as chamadas “terapias corporais”. São práticas de libertações seja de emoções, sentimentos e crenças, a qual busca ativar as funções necessárias à vida, baseando-se no conceito de energia vital. Essas práticas têm papéis fundamentais no tratamento de problemas que podem estar relacionados à energia e vitalidade das pessoas, proporcionando momentos de cura.

Se valer dos conhecimentos que a espiritualidade e o autoconhecimento vêm sendo trabalhado e proporcionado dentro da disciplina é ter a certeza de que esse conhecimento pode e deve ser disseminado para outras tantas pessoas, ajudando assim a tratar e cuidar de si e do outro, com compaixão, empatia e amor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações apresentadas, traduzem em primeira instância, nosso caráter de incompletude humana, reafirmando nossa condição de limitação, fragilidade, vulnerabilidade bio-psico-social, nem por isso fracos, mas mergulhados no universo complexo, em uma perspectiva mais íntima, comprovando também nossa capacidade de adaptação, reajuste e resiliência.

Ressaltamos, que a espiritualidade, por muitas vezes é confundida com a religiosidade, elas se relacionam, todavia possuem conceitos distintos. A espiritualidade é uma dimensão humana que nos liga ao nosso íntimo, aquilo que vai além da matéria física, já a religiosidade está relacionada diretamente ao sistema de doutrina vinculada a expressão religiosa, cultuada de acordo a uma divindade ou crença. Contudo, a prática religiosa, pode ser um caminho para a busca espiritual.

A compreensão pelo sentido mais amplo da vida, direcionado pela importante busca espiritual, conecta cada indivíduo para um entendimento melhor de si, conduzindo para um olhar otimista, de compaixão, paz, amor, equilíbrio, reconexão, felicidade, harmonia, de sábias decisões, condicionando uma relação saudável consigo, com o outro e com o universo, atribuindo responsabilmente sentido e significado para o que se considera como propósito de vida.

Para finalizar, salientamos a relevância de se promover debates, discussões, eventos, obras escritas e outras produções que sejam motivadoras, no intuito de esclarecer e colaborar com as considerações abordadas neste relato, para assim criar fendas necessárias sobre as temáticas aqui enfatizadas.

REFERÊNCIAS

- BENKO, M. A.; SILVA, M. J. P. Pensando a espiritualidade no ensino de graduação. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 1996, 4(1):71-85.
- CHOPRA, D.; MLODINOW, L. **Ciência x Espiritualidade: dois pensadores, duas visões de mundo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
- KOEMIG, H. **Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade**. Porto Alegre: L&PM; 2012.
- NEPOMUCENO, T. C. **Educação ambiental & espiritualidade laica: horizontes de um diálogo iniciático**. Tese (Doutorado em Educação). São Paulo: Universidade de São Paulo. 2015.
- PPP - **Projeto Político Pedagógico. Curso de Licenciatura em Educação Física**. Feira de Santana: Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). 2018.
- PERES, J. F. P.; SIMÃO, M. J. P.; NASELLO, A. G. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. *Revista de Psiquiatria Clínica*: São Paulo, 2007, 34(supl 1):136-145.
- PINTO, A. C.; MARCHESINI, S. M.; ZUGNO, P. I.; ZIMMERMANN, K. G.; DAGOSTIN, V. S.; SORATTO, M. T. A importância da espiritualidade em pacientes com câncer. *Rev. Saúde. Com.*, 2015, 11(2):114-122.
- PINTO, E. B. Espiritualidade e Religiosidade: Articulações. **REVER: Revista de Estudos da Religião**, 2009, 4(1):68-83.
- ROESE, A. Sofrimento espiritual, busca de sentido e espiritualidade. **Revista Pistis Praxis Teol. Pastor.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 333-359, 2011.
- SIMÃO, T. P.; CHAVES, E. C. L.; IUNES, D. H. Angústia espiritual: a busca por novas evidências. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 7, n. 2, p. 2591-2602, 2015.
- SOUZA, E. C. Abordagem experiencial: pesquisa educacional, formação e histórias de vida. In: **Histórias de Vida e Formação de Professores**, Boletim 1, março, 2007.
- VILCHES, A.; MARQUES, L.; PERES, G.; PRAIA, J. Da necessidade de uma formação científica para uma educação para a cidadania. **I Simpósio de Pesquisa em Ensino e História de Ciências da Terra. III Simpósio Nacional sobre Ensino de Geologia no Brasil**. 2007, 1(1):421-426.

NOSSAS EXPECTATIVAS PARA A UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA PÓS-PANDEMIA

Daniele dos Santos Miranda¹
Deiliana da Silva Oliveira¹
Emanuel de Souza Freitas¹
Laryssa Karollynna Valadão Azevedo¹

INTRODUÇÃO

O primeiro caso de infecção pelo novo coronavírus (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus – SARS-Cov-2*) foi detectado na China, em dezembro de 2019. O rápido desenvolvimento da doença causada por este patógeno (covid-19) com disseminação em nível global, fez com que, no dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) a considerasse uma pandemia. Nessa mesma data, o Brasil já registrava 52 casos da doença (BRASIL, 2020).

A covid-19 é uma doença causada pelo chamado “novo coronavírus” que pode apresentar uma aparição clínica variada em cada indivíduo, partindo de infecções assintomáticas a casos graves. Segundo o Ministério da Saúde (MS), a OMS relata que a maioria dos casos de covid-19 (aproximadamente 80%) é de pacientes assintomáticos (sem sintomas) e oligossomáticos (poucos sintomas), os outros 20% dos casos necessitam de atendimento hospitalar por apresentarem problemas respiratórios, e dentre esses, 5% acabam necessitando de suporte ventilatório (BRASIL, 2020).

Diante dessa realidade, alguns países têm adotado medidas como forma de inibir o aumento de casos e consequentemente gerar uma diminuição do pico de incidência da doença. Dentre tais medidas estão o isolamento social, fechamento de estabelecimentos comerciais (exceto os essenciais), proibição de aglomerações, suspensão de aulas presenciais em escolas e universidades e quarentena (inicialmente, depois o distanciamento social) para a maioria da população. No início da pandemia, estimava-se que tais medidas tenderiam a “achatar a curva” de infecção da doença, reduzindo a proliferação dela e prevenindo uma possível crise no sistema de saúde.

Em vista disso, a conjuntura social teve que adaptar-se a esse cenário atualmente conhecido como “novo normal”, no qual o lema “Fique em casa!” tornou-se algo essencial para a prevenção da doença. Diante de tal situação, diversos setores, como: economia; segurança; saúde; e educação, tiveram que passar por adequações como forma de conter prejuízos ainda mais preocupantes.

Dentre os setores acima citados, a educação foi um dos que tiveram que passar por ajustes para dar continuidade a suas atividades. Muitas universidades brasileiras adotaram o ensino emergencial remoto para finalizar o período letivo em andamento, entre elas a Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Alguns cursos da UEFS optaram por retomar as atividades de forma virtual, no entanto, vale ressaltar que essa

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Nossas expectativas para a Universidade Estadual de Feira de Santana pós-pandemia

Daniele dos Santos Miranda; Deiliana da Silva Oliveira; Emanuel de Souza Freitas; Laryssa Karollynna Valadão Azevedo

metodologia de ensino é atravessada por contradições, apresentando pontos positivos e negativos, entre os quais estão o maior aproveitamento do tempo de aula e a dificuldade de acesso as redes de internet por parte dos alunos.

Segundo João Carlos Salles, Reitor da Universidade Federal da Bahia, um ensino à distância de qualidade só se dá com universidades presenciais de qualidade (ABC, 2020). Mas diante da situação do isolamento social e para evitar o chamado “apagão” do ensino, atividades remotas foram estabelecidas. Também por outro lado, futuramente com o retorno, as atividades presenciais poderão ser enriquecidas com esses novos recursos remotos que estão sendo utilizados e experimentados.

Diante do cenário atual, de inseguranças e incertezas, o que espera-se do futuro? Que mudanças ocorrerão na nossa Universidade, a UEFS, pós-pandemia?

De início, acreditamos que a UEFS deve se preparar para o retorno com novas metodologias de trabalho tanto pedagógico quanto administrativo e que os comportamentos da comunidade universitária deverão ser adaptados para que a retomada ocorra de forma coerente e sobretudo com qualidade e segurança, baseado em informações epidemiológicas que deem suporte à tomada de decisão.

Assim, apresentamos o presente relato de experiência com nossas expectativas e nossos olhares para possíveis mudanças positivas para UEFS pós-pandemia, no que tange a metodologias de ensino e ao comportamento humano.

OBJETIVO

Relatar nossas expectativas e repensar a UEFS pós-pandemia a partir dos nossos olhares de alunos, ainda que este futuro esteja repleto de incertezas.

METODOLOGIA

Durante a pandemia da covid-19, no Período Letivo Extraordinário (PLE) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), onde as aulas passaram a ser remotas, este estudo foi proposto pela disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade.

A escolha do tema se deu pela necessidade dos autores de refletir, diante de uma pandemia com aspectos e desfechos tão problemáticos, quais as possíveis mudanças positivas no âmbito acadêmico, em especial a UEFS.

Para estabelecer um lastro bibliográfico foram convenientes buscas na plataforma *Google Acadêmico*, no limite temporal de 2019 a 2020, utilizando as palavras-chave, “pandemia”, “covid-19”, “universidades” e “educação”, foram encontrados 543 artigos. Através de leitura exploratória foram selecionados seis artigos que proporcionavam aporte para este trabalho.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Assim, foi escrito este relato com base em nossas experiências com o PLE, durante a pandemia do covid-19 no Brasil, nossos aprendizados e dificuldades nesse processo, e nossa expectativa para a retomada acadêmica.

DESENVOLVIMENTO

Perante o cenário de crise que se encontra o mundo, causado pela pandemia do novo coronavírus, tornou-se necessária à tomada de medidas para o combate e prevenção. Algumas dessas medidas de segurança foram traçadas para evitar a disseminação do vírus, como: o distanciamento entre pessoas, evitando aglomerações, fechamento parcial do comércio funcionando apenas aqueles que são essenciais, fechamento de escolas e universidades e o isolamento social (permitindo a saída de pessoas de suas residências apenas para ações de extrema necessidade), além de protocolos que estimulam hábitos de higiene pessoal como lavar as mãos frequentemente e o uso de máscara.

A Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) faz parte do grupo de instituições que tiveram as aulas presenciais suspensas por conta da pandemia. A UEFS fica localizada na cidade de Feira de Santana, Estado da Bahia, fundada em 31 de maio de 1976, oferta atualmente 28 cursos de graduação permanente. Antes da crise do coronavírus ser estabelecida no Brasil a UEFS mantinha suas aulas presenciais, com dois semestres letivos ao ano. No entanto, por conta do isolamento social, foi estabelecido o Período Letivo Extraordinário (PLE) 2019.2.

O PLE emerge dos protocolos de segurança estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e a UEFS adotando estas medidas suspendeu as atividades presenciais optando por um novo modelo educacional, com atividades remotas a através de recursos tecnológicos, dando continuidade, dentro do possível, às atividades acadêmicas de graduação.

Compreendemos a importância desses recursos tecnológicos como suporte para o enfrentamento da situação atual mesmo com os cortes orçamentários que a UEFS vinha sofrendo ano a ano por parte do Governo do Estado. O baixo investimento em tecnologia para atender as demandas corriqueiras já era notório e com a repentina suspensão das atividades, os professores que seguiram com o PLE mantiveram as atividades docentes com recursos próprios. Sabemos das dificuldades e lacunas existentes na UEFS, e desse modo, buscar maneiras de enfrentá-las, de forma coerente e responsável, tornou-se fundamental para continuidade da nossa formação.

Analisamos as possibilidades existentes para a continuação do ensino remoto na UEFS pós-pandemia e concordamos com Carneiro *et al.*, (2020, p. 14):

A educação remota se demonstrou essencial nesta época de pandemia da Covid-19, há uma grande expectativa que se torne cada vez mais relevante, seja por uma questão de adaptação a um “novo normal” pós-pandemia, bem como para atender as novas oportunidades educacionais que surgem com a evolução tecnológica.

Mas sabemos que o acesso a internet não é igual para todos nós alunos da UEFS, similar ao que ocorre em todo Brasil: “Em síntese, o Brasil apesar de ter um indicador de acesso a internet, 61%, acima dos países em desenvolvimento, 51%, porém a distribuição é bastante desigual no território nacional” (CARNEIRO *et al.*, 2020, p. 15).

Ou seja, é clara a grande dificuldade da comunidade, em especial, a universitária para o acesso a nova metodologia remota de ensino e alcance a essas ferramentas tecnológicas, principalmente relacionadas ao acesso a internet de qualidade, algo que é fundamental para a participação dos docentes e discentes nas aulas.

Essa realidade ficou evidente durante nossas aulas da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade. Alguns alunos encontraram e relataram dificuldades no acesso às aulas virtuais, bem como enfrentaram instabilidade das redes de internet em suas residências e falta de equipamento (celular inteligente ou notebook – em geral, temos em casa apenas um computador), o que acabou gerando trancamento e evasão, como justificado por alguns colegas que não prosseguiram.

Sob outra perspectiva, quando pensamos nas mudanças positivas para UEFS pós-pandemia, acreditamos que a instituição deverá acompanhar as transformações sociais e sanitárias mundiais. Neste contexto, a metodologia de ensino remoto pode ser estabelecida não como forma de substituir o presencial, mas sim, de complementar e servir de suporte para as atividades presenciais.

A realidade de muitos de nós, estudantes da UEFS, é de pouca condição financeira e consideramos que a continuidade dessa modalidade “tecnológica” de ensino remoto facilitaria o nosso acesso às aulas em determinadas situações. Longe de defendermos um projeto de mercado e dos interesses financeiros privatistas da educação superior, apenas defendemos maior facilidade de condições para estudar e acessar os conteúdos didáticos, sem precisarmos sair de casa.

Somado a isso, percebemos o quanto essa nova realidade foi capaz de nos dar autonomia e nos tornarmos protagonistas na construção do conhecimento. Em um cenário de imprevisibilidades e incertezas, construir soluções e testá-las rapidamente foi excelente para nossa maturidade. À exemplo, citamos a produção deste relato, produzido num quarteto e em apenas dez semanas.

Percebemos também a criatividade dos docentes para manter as aulas remotas buscando alternativas diferenciadas para garantir a qualidade do ensino. A indiferença dos gestores quanto à dotação de infraestrutura básica para instauração do PLE foi respondida com criatividade, sabedoria e dedicação dos professores que aceitaram ofertar disciplinas. Deste modo, é preciso reconhecer e valorizar este trabalho.

Nós, como professores em formação, já tínhamos a ideia da necessidade de valorização da profissão em todas as suas facetas. Essa valorização dos professores, a nosso ver, foi majorada no contexto atual que pela insuficiência das políticas públicas fizeram acontecer demonstrações de dedicação ao ensino e profissionalismo e, acreditamos, que permanecerão posteriormente com o retorno das aulas presenciais.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Acrescido a isso, passamos a valorizar, ainda mais, a importância da convivência no ambiente acadêmico, como suporte para um modo de vida marcado pelo contato. Diante dessa nova realidade, o distanciamento não permite mais a convivência de perto, e a “produção do espaço UEFS” fica no virtual. A partir disso, sentimos o quanto a pandemia afetou, alterou e produziu uma nova estrutura de relações entre nós, ressignificando nossa vida acadêmica.

A vida no campus produz alto grau de sociabilidades: o convívio, mesmo com seus conflitos e desencantos, é um elemento potente e altamente positivo na nossa formação como pessoas. Reconhecemos que ficamos um pouco mais pobres sem esta convivência pois o contato, a troca de experiências e o conhecimento entre alunos, professores e funcionários acontecem virtualmente sem a mesma força do presencial e fazem falta para nossa formação. Aquele cotidiano banal dos encontros espontâneos, não acontece mais. Pensar no futuro na UEFS, no nosso retorno, e saber que iremos poder voltar a desfrutar da convivência no corpo-a-corpo é o que nos dá conforto!

Outro elemento que para nós parece importante para estruturar o pós-pandemia na UEFS tem seu viés na Espiritualidade. O que a pandemia nos ensina, sem dúvida alguma, é a valorizar a vida! Perceber o quanto a vida é frágil, e como pode mudar em poucos segundos. Deste modo, o contato com o próximo, as experiências e vivências em meio acadêmico e fora dele, têm um significado maior e assim, as relações pessoais e sociais deveriam ser revistas num contexto de empatia, compaixão e solidariedade. Eventos que promovam encontros fortalecedores de laços afetivos deveriam ser pautados para o futuro.

Durante a pandemia tudo se tornou mais suportável uma vez que acreditamos que há algo ou alguém superior a nós humanos. A busca pela espiritualidade e autoconhecimento parecem nunca ter tido momento mais apropriado para acontecer para nós. Assim entendemos que o controle da pandemia, passa também pelos aspectos emocionais e espirituais num propósito de vida alicerçado na Espiritualidade.

Estamos dentro de nossas casas. A desculpa mais utilizada, agora já não há mais embasamento: finalmente “temos tempo”. Ainda que tentemos evitar, não há como não “olhar para dentro”. E após tanto refletir é perceptível que não há maneira mais tranquila e pacífica de estar no mundo, utilizando outro caminho que não seja o autoconhecimento e a espiritualidade.

Para além disso, a pandemia nos deu a oportunidade de nos perceber como alunos e alunas da UEFS, olhar as ações, pessoas, atividades acadêmicas que mais sentimos falta. Está sendo possível perceber o quanto nossas vidas são vazias sem a Arte de maneira geral. Por tanto, no pós-pandemia acredita-se que pode haver no âmbito acadêmico maior valorização da Arte, enaltecendo os profissionais por trás dela.

A pandemia nos obrigou a parar! Passamos a prestar atenção em tudo que a vida conturbada e acelerada de estudantes de graduação não nos permitia enxergar e isso repercutiu em nós pois estamos mais sensíveis.

Nossas expectativas para a Universidade Estadual de Feira de Santana pós-pandemia
Daniele dos Santos Miranda; Deiliana da Silva Oliveira; Emanuel de Souza Freitas; Laryssa Karollynna Valadão Azevedo

Talvez seja por isso que sonhamos e acreditamos que no pós-pandemia possivelmente haverá mais consciência política, ambiental, em relação ao consumo consciente, dentre outros. E ainda que sintamos que essa consciência não tenha sido despertada em todas as pessoas, esperamos que pelo menos na comunidade da UEFS isso seja discutido com mais frequência, pois para além de formar bons profissionais a UEFS têm a oportunidade diária de contribuir para a formação de cidadãos melhores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração os aspectos mencionados, torna-se necessário a reflexão sobre a realidade do futuro do mundo como um todo, em especial o cenário educacional que tanto foi impactado com a chegada do covid-19.

Diante do atual cenário que se encontra a educação, é necessário ressaltar a importância de todas as ações tomadas pela UEFS para que suas atividades fossem continuadas de forma remota e a mantivesse “viva”.

Contudo, não podemos romantizar essa iniciativa da UEFS, se levarmos em consideração a realidade dos estudantes que não têm acesso à internet de qualidade e/ou equipamento eletrônico necessário, não podendo cursar o PLE devido as suas situações socioeconômicas. Isso nos leva para a necessidade urgente de implantação de políticas públicas que promova direitos, visando uma educação de qualidade e igualitária.

Ainda assim, espera-se do futuro a continuidade da utilização dessas ferramentas tecnológicas apenas para atividades complementares dentro da UEFS, priorizando sempre as aulas presenciais, as quais nos ofertam mais possibilidades dentro do processo de ensino, aprendizagem, interação social e afetiva.

A vulnerabilidade emocional que a sociedade acadêmica no geral se encontrará no pós-pandemia, será outro aspecto a ser trabalhado. Desta forma, programas com suporte psicológico, como os que a UEFS já oferece, serão de extrema importância. Assim como aqueles programas que buscam recuperar a convivência social, estimular o autoconhecimento e a espiritualidade dentro do campos universitário e para além dele, serão primordiais para a retomada ao nosso “novo normal”.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus COVID-19**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 08/09/2020.

ABC. Academia Brasileira de Ciências. **Desafios da Educação Superior na Pandemia. Academia Brasileira de Ciências**. Rio de Janeiro: ABC, 2020. Disponível em: <<http://www.abc.org.br/2020/07/06/desafios-da-educacao-superior-na-pandemia/>>. Acesso em: 08/09/2020.

CARNEIRO, L. A.; RODRIGUES, W.; FRANÇA, G.; PRATA, D. N. Uso de tecnologias no ensino superior público brasileiro em tempos de pandemia COVID-19. **Research, Society and Development**, 2020, 9(8):e267985485-e267985485.

SAÚDE E ESPIRITUALIDADE DE ESTUDANTES INDÍGENAS DA UEFS EM TEMPOS DE PANDEMIA EM CONTEXTO: ALDEIA X UNIVERSIDADE

Patrícia do Nascimento Xavier¹

INTRODUÇÃO

O presente trabalho é uma proposta da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, ofertada pelo curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), produzido durante o Período Letivo Extraordinário (PLE 2019.2E) cujo objetivo foi dar continuidade as diferentes atividades acadêmicas desenvolvidas pela UEFS em caráter remoto emergencial decorrente da pandemia de covid-19.

A covid-19 é uma doença infecciosa que recentemente foi identificada em Wuhan na China e em seguida disseminada e transmitida no mundo inteiro. Sua transmissão acontece de pessoa a pessoa mediante contato físico, o que levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a fazer algumas recomendações para prevenção da covid-19, dentre essas, o isolamento social (BRASIL, 2020).

Fica então caracterizado o PLE pelo fato de ser ao mesmo tempo “remoto” uma vez que os professores e alunos estão impedidos por decreto governamental de frequentarem a UEFS para evitar a disseminação do vírus, e, “emergencial” porque teve que ser ajustado muito rapidamente para seguir com as atividades de ensino. Isto exigiu rápidas e radicais adaptações para um novo modo de vida acadêmica, promovendo mudanças significativas nas atividades diárias dos estudantes matriculados em disciplinas do PLE.

Para muitos alunos o ensino remoto não teve grande impacto; para outros, limitações variadas como: limitações de caráter tecnológico, emocionais, espirituais, concretizados desde a falta de ambiente apropriado para assistir aulas até equipamento eletrônico compatível.

Formados para atenderem a aulas presenciais, os professores por sua vez também enfrentam desafios e limitações pois além dessa modalidade de ensino remoto estar sendo ofertada pela primeira vez, sem treinamento técnico ou pedagógico anterior, há ainda a questão de terem transformado suas residências em ambiente de trabalho.

A disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade com carga horária de 60h foi ofertada no PLE com cem vagas, recebendo alunos predominantemente do curso de Educação Física. Esta disciplina tem como objetivos: apresentar os novos paradigmas da ciência, dialogar sobre ciência e fé, trazer sobre as interfaces da religiosidade/espiritualidade, o processo histórico-antropológico da relação ciência e

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

religião, etnomedicina, psicologia transpessoal, biologia das emoções, educação e espiritualidade, os efeitos da espiritualidade na saúde e na formação do ser, espiritualidade no cuidado do paciente: humanização e integralidade, cuidado do cuidador/professor de educação física na atenção à saúde no enfrentamento da morte, luto, sofrimento, bioética e espiritualidade (UEFS, 2018).

Diante destes objetivos e logo nas primeiras aulas *online* já foi possível perceber a grande importância e relevância dessa disciplina para nosso desenvolvimento profissional e pessoal. Saúde e espiritualidade por muito tempo foram temáticas negligenciadas e pouco discutidas dentro da universidade e na comunidade em geral. A certeza aparece logo: só agora depois de um bom tempo na UEFS tenho a oportunidade de conhecer um pouco sobre a temática e refletir acerca, quebrando paradigmas.

A espiritualidade tem suas complexidades, no entanto entendo ser de fundamental importância compreendê-la em diversos contextos sociais e culturais.

Ela é multidimensional e envolve aspectos cognitivos, experienciais e comportamentais. Os aspectos cognitivos ou filosóficos incluem a busca pelo significado, propósito e verdade na vida, e as crenças e valores pelos quais os indivíduos vivem. Os aspectos emocionais da experiência envolvem sentimentos de esperança, amor, conexão, paz interior, conforto e suporte. Eles estão refletidos na qualidade dos recursos internos individuais, na habilidade para dar e receber amor espiritual e os tipos de relacionamento e conexões do indivíduo consigo mesmo, com a comunidade, com o ambiente, com a natureza e com o transcendental. Os aspectos comportamentais da espiritualidade envolvem a forma como a pessoa manifesta externamente a sua crença espiritual individual e o estado de espírito interno (ANANDARAJAH; HIGHT, 2001).

Relatar sobre a espiritualidade de estudantes indígenas nesse processo pandêmico é desafiador. A presença de indígenas na UEFS é bem recente. Só em 2007 a UEFS adere uma política de ações afirmativas que admite indígenas como estudantes através do sistema de reserva de vagas (cotas raciais). Esse sistema tem permitido o ingresso cada vez maior de indígenas na UEFS em diversos cursos, oriundos de várias aldeias localizadas no Nordeste Brasileiro, o que tem expandido a diversidade étnica e cultural da UEFS, promovendo a visibilidade do conhecimento acerca dos povos indígenas na contemporaneidade, bem como trazendo à tona seu passado de luta e resistência histórica (COUTO, 2016).

A espiritualidade de indígenas não é conhecida e precisa ser divulgada para que esta população seja entendida e compreendida por meio das suas especificidades. A dimensão cultural e ancestral de povos indígenas precisa ser entendida e respeitada pelo corpo administrativo e docente da própria UEFS, que em pleno século XXI desconhece a interculturalidade dos povos tradicionais e que muitas das vezes tratam com preconceito e racismo essa população.

Outras temáticas também precisam ser discutidas, uma vez que, na contemporaneidade povos indígenas vivem em diversos contextos sociais, por exemplo, na universidade, no mercado de trabalho, no *marketing* digital, na aldeia, de forma isolada,

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

em contexto urbano e outras, e nem por isso vão deixar de ser indígenas. Ressalto que as culturas indígenas são diversas e cada uma tem suas especificidades cada povo tem uma forma de se conectar espiritualmente com seus encantados, e, cada indígena tem sua espiritualidade.

Escrever este trabalho é relevante por abordar questões pouco discutidas no contexto acadêmico e na comunidade em geral. Eu autora deste relato e indígena pertencente ao povo Tumbalalá (Bahia) me propus a trazer essa temática com o intuito de fomentar tal discussão, valorizar minha cultura e tornar conhecida nossa espiritualidade.

Irei conduzir esse trabalho com base nas minhas experiências vivenciadas em contexto da aldeia e da UEFS, levando em consideração as concepções da espiritualidade. Considero que a espiritualidade tem o poder de nos curar e nos libertar das prisões emocionais e que a espiritualidade indígena é patrimônio do povo brasileiro, herdada de nossos ancestrais.

Ainda no século XXI é imenso o desconhecimento acerca dos povos indígenas do Brasil e de sua imensa diversidade cultural. Quando da chegada do colonizador português, estima-se que habitavam as terras brasileiras cerca de 1.000 diferentes etnias de povos indígenas o que correspondia aproximadamente 2 a 4 milhões de indivíduos. Atualmente encontramos no território brasileiro 234 povos, falantes de 180 línguas diferentes (COUTO, 2016).

No Nordeste brasileiro há cerca de 80 povos indígenas pertencentes aos ecossistemas muito distintos entre si (caatinga, litoral, Mata Atlântica). Os índios do Nordeste, como são designados de forma geral os povos indígenas habitantes desta região do Brasil, são portadores de diversas culturas e apresentam características fenotípicas que, muitas vezes, os tornam passíveis de serem confundidos com parcelas da população nacional, a exemplo de comunidades rurais (COUTO, 2016).

A etnicidade destes povos indígenas é caracterizada, principalmente, por suas manifestações culturais como o Toré, o Praiá, o Ouricuri, vivenciados e muitas vezes, incorporados por outros povos indígenas como forma de reelaboração e afirmação da cultura. Dessa forma, o que distingue os povos indígenas do Nordeste são os símbolos que os instrumentalizam na afirmação e na expressão das suas identidades (COUTO, 2016).

OBJETIVO

Abordar a saúde e espiritualidade a partir do meu olhar e de estudantes indígenas da UEFS, em forma de relato de experiência, em dois contextos: UEFS versus aldeia, levando em consideração o cenário da pandemia, as limitações para realização do PLE, nossos processos de luta dentro da universidade, permanência, preconceito e colonização presente.

PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo descritivo tipo relato de experiência, dentro da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, no PLE 2019.2 da UEFS. Inicialmente, tivemos aula pela plataforma *Google Meet* mediada pelos professores da disciplina, onde eles apresentaram a disciplina, justificando o contexto do PLE e, os recursos metodológicos. Um deles foi o *Google Sala de Aula* onde foram disponibilizados todos os materiais didáticos (textos, vídeos, palestras, etc), e já de início propuseram a construção de um trabalho, como método avaliativo.

Altamente motivada e comprometida com os processos de luta dentro da UEFS sobre permanência, preconceito e colonização, minha primeira busca por referenciais teóricos na base de dados *Google Acadêmico* foi sobre o tema “saúde e espiritualidade de indígenas”, publicados entre 2000-2020, em português.

Fiz a seleção de 11 artigos com leitura prévia do título e resumo. A minha segunda busca foi no site do Ministério da Saúde, buscando pelo “*covid-19*”, onde encontrei descrições sobre da doença.

Minha terceira busca foi na página Museu Casa do Sertão-UEFS, selecionei “*exposição*” para ter acesso ao texto “*Indígenas do Nordeste: Cultura Identidade e Resistência*” de autoria de Patrícia Navarro de Almeida Couto. A partir deste material bibliográfico levantado, obtive embasamento bibliográfico para o relato de experiência.

DESENVOLVIMENTO

POVO TUMBALALÁ MINHAS RAÍZES

Sou Indígena da Etnia Tumbalalá, território ancestral que fica localizado no norte da Bahia às margens do Rio São Francisco, entre dois municípios: Abaré e Curaçá. Somos aproximadamente 7 mil indígenas reconhecidos oficialmente em 1998, após mobilização que direcionava para a adoção de projetos de articulação coletiva que gravitavam em torno de uma história, destino e origem comuns para as pessoas que formavam na época uma comunidade com fronteiras sociais em processos e ainda sem território demarcado. Em 2001 a Funai nos incluiu no quadro das etnias indígenas reconhecidas e assistidas pelo Estado brasileiro.

O Rio São Francisco e a Caatinga antes de todas as degradações ambientais ainda são nossas maiores fontes de sobrevivência. Atualmente nossas práticas econômicas, sociais e ritualísticas são inviabilizadas como a caça, a pesca, a agricultura, a construção dos nossos próprios artefatos e a produção das loiças de barro. Plantas e animais tanto do rio quanto da caatinga estão extintos. Sempre que um fenômeno da natureza é extinto parte da nossa cultura é extinta também, pois as futuras gerações não terão mais oportunidades de conhecer os saberes tradicionais da época, e sempre que esse saber é passado de uma geração para outra mais distante da própria realidade fica.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Mesmo com todos os dilemas enfrentados pelo povo Tumbalalá, ainda temos o Toré como principal representação cultural e espiritual. Temos dois tipos de Toré o aberto e o fechado que chamamos de “mesa”. São práticas religiosas que vivenciamos em vários momentos das nossas vidas, seja para agradecer por uma conquista ou para se conectar espiritualmente consigo mesmo, com o coletivo e com nossos encantados de luz, nossos mestres.

É praticado também quando se tem objetivos específicos de cura e resoluções de problemas: espirituais, emocionais e físicos. O ritual do Toré também é vivenciado em caráter de apresentação e celebração. A mesa é um ritual privado, sendo mais restrito e intenso com nossos encantados e são escolhidas as pessoas que podem participar, também tem objetivos específicos.

O povo Tumbalalá tem enfrentado grandes dificuldades com o isolamento social, pois seus rituais foram suspensos, e com isso a população tem sofrido bastante com a ausência de se manter em coletividade e buscar o sagrado juntos...

Somos donos de uma sabedoria originária dos nossos ancestrais e que são passadas de geração para geração por meio da oralidade, observação ou por experiências vivenciadas. Somos um povo que acreditamos profundamente na ciência dos nossos encantados e principalmente da nossa natureza. Acreditamos que a natureza é a semelhança de Deus nosso ser superior e que nossos anciães são os principais professores e protagonistas dos nossos conhecimentos. A Mãe Terra tem nosso respeito e gratidão por ser sinônimo de fortaleza, luta, resistência e que durante milhões de anos ela não permitiu que nossas marcas fossem apagadas do nosso território.

Terminar o ensino médio e adentrar no ensino superior na Universidade Estadual de Feira de Santana, no curso de Licenciatura em Educação Física, onde um dos meus principais objetivos sempre foi suprir a necessidade dessa área de conhecimento dentro do meu povo e para meu povo, compondo o quadro de professores indígenas da Aldeia, para que juntos possamos acrescentar conhecimentos científicos e valorizar os conhecimentos tradicionais, está sendo uma luta onde posso dar visibilidade às questões indígenas e consolidação dos direitos de meu povo.

Acredito que não existe construção de conhecimento sem vivência, experiências e principalmente uma realidade e um sujeito. Nesse caso a realidade de estudantes indígenas no contexto universitário versus aldeia. As experiências vividas nos marcam profundamente as vezes de forma positiva e as vezes de forma negativa.

ESTUDANTES INDÍGENAS DA UEFS: IDENTIDADE, CULTURA E RESISTÊNCIA

O que me instigou a escrever esse artigo foram as diversas lutas que nós universitários indígenas, nós da juventude indígena, passamos nessa busca por uma profissão e o quanto é relevante trazer essa discussão para uma publicação.

Ressalto a importância de ser escritora da nossa própria história, ocupando espaços negados historicamente por meio de um ato político que é a escrita. Percebo a necessidade de deixar registrado de forma escrita nossas vivências, sendo que nossos pensamento e histórias por muito tempo foram escritas por escritores não indígenas e na maioria das vezes sofrendo violentações, buscando folclorizar nossas culturas, se aproveitando da inocência do nosso povo e escrevendo sobre nossas “histórias” dando um sentido e significado não coerente com a nossa realidade sem nos dar um retorno. Então diante dessas situações dolorosas é que tentamos ser autores das nossas experiências, vivências e realidades, trazendo à público para a sociedade nossos conhecimentos e modos de viver.

A UEFS, até então é a única universidade brasileira que dispõe de uma Residência Indígena. Fruto de uma conquista dos povos indígenas em parceria com o Núcleo de Estudantes Negros e Negras da UEFS (NENUUEFS) e a construção se deu com a ajuda das secretarias estaduais de Combate à Pobreza e às Desigualdades Sociais (SEPROMI) e de Educação (SEC) e também da FUNAI. Tem como principal objetivo garantir a manutenção das atividades socioculturais dos povos indígenas, bem como manter o coletivo unido e oferecer condições para que os indígenas possam concluir suas graduações com êxito (UEFS, 2011).

Em 2010 a Residência Indígena foi inaugurada e atualmente é possível dizer que está presente na UEFS aproximadamente 50 indígenas de 11 etnias. Elas: Tumbalalá, Tuxá, Pankará, Pankararú, Kaimbé, Tupinambá de Olivença, Pataxó Ha-Ha-Hãe, Fulni-ô, Pankararé, Truká e Xerente, a maioria dessas etnias ficam localizadas no norte da Bahia, com exceção os povos Pankararu, Truká e Fulni-ô que ficam localizados no estado Pernambuco e o povo Xerente que fica localizado em Tocantins. Atualmente, residem na residência, 12 estudantes. A maioria dos estudantes indígenas ao chegar na UEFS vão morar na Residência.

Com o passar do tempo acabam indo morar no Feira VI, bairro ao lado da universidade, por diversos fatores como a falta de estrutura da residência que interfere diretamente no desempenho acadêmico, por se deparar com uma dinâmica acadêmica muito intensa impactando diretamente o estado psicológico, espiritual e físico, desencadeando transtorno de ansiedade, causando doenças gastrointestinais e insônia. Perante a essas adversidades aqueles que possuem uma condição financeira mais favorável ou que conseguem um trabalho optam por alugar uma casa no Feira VI, compartilhar com um parente próximo que também veio da aldeia para estudar. Em vários casos acontece a desistência, trancamento de disciplinas, trancamento do curso. o que é lamentável.

A residência dispõe de cinco quartos, dois banheiros, um masculino com um chuveiro e uma privada, um feminino com um chuveiro e duas privadas, uma sala única que também é cozinha e sala de estudo, uma lavanderia com três pias, e uma área externa. O quarto 1 comporta até quatro pessoas, o 2 no máximo três pessoas, no 3 de seis a oito pessoas, no 4 de cinco a seis pessoas e no 5 quatro pessoas. Essa quantidade não é por que os quartos abrigam de forma digna os estudantes, mas por ser a única maneira de caber todos no espaço, ressalto que os primeiros estudantes indígenas tiveram que se alojar na

sala por falta de espaço. Houve um esvaziamento em 2013, quando o povo Tuxá conseguiu uma parceria com a prefeitura de Rodelas para alugar uma casa no bairro Feira VI.

Com o “Mais Futuro”, um programa de assistência estudantil, criado pelo Governo do Estado, para garantir a permanência dos estudantes que se encontram em condições de vulnerabilidade socioeconômica, nas universidades públicas estaduais (UNEB, UEFS, UESB e UESC), criado em 2017, facilitou-se ainda mais a saída dos estudantes da residência indígena para o bairro vizinho, a procura de uma estabilidade melhor. Passa a assistir também estudantes indígenas com auxílio moradia.

A residência possui um caráter social muito importante dentro do campus, pois, além de ser a casa dos estudantes, também é um espaço que se encontra aberto para receber visitas, afim de que outras pessoas possam conhecer um pouco sobre as culturas indígenas ali presente e que possamos desconstruir a visão estereotipada que encontramos no meio acadêmico. O mesmo acaba sendo um espaço político e de construção de conhecimento, é também um espaço que nos reunimos para discutir nossas pautas, praticar rituais, festejos entre outros momentos culturais, que de alguma forma nos aproxima do nosso território sagrado.

Fui gerada, nasci e cresci no seio de minha família indígena. Conviver com meus parentes foi muito significativo pois foi possível aprender mais sobre cada povo e sobre cada indígena, viver em coletividade partilhar das mesmas angustias e lutar pelos mesmos objetivos e objetivos diferentes também. Dançar o Toré ritual comum a todos esses povos, porém com significados diferentes para cada povo e cada indígena. É incrível nunca ter dançado o Toré do parente e mesmo assim ter uma conexão inexplicável.

Os estudantes indígenas convivem juntos na Residência mas cada um tem suas especificidades e trazem consigo suas culturas, sua espiritualidade, seus hábitos, costumes, crenças, línguas, música, rituais, danças, comidas e etc... a coletividade reina e os propósitos se unem, “anseios que convergem para objetivos comuns unindo povos na luta por seus direitos”, no dizer de Samantha Ro’otsitsina de Carvalho Juruna, filha do cacique Juruna.

Durante esse tempo que convivemos juntos foi muito singular, conhecer culturas semelhantes à minha, partilhar as mesmas lutas e modos de vidas em contexto diferente. Dançar as diversas formas de Toré e entoar as linhas (toantes, músicas) dos parentes mantendo a conexão. A ligação entre nós nos rituais é muito forte, pois as formas de balançar o maracá mesmo sendo diferente se une para ecoar e honrar a nossa ancestralidade, e, mesmo a pisada sendo diferente é possível haver essa conexão. Estamos unidos em um mesmo propósito, viver esse intercâmbio dentro da UEFS foi e está sendo algo muito importante em minha vida.

Ser estudante indígena não é fácil uma vez que saímos do nosso lugar de origem, deixando nossos laços afetivos, nosso coletivo e nossas práticas espirituais na aldeia, uma vez que na UEFS não é possível praticar nossos rituais como no nosso território.

Os momentos ritualísticos na aldeia são momentos de conexão e ao mesmo tempo de angústia, pois, não podemos ir sempre. Os professores desconsideram nossas práticas espirituais como se não fossem importantes para nós, para nossa saúde. Então, não é só em 2020 que os estudantes indígenas vivem em isolamento social: é desde que decidiram sair da sua aldeia em busca de uma formação profissional. Nós, povos indígenas vivemos diariamente enfrentando uma pandemia de ódio, de preconceitos, falta de respeito e esse vírus existe a mais de 519 anos!

Alguns estudantes indígenas estão em suas aldeias, outros nas cidades vizinhas e outros tiveram que retornar a Feira de Santana para retomar o PLE. E mais uma vez somos obrigados a sair do nosso lugar sagrado para fazer parte de um sistema de brancos, capitalista que desconhece nossos modos de vidas e nos obriga a nos alinharmos a qualquer custo a esse sistema ou sai de ação, marginaliza.

Para muitas pessoas pode até não fazer sentido mas para nós é a melhor coisa do mundo pedir licença a Deus e meus encantados para mergulhar no rio São Francisco, identificar os pássaros pelo canto, dançar Toré, ver o sol nascer e ver ele se pôr, ouvir o som das cachoeiras, ver as árvores balançar com o vento. “Pedir a bença” a vó, vô, tio, tia e “dar a bença” a sobrinhos. Pedir a dona Lourdes pra rezar de mal olhado, pedir pelo amor de Deus a seu Raimundo para levantar a espinhela caída, farinha. Perguntar a vó qual o chá é melhor para dor no estômago, fazer farinha escaldada para pescar de anzol, andar de canoa, chupar imbu, comer pirão de Carí (peixe), nos reunirmos pra fazer guisado... tudo isso para mim é espiritualidade porque cada coisa me conecta comigo, com o outro e, principalmente com meu sagrado, meu ser transcendente. Me fortalecendo, e me deixando num estado de paz e curando minhas inquietações.

A busca pelo conhecimento científico ocidental, muita das vezes nos aproxima do “mundo” e nos afasta de nós mesmos, dos nossos ancestrais e do nosso lugar sagrado, o qual fomos escolhidos para cuidar, amar, respeitar e guerrihar. Mas acredito que eu e meus parentes indígenas ficamos mais fortes a cada renúncia, a cada pergunta respondida, pois na UEFS não somos somente um estudante, somos escolhidos por nossos Mestres para representar nosso povo, ensinando e aprendendo com outros povos a lutar pelo respeito e reconhecimento da nossa cultura, identidade e resistência milenar.

Os povos indígenas tem especificidades e uma delas que destaque é o ensino e aprendizagem que fazem a manutenção da nossa cultura, se dar por meio da oralidade e os professores são os anciães. É por meio da vivência, observação, trabalho, praticando e todo o contexto está interligado e flui naturalmente sem dicotomia.

A espiritualidade de cada indígena é diferente e pode ser buscada de formas diferentes, seja fumando sua Guia, Cachimbo ou Chanduca, balançando seu maracá, dançando suas danças, tocando seus instrumentos musicais. Nos espaços universitários nos reinventamos e criamos outras estratégias para nos fortalecer para que nossa busca espiritual não se torne tão limitada. Nós indígenas nos ajudamos na maioria dos momentos, aquele que tem mais experiência na UEFS ou uma sabedoria espiritual mais afluada orienta os que estão chegando e isso é muito importante.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

A maioria dos docentes desconhecem sobre as diversas práticas espirituais de comunidades tradicionais contemporâneas e na UEFS não temos nenhum curso preparatório para que esses professores possam se capacitar para compreender melhor a diversidade e dar os devidos suportes para esses estudantes. Aqueles que estão mais abertos, com um olhar mais sensível para a diversidade buscam por livre e espontânea vontade formações, leituras ou até mesmo uma conversa com os mesmos para melhor compreensão. Nossa presença ainda causa muita estranheza mesmo a UEFS tendo uma política de cotas.

A luta pela demarcação dos nossos territórios antecede a qualquer outra luta, pois sem nosso território sagrado nada somos, nada temos. Se distanciar fisicamente dos nossos territórios também é uma missão e nessa missão somos guiados pelos nossos encantados. O saber científico nos permite lutar pelas nossas terras, por uma saúde e educação de qualidade. Mas o saber tradicional é nossa fortaleza é o que nos mantém unidos por um só propósito.

Aiton Krenak (2019, p.27) em seu livro *Ideias para adiar o fim do mundo* diz que:

o nosso tempo é especialista em produzir ausências: do sentido de viver em sociedade do próprio sentido da experiência da vida. Isso gera uma intolerância muito grande com quem ainda é capaz de experimentar o prazer de estar vivo de dançar e de cantar [...].

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enquanto indígena, reafirmo que precisamos continuar sendo resistência para lutar pelos nossos direitos, pela valorização dos nossos espaços de cultura e identidade, para romper com os pensamentos pejorativos e modelos de estereótipos disseminados historicamente pela mídia sobre nossa história desde o tempo da colonização do Brasil.

Nós, indígenas, devemos cada vez mais ocupar as instituições de ensino, de socialização do conhecimento, os espaços que também são nossos, para nos apropriar do conhecimento, entender dos direitos, argumentar legalmente para avançar nas lutas constantes e diárias, mesmo não sendo fácil.

Carregamos em nós, nossa dimensão espiritual, importante para nos conectarmos conosco, com nossa ancestralidade e com o transcendente, reconhecendo que é só físico, que potencializa nossas energias. Cada povo indígena possui sua maneira de conexão espiritual com seus encantados. O Toré, praticado pela etnia que faço parte, nos leva a uma busca espiritual, experiência única vivida no particular de cada um, nos conecta com nossos mestres, nossos encantados, nossos seres de luz e nos transmite também uma energia leve e essencial para nos manter o equilíbrio.

Ademais, as discussões e temas abordados nessa produção em forma de relato de experiência, devem estar sempre ativas na universidade, no Colegiado, nos Diretórios

Saúde e espiritualidade de estudantes indígenas da UEFS em tempos de pandemia em contexto:
aldeia x universidade

Patrícia do Nascimento Xavier

Acadêmicos, nas próprias aulas, estendendo-se pela sociedade de modo geral, observando e trazendo sempre a ótica dos povos indígenas.

REFERÊNCIAS

ANANDARAJAH, G.; HIGHT, E. Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment. **American Family Physician**, 2001, 63(1):81-89.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus Covid-19**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

COUTO, P N. A. Exposição: **Indígenas do Nordeste: Cultura, Identidade e Resistência**. Feira de Santana: Museu Casa do Sertão-UEFS, 2016.

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2019.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA. **Projeto Político Pedagógico do Curso de Licenciatura de Educação Física**. Feira de Santana: Colegiado do Curso de Educação Física, 2018.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA. **Residência Universitária Lutando Por Permanência**. Feira de Santana: Residência Universitária da UEFS, 2011.

O QUE ESTÁ SENDO O PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO PARA NÓS ESTUDANTES

Enercita Barbosa dos Santos¹

INTRODUÇÃO

No cenário atual fomos surpreendidos por um vírus letal, silencioso e invisível, denominado novo Coronavírus relacionado a Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2), causador da covid-19 (NOGUEIRA; SILVA, 2020). Responsável por mais de 155.000 mortes no Brasil, e aproximadamente 1.133.000 mortes notificadas globalmente à Organização Mundial de Saúde (OMS), até meados do mês de outubro do ano corrente (WHO, 2020a).

Começou como um surto de infecção respiratória iniciada em Wuhan, China em dezembro de 2019, que tomou grandes proporções até atingir o status de pandemia que assola muitos países em todo o mundo (WHO, 2020b).

Em meio as medidas de prevenção para o não contágio e rápida disseminação do vírus, a OMS fez uma recomendação que impactou toda a população: distanciamento social. Muita gente se perguntou: como será possível?

Desde os primórdios da humanidade, o homem expressou a necessidade do convívio em grupos. Estudos destacam a importância do convívio social para a formação e constituição do ser pela interação com o meio de forma física, psíquica e espiritual, sendo considerado marcador de saúde o equilíbrio entre essas esferas (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001; BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2017; TONIOL, 2017).

Infelizmente, além do distanciamento social medidas básicas de orientação como a higienização frequente das mãos e uso de máscara não foram suficientes para conter o avanço do vírus, obrigando a adoção de medidas mais rigorosas por parte das autoridades (CNS, 2020). O *lock-down*, palavra de origem inglesa que significa confinamento, restringiu a circulação de pessoas nas ruas, exceto trabalhadores de áreas essenciais como saúde, segurança e ramo alimentício. Sendo assim, as demais atividades não-essenciais à manutenção da vida e da saúde foram interrompidas por tempo indeterminado (FIOCRUZ, 2020; CNS, 2020).

A Portaria n° 544, de 16 de junho de 2020 do Ministério da Educação (MEC), dispõe sobre a substituição temporária das aulas presenciais por aulas em meios digitais (BRASIL, 2020). Pensando na necessidade de seguir em frente mesmo diante das adversidades, as instituições de ensino se debruçaram para estudar ferramentas que se adequassem a essa nova realidade. Na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), o Período Letivo Extraordinário (PLE) foi resultado emergencial possível de discussões na Administração Superior.

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

O que está sendo o período letivo extraordinário para nós estudantes

Enercita Barbosa dos Santos

O Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEFS aprovou o calendário universitário para o PLE do semestre letivo 2019.2, com início das aulas em 10 de agosto. Planejado no formato de 10 semanas com aulas de forma remota, segue os princípios básicos de avaliação e planejamento pedagógico, respeitando a legislação vigente (UEFS, 2020).

Foram, então, ofertadas disciplinas com grande demanda e cujas ementas se enquadrassem no formato remoto. O colegiado do curso de Educação Física ofertou sete disciplinas, dentre elas a disciplina optativa BIO163 – Terapias Corporais e a adesão dos alunos foi imediata.

Mas o que está sendo o PLE para nós, estudantes? Quais os anseios e contribuições desse formato de ensino para a vida acadêmica, social e espiritual?

OBJETIVO

Relatar as observações acerca das expectativas e adaptações dos estudantes ao formato de ensino remoto no período pandemia da covid-19.

METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência com base nas aulas da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, ministrada pelos professores Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni e André Renê Barboni, expondo minhas observações sobre o que tem sido o ensino remoto no período pandemia da covid-19.

Foi feito um levantamento da literatura científica a respeito do ensino remoto, espiritualidade e terapias corporais no contexto da pandemia covid-19. Foram utilizados livros digitais disponíveis nas buscas do *Google*, artigos científicos escritos na língua portuguesa indexados no *Google Acadêmico* e *SciELO*, sites oficiais das organizações de saúde e publicações das entidades de ensino.

Para a busca de artigos científicos foi realizada a combinação entre os descritores: “covid-19”; “pandemia”; “distanciamento social”; “ensino remoto”; “espiritualidade”; “saúde”; “terapias corporais”. Excluídos artigos escritos em língua estrangeira, com tema divergente da proposta e cuja intervenção não fosse relacionado ao ensino superior.

DESENVOLVIMENTO

A pandemia da covid-19 promoveu um corte abrupto nas atividades sociais e educacionais em todo o mundo. Supostamente seria algo breve que em pouco tempo retornaria à normalidade. Ninguém esperava que durasse tanto tempo a quarentena, apesar da pandemia a cada dia demonstrar o seu nível de gravidade.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

A necessidade de pensar no futuro, o olhar para si e para o outro aqui e agora, a interação corpo, mente e espírito possibilitou uma reconexão com a espiritualidade. Para Leal, Röhr e Policarpo Júnior (2010), a espiritualidade aparece como uma ferramenta para o desenvolvimento da resiliência.

Nesse momento, cabe a nós refletirmos sobre as observações de Viktor Frankl, um psiquiatra judeu que ficou preso vários anos num campo de concentração alemão. Em que diante de situações extremas o homem tem a liberdade de escolha em se comportar como patifes ou como santos (FRANKL², 1978 *apud* PEREIRA, 2015, p. 394). O egoísmo, a falta de empatia e o consumismo desenfreado são alguns dos pontos que devem ser revistos pela humanidade.

Felizmente, por um breve momento, a educação tornou-se secundária. Enquanto estudante, permito-me afirmar que foi unânime entre nós a sensação de incapacidade, de desamparo e de que o semestre estava perdido. Entretanto, foi renovada a esperança ao perceber a mobilização das instâncias acadêmicas para o desenvolvimento de estratégias e disponibilização de ferramentas que suprissem a necessidade da continuidade das aulas de forma segura.

Em caráter emergencial, a UEFS, assim como algumas Universidades Estaduais e Federais do país optaram pela realização de aulas remotas (BEZERRA *et al.*, 2020; CARNEIRO *et al.*, 2020). De acordo com Silveira *et al.* (2020), esta modalidade de ensino se caracteriza pelo uso de tecnologias digitais, porém requer a manutenção dos princípios metodológicos do ensino presencial com aulas expositivas e exercícios de fixação.

A aprovação do PLE na UEFS com aulas de forma remota apresenta prós e contras. Para alguns foi uma espécie de “abraço virtual” entre a comunidade acadêmica com estudantes e professores unidos para superar as adversidades do momento. Segue amenizando o distanciamento (mesmo que de forma virtual), torna mais produtivo o tempo livre, promove a interação social, além da abertura de espaço para a discussão da realidade atual e qual o nosso papel frente essa situação.

Por outro lado, pode se apresentar excludente, já que obriga a acessibilidade aos recursos e equipamentos tecnológicos, acesso à internet de qualidade, treinamento para uso das plataformas e suporte técnico para alunos e professores. Carneiro *et al.* (2020), ressalta a necessidade da implementação de políticas para inclusão digital quando se opta por essa modalidade de ensino.

Em nossa realidade foi aberto edital para o Programa de Auxílio Inclusão Digital Emergencial destinado aos estudantes de graduação e pós-graduação em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Entretanto, o auxílio financeiro para aquisição do serviço de internet contemplou apenas 900 estudantes de graduação e 100 de pós-graduação (PROPAAE – UEFS, 2020).

Estudantes e professores tiveram que se adaptar de acordo com seus recursos individuais. O acesso às plataformas através do smartphone ou computador, conexão por

2 FRANKL, V. E. **Fundamentos antropológicos da psicoterapia**. Tradução de R. Bittencourt. Rio de Janeiro, RJ: Zahar, 1978.

dados móveis ou banda larga e adaptação do ambiente de estudo foram fatores limitantes em alguns momentos, mas não impeditivos para o cumprimento da proposta da disciplina.

As aulas da disciplina BIO163 – Terapias Corporais no PLE ocorreram através da plataforma digital *Google Meet*, com disponibilização de materiais complementares através do *Google Sala de Aula* e *Portal Acadêmico Sagres da UEFS*, todos de acesso gratuito. A plataforma oferece recursos de acesso ao microfone, câmera e *chat*, que possibilitam a interação entre professores e alunos em tempo real. Assim como a possibilidade de gravação das aulas para posterior acesso.

Discutido o conhecimento científico de diversos autores como Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Pietro Ubaldi, Leonardo Boff e Bert Hellinger. Seguindo uma linha espiritual laica, sem determinismo religioso com espaço aberto para o relato de vivências.

O foco principal da disciplina foi a apresentação de técnicas terapêuticas não convencionais para o desenvolvimento do autoconhecimento, autopercepção e compreensão do ser enquanto agente transformador. A compreensão da constituição do caráter, influências genéticas e socioambientais direta ou indiretamente, justificam nosso comportamento, percepções e reações frente as diversas situações diárias. Algumas com origens geracionais para a repetição de padrões ou até de vivências intrauterinas.

Entende-se por “terapias corporais” o cuidado do corpo com uso de conhecimentos tradicionais defendidos pelas Práticas Integrativas e Complementares (PICS) (SANTOS, 2019). Atualmente estão listadas 29 práticas oferecidas de forma integral e gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Envolvem a defesa dos saberes e práticas alternativas de promoção da saúde e/ou tratamento de doenças fora do contexto médico hegemônico tradicional. Meditação, imposição de mãos, acupuntura, reflexologia, bioenergética, constelação familiar, dança circular e aromaterapia, são exemplos de PICS (BRASIL, 2019).

O grande desafio enfrentado durante a disciplina foi em relação a vivência prática das terapias corporais. Dentro de nossas limitações, a visualização em tela e as instruções dadas pelos professores permitiu a vivência de imposição das mãos, ativação de *chakras*, *grounding* e reflexologia dos pés. De grande valia para nossa vivência foi a aula remota com uma profissional atuante na área de constelação familiar e terapia de imposição das mãos.

Para agregar mais conhecimento, nos foi sugerido participar das mesas temáticas como ouvinte no *I Simpósio Brasileiro Online de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)* (31/08 a 04/09/2020), promovido pelo programa de extensão “TnC e Você: um programa de ensino e extensão em práticas integrativas e complementares da UEFS” (Resolução CONSEPE 72/2013) em parceria com a UEFS. Com a apresentação gratuita das práticas desenvolvidas no SUS por profissionais de diversas áreas do país.

Seguindo a teoria de Reich em que as posturas e estado de saúde corporal refletem os conflitos da mente, se faz necessárias reflexões acerca do cuidado com o corpo e do ser em sua totalidade (SANTOS, 2019). Nesse momento de pandemia o

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

conhecimento sobre as terapias corporais é essencial, visto que o distanciamento social, a incerteza do futuro e o medo do contágio evidenciaram a importância de um maior cuidado com a saúde física e mental.

Ansiedade, tristeza, nervosismo e alterações no sono são um dos principais sintomas relatados pela população adulta brasileira nesse período, sendo os adultos jovens os mais afetados (BARROS *et al.*, 2020). Entre os estudantes universitários da Universidade Federal de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, foi observado o desenvolvimento de sofrimento psicológico durante a pandemia. No geral, a sensação de baixa produtividade, estresse e os sentimentos de depressão, angústia, foram amenizados com os esforços para a manutenção do ensino remoto (VIEIRA *et al.*, 2020).

Até o presente momento não se tem conhecimento sobre a realização de estudos sobre o impacto psicológico da pandemia na vida da comunidade acadêmica da UEFS. Estudar as bases fundamentais das terapias corporais revelou que ao entrar em contato com nossos sentimentos e percepções vemos o quão profundas são as raízes de nossas reações. Reconhecer nossas limitações, quebrar padrões indesejáveis, alcançar metas, ter uma melhor qualidade de vida, ser resiliente, ser autêntico são alguns dos benefícios promovidos pela saúde corporal e espiritual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção do PLE com o ensino remoto em si não supre todas as necessidades acadêmicas. Requer ainda mais dos estudantes uma condição de sujeitos ativos no processo de formação, visto que a motivação, a autorresponsabilidade, os recursos e as adaptações são mais exigidas.

Segue como uma nova ferramenta de ensino para amenizar a situação vigente que de forma simultânea fez emergir as dificuldades estruturais e desigualdades sociais no ambiente universitário.

REFERÊNCIAS

- BARROS, M. B.; LIMA, M. G.; MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; AZEVEDO, R. C. S.; ROMERO, D.; SOUZA JÚNIOR, P. R. B.; AZEVEDO, L. O.; MACHADO, I. E.; DAMACENA, G. N.; GOMES, C. S.; WERNECK, A. O.; SILVA, D. R. P.; PINA, M. F.; GRACIE, R. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19 brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde** [online], 2020, 29(4):e2020427. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. Acesso em: 20/10/2020.
- BEZERRA, K. P.; COSTA, K. F. L.; OLIVEIRA, L. C.; FERNANDES, A. C. L.; CARVALHO, F. P. B.; NELSON, I. C. A. S. R. Ensino remoto em universidades públicas estaduais: o futuro que se faz presente. **Research, Society and Development**, 2020, 9(9):e359997226. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7226>>. Acesso em: 16/10/2020.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O. TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias**: uma introdução ao estudo da psicologia. São Paulo: Saraiva, 2001. 13. edição reformulada e ampliada, 1999.

BRASIL. Portaria n. 544, de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus - Covid-19, e revoga as Portarias MEC n. 343, de 17 de março de 2020, n. 345, de 19 de março de 2020, e n. 473, de 12 de maio de 2020. Brasília: **Diário Oficial da União**, 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>>. Acesso em: 16/10/2020.

BRASIL. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS)**: quais são e para que servem. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em: 16/10/2020.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis**, Rio de Janeiro, 2007, 17(1):77-93. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312007000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23/10/2020.

CARNEIRO, L. A.; RODRIGUES, W.; FRANÇA, G.; PRATA, D. N. Uso de tecnologias no ensino superior público brasileiro em tempos de pandemia COVID-19. **Research, Society and Development**, 2020, 9(8):e267985485. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5485>>. Acesso em: 14/10/2020.

CNS. Conselho Nacional de Saúde. **Recomendação n. 036, de 11 de maio de 2020**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/images/Recomendacoes/2020/Reco036.pdf>>. Acesso em: 16/10/2020.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **Quais as diferenças entre isolamento vertical, horizontal e lockdown?** Rio de Janeiro: FioCruz, 2020. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/pergunta/quais-diferencas-entre-isolamento-vertical-horizantal-e-lockdown>>. Acesso em: 21/09/2020.

PEREIRA, I. S. Espírito e liberdade na obra de Viktor Frankl. **Psicol. USP**, São Paulo, 2015, 26(3):390-396. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642015000300390&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22/09/2020.

LEAL, A. L.; RÖHR, F.; POLICARPO JÚNIOR, J. Resiliência e espiritualidade: algumas implicações para a formação humana. **Conjectura**, Caxias do Sul, 2010, 15(1):11-24.

NOGUEIRA, J. V. D.; SILVA, C. M. da. Conhecendo a origem do SARS-COV-2 (COVID19). **Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA**, Três Lagoas, 2020, 11(2):115-124.

PROPAAE. Pró-Reitoria de Políticas Afirmativas e Assuntos Estudantis. Universidade Estadual de Feira de Santana –UEFS. 2020. **Edital de Seleção n. 210/2020 para o Programa de Auxílio Inclusão Digital Emergencial**. Feira de Santana-BA: UEFS, 2020. Disponível em: <<http://www.propaae.uefs.br/arquivos/File/EditalAuxilioDigitalsemMaisFuturofinal.pdf>>. Acesso em: 16/10/2020.

SANTOS, G. C. Sujeitos encorpados: as terapias corporais e a experiência da integração corporeamente como ferramenta terapêutica. **Revista Mundaú**, 2019, 1(7):44-61.

SILVEIRA, S. R.; BERTOLINI, C.; PARREIRA, F. J.; CUNHA, G. B.; BIGOLIN, N. M. O Papel dos licenciados em computação no apoio ao ensino remoto em tempos de isolamento social devido à

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

pandemia da COVID-19. In: Editora Poisson (org.). **Prática Docente**, Belo Horizonte-MG: Poisson, Série Educar, 2020, p. 35-42.

TONIOL, R. Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. **Anuário Antropológico** [Online], Brasília, UnB, 2017, 42(2):267-299.

UEFS. Universidade Estadual de Feira de Santana. **UEFS terá período letivo extraordinário**. Feira de Santana – BA: UEFS, 2020. Disponível em: <<http://www.uefs.br/2020/06/3241/Uefs-tera-periodo-letivo-extraordinario.html>>. Acesso em: 20/09/2020.

UEFS. Universidade Estadual de Feira de Santana. Altera a Resolução CONSEPE 221/2010, de 13 de dezembro de 2010. Resolução CONSEPE n. 72/2013 de 14 de junho de 2013. **D. O. E.**, publicada em: 18/06/2013.

VIEIRA, K. M.; POSTIGLIONI, G. F.; DONADUZZI, G.; PORTO, C. D.; KLEIN, L. L. Vida de Estudante Durante a Pandemia: Isolamento Social, Ensino Remoto e Satisfação com a Vida. **EaD em Foco**, 2020, 10(3):e1147.

WHO. World Health Organization. **Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard**. Disponível em: <https://covid19.who.int/table>. Acesso em: 23/10/2020a.

WHO. World Health Organization. **Q&A on coronaviruses (COVID-19)**. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms>>. Acesso em: 18/09/2020b.

AULAS DE ESPIRITUALIDADE NA UEFS, ESTAMOS NA DIREÇÃO CERTA?

Alisson Jean Dourado Silva Dias¹
Andreza Mayara Gonçalves dos Santos Viana¹

INTRODUÇÃO

A disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade tem o objetivo de compreender a Espiritualidade como importante fator no processo saúde-doença na integralidade e humanização da atenção, para além dos limites da fisiologia corporal, permitindo ao aluno da área de saúde aprofundar reflexões sobre corpo, alma e saúde, ampliando sua formação com vistas a melhor prepará-lo, dentro da integralidade de ações, para a prática do cuidar.

Faz parte da grade curricular de disciplinas optativas do Curso de Licenciatura em Educação Física e foi lecionada pelos professores André Renê Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni durante o Período Letivo Extraordinário (PLE) do semestre 2019.2 da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

Segundo a Pró-Reitora de Graduação da UEFS, professora Fabiana Bertoni:

O PLE é um caminho para que possamos, mesmo com limitações, possibilitar a realização de atividades de ensino, pesquisa e extensão, por meio de mediação tecnológica e de estudos dirigidos, que possam ser aproveitadas pelos estudantes no curso que realizam, dada a formalização de um período letivo. É destinado à oferta de um conjunto de atividades acadêmicas, tais como componentes curriculares, atividades complementares, orientações de TCC, atividades e cursos de extensão, porém é um período facultativo, tanto a participação do professor na oferta de atividades de graduação, quanto à participação dos estudantes nas atividades propostas (MONTE, 2020, p. 1).

O Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEFS aprovou o calendário universitário (Resolução CONSEPE 074/2020) regulamentando o PLE como uma alternativa para andamento das atividades de ensino devido à suspensão de atividades presenciais por conta da pandemia de covid-19, que tem se apresentado como um dos maiores desafios sanitários em escala global deste século. A covid-19 é uma doença causada pelo SARS-CoV-2, denominado novo coronavírus, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves podendo levar à morte.

Além dos graves problemas envolvendo a saúde física, a covid-19 está trazendo profundas preocupações quanto ao sofrimento psicológico, em graus variados, experienciado pelas pessoas, atribuído inicialmente ao isolamento social e com o agravamento da pandemia, ao luto, morte de amigos e parentes, e ao medo pessoal de morrer.

¹ Estudante de Farmácia da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Nos primeiros meses da pandemia equipes multidisciplinares e voluntários começaram a ser mobilizadas para socorros emocionais, psicológicos e espirituais. A assistência com espiritualidade, longe de ser apoio religioso, é totalmente destituída de prosélito tendo sido apontada como um componente do cuidado essencial para as pessoas, ainda que não existam canais, diretrizes ou protocolos para este apoio.

O conceito de espiritualidade é complexo, mas basicamente, se refere a um amplo domínio da subjetividade humana, refletindo nos valores e ideais mais preciosos das pessoas, assim como o senso de quem são, as suas crenças, o significado e o propósito de suas vidas junto à conexão que elas estabelecem com os outros e com o mundo em que vivem (FREIRE, 2008).

A vivência da espiritualidade é encontrada em todas as culturas e sociedades. Ela é expressa nas buscas individuais para um sentido último por meio do transcendente enquanto a religiosidade envolve participação na religião e crença em Deus, fidelidade a dogmas e rituais (REGINATO; BENEDETTO; GALLIAN, 2016).

A espiritualidade então distingue-se da religiosidade. Enquanto a primeira é uma parte complexa e multidimensional da experiência humana, baseada na busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definidos de vida e encontrada em todas as culturas, a religiosidade é a prática de uma religião específica com seus rituais, cerimônias, louvores, etc. (KOENIG, 2012).

Pesquisas evidenciam que a espiritualidade e a religião estão associadas com a redução do estresse, da depressão, de taxas reduzidas de mortalidade, além de trazer outros benefícios para a saúde (STANLEY, 2011). Entretanto, mesmo com a reconhecida importância da religiosidade como fator de resiliência, mostrando-se importante para o indivíduo na recuperação da saúde, esta tem ação em foro íntimo e por razões éticas, não cabem maiores discussões sob pena de polêmicas estéreis.

Já a espiritualidade é abrangente: é força transformadora, libertadora e tranquilizadora. Impulsiona o autoconhecimento e leva a pessoa para uma zona de segurança pessoal e alteridade.

Cada vez mais inserida na vida cotidiana vem demonstrando relevância, pelos aspectos positivos à saúde e enfrentamento de novas pautas em especial nas pesquisas científicas e prática clínica. Em 2019 a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), incluiu no texto das Diretrizes de Prevenção orientações sobre a necessidade de se abordar questões espirituais durante a consulta médica, trazendo conceitos novos para um coração saudável (CFM, 2019).

Uma vez constatada sua importância e resultados positivos no processo saúde-doença, por gerar bem-estar ao paciente e prognóstico satisfatório (COSTA *et al.*, 2019), a inclusão de espiritualidade no contexto médico se amplia envolvendo também o cuidado com a família implicando agora em uma luta social.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reforça a premência de se incluir o tema espiritualidade na assistência à saúde, a fim de ampliar os recursos disponíveis ao

bem-estar humano, favorecendo-o com os inquestionáveis benefícios da interação entre corpo, mente e espírito (FREIRE, 2008). A inserção da espiritualidade nas universidades, seja na pesquisa, extensão ou como disciplina ou práticas assistenciais, vem se tornando uma moderna tendência nacional pela sua decisiva influência na saúde humana, mas ainda com poucas publicações. No dizer de Batista (2007, p. 74) “a valorização da espiritualidade no cuidar é uma prática que está em construção”.

OBJETIVO

A partir das experiências que emergiram durante a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade é proposta deste trabalho partilhar os significados de espiritualidade em saúde aprendidos, sua abordagem frente a situações do adoecer, suas contribuições para o sucesso da terapêutica e a importância no contexto da UEFS.

CAMINHO METODOLÓGICO

Este relato de experiência foi produzido a partir da nossa vivência como estudantes da UEFS que estão cursando a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade durante o PLE 2019.2.

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa na modalidade relato de experiência subsidiado por dados da literatura. A indicação deste duplo e harmônico caminho metodológico foi orientada pelos professores da disciplina uma vez que ainda não dispúnhamos de amplas e profundas informações suficientes sobre Espiritualidade que embasassem nossas discussões.

A articulação entre os dois caminhos permitiu que caráter descritivo (relato de experiência) da realidade vivenciada fosse amparado pelo caráter interpretativo (levantamento bibliográfico) facilitando a composição das ideias ao tempo em que emergiu uma vivência original. Somos jovens e pouca experiência temos no campo da espiritualidade e mesmo assim, dentro da nossa possibilidade, queremos contribuir na produção de conhecimento neste campo.

Os artigos selecionados foram encontrados basicamente na base de dados *SciELO*. Além destas buscas bibliográficas outras estratégias foram utilizadas para elaboração, como: assistir documentários e vídeos; anotações das aulas ministradas pelos professores; acompanhamento do chat com as explicações dos colegas frente às percepções e vivências sobre o tema durante as aulas.

DESENVOLVIMENTO

Em se tratando de qualidade de vida e da saúde, a questão da espiritualidade vem recebendo atenção significativa, especialmente nos Estados Unidos, no campo da medicina, enfermagem e da psicologia da religião (DAL-FARRA; GEREMIA, 2010). De

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

acordo com Oliveira (2019) no Brasil, estudos sobre o tema vêm ganhando mais atenção nas áreas de Medicina e Enfermagem e mostram uma íntima relação entre espiritualidade e resultados em saúde, destacando a importância de se discutir o assunto desde o período da graduação de cursos da saúde.

Tanto a espiritualidade como a religião têm se apresentado como um recurso auxiliar para enfrentar eventos de estresse, como em situações de tratamento de doença e o entendimento do processo de saúde-doença (OLIVEIRA, 2019). Assim, para a formação dos profissionais de saúde, o estudo sobre espiritualidade é indispensável, visto que, como praticantes do cuidado, a valorização das crenças do paciente durante a assistência prestada, deve intervir positivamente no seu bem-estar, dado que as pessoas se sentem mais confortáveis com aqueles que entendem a sua fé.

De acordo com Dal-Farra e Geremia (2010) a complexidade inerente à vida humana no período contemporâneo traz à luz novos desafios para os profissionais, concernentes às inter-relações entre saúde e espiritualidade. A visão holística do ser humano indo além da fisiologia, uma visão como um todo, trazendo a relevância da espiritualidade para a saúde do indivíduo conduzindo a novos resultados preventivos, terapêuticos e diagnósticos.

Assim, como a professora Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni explicitou nas aulas, a espiritualidade é uma grande aliada em vivências humanas, muitas delas dolorosas e difíceis de serem superadas. Para exemplificar, foi citado que em determinado momento todos irão sofrer com a perda de entes queridos ao longo da vida e muitas pessoas ao experimentar este sofrimento demasiado poderá ter dificuldade maior em se revigorar e seguir adiante. Em contrapartida, outras conseguem suportar bem a perda ou determinadas situações traumáticas, sem maiores impactos no trabalho ou na manutenção de relacionamentos próximos. Essa diferença pode estar associada ao auxílio dado pela sua capacidade em acreditar que há sempre um significado nos acontecimentos; que algo de bom está por vir, que fortalece e incentiva a continuar em frente. É neste sentido que se entende o papel da espiritualidade no contexto da saúde.

A valorização destes sentimentos profundos e complexos tem alicerce nas ações educativas coletivas e no campo da neurociência. De forma clara, a interação do corpo e da mente está bem evidenciada por vários estudos relativos à psiconeuroimunologia, os quais demonstram o quão influentes são os aspectos psicológicos sobre a saúde e sobre as doenças, através da ação dos estados psíquicos sobre os sistemas nervoso, endócrino e imunológico (DAL-FARRA; GEREMIA, 2010).

Muitas pesquisas mostram que em pacientes que são acometidos com resfriados, câncer, AIDS e herpes tem evidenciado muitos parâmetros clínicos e o bem-estar quando são apresentados aos mesmos uma atitude positiva em relação a resolução dos seus problemas (DAL-FARRA; GEREMIA, 2010).

Ainda, de acordo com Dal-Farra e Geremia (2010) salienta-se, a diminuição na ação das células de defesa, como as NK (natural killer), assim como de outros mecanismos do sistema imunológico em pacientes acometidos por depressão, estresse prolongado e outros estados mentais desfavoráveis, assim como estudos demonstram que

indivíduos com uma vida repleta de eventos psicossociais estressantes apresentam alterações importantes na resposta imunológica.

Com a pandemia, o psicológico da população acabou sendo afetado, diretamente ou indiretamente. Muitas pessoas perderam seus empregos, estudantes ficaram sem aula presencial fazendo com que se isolassem e tenham uma permanência com os familiares por mais tempo, o que muitas vezes, leva a algum conflito. O sentimento de incapacidade que pode surgir, a pressão psicológica por não saber quando tudo irá se normalizar, quando irá conseguir um emprego novamente, quando irá se encontrar com os amigos e parentes, são fatores que reduzem a esperança e podem levar a pessoa a não ser otimista e até a entrar em um estado depressivo, dessa forma, faz-se oportuna a espiritualidade na vida dos indivíduos, como um grande auxílio para renovar a esperança da cada um, posto que, a fé é um grande amparo.

Desde a chegada do covid-19, todos estão convivendo com um misto de sensações, como o medo de adoecer ou até mesmo de ver algum ente querido ser vítima da doença, com o receio ao sair de casa, a frustração em ter que cancelar determinados afazeres e a preocupação em não saber quando isso irá acabar, produzindo desamparo. Dessa forma, viver durante a pandemia se torna também um percurso árduo para a saúde mental, e é por isso que os cuidados que necessitamos tomar não devem ser apenas com o corpo, é essencial se atentar às emoções também. Além de que, frente a uma pandemia e/ou isolamento social, sentimentos de descrença e impotência, estresse e ansiedade podem ser constantes.

Encontramos muitas pessoas que mantêm o pensamento de “vamos esperar a vacina e tudo isso termina e se ajusta”. Realmente, a vacina é de suma importância no enfrentamento da atual pandemia, com ela provavelmente tudo poderá se direcionar para a normalidade, e as pessoas provavelmente retomarão a autoestima, as aulas irão aos poucos voltar ao normal, além das comemorações e festas voltarem também. Porém, é pertinente que a população procure cultivar em si o otimismo e a esperança mesmo diante de tamanhos obstáculos, e a espiritualidade se torna um dos meios para conquistar tais sentimentos.

A complexa e intensa interconexão da mente com o corpo abre a possibilidade de que as ações integradas de equipes multiprofissionais atuem no sentido de promover a saúde e o bem-estar das pessoas como seres biopsicossocioespirituais (DAL-FARRA; GEREMIA, 2010).

Desde 1996, a Organização Mundial de Saúde (OMS) argumenta que deve haver uma assistência à saúde mais humanizada, e inclui a espiritualidade no conceito fundamental de saúde. Isto corrobora para o rompimento de barreiras educacionais no mundo inteiro e abre uma janela de esperança para a verdadeira integração entre saúde e espiritualidade (SALGADO; FREIRE, 2008).

Acentua Koenig (2001), a recuperação dos pacientes ocorre com mais facilidade quando eles: possuem um sistema de crenças e valores otimistas que lhes

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

forneçam um significado para a vida; têm um grande grupo de amigos que os auxiliem e que se preocupem com o seu bem-estar.

A inserção da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade como uma opção para ser cursada durante o PLE foi de grande valia, devido aos assuntos que foram abordados e como foram explanados, possibilitando a nós estudantes sermos inteirados que a espiritualidade e as crenças culturais juntamente com seus costumes, padrões e práticas. Aprendemos que estas práticas são componentes relevantes para a saúde e o bem-estar de muitos povos, e assim, foi possível refletir que cabe a nós futuros profissionais de saúde, respeitar, ajudar e incorporar esta espiritualidade e crenças culturais dentro dos cuidados dos pacientes em uma variedade de conjunções clínicas.

A UEFS, ao oferecer essa disciplina durante o período de pandemia, mostrou um percurso alternativo que não era tão conhecido por muitos. A espiritualidade se fez importante, principalmente nesse período conturbado que estamos passando, e nós os estudantes que participamos da disciplina podemos ter uma melhor orientação para nossa formação integral nos capacitando para auxiliar outras pessoas.

Neste prisma, percebemos nos vídeos que integraram a disciplina, que o assunto espiritualidade vem ganhando determinado destaque em relação à inserção de disciplinas que abordem o tema dentro universidades, instituições, seja nas graduações e/ou pós-graduações no Brasil, além de outros países. Há um crescente interesse não só de estudantes da graduação como também de profissionais de saúde já formados, e a espiritualidade tem se tornado uma dimensão cada vez mais considerada como essencial no cuidado (JANNUZZI, 2019). Desta forma abre portas para uma melhor perspectiva de estar lidando com os pacientes, em que o profissional possa obter uma visão vasta, interdisciplinar e integral do ser humano durante sua vida e, para aqueles que creem, após ela também.

Assim sendo, consideramos que é de fundamental importância a introdução de disciplinas em que permita ao indivíduo maior discernimento sobre a vida humana e as suas particularidades, nos currículos escolares, em todos os graus de ensino, pelo inegável valor do transcendente no homem como forma de atingir os “objetivos da Paidéia grega: a educação completa do ser para o desenvolvimento integral e harmonioso de todas as suas possibilidades” (PIRES, 1985, p. 30). Sabidamente, a norma terapêutica por excelência preconiza ser necessário conhecer a etiologia de uma doença para combatê-la de modo eficaz e é necessário que a ciência se aproprie dos fundamentos do espírito, por ser este, e não a matéria, a instância última que sustenta a vida e de onde partem tanto o equilíbrio quanto os distúrbios orgânicos (FREIRE, 2008).

Nós estamos vivendo estes tempos de pandemia como podemos por encontramos diversos obstáculos, contudo, nos empenhamos e tomamos algumas atitudes diante dessas dificuldades, com o auxílio das nossas percepções e estudos. Procuramos criar a prática do otimismo a partir de uma situação ruim, gerando assim, um impulso em que nós conseguimos nos fortalecer pessoalmente e não ficar nos lamentando diante de tal fato.

A espiritualidade nos ajudou a enfrentar diversas situações com esperança, sabendo que tudo acontece por uma razão ou um fim, e que no final tudo vai se resolver, de alguma forma. O período que estamos passando é sim um tempo delicado, mas, no fundo sabemos que as coisas vão se normalizar dentro de um outro ponto de equilíbrio, mesmo que, no momento, certos acontecimentos pareçam confusos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude do que foi aqui exposto, afirmamos a partir de nossa experiência nas aulas de BIO161 – Saúde e Espiritualidade no PLE, que a temática “espiritualidade” é altamente significativa para ser conduzida como pauta de discussões em salas de aula com os alunos na UEFS, devido a certeza de que ela é um fator que contribui para a saúde de muitas pessoas que necessitam de cuidado.

Estudos nesse campo se tornam um grande estimulante no desenvolvimento da capacidade de ir além do que se pode ver, auxilia a compreensão de outras necessidades para além do material, acrescentando valor também, na formação profissional e pessoal nossa, estudantes de profissões da saúde, bem como, melhorando nossas relações conosco mesmos, com pacientes, familiares, amigos e com o transcendente.

REFERÊNCIAS

BATISTA, P. S. S. A Espiritualidade na prática do cuidar do usuário do Programa Saúde da Família, com ênfase na educação popular em saúde. **Rev. APS**, 2007, 10(1):74-80.

CFM – Conselho Federal de Medicina. **Cardiologistas lançam Diretriz de Prevenção com estratégias para combate de doenças cardiovasculares**. Brasília: Conselho Federal de Medicina, 2019. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=28435:2019-09-16-17-54-45&catid=3>. Acesso em: 26/10/2020.

COSTA, M. S.; DANTAS, R. T.; ALVES, C. G. S.; FERREIRA, E. R.; SILVA, A. F. Espiritualidade e religiosidade: saberes de estudantes de medicina. **Revista Bioética**, Brasília, 2019, 27(2):350-358.

DAL-FARRA, R. A.; GEREMIA, C. Educação em saúde e espiritualidade: proposições metodológicas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, 2010, 34(4):587-597.

FREIRE, G. Saúde e Espiritualidade I – Apresentação. In: FREIRE, G. **Gilson Freire**. Belo Horizonte, 2008. Disponível em: <<https://www.gilsonfreire.med.br/index.php/saude-e-espiritualidade/9-livro/72-saude-e-espiritualidade-i-apresentacao>>. Acesso em: 13/09/2020.

JANNUZZI, F. Espiritualidade e Saúde: Nova disciplina traz inovação e reflexão ao Complexo de Saúde da UERJ. In: **CAPCS**. Rio de Janeiro, 1 out. 2019. Disponível em: <<http://www.capcs.uerj.br/espiritualidade-e-saude-nova-disciplina-traz-inovacao-e-reflexao-ao-complexo-de-saude-da-uerj>>. Acesso em: 25/09/2020.

KOENIG, H. G. Religion, spirituality and medicine: how are they related and what does it mean? **Mayo Clin Proc**, 2001, 76(12):1189-1191.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

KOENIG, H. G. Religião, espiritualidade e saúde: a pesquisa e as implicações clínicas. **ISRN Psychiatry**, 2012, 12(1):1-34.

MONTE, J. R. (ed.). **UEFS terá período letivo extraordinário**. Feira de Santana-BA: UEFS-Notícias, 30 jun. 2020. Disponível em: <<http://www.uefs.br/2020/06/3241/Uefs-tera-periodo-letivo-extraordinario.html>>. Acesso em: 12/09/2020.

OLIVEIRA, R. A. Religiosidade e espiritualidade na saúde e na doença. In: **Jornal Cruzeiro do Sul**, 2019. Disponível em: <<https://www.jornalcruzeiro.com.br/opiniaio/artigos/religiosidade-e-espiritualidade-na-saude-e-na-doenca/>>. Acesso em: 13/09/2020.

PIRES, J. H. **Pedagogia Espírita**. São Paulo, Edicel, 1985.

REGINATO, V.; BENEDETTO, M. A. C.; GALLIAN, D. M. C. Espiritualidade e Saúde: uma experiência na graduação em medicina e enfermagem. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, 2016, 14(1):237-255.

SALGADO, M. I.; FREIRE, G. **Saúde e Espiritualidade: Uma Nova Visão da Medicina**. 1. ed. Belo Horizonte-MG: Editora Inede, 2008.

STANLEY, M. A., et al. Older adults' preferences for religion/spirituality in treatment for anxiety and depression. **Aging Ment Health**, 2011, 15(3):334-343.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** publicado em 27/06/2020.

COMO A PANDEMIA NOS APROXIMOU DA ESPIRITUALIDADE

Italo Diego Pereira de Oliveira¹
Lara Daniele Matos dos Santos Araujo¹
Larissa Gonçalves Mascarenhas dos Santos²
Weslei Torres Silva¹

INTRODUÇÃO

Atualmente estamos enfrentando tempos de crise pela instalação de uma doença em caráter pandêmico que veio trazendo sofrimento e dor, mas ao mesmo tempo promovendo transformação. Trata-se da covid-19 que desde fevereiro de 2020 chegou ao Brasil fazendo milhares de vítima fatais, famílias enlutadas, pessoas fragilizadas e com medo.

Em meio a todo esse caos percebemos nas redes sociais as pessoas buscando respostas e cada vez mais a espiritualidade presente e tornando-se essencial na contemporaneidade.

É importante compreender o significado de espiritualidade para diferenciar de religiosidade. Segundo Pinto (2007) um dos conceitos de espiritualidade é referente à uma das dimensões do homem, que engloba a dimensão biológica, intelectual, emocional e social, e que determina a singularidade da pessoa. Espiritualidade envolve também elementos subjetivos, que transmitem vitalidade e significado a eventos da vida; pode mobilizar energias, iniciativas positivas e potenciais na busca de um sentido, influenciando na qualidade de vida (SILVA; SILVA, 2014).

A religiosidade envolve crenças, práticas e rituais relacionados ao transcendente, que é representado pela imagem de um deus. As religiões geralmente têm crenças específicas sobre a vida após a morte e regras sobre condutas dentro de um grupo social (KOENIG, 2012).

Os conceitos de espiritualidade e religião não possuem um consenso (PANZINI *et al.*, 2007). É muito comum associarmos a espiritualidade a diferentes práticas espirituais, como as missas, cultos, sessões, meditações, além de técnicas ou ações específicas. De fato, a espiritualidade pode estar nessas práticas, mas ao mesmo tempo não representa a essência da palavra afinal, os rituais ou técnicas são meios para atingir a espiritualidade, e não o objetivo final (SILVA; SILVA, 2014; ZENATO, 2019).

O presente trabalho não busca trazer o conflito entre religião e espiritualidade, apenas destacar que muitas vezes são confundidos com uma mesma definição.

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Além da associação com religiosidade, há estudos que demonstram que a espiritualidade está relacionada com a qualidade de vida promovendo desfechos positivos no tratamento e prevenção de doenças (FORTI; SERBENA; SCADUTO, 2018).

A pandemia da covid-19 no Brasil desencadeou em algumas pessoas a ansiedade, episódios de insônia, hiperatividade, depressão, entre outros problemas de saúde. Estudos mostram que os impactos da covid-19 estão além dos problemas respiratórios que são apresentados, há também os riscos de comprometimento da saúde mental. Fatores como medo, situação financeira, isolamento social são exemplos de uma possível relação da doença com desfechos psiquiátricos (RAONY *et al.*, 2020).

Até a década de 90, espiritualidade e saúde encontravam-se em desarmonia e distanciamento. Através da ciência, de novas pesquisas e resultados positivos, as aproximações da espiritualidade passaram a ser objeto de reconhecimento (TAVARES, 2020).

OBJETIVO

Diante do que foi exposto, o objetivo deste relato de experiência é refletir sobre o conceito de espiritualidade a partir de nossos olhares, relacionando-o com o atual cenário de pandemia, assim como, descrever as experiências vivenciadas neste sentido ao longo do Período Letivo Extraordinário (PLE).

CAMINHO METODOLÓGICO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência desenvolvido com base nas aulas da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, que tem como finalidade avaliar a apropriação de conteúdo, ideias adquiridas e nossa percepção acerca dos diversos temas abordados.

As vivências ocorreram durante o Período Letivo Extraordinário (PLE), da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) com a Professora Dr^a Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni e o Professor Dr. André René Barboni, realizadas através da plataforma *Meet* do *Google*® devido ao cenário instaurado pela pandemia do novo coronavírus. As aulas ocorreram em caráter remoto, conforme recomendação da Resolução CONSEPE 074/2020 foram concentradas nos meses de agosto e outubro de 2020, durante o turno vespertino em dois dias da semana (quarta-feira das 13:30h às 15:30h e sexta-feira das 13:30h às 15:30h).

Para a confecção deste trabalho foi utilizado inicialmente a base de dados do *Google Acadêmico*, com o intuito de aprimorar os conteúdos previamente aprendidos, como também identificar o estado da arte dos estudos sobre espiritualidade. O critério de escolha foi por artigos dos últimos 12 anos nas línguas portuguesa e inglesa, que apresentassem conceitos de espiritualidade e que trouxessem pesquisas relacionadas ao tema. Também buscamos através de sites da Internet reportagens que abordassem a

espiritualidade no contexto da pandemia. Após a leitura de todo o material selecionamos as referências que atendiam ao objetivo do nosso estudo.

DESENVOLVIMENTO

Na área da espiritualidade, um expoente do tema se chama Harold Koenig e ele a conceitua como a busca pela compreensão pessoal do significado da vida e sua relação com o sagrado e transcendente podendo ou não envolver rituais religiosos (KOENIG, 2008). Complementando esse conceito, Boff (2006) fala que a espiritualidade também permite ter a experiência de sentir uma força interior capaz de superar as próprias capacidades.

Nós sempre escutamos a palavra “espiritualidade”, porém, nunca nos atentamos a sua essência, o que ela realmente significa e sempre criamos a relação com religião, com o ato de rezar e se conectar a Deus. A partir dos conceitos acima apresentados, do que observamos nas aulas e através de interpretações que fizemos a partir de outros autores, a espiritualidade se trata da conexão do ser humano com seu interior podendo ter referências com a religiosidade e seres divinos, mas não necessariamente.

Para nós, nos dias atuais, mesmo após participação na disciplina BIO163 – Terapias Corporais a conceituação do termo espiritualidade ainda é muito confusa, o que causa enorme dificuldade em realizar práticas espirituais.

Através das nossas pesquisas observamos que este não é um problema exclusivamente nosso. Uma pesquisa com pacientes de um hospital em Juiz de Fora/MG via entrevista observou que a conceituação de espiritualidade foi diversificada e imprecisa, sendo muito associada a fé e ao espiritismo (CURCIO; ALMEIDA, 2019).

No meio acadêmico, a espiritualidade tem sido abordada em diversos estudos por ser um tema que vem sendo retratado por reportagens, conversas informais e suas relações com a saúde mental, aumentando também a demanda de estudos englobando os conceitos de espiritualidade e religiosidade (COSTA; LEAL, 2008; PILLON *et al.*, 2010).

Recentemente fomos surpreendidos com uma pandemia e a necessidade do isolamento social. De repente todos os nossos hábitos tiveram que mudar, a máscara virou item obrigatório, as demonstrações de carinho através do abraço tiveram que ser deixadas para outro momento, assim como as confraternizações e até mesmo a sala de aula e, com o agravar da situação sentimos a necessidade de buscarmos nos conhecer melhor para enfrentar este novo desafio e recomeçar uma nova vida.

Essa nova realidade trouxe para algumas pessoas desequilíbrio emocional muito grande, uma vez que não possuíam hábito de ficarem reclusas e solitárias, atrelado a isso, o medo, a ansiedade.

Diante da pandemia, a espiritualidade surge no sentido de dar esperança, trazer reflexões sobre a vida, sobre ritmo acelerado do cotidiano e a compreensão das notícias relacionadas ao período atual e seus efeitos na saúde. Além disso, veio à necessidade de

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

reaproximação da família, de crenças, religião e o reconhecimento da fragilidade e vulnerabilidade de cada pessoa (TAVARES, 2020).

Em tempos de crise pode ser levado em consideração os questionamentos que surgem acerca da espiritualidade e sobre a sua possível influência em momentos adversos. Ocasões estas que podem proporcionar uma busca ainda maior pela conexão espiritual, uma vez que nestes períodos as pessoas geralmente buscam conectar-se ao seu interior com o propósito de autoconhecimento, sanidade e conseqüentemente um estado de paz e alegria para viver. Um reflexo disso é o aumento da busca pelo termo coronavírus e espiritualidade demonstrada através da plataforma do *Google Trends*®³.

A Figura 1 mostra o aumento das buscas pelos termos e é possível analisar que o período de maior procura foi quando estourou a pandemia. Houve uma diminuição ao longo dos meses, porém, foi uma busca considerável quando comparado ao período antes da chegada do coronavírus.

Figura 1- Dados referentes ao interesse de busca pelos termos espiritualidade e coronavírus no período da pandemia no ano de 2020: Interesse ao longo do tempo.

Interesse ao longo do tempo ?



FONTE: Plataforma *Google Trends*® (www.google.com/trends).

A Figura 2 retrata os estados que apresentaram maiores índices de procura e ao fazer uma análise percebemos uma maior concentração nas regiões sul e sudeste.

3 <https://trends.google.com.br/trends/ex-plore?geo=BR&q=coronavirus%20espiritualidade>. Acesso em: 01/10/2020.

Como a pandemia nos aproximou da espiritualidade

Italo Diego Pereira de Oliveira; Lara Daniele Matos dos Santos Araujo;
Larissa Gonçalves Mascarenhas dos Santos; Wesley Torres Silva

Figura 2- Dados referentes a buscas relacionadas aos termos espiritualidade e coronavírus de acordo com os estados brasileiros no ano de 2020: Interesse por sub-região.

Interesse por sub-região ?



FONTE: Plataforma *Google Trends*® (www.google.com/trends).

Além da busca pelos termos coronavírus e espiritualidade, a pesquisa na plataforma *Google Trends* revelou que há também a crescente procura por práticas de terapias corporais, equipamentos de massagem como a pistola de massagem, pilates em casa para iniciantes, ioga para iniciantes, exercícios de ioga e também um aumento de pesquisas com o tema saúde mental durante a covid-19, saúde mental durante a pandemia e saúde mental quarentena, também apresentaram aumento de busca no período da pandemia.

Essa demanda de práticas corporais também fez parte de nossas buscas, da procura por estratégias para aproveitamento do tempo em casa e melhora da nossa qualidade de vida. Paralelamente, veio também uma maior conexão com nosso interior, nesse caso, trazendo elementos da religiosidade para o nosso cotidiano, contudo, agora nós já podemos compreender os conceitos da espiritualidade.

Estudos relacionando espiritualidade com a pandemia do coronavírus são escassos, uma vez que os eventos e complicações do vírus ainda estão sendo descobertos e os cientistas estão buscando mais informações sobre seus mecanismos de ação para o desenvolvimento da vacina. A confecção futura de estudos sobre a influência da espiritualidade no enfrentamento da covid-19 é de grande importância, pois evidências podem auxiliar em práticas de enfrentamento da pandemia mantendo o estado emocional e bem-estar através da espiritualidade.

Nós percebemos que não possuímos experiência com a definição de espiritualidade, sempre soubemos da existência, mas nunca nos preocupamos em saber o que de fato significa e qual o seu conceito. Na UEFS possuímos a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade de forma optativa e mesmo assim não paramos para entender a essência ou ter o interesse por uma aproximação. Com isso percebemos que o caminho para se entender a espiritualidade sempre esteve ali por perto, mas ao mesmo tempo distante dos nossos interesses.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Acreditamos que para se construir uma experiência é necessário viver intensamente e de forma consciente. Buscar através da literatura de informações que possam contribuir para o desenvolvimento do nosso conceito de espiritualidade e de que forma ela pode estar presente no nosso cotidiano durante a pandemia, também ajudam muito.

Fazer este relato mesmo sem grande experiência em espiritualidade nos proporcionou uma maior aproximação com tema, nos fez perceber os elementos da espiritualidade que carregamos conosco e além disso, nos ajudou a enxergar a pandemia de outra forma.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A disciplina BIO163 – Terapias Corporais, no PLE nos proporcionou uma experiência importante, no entanto, não tivemos uma definição clara sobre o termo espiritualidade. Isto nos levou a entender que o conceito de espiritualidade é algo complexo e bastante subjetivo. De qualquer forma foi possível também compartilhar com os colegas nossas experiências e qual o ponto de vista de cada um.

O cenário atual é de grandes incertezas afetando de forma negativa aspectos mentais do ser humano, pois não esperávamos e nem estávamos preparados para a quarentena ou isolamento social, que por se tratar de um regime que restringe a liberdade de ir e vir, pode ter levado muitas pessoas a quadros depressivos e de ansiedade.

Desta maneira, reconhecemos que passar por essa experiência foi uma etapa importante na nossa formação, proporcionando um maior amadurecimento pessoal e curiosidade para aprendermos cada vez mais sobre os aspectos que englobam a espiritualidade, ainda mais em um período tão delicado para todos nós como na pandemia do novo coronavírus.

Acreditamos que o mundo não será o mesmo depois da pandemia e tomara que sejamos mais afetuosos, mais empáticos e fraternos!

REFERÊNCIAS

- BOFF, L. **Espiritualidade: um caminho de transformação**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.
- COSTA, E. S.; LEAL, I. P. “Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior – avaliar para intervir”. In: **Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**, Porto, Universidade do Porto, 2008.
- CURCIO, C. S. S.; ALMEIDA, A. M. Investigação dos conceitos de religiosidade e espiritualidade em amostra clínica e não clínica em contexto brasileiro: uma análise qualitativa. **Interação em Psicologia**, 2019, 23(2):281-292.
- FORTI, S.; SERBENA, C. A.; SCADUTO, A. A. Mensuração da espiritualidade/religiosidade em saúde no Brasil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva** [online], 2018, 25(4):1463-1474. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.21672018>>. Acesso em: 13/09/2020.

Como a pandemia nos aproximou da espiritualidade

*Italo Diego Pereira de Oliveira; Lara Daniele Matos dos Santos Araujo;
Larissa Gonçalves Mascarenhas dos Santos; Wesley Torres Silva*

KOENIG, H. G. Concerns about measuring "spirituality" in research. **Journal of Nervous and Mental Disease**, 2008, 196(5):349-355.

KOENIG, H. G. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. **ISRN Psychiatry**, 2012, 12(1):1-34.

PANZINI, R. G.; ROCHA, N. S.; BANDEIRA, D. R.; FLECK, M. P. A. Qualidade de vida e espiritualidade. **Rev. Psiquiatr. Clín.**, 2007, 34(supl. 1):105-115.

PILLON, S. C., SANTOS, M. A., GONÇALVES, A. M. S., ARAÚJO, K. M., FUNAI, A. Fatores de risco, níveis de espiritualidade e uso de álcool em estudantes de dois cursos de enfermagem. **Revista Eletrônica Saúde Mental e Drogas**, 2010, 6(Especial):493-513.

PINTO, C.; PAIS-RIBEIRO, J. L. Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. **Arq Med**, 2007, 21(2):47-53.

RAONY, Í.; FIGUEIREDO, C. S. PANDOLFO, P.; GIESTAL-DE-ARAÚJO, E.; BOMFIM, P. O. S.; SAVINO, W. Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19: Potential Impacts on Mental Health. **Front. Immunol.**, 2020, 11(1170):1-15.

SILVA, J. B., SILVA, L. B. Relação entre religião, espiritualidade e sentido da vida. **Revista Logos & Existência**, 2014. 3(2):203-215.

TAVARES, C. Q. Dimensões do cuidado na perspectiva da espiritualidade durante a pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19). **J. Health NPEPS**, 2020, 5(1):1-4.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** Publicado em 27/06/2020.

ZENATO, R. **O que é espiritualidade?** Plataforma eletrônica. QUEROEVOLUIR. Publicado em: 2 de Jan. 2019. Disponível em: <<https://www.queroevoluir.com.br/o-que-e-espiritualidade/>>. Acesso em: 11/09/2020.

A EXPERIÊNCIA SINGULAR DE ESTUDAR PICS DURANTE A PANDEMIA

Anna Clara de Queiroz Duarte Pires¹
Maria Emilia Ferreira da Mata Lima²

INTRODUÇÃO

O presente artigo foi escrito por duas estudantes do 4º semestre dos cursos de Licenciatura em Educação Física e Engenharia de Alimentos, da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), em Período Letivo Especial (PLE) de caráter remoto, com aulas acontecendo *online*.

Em tempos de pandemia, o confinamento e isolamento social foi recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para evitar alastramento do novo corona vírus causador da covid-19.

No Brasil, logo no início da pandemia também foi estabelecido pelo Ministério da Saúde o distanciamento e isolamento, mas os impactos na economia levaram a atos governamentais que subestimaram a covid-19 passando a uma atitude de negação da situação, sem valorização das orientações da OMS.

A respeito desta situação, a UEFS observando as recomendações sanitárias mais rigorosas, suspendeu as atividades acadêmicas em especial as de ensino desde março de 2020 como medida protetiva, transferindo as aulas presenciais para o ambiente virtual ao tempo em que instituiu o PLE.

Este isolamento tem trazido distúrbios para saúde mental e para o equilíbrio emocional e energético de todos nós devido ao medo e aumento dos níveis de ansiedade e estresse mesmo em indivíduos saudáveis, além de intensificar os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos preexistentes. E, ainda que a pandemia seja sanada, as implicações para a saúde mental das pessoas podem durar mais tempo e ter maior prevalência do que estimamos (ORNELL *et al.*, 2020).

Estes distúrbios derivam não só do isolamento, mas da nova rotina, uma vez que saímos do nosso cotidiano de trabalho, de atividades gerais e também acadêmico. Mas não fomos só nós: o mundo todo teve que se adaptar ao novo cenário.

Percebemos que diversas recomendações relacionadas à saúde mental e espiritual circulam pelos meios de informação em especial as redes sociais virtuais. Mas, como saber aquelas que veiculam informações verdadeiras? E em meio ao isolamento, como manter os cuidados de saúde integral?

Neste cenário turbulento, surgiu a possibilidade de cursar a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade no PLE. Nas suas práticas pedagógicas e aulas tivemos acesso

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

aos conteúdos que esclareceram sobre cuidados de saúde na pandemia, o processo saúde-doença, o Sistema Único de Saúde, assim como conhecimentos inusitados e surpreendentes sobre medicina de povos originários e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

As PICS são, segundo o Ministério da Saúde, tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, como busca e oferta de outros jeitos de praticar o cuidado e o autocuidado, considerando o bem-estar físico, mental e social, como fatores determinantes e condicionantes da saúde.

Ressalta Vasconcelos (2009) que com a convivência intensa de alguns profissionais de saúde com a população e os seus movimentos tem favorecido um processo pedagógico rico com trocas e jeito diferente de conduzir ações terapêuticas que rompem com o modelo da biomedicina frio, que fragmenta a pessoa, e criam vínculos emocionais com as pessoas cuidadas. Esse “jeito diferente” de profunda potência mobilizadora está apoiado na espiritualidade, nas medicinas ancestrais e na intuição.

Com isso, surge a importância de se disseminar estes achados para a comunidade acadêmica, como um imperativo ético, resgatando o conhecimento tradicional e dando autonomia para que as pessoas possam gerir sua saúde de forma harmônica.

OBJETIVO

Partilhar as nossas experiências vividas durante o PLE estudando Espiritualidade e PICS no momento atual de pandemia, com novas rotinas e sentimentos acelerados.

CAMINHO METODOLÓGICO

O presente relato de experiência resultou das atividades pedagógicas da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade. Essas atividades ocorreram entre os meses de agosto a outubro de 2020, em caráter remoto durante o PLE 2019.2.

O relato de experiência vem conquistando reconhecimento, como técnica de produção de dados nestes tempos de pandemia, devido ao fato de emergir o novo, o experienciado, num cenário instável e complexo onde estamos todos aprendendo. Além disso, escrever este relato nos colocou como centro do processo de observação e aprendizagem, e, como protagonistas na construção do conhecimento.

Durante as aulas foram propostos pelos professores diversos temas para escrita de artigo de abordagem qualitativa, na forma de relato de experiência. Foi também recomendado que nossos relatos fossem amparados pela bibliografia disponível em bases de dados eletrônicas como o *Google Acadêmico* e *sites* oficiais, como por exemplo, do Ministério da Saúde do Brasil.

Assim, realizamos buscas por material bibliográfico as quais incluíram artigos em português, filtrando publicações dentro do período 2016-2020, alcançando resultados selecionados dentro do tema trabalhado.

DESENVOLVIMENTO

As PICS estão legitimadas no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, com a publicação da Portaria GM/MS nº 971/2006, que criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC). São ao todo 29 práticas, incluindo: apiterapia, aromaterapia, arteterapia, medicina ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica, acupuntura, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, florais, crenoterapia/termalismo social e yoga (BRASIL, 2020). Estas práticas vieram como forma de auxiliar o modelo hegemônico, sem negar os conhecimentos científicos e laboratoriais, mas resgatando conhecimentos ancestrais que englobam o Ser na sua individualidade. Na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade nos aproximamos de algumas destas.

No momento atual, frente à uma pandemia, que nos traz muitas incertezas, ansiedade e medos, a prática do autocuidado se populariza a fim de trazer mais conforto emocional e promoção de saúde. Por ainda não existir uma cura, nem vacina contra o coronavírus, as PICS podem ser um poderoso auxiliar na assistência integral para aqueles que desejarem ser submetidos a tratamentos naturais. A partir do momento em que sabemos o nosso lugar no mundo, e o poder que o pensamento leve e positivo tem sobre o nosso corpo passamos a ser saudáveis de espírito, transmitindo a energia alinhada para o corpo físico.

Os autores abordados na disciplina: Bert Hellinger, Wilhelm Reich, Barbara Ann Brennan, Pietro Ubaldi, Alexander Lowen, deixaram legados muito ricos, conhecimentos importantíssimos para o nosso autoconhecimento e transformação positiva. Consideramos que suas ideias foram a base e estrutura do que aprendemos e construímos em nós.

Dentro de nossa experiência, uma das autoras já utilizava a técnica da aromaterapia mesmo antes de saber da existência das PICS ou compreender os seus benefícios. Os aromas naturais já faziam parte da sua rotina, visto que, a sua mãe sempre usou diversos tipos de incensos, os quais ocasionaram um ambiente tranquilo, aconchegante e com um cheiro extremamente agradável. A partir dessa experiência, e levando em conta o momento caótico que nos encontramos por causa da pandemia, a autora buscou se conectar aos óleos essenciais e a aromaterapia. Através da introdução dessa prática complementar sua estabilidade emocional melhorou bastante, diminuindo os níveis de estresse e ansiedade. Além disso, a sua conexão com o Espiritismo foi mais um ponto para que chegasse ao uso desses métodos, já que essa “doutrina” utiliza de elementos energéticos para a cura do corpo e alma.

Já a outra autora, além de não ter conhecimento prévio sobre as PICS, não faz uso de nenhuma delas, por questões culturais da sua família, que não tinha esses costumes ancestrais. Seu núcleo familiar sempre tratou das doenças à base de remédios alopatícos. Cresceu, então, meio descrente dessas práticas naturais. Porém, com a oportunidade de conhecimento que a disciplina, possibilitou abrir novos caminhos na sua cabeça e no coração! E, esses novos caminhos, incluem a curiosidade de adentrar no mundo das PICS. Experimentar, conhecer, aprender de fato, pesquisar, se inteirar em algo que nunca viveu. Reconheceu que os benefícios partem da conexão do Ser com o mundo, e é isso que ela busca! Ao final de todo processo das aulas, houve o encantamento do poder que as PICS trazem, e também o compartilhamento da autora com a mãe sobre o que aprendeu e entendeu sobre si, sobre os traumas, corações, caráter, inconsciente, presença na vida, autoconhecimento e principalmente a sua ligação com o mundo.

A nosso ver, a prática que mais envolveu e emocionou a toda turma foi a da Constelação Familiar. Trata-se de abordagem desenvolvida por Bert Hellinger, que busca a cura e o crescimento nas relações familiares, através do pertencimento, ordem e equilíbrio, reconhecendo problemas e/ou alterações nas famílias (BRASIL, 2020).

Vencendo o distanciamento, os professores explicaram os fundamentos da técnica, prepararam a turma no sentido da ambientação e dos critérios éticos, e pediram para cada aluno fazer um desenho do seu núcleo familiar, sem focar no olhar racional deixando o emocional fluir. Após alguns minutos com fundo musical sugestivo, os professores solicitaram que, quem se sentisse à vontade mostrasse na tela o seu desenho para todos. Com muito respeito e cuidado, os desenhos foram sendo analisados, mostrando situações que estavam no inconsciente ou situações que não são percebidas pelos autores, emocionando a todos presentes na aula *online*. Cada aluno com suas fragilidades e individualidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em vários momentos de reflexão, percebemos nos estudos sobre as PICS envolvendo as nossas experiências anteriores ao PLE, que mesmo nós, universitárias, consideradas “pessoas estudadas”, não sabíamos do que se tratavam as PICS, e que aquelas práticas vividas na família eram amparadas por uma política nacional disponível pelo SUS.

Destacamos assim a importância da propagação deste conhecimento para a população como forma de reconhecerem um direito, conforme a origem das PICS. A maioria das práticas está baseada em conhecimento ancestral, utilizando de métodos naturais, consideradas não científicas, e praticadas por pessoas consideradas leigas, mas que trazem a força do nosso povo.

Então, a disciplina abriu para nós um novo mundo, um novo rumo em nossas vidas. A experiência foi incrível! Cabe agora a cada um escolher o segmento que mais se encaixa na sua realidade. Vale a pena passar por essa cura!

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Aprender sobre as PICS foi além de estudo de mais uma disciplina/conteúdo. Aprender sobre as PICS é autoconhecimento, é reconexão do Ser com ele mesmo e com a Terra. Deixamos aqui, neste relato de experiência todo nosso impacto positivo em que os ensinamentos das aulas nos trouxeram. Uma experiência inesperada e de grande valor para toda vida!

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **D. O. U.** Brasília, DF, 3 maio 2006. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html>. Acesso em: 23/10/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária a Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS:** práticas integrativas. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>>. Acesso em: 16/10/2020.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O. KESSLER, F. H. P. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Associação Brasileira de Psiquiatria. **Debates in Psychiatry**, Editorial. 2020, 10 (2):1-6.

VASCONCELOS, E. M. Espiritualidade na educação popular em saúde. **Cad. Cedes**, Campinas, 2009, 29(79):323-334.

CONCEITUANDO A ESPIRITUALIDADE

Rita Marcia Amparo Macedo¹

INTRODUÇÃO

Vivendo um semestre atípico, em meio a uma pandemia de corona vírus, que reposicionou a nossa atitude diante da vida, das populações, rotina de estudos e nos afasta do contato direto com as pessoas pelo seu alto risco de infecção... Que situação complicada!

É diante desse momento delicado que toda a humanidade atravessa que a Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), nos proporciona um Período Letivo Extraordinário (PLE). A disciplina ofertada BIO163 – Terapias Corporais, ministrada pelos professores André Renê Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni se tornou uma grande oportunidade para mim, pois nos dias e horários ofertados jamais poderia cursá-la em um semestre regular.

As palavras que aqui escrevo nascem conectadas com minha busca antiga e profunda da espiritualidade. Minhas palavras vêm embebidas em emoção pois retratam minha trajetória de pessoa. Escassas publicações no ambiente acadêmico tratam de caminhadas em busca deste eu profundo e aí tive que eu mesma inventar muitos caminhos para chegar até aqui.

Este é um relato sobre a experiência de minhas caminhadas em busca da espiritualidade. Procurei identificar autores e alinhá-los com a proposta do referencial de corpo e da corporeidade de Reich, Lowen e Ubaldi.

Sou uma caminhante urbana, com nível superior, estudante de Filosofia, professora, defensora da espiritualidade como possibilidade de educação e terapia. E foi o sofrimento de meus alunos e alunas o que me incentivou a elaborar este trabalho, uma vez que ao longo da minha vida profissional tenho convivido com os mais duros e difíceis dilemas em pessoas jovens.

OBJETIVO

Relatar meu entendimento sobre espiritualidade.

CAMINHOS METODOLÓGICOS

O percurso metodológico se dá diante do desafio de descolamento entre os temas: religiosidade e espiritualidade. Neste trabalho foi adotado um modelo teórico-metodológico de natureza qualitativa que refere-se a uma abordagem sistemática,

¹ Estudante de Filosofia da UEFS. Professora do ensino básico, técnico e tecnológico (EBTT) da disciplina Educação Física.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

subjetiva, usada para descrever as experiências de vida (discursos e comportamentos) e dar-lhes significado (MINAYO, 1994).

O processo de produção de conhecimento nesta pesquisa se deu por dois caminhos: relato de experiência pessoal e levantamento bibliográfico. Segundo Fonseca (2002, p. 31): “é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de *web sites*”.

Esse duplo caminho nos possibilitou fazer arranjos para chegarmos a distinção conceitual.

DESENVOLVIMENTO

O entendimento da espiritualidade exige reflexão de todos: pessoas, intelectuais, místicos assim como também da classe médica. Isto porque no contexto da saúde humana, desde 1988 a Organização Mundial de Saúde (OMS), incluiu a dimensão espiritual no conceito multidimensional de saúde, remetendo a questões como significado e sentido da vida, e não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa. Para ela, a espiritualidade é “o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material, com a suposição de que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido” (VOLCAN et al., 2003, p. 441).

Os estilos de vida impostos pelas sociedades contemporâneas se utilizam de sucesso financeiro como o ápice da felicidade utilizando até mesmo o sentido da fé religiosa para se alcançar. Consumo, beleza e juventude são pilares de um modelo de felicidade que aos poucos vai caindo em um espaço vazio e fútil.

Em contraponto com esse modelo social e estilo de vida, se percebe a busca pelo transcendental que é uma característica da espiritualidade, procurando encontrar o sentido da vida além de aspectos materiais.

Então, nesse sentido é importante distinguir aqui a religiosidade e a espiritualidade:

Constata-se nessas conceituações a ausência do termo religiosidade no âmbito restrito do pertencimento a uma religião formalmente constituída. Entretanto, ao analisar a inserção deste aspecto na formação de povos em diferentes países, verifica-se que esta vinculação representa a principal forma de vivência da espiritualidade na vida contemporânea, promovendo a aproximação do ser humano com as questões espirituais. Cabe neste ponto definir com mais clareza a acepção adotada pelos autores para espiritualidade. Religião e espiritualidade foram consideradas como uma e a mesma coisa até a virada do século 19. A partir de então, estabeleceu-se gradualmente uma distinção entre elas. Religião passou a ser entendida como prática institucionalizada de um sistema de crenças, rituais e símbolos, compartilhada por uma comunidade. Espiritualidade, por sua vez, pode ser entendida como uma busca pessoal por significado e sentido maior no existir e sua relação com o sagrado e o transcendente, podendo estar vinculada ou não a uma religião formalizada ou designação religiosa (DAL-FARRA; GEREMIA, 2010, p. 588).

Diante do exposto, é importante perceber que os conceitos de religiosidade e espiritualidade já estiveram juntos, mas, com a evolução dos métodos de abordagem e crescimento de publicações e experiências chegou-se a uma distinção.

Nossa compreensão é de que a religiosidade é a busca por um Deus pela religião e seus dogmas, pelos rituais, pela vivência dos ritos litúrgicos e nos espaços sagrados. Já a espiritualidade tem sentido mais amplo de busca pelo transcendente e focada no desenvolvimento de valores humanos como: justiça, equidade, compaixão, solidariedade, fraternidade, empatia.

Reich, Lowen e Ubaldi entre outros estudiosos, cada um de sua maneira contribuiu para o caminho da espiritualidade. Reich quando estudava a questão do *orgone* (força vital), das repressões e das formações das *couraças*, observou que aquelas *couraças* em pontos como a ocular, a da região cervical, peitoral e as demais podiam ser evitadas e trabalhadas, mas para isso é preciso trabalhar a infância.

Em 1949, Reich criou o Instituto (Centro Orgonômico de Pesquisa da Infância). Nesse centro de estudos ele propunha educar crianças saudáveis para o futuro com quatro situações que para ele seria fundamental: cuidando das gestantes acolhendo-as, tratando e prevenindo situações de rejeição e abandono dos seus bebês; em segundo lugar deve-se cuidar muito bem das experiências do bebê em seus primeiros dias pelos pais. Pelo contato tátil e visual da mãe assim que sai do ventre e do toque e proteção do pai; o terceiro momento é a prevenção dos encorajamentos que vai logo depois do nascimento até por volta dos sete anos de idade da criança. É nessa fase que a criança desenvolve o caráter (esquizoide, rígido, narcísico, masoquista e o caráter oral). Esses caracteres se desenvolvem em fases da nossa vida sendo o esquizoide o mais primitivo no ventre materno até o masoquista por volta do seis ou sete anos de idade; e por fim seria necessário um registro e acompanhamento do desenvolvimento da criança até pelo menos a puberdade. Essas contribuições servem para que cheguemos a fase adulta com substância emocional para lidarmos com as dificuldades e frustrações com melhor controle das doenças psíquicas (Anotações das aulas).

Lowen tem sua base centrada na análise bioenergética que trata questões ligadas ao corpo, sensações, emoções, sentimentos em sua mais ampla interação, acreditando ser esse o caminho para a saúde e bem estar humanos.

O cérebro humano em sua complexidade e plasticidade habita um corpo que ele comanda, mas do qual depende para seu bom funcionamento. Lowen sempre pesquisou e ensinou como conseguir um corpo conectado com a cabeça, ou seja, como se sentir integrado, inteiro e bem dentro da própria pele. Para isso desenvolveu, inicialmente com o psiquiatra John Pierrakos e mais tarde com outros colaboradores, uma série de posturas e exercícios corporais associados a expressões de emoções e sentimentos. É sabido e aceito que emoções não plenamente sentidas e não expressas passam por um processo de negação. Esse conteúdo se torna isolado e deixa de ser percebido pela consciência, embora a carga energética, ou libido, ainda precise encontrar seu destino. Tal destino costuma ser o sistema de couraças, ou seja, contrações em diferentes sistemas do organismo, que com o passar do tempo se cronificam e passam a ser percebidas como a própria identidade ou maneira de ser (WEIGAND, 2020, p. 1).

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Com a teoria da bioenergética Lowen busca demonstrar por meio do trabalho energético-corporal e psíquico que é possível lidar com as frustrações, desilusões e se sustentar com equilíbrio diante as dificuldades da fase adulta. Trabalhando de maneira positiva por meio dos exercícios que possibilitam reativar áreas “congeladas” e que não estão em conformidade com a energia corporal e utilizando a respiração como um canal energético. São técnicas utilizadas de maneira coordenada com o propósito de fazer com que a pessoa se trone consciente dessas partes do corpo que estão desconectadas e quais os motivos que levaram essa desconexão.

Pietro Ubaldi foi um filósofo italiano, nascido em Foligno em 1886 e falecido em 1972, no Brasil, onde residia desde 1952. Escreveu 24 livros de caráter filosófico, científico e religioso. Sua principal obra, “A Grande Síntese”, escrita em 1933 é um verdadeiro compêndio do Espírito, faz uma extraordinária síntese do conhecimento humano. Filósofo cristão e espiritualista, Ubaldi fez uma verdadeira síntese de todas as religiões professadas pelo homem, sem pretender criar nenhuma outra e, surpreendentemente, seus estudos servem a todas indistintamente. Projetando importantes luzes sobre o homem espiritual (FREIRE, 2020).

A contribuição de Ubaldi como filósofo para o caminho da espiritualidade é de grande importância para diversas crenças, religiões e seitas, um verdadeiro espiritualista que promoveu e contribuiu com todos os caminhos espiritualistas com o propósito da convergência em um pensamento sobre a gênese divina. Um pensamento filosófico-científico que promove uma aliança entre a ciência, a filosofia e a espiritualidade em torno do evangelho do Cristo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A espiritualidade trata de aspectos mais amplos no que diz respeito ao entendimento da subjetividade e da experiência de cada indivíduo em sua jornada. Essa reflexão nos permite afirmar que a religiosidade pode de determinada maneira fazer parte da espiritualidade, porém, como percebemos, não torna nenhum religioso/religiosa como modelo perfeito de santidade. A vinculação com essa ou aquela religião não torna ninguém superior a outra pessoa.

A espiritualidade não necessita ser determinada por religião: é um caminho que compreende uma amplitude e diversificação de valores humanos baseados na busca pelo sagrado e da complexidade das ações envolvidas. A conexão estabelecida entre a pessoa e o mundo, com todos os seres existentes no planeta, o respeito para com a natureza e com o próximo e todas as possibilidades de significados que isso pode apresentar a maneira de enxergar as dificuldades diárias oferecidas e como se comportar diante dos obstáculos pode ser compreendido como aperfeiçoamento para se chegar à calma, à paz e à harmonia.

A espiritualidade é a imersão na vida, é a busca pelo sentido divino de viver e respeitar toda forma de vida é o equilíbrio entre o mundo interno e externo. Cada vez mais pessoas no mundo se dizem sem religião e isso não significa que não acreditam em

Deus, mais que procuram o divino dentro de si e não fora em ambientes como igrejas, templos e mosteiros.

REFERÊNCIAS

DAL-FARRA, R. A.; GEREMIA, C. Educação em saúde e espiritualidade: proposições metodológicas. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, 2010, 34(4):587-597.

FREIRE, G. **Pietro Ubaldi**. Belo Horizonte: Gilson Freire. Disponível em: <<https://www.gilsonfreire.med.br/index.php/pietro-ubaldi>>. Acesso em: 10/11/2020.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em: <<http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/ISF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>>. Acesso em: 10/11/2020.

MINAYO, M. C. S. **A Pesquisa Social: método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

VOLCAN, S. M. A.; SOUSA, P. L. R.; MARI, J. J.; HORTA, B. L. Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. **Revista de Saúde Pública**, 2003, 37(4):440-445.

WEIGAND, O. **Alexander Lowen e a Análise Bioenergética**. São Paulo: Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo, 2020. Disponível em: <<http://www.bioenergetica.com.br/alexander-lowen-e-a-analise-bioenergetica/>>. Acesso em: 10/11/2020.

ESPIRITUALIDADE NA MINHA FORMAÇÃO ACADÊMICA

Eduardo Silva de Macedo¹
Matheus Luís Alves Santiago²
Nathalia Ingrid Piancó Santos Lima²
Witória Lúcia dos Santos Lima³

INTRODUÇÃO

Considerando o contexto da pandemia de covid-19 que estamos vivendo, intensificam-se cada vez mais as discussões a respeito da saúde, não apenas se tratando do corpo físico, como também a saúde mental e espiritual. Sabe-se que uma mente saudável está diretamente ligada aos múltiplos corpos saudáveis e uma boa qualidade de vida. Ou seja, nota-se a necessidade de dedicarmos um maior cuidado a nossa mente, exercitando a capacidade de pensar por si mesmo, e buscarmos o equilíbrio emocional (OLIVEIRA; FRAZILLI, 2012).

No ano de 2019 em Brasília, DF, a Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (SGTES) promoveu uma palestra com Dra. Sandra Peu, psiquiatra, vice-presidente da Associação Psiquiátrica da Bahia (APB), membro da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e diretora de Articulações e Projetos Estratégicos, da Secretaria Nacional de Cuidados e Prevenção às drogas, do Ministério da Cidadania (SENAPRED/MDS). Entre outras falas, foi dito que “O Brasil está sofrendo de uma epidemia de doenças mentais”.

Também foi dito que as doenças mentais são causadas por múltiplos fatores confluentes, como os estressores psíquicos, os ambientais, os genéticos e a capacidade adaptativa de cada indivíduo. Para o enfrentamento, seria necessário vencer o preconceito e diagnosticar e tratar a doença mental uma vez que o tratamento de doenças mentais previne nove em cada dez mortes por suicídio. Foi ressaltado que, dentre as principais causas de suicídio estão a tentativa prévia e ter doença mental não tratada (CANALSAÚDE, 2019).

Com base nesses dados, ressalta-se a fundamental importância da ampliação de discussões acerca da saúde mental e do mecanismo de surgimento de problemas relacionados à mesma.

Outra discussão importante é o contexto psicossocial e a implementação de diferentes estratégias de cuidados complementares não farmacológicos para suporte aos pacientes afetados, levando em consideração a individualidade de cada um e seu processo de adoecimento.

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Estudante de Ciências Biológicas da UEFS.

3 Estudante de Ciências Biológicas da UEFS.

Estudos tem mostrado a relação entre saúde e espiritualidade e que essa pode oferecer conforto no enfrentamento das doenças desenvolvendo resiliência no paciente bem como uma visão humanística aos profissionais de saúde (VOLCAN *et al.*, 2003).

Nesse contexto, a inserção de estudos sobre espiritualidade nos cursos de graduação da área de saúde acaba se tornando uma dupla vantagem: pode ser uma excelente forma de assistência aos estudantes no meio acadêmico, estimulando reflexões sobre o seu autoconhecimento; e o prepara para sua vida profissional de forma integral.

Se tomarmos como base o fato de que a rotina de estudos e da universidade é extenuante; e, que o processo de profissionalização acompanhado de obstáculos e frustrações, pode compor um caminho árduo e conturbado, perceberemos o alto risco de adoecimento mental a que os estudantes estão submetidos. Pode-se associar este cenário ao fato de ser cada vez mais comum o acúmulo de estresse e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão entre os universitários (OLIVEIRA; FRAZILLI, 2012).

As características individuais de cada um, a sua personalidade e sua forma de lidar com os acontecimentos a sua volta, influenciam na condição emocional, da mesma maneira que a forma que estes percebem a espiritualidade pode influenciar diretamente o quanto serão receptivos e estarão dispostos a aplicá-la na sua vida acadêmica e na sua atividade profissional (CHAVES *et al.*, 2015).

Neste sentido, muitos professores, não apenas os da área da saúde, estão se sensibilizando com a situação de saúde mental dos alunos e buscam conhecer melhor o tema. De forma contrária, também é significativo o número de profissionais que ainda mantém uma postura cética, à medida que não consideram a espiritualidade como uma questão científica, fato este que pode ser interpretado como uma dificuldade em diferenciar o conceito de espiritualidade de aspectos religiosos particulares a cada indivíduo (BENKO; SILVA, 1996).

Segundo Hansen⁴ (1993 *apud* BENKO; SILVA, 1996), a espiritualidade pode ser definida como uma força unificadora, capaz de facilitar o desenvolvimento do ser humano e ainda fornecer orientações acerca da realidade diária e um maior significado para a existência de cada um. Portanto, pode naturalmente ser caracterizada como uma fonte de conhecimento que independe de preferências e práticas religiosas. Ou seja, pode-se considerar que o conhecimento espiritual não se traduz apenas em algo relacionado a crença e a religião, podendo ir além, tendo como base também a visão existencialista, onde há a busca por sentido e significado da vida, atrelado a esperança e otimismo (CHAVES *et al.*, 2015).

OBJETIVO

Diante destes fatos, este trabalho tem como objetivo relatar a nossa experiência de estudantes de graduação dos cursos de Educação Física, Ciências Biológicas e

4 HANSEN, T. J. The spiritual dimension of individuals: conceptual development. *Nurs. Diagnosis*, 1993, 4(4):140-146.

Farmácia, sobre o contato com estudos sobre espiritualidade durante o processo de graduação, visando somar reflexões proporcionadas pelo contexto atual de pandemia de covid-19.

CAMINHO METODOLÓGICO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência elaborado por estudantes de diferentes cursos de graduação da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), entre os meses de agosto a outubro de 2020, durante a realização da disciplina optativa BIO161 – Saúde e Espiritualidade, ofertada no Período Letivo Extraordinário (PLE) aprovado pelo Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEFS através da Resolução CONSEPE 074/2020.

O PLE é consequente do momento atual da pandemia de covid-19 em que estamos vivendo, caracterizando uma maneira alternativa de retorno a algumas atividades de ensino de maneira remota, o que pode se considerar uma boa oportunidade de viver novas experiências acadêmicas pelos discentes da UEFS.

Cabe ressaltar que esta oportunidade infelizmente não é acessível a todos, uma vez que a quantidade de discentes que não possuem recursos necessários para acompanhar as atividades é enorme. São centenas de estudantes que não possuem internet estável ao alcance, ou até mesmo um equipamento necessário.

Por conta disso, a UEFS solicitou ao governo do Estado um recurso financeiro para auxiliar os estudantes que não possuem condições de acesso, buscando apoio para inclusão digital, de forma que estes pudessem cursar as disciplinas que seriam oferecidas remotamente. Assim cerca de mil auxílios foram oferecidos, e é evidente que não foram suficientes para todos os estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica, porém, avaliamos como uma grande conquista para nossa inclusão digital.

A construção deste artigo foi orientada pelos professores da disciplina que, ao mesmo tempo, sugeriram bibliografia, vídeos e documentários, somados ao conteúdo tratado nas aulas virtuais deram subsídio para a realização deste trabalho. Foi levado em conta na produção deste artigo nossas vivências pessoais, a participação e a percepção nossas sobre a temática, e também as situações abordadas que foram analisadas e discutidas nas aulas.

A realização do trabalho foi dividida em três etapas, sendo estas correspondentes ao processo de avaliação da disciplina. À medida que a busca por referencial bibliográfico acontecia em bases de dados, como *Scielo*, era também discutida as observações pessoais dos autores.

Levando em consideração a preferência por artigos científicos de diferentes décadas, sem limitações ou preferências por períodos específicos de publicação, este levantamento bibliográfico serviu para embasar as nossas falas.

Utilizamos nas buscas termos como: saúde mental; espiritualidade; pandemia; serviços de saúde mental; PICS.

DESENVOLVIMENTO

A espiritualidade, é entendida na sua essência como uma dimensão fundamental do ser humano, e encontra nos cenários da saúde cada vez mais um lugar inquestionável. A espiritualidade dimensiona e redimensiona o sentido da vida com um dinamismo interno. Em algumas pessoas, há uma maior sensibilidade e autoconsciência acerca de sua espiritualidade, o que favorece os processos de significação e ressignificação dos fatos da vida (TAVARES, 2020).

O PLE se encontra dentre as estratégias de dar suporte a formação acadêmica frente a pandemia, oferecendo uma oportunidade ao que se tornou uma oportunidade de retomada em nossa vida universitária.

O momento atual nos proporcionou algo novo e inesperado: o ensino remoto, que antes era visto como algo questionável. Todavia, o mesmo nos proporciona a possibilidade de aprendizagem e qualificação profissional diante do atual cenário pandêmico. Cursar o PLE foi um aprendizado para todos nós, visto que houve uma ruptura de um padrão ao qual professores e estudantes da UEFS estavam imersos por longos anos. Conseqüentemente, essa mudança causada pela quarentena na vida acadêmica foi necessária para aceitar a proposta de ensino remoto, que, devido a situação instável sem previsão de retorno presencial seguro, surgiria mais cedo ou mais tarde como a melhor alternativa para ensino.

Considerando a impossibilidade de aulas presenciais por enquanto, devido à pandemia de covid-19 e o distanciamento social, e também a oferta do PLE, nós nos matriculamos na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade. Entendemos que “Espiritualidade” se trata de um assunto pouco explorado no meio acadêmico e repleto de preconceitos. Chamou a nossa atenção - estudantes de diversos cursos de graduação – por diferentes motivos, caracterizando como uma mistura de curiosidade, expectativas ou até mesmo uma escolha sem imaginar o que vinha pela frente.

Foi uma experiência desafiadora, tendo em vista que essa temática pode se tornar alvo de ceticismo, incredulidade ou ainda intolerância, levando em consideração primeiramente o caráter predominantemente científico do ensino de graduação. Em contrapartida, estudar sobre espiritualidade, mais além, pensar sobre possibilidades de aplicações na vida acadêmica pode ser considerado como uma proposta inovadora, tendo em vista a necessidade de romper com os padrões do modelo biomédico hegemônico, experiência esta que nos auxilia a pensarmos por si mesmos. Por exemplo, entendemos que o processo de adoecimento não está apenas ligado ao corpo físico e, portanto, as intervenções frente ao adoecer também podem ultrapassar as barreiras biotecnológicas e trazer cura, conforto e bem estar através de outras práticas complementares.

Para aqueles que quiserem mergulhar, a disciplina pode ser um caminho de autoconhecimento, à medida que pode estimular estudantes a refletirem melhor a respeito da consciência de sua formação profissional em andamento e os valores ético-morais que abrigam o “espiritualizar”.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

“Espiritualizar” é um processo profundamente personalizado e um exercício permanente, e que não há uma senda específica ou universal para encontrá-lo e/ou desenvolvê-lo; é possível principiar por meio da motivação em buscar o autoconhecimento ou o autoexame.

Através desta disciplina, podemos ver que entre saúde e espiritualidade, o diálogo tem ocupado espaço progressivamente considerável, distanciando as discrepâncias e acertando os descompassos.

Historicamente, ciência e espiritualidade são vistas como áreas totalmente distintas, como opostos onde seus objetos de estudo, fundamentação teórica e linhas de argumentação não se conciliam, principalmente pelo fato de que a ciência tem caráter racionalista, mecanicista, biotecnológico e biomédico, tendendo a desvalorizar todos os conceitos que não podem ser mensurados, previstos ou controlados pela razão. Através disso é possível prever que ocorra resistência de estudantes de graduação a introduzir a espiritualidade na sua vida acadêmica, principalmente quando pertencem a cursos de graduação onde há predomínio destes fatos ou já possuem preconceitos em relação ao assunto (MELO *et al.*, 2015).

Neste aspecto, a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade nos trouxe a oportunidade de pensar fora da redoma da arrogância científica, ainda que haja pontos de vista divergentes entre questões teóricas abordadas e aquilo que é aprendido no processo de graduação. É possível perceber que como profissionais podemos trabalhar de forma competente e com base em evidências, sem ferir ou desprezar o contexto do outro, podendo ser este outro um paciente ou colega de trabalho, inclusive de mesma formação. Sendo assim, foi possível entender que o julgamento de “estar certo” e “estar errado” como verdade absoluta pode ser nocivo para os relacionamentos pessoais e também profissionais.

Somado a isso, o termo espiritualidade ainda está associado a alguns rótulos que sugerem na maioria das vezes o compromisso religioso, rituais, misticismo, ou charlatanismo. Importante frisar que é grande a quantidade de estudantes que já possuem suas crenças ou compromissos religiosos preconcebidos. Refletindo por este lado, é possível perceber que pode haver tanta afinidade com uma discussão sobre espiritualidade, levando em consideração o significado que cada estudante dá a sua religiosidade, mas também pode haver rejeição e intolerância daqueles que têm como suporte crenças radicais ou dogmáticas. Ainda que o termo espiritualidade não esteja vinculado às religiões e seus fundamentos e práticas, persiste mesmo no ambiente acadêmico a resistência a estudos desta temática.

Refletindo sobre espiritualidade, os estudantes podem atribuir novos significados aos seus desafios e dificuldades da vida através do autoconhecimento e reorganizar as suas experiências vividas, tanto positivas como negativas. Independente dos seres humanos serem adeptos a alguma religião ou não, a abordagem espiritual agrega conceitos existenciais significativos à vida (MELO *et al.*, 2015).

Resistências para “habitar nesse mundo de novos hábitos” são compreensíveis. Também compreensível é a ansiedade que nos toma. Desta forma, nosso espírito pode

adoecer. Nossa mente adoecida pela consciência dessas exigências faz com que por vezes nos sintamos incapazes de dar conta. Por conta disso, essa mente adoecida pode afetar as funções cerebrais podendo comprometer nossa performance profissional, laboral, gerando ainda mais adoecimento, onde perdemos as “forças” e energias até para a realização de simples tarefas diárias. Nesse contexto parece que a subjetividade entra em um “*looping*” de adoecimento: do cérebro, da mente e do espírito. Mas isso tudo nós sabemos. A questão é: como sair desse *looping*? Como manter a saúde da mente e do espírito?

Devemos buscar medidas, atitudes para incrementar melhorias em nossa vida. A autocompaixão nos acolhe diante as dificuldades e limitações impostas atualmente; Compaixão nas relações, acolhendo pessoas que parecem estar tão ansiosas quanto nós, oferecendo compreensão e apoio naquilo que sabemos e a outro não domina. Estabelecer fronteiras no espaço virtual, impondo limites entre o virtual x real. Estamos todos em um barco que não escolhemos estar, todavia, podemos nos ajudar, uns aos outros, a seguir da melhor forma possível.

De acordo com Carlotto (2013), diferentes fatores desencadeadores de estresse ao longo da graduação podem afetar a saúde psicológica de acadêmicos, a medida que estes fatores podem se manifestar em diferentes épocas da vida acadêmica, pois:

No início do curso, mudanças como o ajustamento à nova instituição, o volume de informações que o aluno passa a receber, a carga horária exigida e a reconfiguração na rede de amigos podem interferir na saúde emocional dos acadêmicos (SANTOS⁵ *et al.*, 2003 *apud* CARLOTTO, 2013, p. 51).

Mais adiante:

Com a chegada do final do curso, situações corriqueiras como a insegurança em relação à própria competência e as preocupações em relação ao mercado de trabalho que se aproxima podem alterar o equilíbrio psíquico dos acadêmicos, muitas vezes colaborando para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos [...] (CONTE; GONÇALVES⁶, 2006; NARDI⁷, 2000 *apud* CARLOTTO, 2013, p. 51).

Isso mostra a devida importância de se encontrar alternativas de buscar auxílio para cessar uma história de sofrimento emocional vivenciada em diferentes épocas do processo de graduação.

Nesse sentido, a prática do autoconhecimento estimulado pela disciplina levou a algo mais profundo: a prática do auto perdão, levando em consideração os vários fatores que podem desencadear o processo de ansiedade. O momento proporcionou uma regressão às recordações relacionado ao processo de graduação, desde o seu início até o presente momento.

-
- 5 SANTOS, T. M.; ALMEIDA, A. O.; ARTINS, H. O.; MORENO, V. Aplicação de um instrumento de avaliação do grau de depressão em universitários do interior paulista durante a graduação em enfermagem. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 2003, 25(2), 171-176.
 - 6 CONTE, M.; GONÇALVES, A. Ampliando elementos da educação médica: morbidade referida em universitários de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2006, 30(1), 15-19.
 - 7 NARDI, A. E. Depressão no ciclo da vida. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2000, 22(3), 149-1.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

O início de uma graduação é considerado como uma nova experiência, onde muitas vezes não é possível prever acontecimentos, sendo normal que estudantes cometam vários erros até de fato conseguirem se adaptar ao processo de graduação e entender que este é marcado por altos e baixos, e nem sempre será possível alcançar resultados extraordinários, ou construir um papel ou postura profissional em um curto período de tempo.

Desta forma, a prática do auto perdão trouxe como aprendizado que ao decorrer do caminho erramos inúmeras vezes, para então acertar, e aos poucos se estabilizar no meio acadêmico, e não é por isso, afinal, que deve-se mergulhar nas recordações das falhas cometidas ou dos resultados que não foram alcançados, pois a partir desta atitude pode ser criada uma realidade de sofrimento emocional. O medo de estar sempre errando em experiências futuras e o sentimento de incapacidade, somados à imaginação a respeito de como os outros colegas de graduação irão nos enxergar, e até mesmo o pensamento em desistir, abala o nosso emocional e energia para seguir adiante.

Portanto, esta experiência trouxe a libertação de velhos pensamentos negativos e, somado ao autoconhecimento, a urgência de olhar para si e reconhecer todas as potencialidades e qualidades próprias, além de reconhecer todos os acertos e conquistas que antes foram negligenciados, o que resultou no resgate do desejo de realizar todos os sonhos e objetivos, pessoais e profissionais.

Além do autoconhecimento e transformações interiores relativas a cada um, a espiritualidade como ferramenta de desenvolvimento humano também incentiva a necessidade de empatia com o próximo, independente de que o ser humano que busca esta espiritualização tenha vivido ou não situações iguais ou parecidas com a do próximo. E o que isso significa?

O ser humano pode falar não apenas de si, mas dos outros e pelos outros, à medida que a espiritualidade pode ser um alívio na vida de um estudante de graduação e influenciar fortemente na superação de suas dores emocionais, mas também é um convite para refletir sobre a necessidade de compreender, respeitar e auxiliar demais colegas de graduação que estejam vivenciando estes fardos, levando em consideração que o ambiente acadêmico é muitas vezes competitivo, o que pode gerar sentimentos de superioridade e inferioridade entre discentes, promovendo um desequilíbrio nas relações de respeito e solidariedade com o próximo.

Refletir sobre este assunto impulsionou a decisão de não falar apenas de si e para si, mas uma oportunidade de fazer por todos os acadêmicos que vivenciam dores emocionais, que muitas vezes subestimaram as suas capacidades ou ainda pensaram em desistir de seus sonhos, futuro, profissão e na pior das hipóteses, de suas vidas.

Partindo do conceito de que a espiritualidade pode ser uma ferramenta de construir, reconstruir ou desconstruir a subjetividade de cada indivíduo, sendo importante que todos tenham sabedoria e responsabilidade para lidar com não apenas a sua subjetividade e seu autoconhecimento, mas com o conhecimento dos seus semelhantes e sua jornada, zelando pela sua saúde mental e integridade emocional simultaneamente com a do próximo (MELO *et al.*, 2015).

Como um dos autores deste texto, nunca tive muita proximidade sobre religiosidade, e até hoje o meu conhecimento nessa área limita-se a minha família e escola, que julgo como uma das maneiras mais comuns de se alcançar o assunto espiritualidade em nosso país, pois não frequento nenhum tipo de templo ou religião.

O convívio com a família de parte materna sempre foi pouco, acredito que por isso não tive conhecimento de como pensam a espiritualidade, mas fazem culto ao evangelismo. Por outro lado, por parte da minha família paterna, existem membros familiares com conhecimentos no Candomblé, experiências no Catolicismo e Espiritismo, que em certas datas comemorativas ainda cultuam com símbolos, comidas, cantos e rezas.

Das poucas experiências que tive com espiritualidade e religião, posso citar às batatas de feijão, que segundo Macedo (2007, p.8), em seu artigo "Tradição oral afro-brasileira e escola: nas encruzilhadas da memória" cita que,

[...] a valorização do espírito coletivo e de cooperação das atividades em questão, afirmando que a ausência desses "rituais de trabalho" não só torna mais difícil a realização das tarefas na roça e a sobrevivência dos grupos, como causa um vazio cultural e instaura uma profunda crise de identidade entre negros e mestiços rurais.

Também aos encontros no dia de São Cosme e São Damião, que reúnem familiares, participando crianças, homens e mulheres, que festejam comendo um prato tradicional chamado caruru, que é uma mistura das origens africanas e indígenas, e cantando músicas referente ao santo (MACEDO, 2007).

A convivência com minha avó paterna, com conversas onde sempre são relatados assuntos ligados ao tema espiritualidade e sentimentos, além de presenciar cotidianamente acendendo velas para Santos de sua crença, relatando a existência de apego, sentimento e energias diante deles. A construção de lapinhas

espécie de presépios armados antes do Natal, na sala principal da casa, representando o nascimento de Jesus. As Lapinhas, em geral colocadas alguns dias antes do natal, permanecem até o "Dia de Reis" – 06 de janeiro – quando é retirada e queimada no terreiro, com festas, músicas, batuques. Ainda diz que sua mãe e sua avó falavam "que se queima o mato da Lapinha, porque é sagrado, o que é sagrado não pode ser jogado fora" (MACEDO, 2007, p. 4).

Vivemos numa época que nunca foi tão notável e desejada a busca pela própria independência pessoal, que vem atrelado ao individualismo, às buscas materiais, de poder e status, expandindo o ego, causando euforia que nos cegam em olhar para o lado e entender que ajudar o outro é ajudar a si mesmo, pois precisamos do outro para nos tornar quem somos. Também é comum a ansiedade que nos sufoca, impedindo uma reflexão de si, das coisas, e de quem nos rodeia, sendo difícil ter esta concepção e prática devido às cobranças sociais como já foram supracitadas, porém é necessário que seja um caminho consciente na nossa formação, para que possamos nos aproximar da construção do autoconhecimento, desta maneira vivemos num ciclo de obter e dissipar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos conteúdos estudados na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, mesmo que remotamente, sentimos uma maior proximidade em esclarecer certas dúvidas, preconceitos e o mais importante, conseguir despertar a curiosidade em busca de mais conhecimentos pela espiritualidade. Esta vivência também nos ajudou a compreender que somos seres em constante mudança, que está tudo bem mesmo não se sentir bem todos os dias, afinal somos seres humanos, cada um com suas fraquezas, dificuldades, problemas e falhas.

Ainda assim, há meios e alternativas de realizarmos a autoajuda, buscando práticas que podem auxiliar em nosso bem estar, como a meditação, a yoga, o autoperdão, e seguir buscando o equilíbrio, e atingir a consciência da integralidade corporal, para que saibamos focar na produção, absorção e transmissão de boas energias cotidianamente.

No contexto de pandemia causado pela covid-19, conseguimos perceber que é preciso nos permitir, estar abertos a novas experiências e conhecimentos, para que possamos aproveitar o máximo do que está sendo transmitido pelo o que nos cerca e levarmos em consideração esta percepção durante nossa trajetória em formação acadêmica, profissional e de vida, pois não adianta buscar melhorias pessoais e nem ajudar o outro sem que estejamos receptíveis a querer internalizar seja um conhecimento ou sentimento, e compreendê-lo de fato.

Ainda, podemos dizer que cada um de nós foi afetado de alguma maneira pela pandemia e pelo período de quarentena, sendo possível compreender que a busca por amparo no outro nunca foi tão visível e necessária no enfrentamento do sofrimento emocional, onde principalmente os membros familiares têm sido um grande apoio e também refúgio. Como já dito na frase “família é a base de tudo”, porém sabe-se que nem sempre temos proximidade e relações saudáveis com os familiares, fato este que muitas vezes pode influenciar no surgimento ou agravar problemas, emocionais, físicos e energéticos, o que pode afetar também as relações saudáveis de cada indivíduo com o outro e consigo mesmo.

REFERÊNCIAS

BENKO, M. A; SILVA, M. J. P. Pensando a espiritualidade no ensino de graduação. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, 1996, 4(1):71-85. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rlae/v4n1/v4n1a07.pdf>>. Acesso em: 25/09/2020.

CANALSAÚDE. **Saúde promove palestra sobre Combate à Psicofobia e Prevenção do Suicídio**. Rio de Janeiro: Canal Saúde. Notícia Publicada em: 25/09/2019. Disponível em: <<https://www.canalsaude.fiocruz.br/noticias/noticiaAberta/saude-promove-palestra-sobre-combate-a-psicofobia-e-prevencao-do-suicidio25092019>>. Acesso em: 25/09/2020.

CARLOTTO, R. C. Espiritualidade e sintomatologia depressiva em estudantes universitários brasileiros. **Revista de psicologia da UNESP**. São Paulo; 2013, 12(2):50-60. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/revpsico/v12n2/a04.pdf>>. Acesso em: 25/09/2020.

Espiritualidade na minha formação acadêmica

*Eduardo Silva de Macedo; Matheus Luís Alves Santiago;
Nathalia Ingrid Piancó Santos Lima; Witória Lúcia dos Santos Lima*

CHAVES, E. C. L.; IUNES, D. H.; MOURA, C. C.; CARVALHO, L. C.; SILVA, A. M.; CARVALHO, E. C. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista brasileira de enfermagem**, 2015, 68(3):504-509. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reben/v68n3/0034-7167-reben-68-03-0504.pdf>>. Acesso em: 25/09/2020.

MACEDO, M. L. Tradição oral afro-brasileira e escola: nas encruzilhadas da memória. Associação Nacional de História. In: ANPUH XXIV SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA, 2007. **Anais...** Disponível em: <<http://snh2007.anpuh.org/resources/content/anais/Marluce%20de%20Lima%20Macedo.pdf>>. Acesso em: 17/10/2020.

MELO, C. F. ; SAMPAIO, I. S.; SOUZA, D. L. A.; PINTO, N. S. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida. Uma revisão de literatura. **Estudos e pesquisas em psicologia**. Rio de Janeiro; 2015, 15(2):447-464. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v15n2/v15n2a02.pdf>>. Acesso em: 25/09/2020.

OLIVEIRA, F. F; FRAZILLI, R. T. V. Espiritualidade: seu significado no contexto do acadêmico de enfermagem. **Revista eletrônica de enfermagem do Vale do Paraíba**. Lorena; 2012, 1(2):61-72. Disponível em: <<http://unifatea.com.br/seer3/index.php/REENVAP/article/download/81/70/>>. Acesso em: 10/09/2020.

TAVARES, C. Q. Dimensões do cuidado na perspectiva da espiritualidade durante a pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19). **J. Health NPEPS**. 2020; 5(1):1-4. Disponível em: <<https://www.semprefamilia.com.br/comportamento/cuidar-da-mente-e-cuidar-do-espírito-em-tempos-coronavirus/>>. Acesso em: 18/10/2020.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** Publicado em 27/06/2020.

VOLCAN, S. M. A.; SOUSA, P. L. R.; MARI, J. J.; HORTA, B. L. Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, 2003, 37(4):440-445.

PERCEPÇÕES SOBRE SAÚDE E ESPIRITUALIDADE: O BEM ESTAR EM MEIO A PANDEMIA DE COVID-19

Ana Rita de Oliveira Lima¹
Danusa Pinto Oliveira²
Jacqueline da Silva Nascimento¹
Lívia do Nascimento Xavier¹

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece o bem-estar espiritual como uma dimensão importante para o equilíbrio do indivíduo e como componente da saúde.

Na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) existe uma disciplina optativa BIO161 – Saúde e Espiritualidade que abarca conteúdos que discutem os efeitos da Espiritualidade na saúde e na formação do ser.

Durante o Período Letivo Extraordinário (PLE) da UEFS – ocorrido nesse período de pandemia de covid-19 – foram ofertadas disciplinas em caráter remoto para serem integralizadas em dez semanas. Para além do ineditismo de um PLE e apesar da dificuldade de se conduzir estudos remotamente, as aulas foram iniciadas e, ao longo das semanas, questões outras sobre o bem-estar dos alunos e professores foram emergindo.

Em meio a uma pandemia tomar o conceito de bem-estar nos leva a uma reflexão na qual podemos nos considerar seres doentes, fisicamente, mentalmente ou socialmente, devido ao contexto da sociedade atual que vivemos, em uma dinâmica na qual o estilo de vida nos leva a um adoecimento.

Partindo dessa perspectiva, e levando em conta a situação de pandemia esse artigo traz algumas reflexões sobre a Espiritualidade no nosso bem-estar.

Algumas formas de compreender Espiritualidade no contexto da saúde são trazidas pela literatura e pesquisas na área. Volcan *et al.*, (2003, p.2) afirmam que:

Tem-se por espiritualidade o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material, com a suposição de que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo a questões como o significado e sentido da vida, não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa.

Assim, espiritualidade se refere ao domínio do não-material e da subjetividade humana, englobando também as suas crenças.

Por outro lado, Pinto (2009, p.4) aborda que o “bem-estar é um conceito mais lato e abrangente, considerando a pessoa na sua globalidade, incluindo a saúde física e

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Estudante de Enfermagem da UEFS.

mental, o bem-estar físico e psicológico, manifestando-se ao nível da satisfação e da felicidade”.

Este autor entende que o conceito de bem estar é multidimensional e dividido em dois aspectos: a dimensão afetiva e cognitiva.

Assim, como estudantes da área da saúde cabe uma reflexão a respeito da nossa percepção de saúde integral, espiritualidade e bem-estar entendendo também que esses conceitos são a base para a qualidade de vida, o que, num momento pandêmico, sem dúvida, interfere em nossas vidas.

OBJETIVO

Relatar a nossa percepção sobre o nosso bem estar como estudantes da Universidade Estadual de Feira de Santana durante o Período Letivo Especial (PLE) na pandemia de covid-19.

METODOLOGIA

Este é um relato de experiência produzido na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade ofertada no PLE da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Essa disciplina, de caráter optativo, foi ministrada por dois professores da instituição, de forma remota pelo aplicativo *Google Meet* para aproximadamente 100 alunos de diferentes cursos de graduação, entre eles Educação Física e Enfermagem cuja as aulas aconteceram nos dias de terça-feira e quinta-feira das 13h:30 às 15h:30 com início no dia 18 de agosto de 2020.

Do ponto de vista operativo, foram duas as estratégias para produção deste relato: discussões entre as autoras sobre as experiências individuais realizadas através de reuniões online por meio dos aplicativos de comunicações *Google Meet* e *WhatsApp*; e, obtenção de artigos e outros relatos nas bases de dados eletrônicos *Google Acadêmico* e *Scielo*. Nas buscas foram utilizados os descritores: “saúde”; “espiritualidade e bem estar”; “espiritualidade e educação”; “espiritualidade e covid-19”.

Encontramos em média na primeira busca 126 artigos, após analisados e separando aqueles que abordavam a espiritualidade dentro da temática do bem estar em tempos de covid-19 fizemos o fichamento de 10 artigos, levando em conta o ano de publicação e os que mais abordavam o assunto que estávamos pesquisando.

DESENVOLVIMENTO

Com a disseminação da pandemia, tivemos que adotar o distanciamento social com base nos protocolos rígidos da OMS em uma tentativa de controlar a transmissão do vírus da covid-19. A implementação desses protocolos mudou completamente o modo em que o mundo seguiu seus rumos, com as readaptações no cotidiano.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Com tantas notícias sobre o avanço da pandemia isso tem nos afetado em especial, a nossa saúde mental e emocional. A busca por melhorias na saúde mental para não nos sobrecarregarmos foi muito discutida nesse tempo por causa das consequências do isolamento social. Pessoas que tiveram sua rotina totalmente mudada, áreas de suas vidas afetadas, a insegurança do amanhã por não saber quando tudo isso irá acabar.

A ideia de se acostumar com o “novo normal” nos fez pensar na espiritualidade de maneira mais responsável, dando uma importância maior numa área que muitas vezes não nos preocupamos.

Práticas terapêuticas que podem “injetar” energia para manter a mente sã e o espírito leve, foram trabalhadas na disciplina. Outro fator importante para nós: entender que a espiritualidade interfere positivamente na recuperação de pacientes foi o caminho para buscar mais conhecimento e respeito.

Hoje a Organização Mundial de Saúde (OMS) integra a espiritualidade como parte fundamental para promoção total da saúde, definindo-a como:

Espiritualidade é o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material, com a suposição de que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo o a questões como o significado e o sentido da vida, não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa (OMS³, 1998 *apud* VOLCAN *et al*, 2003, p. 441).

Sintonizada com este dispositivo, a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade disciplina optativa de 60 horas – foi implementada na grade curricular do curso de Educação Física da UEFS, desde 2014, para discutir e estudar a conexão saúde-espiritualidade.

A ementa da disciplina com base no Projeto Pedagógico do curso, contempla (PPP, 2018, p. 141):

Novos paradigmas da Ciência. Ciência e fé: diálogo possível. Interface Religiosidade/Espiritualidade. O processo histórico-antropológico da relação Ciência e Religião. Etnomedicina. Psicologia Transpessoal. Biologia das Emoções. Educação e Espiritualidade. Os efeitos da Espiritualidade na saúde e na formação do ser. Espiritualidade no cuidado ao paciente: humanização e integralidade. Cuidando do cuidador/professor de Educação Física na atenção à saúde no enfrentamento da morte, luto, dor e sofrimento. Bioética e Espiritualidade.

Todos esses assuntos foram abordados nas aulas *online*, e nas atividades propostas, como leituras, vídeos, documentários entre outros. Além de contribuir na nossa formação profissional, os conteúdos abordados foram de extrema importância no nosso bem estar a partir das práticas terapêuticas que podem ser utilizadas.

3 OMS – Organização Mundial da Saúde. Division of mental health and prevention of substance abuse. **WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB)**. Geneva: 1998 (Report on WHO consultation).

Nestes tempos difíceis devido aos efeitos negativos que a pandemia vem causando muitas pessoas se queixam de ansiedade, depressão, angústia, sofrimento difuso entre outros.

Difícil explicar o que estamos passando nesse período. Na disciplina tivemos a oportunidade de fazer uma conexão do corpo e da mente a partir da espiritualidade, possibilitando auto cuidado, autoconhecimento.

Dal-Farra e Geremia (2010, p.5) concordam que “A interação entre mente e corpo, e a influência da espiritualidade sobre parâmetros de saúde estão amplamente demonstradas na literatura”.

Relatam que vários estudos e revisões relacionam os benefícios das práticas no bem estar e no controle da ansiedade e depressão:

Os resultados indicam claramente que os aspectos ligados à espiritualidade auxiliam na promoção de tranquilidade e bem-estar em face das doenças e na prevenção e recuperação de indivíduos afetados... a relação positiva entre envolvimento religioso e saúde física e mental encontrada por diferentes pesquisadores e envolvendo indivíduos de diferentes filiações religiosas, idades e condições sociais e econômicas. (DAL-FARRA; GEREMIA, 2010, p.5).

Desse modo reconhecemos alguns benefícios que o conhecimento aprendido nas aulas trouxe para o nosso bem estar, ainda que remotas, via notebook ou celular, e duração de duas horas, apenas, como se fossem “lives”. Nossa participação se dava em tempo real pelo *chat* ou microfones, seja para perguntas ou para comentários, promovendo interação.

Assim trazemos nossos relatos de experiências:

Flor de cactos

Sou discente do curso de Educação Física, do sexto semestre, da Universidade Estadual de Feira de Santana, residente da cidade de Riachão do Jacuípe-BA. No início da pandemia da covid-19, retornei para minha cidade e tive que conviver com várias limitações, entre elas estava o distanciamento dos meus familiares, e estive em isolamento por 14 dias. Isto porque eu vinha da cidade de Feira de Santana com alguns casos já confirmados, e foi um momento muito doloroso para todos nós, estar perto e ao mesmo tempo tão distante! Foi difícil esse primeiro momento de isolamento. Tive que ficar distante dos meus pais e minha filha, o que avalio como muito ruim diante de um momento tão delicado quanto esse!

Quando foi lançado o PLE escolhi cursar essa disciplina pois sabia o quanto ela iria contribuir positivamente para mim. Em um determinado momento cheguei a me perguntar: “Será se devo seguir com a Universidade?” Em seguida me respondi: “Lutei tanto para entrar na universidade... claro que vale a pena!!!”

Lírio

Levando em conta a atual situação em que vivemos, podemos notar que quando se fala de pandemia e covid-19, logo vem a sensação de desconforto por causa da incerteza do que está por vir, de como a vida vai se moldar e quanto tempo teremos que ficar em isolamento social. Eu, aluna do quarto semestre do curso de Enfermagem da Universidade Estadual de Feira de Santana, comecei o ano acreditando que a pandemia seria rápida e logo estaríamos de volta ao cotidiano da vida universitária e social mas infelizmente não foi assim.

A adoção de medidas de proteção, protocolos de segurança que vieram com o isolamento social trouxe um nível de estresse alto, angústia e insegurança, coisas que podem afetar diretamente o nosso sistema imunológico. Mas, como se sabe há vários artigos que também relacionam a melhora do nosso sistema imunológico à espiritualidade. Sabe-se que a busca pelo autoconhecimento e por coisas maiores do que o material pode ajudar fundamentalmente na recuperação de doenças ou na aceitação dela.

Quando recebi o diagnóstico positivo para a covid-19 foi uma surpresa porque mesmo seguindo o isolamento e distanciamento social eu não fiquei protegida do vírus. Com as dores e fadigas vieram também as dúvidas já que não se sabia ao certo como cada organismo reagiria à presença do coronavírus. Mesmo não sendo uma pessoa religiosa, a espiritualidade sempre esteve presente em minha vida, não com doutrinas e devocionais mas com disciplina e organização. A partir do momento em que fui diagnosticada, me converti ainda mais com minha família! Mesmo distante e isolada senti a necessidade de estar mais próximo deles, e também aproveitei o momento para ler, para aprender Yoga e assim ocupar os espaços de estresse e inseguranças com vitalidade e amor.

Violeta

Sou discente do sexto semestre do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana, tenho 22 anos, sou residente da cidade de Feira de Santana. Quando foi lançado o PLE e eu percebi que a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade seria ofertada, fiz minha inscrição imediatamente, pois era uma disciplina que eu já tinha interesse de participar e principalmente por estar nesse momento de pandemia, tinha certeza que iria me ajudar a entender e a organizar tudo que estava acontecendo.

Nesse período fiquei longe da minha família, e sem o contado social dos amigos algo que não estava me fazendo bem. Passei a me alimentar mal, meu sono estava desregulado, parei de fazer atividade física, e isso tudo agravando minha saúde física, mental e social. Depois que as aulas remotas começaram resgatei o contado com meus colegas, me senti mais disposta, alegre, e com esperança de que um dia tudo isso vai passar. Os assuntos abordados nas aulas me ajudaram no meu autoconhecimento e autocuidado, fazendo conexão mente e corpo e despertando um sentido para tudo isso.

Cravo

Entreí o novo ano com muitas expectativas e projetos, como fazia em anos anteriores e quando no dia 31/12/2019 o relógio marcou 24h:00, mesmo não sabendo como de fato seria 2020, ainda assim, me enchi de esperança e fé.

Entretanto, esse ano foi diferente de todos os outros que carrego na memória. Logo no início do ano sofremos com o baque da covid-19 que nos levou a guardar todos os projetos na gaveta e nos readaptar a viver em sociedade, carregando medo, incertezas do que estava chegando e na qual eu acreditava que passaria rápido.

Tenho 25 anos, evangélica e aluna do curso de Licenciatura em Educação Física da UEFS. Com a pandemia, isolamento e os cuidados básicos para evitar o contágio a minha rotina corrida mudou completamente, passando mais tempo em casa só e com o contato através das redes sociais.

Sofri com a perda de pessoas próximas e com o número de mortes que aumentavam dia após dia. O isolamento me causou momentos de pânico, o ficar em casa era sinônimo para mim de aprisionamento.

Em meio ao caos aparente retomar as atividades acadêmicas, mesmo que de forma limitada me trouxe um norte em relação a muitas coisas. Mesmo com os pontos positivos e negativos do ensino remoto, a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade a qual antes eu via de forma totalmente diferente me ajudou bastante a voltar a um equilíbrio na minha saúde. Hoje eu consigo ter mais clareza sobre a importância da espiritualidade na saúde! Mesmo fazendo parte de uma determinada religião, me permiti participar das atividades voltadas a saúde e espiritualidade e estas foram e estão sendo uma experiência muito enriquecedora de forma profissional e pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As conexões que ocorrem entre mente e corpo são influências da espiritualidade sobre a saúde, decorrente das abordagens de valorização da vida e respeito ao ser humano com seus traços culturais e na complexidade social.

Em meio a pandemia essa ligação da saúde e espiritualidade ficou em maior evidência, haja vista a importância da espiritualidade no bem estar individual e coletivo.

Foi apresentado para nós a espiritualidade como tema acadêmico, e mesmo em um curto período de tempo agregou valor não apenas à nossa formação profissional na área de saúde, como também contribuiu para o nosso crescimento pessoal em um período tão turbulento.

A participação na disciplina impactou de forma decisiva nosso bem estar em relação ao momento que estamos passando, trazendo mais esperança que um dia isso vai passar e deixando lições de vida para cada uma de nós. Temos certeza de que não somos as mesmas, que algo mudou e mudou para melhor a partir do dia que as aulas começaram.

REFERÊNCIAS

DAL-FARRA, R. A.; GEREMIA, C. Educação em saúde e espiritualidade: proposições metodológicas. **Revista brasileira de educação médica**, 2010, 34(4):587-597.

PINTO, P. C. A. **Bem-estar no trabalho**: um estudo com assistentes sociais. Dissertação (Mestrado em Comportamento Organizacional). Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa, Departamento de Psicologia Social e das Organizações, 2009.

PPP - **Projeto Político Pedagógico. Curso de Licenciatura em Educação Física**. Feira de Santana: Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). 2018.

VOLCAN, S. M. A.; SOUSA, P. L. R.; MARI, J. J.; HORTA, B. L. Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 2003, 37(4):440-445.

ABORDAGEM SOBRE PICS NA UEFS

Ana Beatriz Mendes de Jesus¹
Pedro Simplicio Marques Netto²
Tamires Leite de Oliveira Silva²
Vitória de Jesus Oliveira³

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) atualizando o conceito de saúde introduziu a dimensão espiritual superando o clássico estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.

A OMS pensando em potencializar a solução dos problemas da população em relação à saúde tem incentivado as medicinas Tradicionais ou, como normatizado no Brasil, as Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS). Estas são práticas que complementam o sistema de saúde vigente e ainda tratam de maneira integral o ser, com o intuito de restabelecer esse indivíduo ao seu equilíbrio físico, mental e espiritual.

Esses sistemas e recursos terapêuticos utilizados nas PICS têm por objetivo a estimulação dos recursos autocurativos do ser, de base natural, atuando na prevenção de doenças e na recuperação da saúde, através de práticas de medicinas tradicionais.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) de 2006, entende e valoriza a multiculturalidade que são as diversas culturas e a interculturalidade. Disponível no site Ministério da Saúde a PNPIC ainda é uma desconhecida para a população que ali encontra o marco legal para ter acesso e orientação aos serviços e práticas no SUS (BRASIL, 2015).

É notória a importância dessas práticas porém os povos originários foram colonizados e sua cultura desacreditada, em especial as práticas de cura, demonizadas e tidas como selvagens em especial pela Medicina inspirada na ciência contemporânea e construída a partir de uma outra racionalidade e concepção de mundo, que disseca, ordena e fragmenta o corpo humano dentro uma metodologia curativa apenas.

No ambiente universitário tanto nas reportagens expostas pela mídia como em trabalhos científicos há uma clara correlação entre a presença de diferentes agentes estressores e a saúde física e psicológica dos acadêmicos. Meditação, Yoga, encontram-se cada vez mais presentes no ambiente universitário em um contexto de promoção de saúde como uma forma de ajudar os alunos a encontrar um equilíbrio emocional, mental e físico durante a sua jornada acadêmica. Tudo isso devido às cargas horárias longa de matérias, estudos contínuos e a adaptação a essa rotina intensiva.

1 Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

3 Estudante de Ciências Biológicas da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Além da rotina das aulas muitos alunos enfrentam uma jornada longa até o campus em transportes públicos lotados. Muitos estudantes são de outras cidades circunvizinhas e para estudar tem um longo deslocamento que causa no final do dia um cansaço físico e desgaste mental, fora os problemas pessoais que todos nós seres humanos enfrentamos em nossa vida cotidiana. Assim, aulas que tragam práticas que consigam resgatar o equilíbrio necessário para uma vida saudável tornando a jornada acadêmica mais eficiente e menos desgastante, são fundamentais.

As PICS são oferecidas pelo SUS para toda a população usufruir de seus benéficos à vida humana, ocasionando um equilíbrio e bem-estar melhor no estado físico e mental. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2015), os tratamentos utilizam recursos terapêuticos, baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças, como depressão e hipertensão. São elas: apiterapia; aromaterapia; bioenergética; constelação familiar; cromoterapia; geoterapia; hipnoterapia; imposição de mãos; ozonioterapia; terapia de florais. Com as novas atividades, ao todo, o SUS passa a ofertar 29 procedimentos à população.

Alguns eventos foram desenvolvidos na UEFS tendo as PICS como tema, tais como: no ano de 2018 a UEFS ofereceu o I Encontro Baiano de Vivência das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde com o objetivo de divulgar conhecimentos sobre as PICS. Em 2019 na 13ª Jornada de Extensão da UEFS, foi desenvolvido um trabalho voltado à PICS na UEFS, em especial: a dança circular (RAMOS; NOVAES, 2019).

As PICS implantadas nas Universidades ajudam o aluno no processo do autoconhecimento, no tratamento contra ansiedade, falta de concentração, melhoria da habilidade emocional, no combate à dores em regiões do corpo que podem ser causadas por estresse, traumas, cansaço físico e entre outros motivos, no processo contra insônia, estados de desânimo onde alguns alunos chegam a desistir de cursar disciplinas, trancá-las ou, até mesmo, trancar o curso devido a algo exterior ou interior que afetam sua motivação de estar ali no dia a dia.

A UEFS oferece essas práticas através de disciplinas como BIO163 – Terapias Corporais cujas oficinas, dentro do processo de curricularização da Extensão, são abertas ao público seja ele os estudantes em geral da instituição e também a população com aulas teóricas que ampliam o conhecimento dessas práticas integrativas que fazem bem à saúde, no processo do autoconhecimento e práticas visando o equilíbrio na saúde mental e física visando gerar conhecimento, diminuição do uso de remédios e da evasão dos estudantes.

Intervenções com PICS são momentos. É preciso que o estudante possa levar a vivência para a sua vida e se adaptar paulatinamente aos métodos das terapias. Com o tempo e práticas levadas à sério, é possível um cotidiano universitário menos agressivo à sua saúde mediante a aprendizagem espontânea e prazerosa de posturas, respiração, etc desenvolvendo maior capacidade de participar das redes e relações próprias do espaço universitário.

OBJETIVO

Tem-se como objetivo geral deste trabalho trazer nossas experiências relevantes durante o curso da disciplina, com enfoque sobre as PICS na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

CAMINHO METODOLÓGICO

Neste trabalho relata a nossa experiência proveniente das aulas da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, ministrada pela professora Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni e pelo professor André Renê Barboni. Essa disciplina já inserida na UEFS desde 2019 foi disponibilizada no Período Letivo Extraordinário (PLE) que foi proposto nesse contexto da pandemia do coronavírus. Com a suspensão das aulas presenciais devido aos altos riscos de contaminação as aulas passaram a ter caráter remoto. O PLE integra um período de 10 semanas, tem caráter optativo tanto para docentes quanto para discentes e cada estudante foi dado o direito de escolher no máximo duas disciplinas e alguns minicursos para cursar.

Buscamos trazer nossas experiências relevantes durante o curso da disciplina, com enfoque sobre as PICS na UEFS, além de refletirmos sobre os caminhos por nós seguidos.

Para tanto, durante as aulas, acompanhamos o *chat* da ferramenta *Google Meet* (plataforma *online*, ao qual as aulas foram ministradas) sobre comentários dos colegas que estão cursando a disciplina, as perguntas, discussões e comentários assim como a nossa visão diante da temática proposta. Além disso, recorremos às anotações pessoais obtidas nas próprias aulas para desenvolver nossas experiências de forma fundamentada em estudos teóricos.

Com isso, o presente relato de experiência é um texto que descreve precisamente nossa experiência no sentido de que possa contribuir de forma relevante para registro de vivências durante a pandemia bem como subsídio para nossa área de atuação (UFJF, 2016). Auxiliou-nos também a busca por artigos feita por meio dos sites *online*, em especial o *Google Acadêmico* e o *SciELO*, com os descritores “*covid-19*”; “*PICS*”; “*SUS*”.

DESENVOLVIMENTO

Desde janeiro de 2020 a Terra foi parando aos poucos, o burburinho foi silenciando, por conta da pandemia do Coronavírus (SARS-CoV-2), família de vírus que causam infecções respiratórias, e causou a doença covid-19 (BRASIL, 2020). As nossas rotinas mudaram rapidamente, e muitos de nós tiveram que voltar para casa dos pais, ao isolamento social, deixando o campus da UEFS esvaziado.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Os dias se passaram e a pandemia ganhava força. Veio o medo da morte, de ficar sozinho, o desespero em saber o número de pessoas que estavam morrendo, e a ansiedade, pois não sabíamos quando a pandemia iria passar.

De março a agosto de 2020, nós estudantes continuávamos parados, sem saber o que fazer. Em nossa própria proteção, fomos nos apegando, então, à práticas que nos acalmassem: parar de assistir ao Jornal da TV, ouvir músicas animadas, cuidar das plantas, dançar, jogar, e também orar e confiar, que essa situação vai passar e está passando.

Contudo, estamos aprendendo também a ser pessoas mais esperançosas e que valorizam a vida e a beleza de estarmos vivos.

Com alguns meses de pandemia a sociedade em geral ignorando o perigo da doença, voltou a se movimentar, quebrando o isolamento social, e sem novas soluções as aulas presenciais ainda não podem retornar.

Em junho de 2020 a Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) lançou uma proposta ao qual depois de ouvir nossos representantes e reuniões com docentes foi confirmado o Período Letivo Extraordinário (PLE), que duraria 10 semanas. Este seria opcional tanto para estudantes quanto docentes e cada estudante poderia cursar até duas disciplinas, entre outras atividades complementares.

Foi então que veio a possibilidade de cursar a disciplina BIO163 – Terapias Corporais, do Departamento de Ciências Biológicas, optativa do curso de graduação em Educação Física. Acreditamos que este fato não veio às nossas vidas por acaso, pois precisávamos cursar essa disciplina nesse momento. E sem motivo de dúvidas, ela está nos salvando a cada dia.

Aprendemos que as pessoas precisam se expressar e que o corpo fala por meio dessas atitudes, isto porque algumas coisas que acontecem em nossas vidas deixam traumas sentidos através da tensão muscular ou couraças musculares e para nos soltarmos delas é preciso ir pelo caminho do autoconhecimento.

Saber o nosso traço de caráter (esquizoide, oral, rígido, narcísico e masoquista) predominante, e ter em nossa vida o tripé: enraizamento (*grounding*), respiração e vibração para que não sejamos seres dispersos, foi particularmente libertador!

Estamos aprendendo a valorizar e desfrutar da energia vital, denominada de Orgone, Prana, Axé, Chi, dentre outros nomes a depender do autor ou linha filosófica/espiritualista; a ver que todos estamos conectados uns aos outros, pois não somos separados somos totais tanto que existe o inconsciente coletivo; que somos feito de corpo físico, espiritual e bioplasmático, ou seja, um corpo multidimensional; que a espiritualidade vem para nós através de fenômenos de ordem mental e cerebral e foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para integrar a questão da saúde.

A espiritualidade tem esta força uma vez que existem evidências que apontam para a melhoria da imunidade, melhoramento físico e mental; para estabelecer uma

conexão e acolhimento melhor com os pacientes tratando-os como seres humanos que possuem sentimentos, além do contexto dos cuidados paliativos.

Aprendemos que a espiritualidade cura, traz força e reequilibra o ser. Sendo que o espírito consciência, o corpo e a mente estão interconectados a este e a bioenergia nos percorre através de fluxos, trazendo vitalidade, saúde.

Esta bioenergia tem que percorrer nossos corpos de forma livre, sem bloqueios, e em especial pelos centros de energia chamados de *chacras* e em seus pontos menores chamados de nadis, ambos são importantes para o equilíbrio energético entre os corpos.

Com este aprendizado de base vitalista ou espiritualista, conhecemos as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que para a OMS são integrantes da Medicina Tradicional e Complementar. Em nossos estudos ficou evidenciado que elas são tão importantes para diferentes povos por resgatar o conhecimento das curas ancestrais, e em nossas aulas, foi possível nos aproximarmos das culturas mais distantes até a nossa cultura afro-brasileira e indígena, conhecendo um pouco da sua história e racionalidades, seus métodos, rituais e tratamentos.

Hoje reconhecemos a importância desse conhecimento médico ancestral que infelizmente é desvalorizado pelo modelo biomédico e vem se perdendo no tempo. Quando o Sistema Único de Saúde (SUS) passa a reconhecer estas práticas e as inclui nas PICS entendemos ser uma forma de valorização, retirando-as da condição marginal que se encontram. Trabalhar com estas práticas em unidades de saúde buscando a cura integral do ser, é reconhecer também a raiz ancestral brasileira e reforço da identidade do seu povo.

Na UEFS, as PICS não são conhecidas em muitos cursos, e as experiências de nós estudantes é constante: sempre encontramos algo que fazemos no nosso dia a dia ou que aprendemos com nossos pais, avós e tios ligados a estas práticas de cura. Antes de conhecermos as PICS propriamente ditas e incluídas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) de 2015, já buscávamos de forma leiga algumas delas para diminuir a ansiedade e nos manter positivamente ativos.

Ao se ensinar PICS na UEFS através da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, entendemos que a UEFS se alia ao SUS e à PNPIC na difusão do conhecimento das tecnologias de cuidado possibilitando a formação de profissionais atualizados e formando redes solidárias de fortalecimento das PICS.

Com oficinas e práticas poderá ajudar a comunidade universitária em especial os estudantes a terem uma vida acadêmica mais leve, menos ansiosa, descobrindo quem nós somos e sabendo identificar os lugares em que podemos nos destacar e os quais não, além de ter jovens melhores no mundo.

E por meio da ética poderá formar adultos no biótipo justo e profissionais vigorosos. Ressaltamos estes aspectos porque a vida na universidade em sua maior parte não é fácil, porém tem seus momentos de alívio, de alegrias. Conforme aprendemos pelos

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

menos em algumas das PICS, é importante sabermos agradecer até os momentos complicados e tirar algum ensinamento deles.

Defendemos que a disciplina BIO163 – Terapias Corporais deveria ser proposta optativa para todos os cursos de graduação da UEFS, desde os cursos de exatas até os de saúde e ciências biológicas, por exemplo. Com nossa vivência, percebemos que essa disciplina nos fez estar no presente com leveza, a lidar com as outras pessoas com respeito às suas singularidades, coisa que é importante em todas as interações. Foi possível adquirirmos conhecimento sobre como e para que nos conectamos com o nosso próprio corpo, deixando a nossa bioenergia fluir livremente sem bloqueios.

Outro aspecto importante de nossa vivência foi a alteridade: saber que a pessoa ao seu lado não é algo mecânico, não é apenas um número, um banco de dados ou estatística. É uma história escrita em cada canto do seu corpo que merece respeito, compaixão e empatia.

Nessa pandemia, com a situação crítica que vivemos, é importante ter essa noção do que é a Vida, sem perdermos a conexão das inúmeras mortes que ocorrem, as quais fazem parte deste campo.

A sociedade precisa de um novo referencial pois estamos deixando de valorizar as nossas raízes e deixando as memórias ancestrais. A UEFS enquanto universidade socialmente referenciada precisa delas, e creio que estamos num bom caminho quando difundimos o conhecimento em PICS: precisamos de jovens e adultos curados e abertos para a vida.

Não estamos num período fácil, mas sempre há algo para aprender, para colocar a nossa fé e o nosso espírito para nos deixar vivos e sempre temos a chance de recomeçar e crescer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência buscou relatar como conhecemos as PICS no ambiente da UEFS durante o PLE e as suas importantes contribuições na saúde de estudantes. Além de identificar através de pesquisas bibliográficas, orientações acerca das PICS e seus métodos de apoio a saúde plena do indivíduo, ele visa também registrar seus benefícios da utilização das práticas para a comunidade acadêmica e/ou a comunidade atendida pela mesma.

Assim entendemos que as Práticas Integrativas em Saúde no âmbito acadêmico tendem a ter um grande crescimento, e podemos ver isso pelo êxito das PICS na população.

Registramos que pela forma que despertou apreciação e interesse nossa enquanto discentes nos momentos de aprendizado e das boas falas ao longo dos encontros síncronos, as PICS ganharam força entre nós.

Tendo em vista também que as PICS favorecem a saúde mental e despertam o autocuidado, mas conduzem para o reconhecimento do outro, das suas feridas e dos processos necessários para a cura, ela passa a ser importante ferramenta de alteridade.

Verificamos que ao longo dos anos a inserção de novas modalidades de práticas integrativas em saúde, demandando uma necessidade de estudos mais aprofundados relacionados a sua eficácia terapêutica para saúde do indivíduo, além de ofertas de cursos específicos e/ou disciplinas que visem a capacitação de profissionais para atuar neste campo.

Desta forma quando a Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) abre esta oferta de disciplinas que permitam seus discentes se debruçarem em estudos teóricos e experimentar a mesma, acreditamos que está no caminho certo, pois, esta atitude fomentará novos debates, experiências, conhecimento e provocações que resultarão em estudos e pesquisas na área de planejamento, implementação e gestão relacionadas as PICS. Adicionalmente, proporcionará crescimento e uma melhoria na qualidade da oferta da mesma ao longo dos anos, afinal a Universidade é um celeiro de interligações que educam, constrói e melhora a vida do indivíduo através de suas estratégias e ações extensionistas que tendem a impactar a vida da comunidade onde está inserida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **PNPIC**. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>. Acesso em: 14/09/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>>. Acesso em: 13/09/2020.

RAMOS, P. H. C.; NOVAES, A. L. Primeiras aproximações com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): a dança circular na extensão universitária. **AJUEFS**, 2019, 1(1):[s.p.]. Disponível em: <<http://periodicos.uefs.br/index.php/AJUEFS/article/view/5400>>. Acesso em: 12/09/2020.

UEFS. **Encontro na UEFS discutiu práticas integrativas e complementares em saúde**. Notícia publicada em: 27/11/2018. Feira de Santana: UEFS, 2018. Disponível em: <<http://www.uefs.br/modules/noticias/article.php?storyid=2263>>. Acesso em: 13/09/2020.

UFJF. Instituto de Ciências da Vida. Departamento de Nutrição. **Instrutivo para Elaboração de Relato de Experiência**. Juiz de Fora- MG: UFJF, 2016. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/nutricaoogv/files/2016/03/Orienta%20a7%20c3%b5es-Elabora%20a7%20a3o-de-Relato-de-Experi%20ancia.pdf>>. Acesso em: 29/09/2020.

DO QUE TRATA A DISCIPLINA SAÚDE E ESPIRITUALIDADE?

Érico Lima da Cunha¹
Filipe Damasceno A. Ferreira¹
Mayra Luiza Andrada Nóbrega¹
Tiago Damasceno A. Ferreira¹

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objetivo principal fazer uma reflexão sobre os conhecimentos que nos foram transmitidos na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, ofertada durante o Período Letivo Extraordinário (PLE) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

Os conhecimentos transmitidos na disciplina foram tratados na discussão no panorama da pandemia de covid-19 – enfermidade que assola a humanidade desde dezembro de 2019 e que trouxe grandes transtornos para a saúde física e mental tanto dos que foram acometidos pela doença como para os que não tiveram contato com a enfermidade.

Pensando nesse conjunto de fatores, defendemos a importância da saúde associada à espiritualidade no enfrentamento destes problemas e desafios dos dias atuais.

A espiritualidade pode ser definida como uma tendência humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o que se pode ver e tocar (SAAD; MASIERO; BATTISTELLA, 2001). Neste horizonte, percebemos que a saúde está intimamente ligada a espiritualidade porque acreditamos que para alcançarmos o estado pleno de saúde o sujeito precisa estar em harmonia com o seu lado espiritual. Esta ligação fica ainda mais clara quando entendemos a saúde como um conjunto de fatores positivos, fortalecido pela introdução do contexto “espiritual” na definição de saúde segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS): “estado de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (MORALES, 2020).

Com a espiritualidade conseguimos nos conectar, nos aproximar do transcendente, e desenvolver um novo conhecimento sobre nós mesmos, e o que valer para uma vida saudável.

Tendo que aderir a um PLE com aulas remotas – situação que nunca havíamos vivenciado – tudo é surpreendentemente novo. Diante disso, surge o desafio de desenhar uma nova realidade individual e coletiva e, neste aspecto, consideramos os conhecimentos transmitidos pela disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade de extrema importância.

O PLE surgiu como uma alternativa diante das dificuldades enfrentadas pela UEFS no que tange a continuidade do ensino, pesquisa e extensão já que as atividades presenciais foram suspensas por conta da pandemia de covid-19.

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

No nosso entendimento, o plano de emergência adotado pela UEFS para a retomada das atividades acadêmicas se tornou muito efetivo mesmo que de forma fragmentada, haja vista os problemas e limitações enfrentados pela própria universidade, docentes e discentes, que vão desde questões relacionadas ao acesso à internet ou até mesmo dificuldades em lidar com as ferramentas digitais.

Mesmo diante dessas limitações, foi possível a realização das atividades acadêmicas de forma remota, não deslegitimando a sua qualidade. A realização de cursos e eventos também tem se tornado muito efetivo no que diz respeito ao compartilhamento de conhecimento. À exemplo, citamos o I Simpósio Brasileiro *online* de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pela UEFS que mediante ao que foi apresentado, trouxe relação direta com os conteúdos tratados na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade.

Vale ressaltar que o PLE e o ensino remoto foram significativamente importantes no que se refere a inclusão social em tempos de pandemia, permitindo ao mesmo tempo, uma discussão de enorme riqueza em termos de equidade – quanto ao acesso de alunos de baixa renda à tecnologia, associada ao drama que vivemos da pandemia. No conjunto, abre uma pergunta que é necessário responder: a que espiritualidade estamos nos referindo, quais são suas bases e possibilidades de contribuição para uma sociedade justa, inclusiva e fraterna?

OBJETIVO

O presente trabalho tem como objetivo trazer um relato de experiências vivenciadas na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana, contextualizando com o atual cenário de pandemia e com o Período Letivo Extraordinário (PLE).

METODOLOGIA

Utilizamos como metodologia um relato de experiência a partir das aulas do componente curricular BIO161 – Saúde e Espiritualidade trazendo para o contexto do Período Letivo Extraordinário (PLE) e da pandemia.

Para uma melhor explanação de nossas vivências, uma pesquisa bibliográfica foi utilizada na base de dados *Google Acadêmico* para buscar artigos apenas em português que tratassem sobre o tema saúde e espiritualidade. Foram usados os descritores “saúde” e “espiritualidade”, e procedemos a leitura dos títulos e dos resumos das obras encontradas. Ao final, foram selecionados três artigos: “Espiritualidade, religiosidade e saúde: Uma análise literária” de Lemos (2019); “Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: Uma revisão de literatura” de Inoue e Vecina (2017); e, “Espiritualidade, integralidade, humanização e transformação paradigmática no campo da saúde no Brasil” de Gomes e Bezerra (2020). Foi feita uma leitura com os artigos selecionados, a fim de aprofundar a temática e melhor justificar o que trata a disciplina “Saúde e Espiritualidade”, usando também como referências para a produção deste trabalho.

DESENVOLVIMENTO

Estamos quase no final do ano de 2020 e ainda vivenciamos algo trágico que teve seu início em 2019 em um país distante e que se alastrou para o resto do planeta. Trata-se da pandemia de covid-19 causada pelo novo corona vírus.

Com isso, a vida de cada um de nós teve que ser adaptada e remodelada para que possamos seguir em frente saudáveis, com inteligência e esperança de um mundo melhor. No meio acadêmico isso não foi diferente, e diversas adaptações e precauções tiveram que ser tomadas, tanto para a garantia de segurança e saúde de todos que compõe o ambiente universitário como para garantia da continuidade do ensino, evitando o propalado “apagão” da Educação veiculado pela mídia.

Um outro ordenamento social se impõe em meio a pandemia que se exige limites para deslocamentos e aglomerações bem como a manutenção de um isolamento social como uma principal forma de prevenção da covid-19 tal como a sua disseminação.

Dentre todos os desafios que fomos obrigados a enfrentar, o plano de emergência para ao prosseguimento de atividades de cunho universitário da UEFS intitulado como Período Letivo Extraordinário (PLE) apareceu como uma alternativa para seguirmos com os estudos de forma remota. No PLE houve a oferta da disciplina optativa BIO161 – Saúde e Espiritualidade do Departamento de Ciências Biológicas, que junto a outras disciplinas ofertadas teve seu início no dia 17 de agosto de 2020.

Chamou atenção pela grande procura de matrícula pelos discentes que consequentemente levou a um número elevado de oferta de vagas para atender as demandas dos Colegiados.

Para além do que deve ser trabalhado na disciplina conforme a ementa, há uma percepção do que os professores buscaram atualizar o conteúdo programático correlacionando diretamente à pandemia e o seu enfrentamento. Enfatizaram-se as situações que a vida das pessoas teve que se adequar em meio a uma pandemia, situações essas que agem negativamente pondo em risco a saúde por serem portas abertas para doenças psicológicas e da alma. Neste sentido, acreditamos que a grande procura pela disciplina não seja por acaso: a ânsia de embarcar em um campo que discute saúde e bem estar nesse atual momento que vivemos rodeados de situações que causam medo, angústia e ansiedade, pode ter sido um dos principais motivos para a procura da disciplina. Pesquisas futuras poderão esclarecer esta hipótese.

Mediante as dificuldades decorrentes do uso das novas tecnologias para prosseguir com os estudos de forma remota, alguns alunos abandonaram a disciplina ou pediram trancamento. Ainda que a disciplina ensiasse uma “rede de solidariedade” em função das atividades serem em grupos virtuais e oportunidades de manifestações via *chat* igualitárias, o alcance desta rede não foi suficiente.

A disciplina teve seu início com aulas ministradas pelo professor André René Barboni em que abordou de forma sistematizada o viés filosófico da disciplina, baseado em seu Trabalho de Conclusão de Curso em Filosofia na UEFS (BARBONI, 2014).

Do que trata a disciplina Saúde e Espiritualidade?

Érico Lima da Cunha; Filipe Damasceno A. Ferreira;
Mayra Luiza Andrada Nóbrega; Tiago Damasceno A. Ferreira

O professor trouxe uma série de análises e autores que discutiam temas como o embate da ciência e a religião e das formas em que cada um veio sendo exclamadas ao decorrer do tempo. As argumentações exigiam reflexão e nos conduziram a reposicionamento sobre algumas falas.

Na sequência a professora Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni deu continuidade embarcando precisamente no campo da análise da formação sutil dos nossos corpos (ex.: teoria dos *chackras*) e das práticas de cura desde a racionalidade biomédica até as práticas tradicionais de povos originários e as práticas espirituais.

Sempre trabalhando no contexto do que preconiza a OMS que tem como objetivo segundo sua própria constituição, desenvolver ao máximo de saúde no planeta, tratando-se não apenas de evitar enfermidades, mas também do estado de completo bem estar social, físico e mental de toda uma população (MORALES, 2020), passamos a estudar a PNPIC e a PEPIC que respectivamente são políticas públicas de cunho nacional e estadual de práticas integrativas e complementares que através do Sistema Único de Saúde (SUS) visam a implementação de tratamentos como forma alternativa e complementar a medicina tradicional através das PICS nos eixos da saúde pública do Brasil.

Foi demonstrado durante as aulas como tais atividades de cura de natureza espiritual se tornam indispensáveis para o bem estar e autoconhecimento. Estas em consequência da sua eficácia para determinadas doenças (já que há casos em que a medicina convencional se torna deficiente para solucionar) podem servir de complemento e integração para o tratamento médico convencional.

As aulas da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade adicionalmente nos trouxeram uma visão diferente de como encarar os problemas e desafios do nosso cotidiano, proporcionando conhecimentos fundamentais para uma melhor qualidade de vida. Passamos a reconhecer que saúde está intimamente ligada à espiritualidade, e diante disso, a importância do alinhamento dessas duas áreas na prevenção e no tratamento de doenças, conforme se lê:

O paciente deve ser compreendido em sua totalidade, sendo necessário ter uma visão completa da saúde, que aborde o sujeito em todas suas dimensões incluindo as questões religiosas e espirituais, as quais podem repercutir positivamente sobre o seu tratamento e enfrentamento da situação vivida (INOUE; VECINA, 2017, p.128).

Além das contribuições no tratamento de enfermidades físicas, a espiritualidade pode ajudar significativamente na prevenção de doenças difusas como a depressão e ansiedade, que vem em uma escala de crescimento muito grande nos últimos anos e que se agravou diante da pandemia da covid-19.

Segundo Inoue e Vecina (2017) a espiritualidade ajuda a ressignificar a vida, trazendo esperança, conforto, otimismo, perseverança e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Durante as aulas percebemos o impacto em nosso bem estar com intervenções terapêuticas não invasivas simples e eficazes. E nos surpreendemos ao perceber que a disciplina trata não somente do conceito de saúde e espiritualidade, mas aborda o ser humano e suas relações interpessoais como um todo. Levanta questionamentos sobre nosso “eu interior”, os meios em que vivemos e as teias que criamos em nossas relações familiares e com a sociedade, nem sempre saudáveis.

Com os estudos, a leitura de artigos, visualização dos vídeos, foi notório que a temática de Saúde e Espiritualidade, andam em conjunto tanto no ramo acadêmico e na Escola Básica, quanto hospitalar.

Também nos conscientizamos que apesar de haver a afirmação de que ciência e religiosidade não se misturam, na questão da saúde, eles se complementam num conjunto, atendendo as necessidades dos pacientes, tal como dos profissionais da área, conforme visto nas aulas.

Por fim, a disciplina tratou de algumas práticas, como constelações familiares, análise do caráter e dos biótipos, a importância da respiração, localização e o que são os *chakras*, tal como a importância da discussão sobre as PICS.

Com o cenário de covid-19, a temática a cargo desta disciplina se mostra essencial como um apoio aqueles alunos que se viam desamparados. Desolador para nós jovens vendo muitas famílias que perderam seus parentes para esse vírus silencioso, e sem amparo de um sentido para a vida, independente de uma crença, tudo fica mais difícil, tornando a saúde mental e emocional fragilizadas.

A pandemia mostra para nós o tamanho da nossa fragilidade, e nos fez refletir sobre nossas ações e nosso comportamento enquanto seres humanos. O vírus mudou a dinâmica e a forma como nos relacionamos e revelou o quanto nós somos dependentes uns dos outros, e que o simples fato de não podermos nos tocar, abraçar ou apertar a mão de alguém, nos deixou mais tristes.

O medo da própria morte e de outras pessoas que fazem parte do círculo social e de nossa malha afetiva podem nos trazer ansiedade e problemas de depressão. Nessa perspectiva, a espiritualidade, a fé, através das diferentes formas de diálogo com o divino, podem trazer conforto, esperança e encorajar o homem a superar esse momento difícil no qual a humanidade se encontra.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por ser uma disciplina completa e importante, até pelo fato de trabalhar o entendimento sobre nós mesmos em relação a espiritualidade e no que ela influencia na nossa saúde, fica mantido nosso agradecimento a UEFS.

Podemos concluir que a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade é importante para os estudantes de todos os cursos e não só o da área da saúde, pois, esta

Do que trata a disciplina Saúde e Espiritualidade?

*Érico Lima da Cunha; Filipe Damasceno A. Ferreira;
Mayra Luiza Andrada Nóbrega; Tiago Damasceno A. Ferreira*

disciplina não questiona nossas crenças e, na verdade, as engloba como uma necessidade ao nosso cotidiano, inclusive nesta época de pandemia.

Assim como nossa mente e corpo devem ser alimentados, o espírito também deve, pois é nossa essência, é a fonte da nossa vitalidade.

REFERÊNCIAS

BARBONI, A. R. **Filosofia Brasileira: um sonho ou uma possibilidade?** 2014. 360f. TCC (Bacharelado em Filosofia) – Departamento de Ciências Humanas e Filosofia, Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, 2014. Disponível em: <http://cris.uefs.br/media/pdf/barboni_2014.pdf>.

GOMES, E. T.; BEZERRA, S. M. M. S. Espiritualidade, integralidade, humanização e transformação paradigmática no campo da saúde no Brasil. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde**, 2020, 5(1):65-69.

INOUE, T. M.; VECINA, M. V. A. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura. **J. Health Sci Inst.**, 2017, 35(2):127-130.

LEMOS, C. T. Espiritualidade, religiosidade e saúde: uma análise literária. **Caminhos**, Goiânia, [S. l.], ano 2019, 17(2):688-708.

MORALES, J. **O que é a Organização Mundial da Saúde e qual a sua função?** Guia do estudante, [S. l.], 31 mar. 2020. Disponível em: <<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/o-que-e-a-organizacao-mundial-da-saude-e-qual-a-sua-funcao/>>. Acesso em: 21/10/2020.

SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELLA, L. R. Espiritualidade baseada em evidências. **Acta Fisiátrica**, 2001, 8(3):107-112.

ESPIRITUALIDADE SEM “FAKE NEWS”

Gabriel de Almeida Leite¹
Girlane Ataíde Alves¹
Rafael Bastos de Araujo¹

INTRODUÇÃO

Espiritualidade tem sido ao longo dos tempos tema de discussão recorrente tanto no que tange a constituição do ser humano (corpo, mente e espírito) como a sua conexão com o Divino Supremo – Deus ou a fonte criadora do Universo (religiosidade) – e a relação destas duas vertentes com a saúde humana (FARIA; SEIDL, 2005; COMTE-SPONVILLE, 2007).

Essas percepções de compreensão da espiritualidade embora possam ser concebidas separadamente, estão entrelaçadas, uma vez que, querendo ou não, atuam de forma sistêmica na vida do indivíduo trazendo ora evolução e discernimento, ora um propósito de vida maior; ora amparo e refazimento do ser, na busca por um sentido do estado de consciência/existência que alcança a plenitude da sua mais profunda essência (RODRIGUES, 2019).

A transcendência é o que caracteriza a espiritualidade, tornando-a um meio de ligação do homem com algo maior que si, proporcionando sua reconexão com o todo. Essa intermediação ocorre de forma muito particular quando há a procura de um novo sentido do existir que o realinhe com a energia da totalidade (forças superiores intrínsecas) reestabelecendo seu vínculo e potencializando sua experiência com o “eu” interior (GUIMARÃES; AVEZUM, 2007).

Assim, compreende-se que a espiritualidade é algo que, ao mesmo tempo, está dentro e fora do eu, que se tem e se busca, que significa ser e que se explica o ser, que relaciona e que se relaciona com o “eu” e o “todo”.

Contudo, para muitos a espiritualidade tem apenas relação direta com o viver a religiosidade. O que não é verdade. Religiosidade é uma prática constante das tradições de fé e rituais, que se justificam pelas crenças das diversas denominações religiosas (PAIVANETTO, 2014). Então, não se pode dizer que espiritualidade e religiosidade são sinônimas, muito embora possam ser correlatas, reforçando que quem é considerado/declarado ateu pode ter espiritualidade.

A religiosidade está muito presente com crenças e dogmas em diversas religiões onde cada uma tem uma doutrina e gera o pertencimento a determinado grupo. Já espiritualidade está afeita a questões sobre o significado e o propósito da vida, com a conexão com aspectos espiritualistas para justificar nossa existência e significado (SAAD; MASIERO; BATTISTELLA, 2001; POWELL; SHAHABI; THORESEN, 2003).

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Portanto, a espiritualidade busca significado para a vida, produzindo uma conexão com algo grandioso, transcendente, que pode ou não incluir uma participação religiosa formal. O que vai definir mesmo a espiritualidade é a qualidade da relação consigo mesmo e com o transcendente, é o desenvolvimento de valores humanos.

Com as facilidades tecnológicas atuais hoje pode-se ter acesso a informações permanentemente disponíveis nos diversos campos do saber (do técnico-científico passando pela arte até a questões filosóficas e espirituais) muitas produzidas em tempo real, conduzindo as pessoas à interatividade numa realidade virtual.

Qual a consequência de tudo isso no campo da espiritualidade? É que a *World Wide Web* permitiu além do compartilhamento saberes e experiências místicas, a autonomia do sujeito na busca espiritual. Ou seja, a autoprodução de caminhos e riqueza de possibilidades além das paredes estreitas das religiões.

Em contrapartida, esta facilidade de acesso trouxe consigo uma avalanche de informações falsas que vêm sendo criadas, divulgadas, consumidas e compartilhadas nas diversas redes sociais.

Estas informações falsas são as populares “*Fake News*” (*fake* – “falso” *news* – “notícia”) consideradas sinônimo de desinformação por circular na mídia rumores e notícias falsas. Elas são caracterizadas pela falta de autenticidade, ou seja, não procedem, não são verdadeiras e pelo propósito de enganar, pois, não se trata apenas de uma informação pela metade ou mal apurada, mas, de uma informação falsa intencionalmente divulgada, para atingir interesses de indivíduos ou grupos (RECUERO; GRUZD, 2019).

Embora seja algo corriqueiro no meio social atual, as pessoas não toleram esse tipo de comportamento de distribuição deliberada de notícias falsas, pois induzem a erro. E nestes tempos de pandemia, as pessoas foram compulsoriamente “presas” em suas próprias casas em todo o mundo (isolamento social), para conter a contaminação e propagação em aglomerações da covid-19 (causada pelo novo coronavírus). Consequentemente ficaram com mais tempo “livre”, o que – cremos – proporcionou mais acesso à internet podendo ser passível de mensagens falsas ou deturpadas.

A propagação de textos, imagens, notícias pela internet nestes tempos estão sendo imensas e algumas pessoas de forma irresponsável se valendo da mentira e da fraude criam, publicam, compartilham em poucos minutos, de forma exponencial, notícias, textos, imagens falsas referentes a diferentes temas polêmicos e/ou sérios, o que dificulta o acesso a uma informação correta pelo leitor.

Estas mensagens falsas quase sempre apresentam manchetes chamativas, textos afirmativos, chamadas que atacam a curiosidade, atingindo as pessoas pela emoção e, induzindo a acreditarem e a compartilharem a falsa notícia.

Neste sentido, as *fake news* apresentam uma séria ameaça ao conhecimento científico, à democracia assim como também aos temas da espiritualidade. Pessoas de má-fé interessadas em lucros e vantagens pessoais podem ludibriar e assim prejudicarem a busca honesta por espiritualidade que muitas pessoas estão fazendo.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Interessados no direito à informação correta e cientes do momento complexo que passamos, resolvemos escrever este relato.

Devido a situação do cenário mundial de isolamento social, foi discutido na Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia (UEFS) que dentro do semestre 2019.2 seria realizado um outro, especial e de forma remota, e denominado Período Letivo Extraordinário (PLE) o qual manteria suas atividades educacionais de graduação por meio das aulas interativas (ensino remoto).

Assim, em agosto de 2020 o PLE já regulamentado, foi iniciado e oferecidas várias disciplinas, entre elas BIO163 – Terapias Corporais, disciplina optativa, que tem como um de seus objetivos apresentar/possibilitar aos seus alunos caminhos para o autoconhecimento, para o entendimento do eu de forma completa e ampla, mostrando uma visão clara do ser e do universo a partir de referenciais de Pietro Ubaldi, Alexander Lowen, Wilhelm Reich, entre outros.

Para registrar este PLE e ensino tão atípico, ainda que não sejamos especialistas em espiritualidade nem na análise *fake news*, fizemos este relato para que possamos deixar registradas nossas impressões sobre espiritualidade em tempos de pandemia e crescimento das *fake news*.

OBJETIVO

O presente trabalho tem por objetivo relatar nossa experiência no campo da espiritualidade a partir da análise de algumas informações veiculadas na *web* sobre o tema e dos conteúdos discutidos na disciplina BIO163 – Terapias Corporais.

CAMINHO METODOLÓGICO

Em nosso estudo optamos pelo método indutivo recorrendo à base de dados *Google Acadêmico*, a plataforma de recursos audiovisuais do *YouTube* e as aulas gravadas pelos Professores da disciplina BIO163 – Terapias Corporais e disponibilizadas tanto no *Portal do Sagres* como na Sala da turma no *Google Classroom*, durante o Período Letivo Extraordinário do Semestre 2019.2, ocorrido entre agosto-outubro de 2020.

O trabalho tem como eixo o combate a mentiras método ligado ao biótipo “astuto” definido pelo Prof. Pietro Ubaldi como aquele indivíduo com anseios de poder, egoísmo, destaque e fama.

Esse tema foi escolhido pelo interesse em compreender de forma mais clara e objetiva o que vem a ser a espiritualidade e a sua interferência/abrangência no ser, buscando esclarecer alguns rumores que o cercam e como este biótipo astuto se aproveita da possibilidade de veicular mentiras durante um período tão delicado de nossa História.

Tal elaboração, também possibilitou aos autores a publicação de suas experiências nestes tempos de pandemia, que certamente contribuirão não só para a história do curso de Educação Física, mas, também para registro das memórias.

A possibilidade de compartilhar nossa experiência no PLE, nossas dificuldades e sentimentos, é para nós inédita. Não só pela pandemia, mas, pelo desafio de escrever um artigo. Assistir aulas remotas, rearticular conhecimento e experiência, possibilitou a cada um de nós ter uma perspectiva de vida com um olhar mais apurado, principalmente nesse novo período no qual estamos passando para um outro tempo: o tempo do mundo pós-pandêmico.

DESENVOLVIMENTO

Ao iniciarmos o estudo na disciplina BIO163 – Terapias Corporais vimos que a espiritualidade não está única e diretamente ligada a religiosidade em si, muito embora tenha nela também sua base, se levarmos em consideração que o primeiro contato com o lado espiritual e as primeiras reflexões sobre isso ocorrem, para muitos, com o seu ingresso nas organizações religiosas e a partir daí o conhecimento da existência do criador do universo, do divino e o reconhecimento de si como parte disso.

Alguns dos significados atribuídos a espiritualidade, levam em consideração uma busca pessoal pelo propósito de vida que se relacionam com quem crê e quem não crê num ser supremo transcendendo o compreensível.

Para Reinert e Koenig² (2013), o conceito de espiritualidade “[...] está mais relacionado a uma busca pessoal de significado e propósito de vida, com profundas influências culturais, que podem ou não estar enraizadas na religião” (*apud* CORDERO³ *et al.*, 2018, p. 16 *apud* ALCOCER, 2018, p. 70 e 71).

Segundo Caldeira, Carvalho e Vieira⁴ (2013) e McSherry⁵ (2006), “a espiritualidade é uma dimensão humana que é dinâmica, integrativa, multidimensional e presente em crentes e não crentes” (*apud* CALDEIRA⁶ *et al.*, 2016, p.2, *apud* ALCOCER, 2018, p. 71).

Para Farias e colaboradores⁷ (1990), o conceito de espiritualidade refere-se ao “[...] princípio de vida o qual permeia todo o ser de uma pessoa, integra e transcende sua

-
- 2 REINERT, K. G.; KOENIG, H. G. Re-examining definitions of spirituality in nursing research. **J Adv Nurs**, 2013, 69(12):2622-2634.
 - 3 CORDERO, R. D.; ROMERO, B. B.; MATOS, F. A.; COSTA, E.; ESPINHA, D. C. M.; TOMASSO, C. S.; LUCCHETTI, A. L. G.; LUCCHETTI, G. Opinions and attitudes on the relationship between spirituality, religiosity and health: A comparison between nursing students from Brazil and Portugal. **Journal of Clinical Nursing**, 2018, 27(13-14):2804-2813.
 - 4 CALDEIRA, S.; CARVALHO, E. C.; VIEIRA, M. Spiritual Distress Proposing a New Definition and Defining Characteristics. **International Journal of Nursing Knowledge**, 2013, 24(2):77-84.
 - 5 McSHERRY, W. The principal components model: A model for advancing spirituality and spiritual care within nursing and health care practice. **Journal of Clinical Nursing**, 2006, 15(7): 905-917.
 - 6 CALDEIRA, S.; FIGUEIREDO, A. S.; CONCEIÇÃO, A. P.; ERMEL, C.; MENDES, J. CHAVES, E.; CARVALHO, E. C.; VIEIRA, M. Spirituality in the Undergraduate Curricula of Nursing Schools in Portugal and São Paulo - Brazil. **MDPI Journal Religions**, 2016, 7, 134; doi:10.3390/rel7110134.
 - 7 FARIAS, J. N.; NÓBREGA, M. M. L.; PÉREZ, V. L. A. B.; COLER, M. S. **Diagnóstico de enfermagem: uma abordagem conceitual e prática**. João Pessoa: Santa Marta, 1990.

natureza biológica e psicossocial” (*apud* BENKO; SILVA⁸, 1996, p. 74 *apud* ALCOCER 2018, p. 74).

Dessa forma, observamos um certo consenso entre alguns autores de que a espiritualidade abrange uma dimensão do ser humano que compõe a sua totalidade e como tal é inerente a ele. Essa percepção da dimensão do ser, é que o desperta na procura de conhecer a si mesmo respondendo a questionamentos como: quem é, o que deseja, para onde vai, na tentativa de dar sentido e direcionamento a sua vida, enfoque esse que vem sendo dado pelos Professores Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni e André René Barboni na disciplina BIO163 – Terapias Corporais, quando trazem autores como Ubaldo, Lowen, Hellinger e Reich para discutir/esclarecer sobre a vida e o autoconhecimento.

Estamos vivendo em uma era tecnológica onde as informações circulam muito rápido, através da internet entre outros meios de comunicação. E nesse momento em que estamos passando em face ao covid-19, a crise, isolamento e outras questões, as *fake news* aparecem e se alastram com muita facilidade, muitas vezes envolvendo situações importantes e alarmantes para a sociedade.

As informações são propagadas, sem ao menos as pessoas verificarem as fontes, se realmente são confiáveis e verídicas. Desta forma, trazendo vários riscos a sociedade.

Acabou se concretizando a criação de uma identidade e de uma cultura própria da internet, que são apenas exemplos das infinitas possibilidades atuais de comunicação com uma proporção sem igual ao passado histórico da nossa civilização.

Como resultado, neste “século da comunicação”, a verificação da informação e a propagação de ideias e de explanação pela maioria acaba se tornando inevitável e transversal a toda sociedade, independente das orientações políticas, ideológicas e religiosas (PINTO, 2018).

Em meio a esse século das informações e propagações de notícias falsas, as famosas *fake news*, governos internacionais, já criaram normas ou entidades para verificar e até mesmo punir tais atitudes, como por exemplo, em 2017 na Alemanha, onde o governo aprovou no seu parlamento uma lei para punir tais propagadores dessas falsas notícias, que abrangem também outros tipos de conteúdos ilegais (BBC NEWS/BRASIL, 2020).

Então, quase 3 anos depois de criada na Alemanha, em meio à pandemia vivida mundialmente, o Brasil, através do Senado, aprovou projeto de lei para combater ou punir as “*fake news*”, Projeto de Lei nº 2630, de 2020, que foi tomada por alguns políticos ligados ao Presidente Jair Bolsonaro, como meio de retaliação ao princípio da liberdade de expressão. Mas, como assim, liberdade de expressar notícias falsas? Segundo David Samuel Alcolumbre (BBC NEWS/BRASIL, 2020), presidente do congresso nacional: “O Senado dará um sinal claro na votação desta matéria, que estamos buscando conhecer e

8 BENKO, M.; SILVA, M. Pensando a espiritualidade no ensino de graduação. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, 1996, 4(1):71-85.

entender esse universo que precisa ser reconhecido de liberdade de expressão, mas que alguns criminosos usam para agredir a vida de milhares de brasileiros”.

Muitas pessoas, além de divulgar aquela notícia não buscam ao menos verificar a veracidade daquele fato, podendo prejudicar não somente a quem recebe uma notícia falsa, seja ela de qualquer natureza, mas, também as pessoas próximas de quem as recebe, que por sua vez, transmitirá a outras quantas, como se verídicas fossem. E então, aparece a figura do astuto, que no dicionário leva o significado de que sabe agir de maneira a angariar para si vantagens e a não se deixar enganar. O *astuto* quer ganhar de qualquer forma, seja fama ou benefícios financeiros, esse indivíduo não se importa em saber que pode prejudicar ou colocar a vida dos outros em risco.

O *astuto* é um aproveitador, que por meio de diferentes modos, tenta tirar o máximo de proveito, ultimamente, muitas pessoas tem feito tal papel, através dos elementos tecnológicos como internet, através de *sites* e redes sociais para propagar ou criar “*fake news*” não apenas na área de espiritualidade, como em diversos seguimentos como exemplo da política, no atual momento em que vivemos, diante de propagandas eleitorais para menosprezar seus adversários, muitas vezes quando não acha informações negativas do seu opositor, as inventa, de forma criminosa. Vale lembrar ainda, que dependendo de quem defira algum tipo de ofensa, está imune a penalidades.

Então é bom filtrar as informações que chegam até você, nem sempre o que faz ou fez bem para uma pessoa, irá fazer bem para você. Cada um tem uma história de vida, experiências e aprendizados diferentes. Por isso, as vezes é tão difícil compreender que mesmo tendo pensamentos diferentes, haja apenas um caminho para todos. Assim, o autoconhecimento é um caminho sem fim, sempre surpreendendo e ensinando e por conta disso sempre vai existir um novo assunto a ser resolvido.

Um bom exemplo é a covid-19 que é atual em relação a tantas notícias falsas, sobre a doença, remédios, curas. Além disso, juntou e moveu nações, em novos estudos e aprendizados, para conseguir descobrir de onde veio, formas de cura, criação de vacinas, entre outras questões. Podemos ver também que não importa a condição financeira ou de onde cada um é, a doença chegou e se alastrou, ceifando vidas, independentemente de qualquer coisa.

Podemos presenciar essas questões sendo discutidas, na nossa matéria, onde os professores procuram nos passar da melhor forma possível a realidade, com base em várias leituras e pesquisas, nos direcionando para uma realidade realmente concreta dos fatos, disponibilizando materiais além dos seus conhecimentos, abrindo momentos para dúvidas e relatos.

Apesar de muitas controvérsias, dúvidas, discussões entre outros fatores, em revisão narrativa de cerca de 850 artigos, publicados ao longo do século XX, incluindo artigos publicados após 2000 e a descrição de pesquisas conduzidas no Brasil, Moreira-Almeida, Lotufo Neto e Koenig. (2006) conseguem avaliar que níveis maiores de envolvimento religioso estão afiliados positivamente a satisfação com a vida, felicidade, afetos positivo e moral mais elevados e a menor taxa de depressão, pensamentos e

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

comportamentos suicidas, uso de álcool/drogas. Esses impactos positivos são mais pertinentes entre pessoas sob estresse, considerando que existem sinais suficientes para se afirmar que a ligação religiosa habitualmente está associada à melhor saúde mental. Ainda é preciso uma melhor compreensão dos fatores conciliadores dessa associação e sua deslocação à prática clínica diária.

A espiritualidade tem demonstrado um grande potencial impactante sobre a saúde física, se tornando um possível fator de prevenção no desenvolvimento de doenças.

No ano de 2002, na área da espiritualidade, foi realizado um estudo transversal) e o objetivo era de verificar a influência da espiritualidade, religiosidade e crenças na qualidade de vida de uma pessoa. Com o resultado, os autores deste estudo, observaram que houve uma associação positiva, independentemente de outros fatores envolvidos. Ao mesmo tempo, porém, não há nível de evidencia atual que permita recomendar seguir as doutrinas espiritualistas ou religiosas (ROCHA, 2002).

A relação entre a religiosidade/espiritualidade e a saúde física, por ainda não ser acertadamente vigorosa em suas provas e correlações, estabelece um amplo e promissor campo de investigação. Nesse cenário, a necessidade de maior investigação da relação entre saúde física e espiritualidade, se torna ainda mais importante, para que em um futuro próximo seja permitida sua deslocação para a prática clínica.

Há ainda uma associação equivocada que se faz entre espiritualidade x religiosidade, quando ao se homogeneizar ambas, atribuem-se a elas acontecimentos, situações como sendo verídicos. Notícias como, a eclosão da 3ª Guerra Mundial em julho de 2019, evento que culminaria na data limite que teria sido dada por Chico Xavier, que não aconteceu, faz com que antes de mais nada analisemos a forma como recebemos essas informações (FÉLIX, 2019).

Ora, se sabemos que e para que consideremos algo como verdadeiro precisamos antes de mais nada conhecê-lo, porque ainda nos deixamos levar pela falácia de outrem? A ética (presente na literatura de Pietro Ubaldi) muito discutida na disciplina nos faz repensar se realmente somos seres de bons costumes e caráter, se vivemos isso, ou se apenas pregamos porque é considerado politicamente correto e ao contrário do que pregamos não fazemos.

Enfim, como disse Sobrinho (2019) lembremo-nos de que somos divulgadores, influenciados e somos influenciados o tempo todo na vida. E, conseqüentemente, somos responsáveis pelos nossos pensamentos, palavras e ações onde estivermos e aonde formos.

O nosso primeiro contato com o lado espiritual se deu mediante a aproximação com a comunidade religiosa da qual cada um participa, por intermédio dos nossos familiares. O laço afetivo familiar nos conduziu em nossos primeiros anos de vida a seguir o mesmo caminho religioso que nossos pais, direcionando de algum modo a forma como vemos o mundo e como nos inserimos nele. Assim, o nosso jeito de viver estava e está diretamente influenciado pela relação que estabelecemos com o núcleo religioso, a maneira como nos colocamos nele (de membro/seguidor ou outra identificação que se queira dar) e aquilo que dele pomos em prática em nossas vidas.

Com o passar do tempo, fomos adquirindo conhecimento e assim tendo discernimento sobre o que nos era colocado a respeito da espiritualidade, o que fez com que cada um de nós refletisse de uma forma muito particular/pessoal sobre a existência de um Ser Superior a quem chamamos de Deus e como Ele nos acolhe e nos ama, com nossos defeitos, erros e pecados. Compreendemos então, que a nossa conexão com o Divino é algo muito íntimo e individual e que depende apenas de cada um de nós mantê-la.

Na disciplina BIO163 – Terapias Corporais pudemos ir um pouquinho mais a fundo nessa questão e compreender que a espiritualidade está em nós, faz parte de nós e por isso mesmo devemos buscá-la dentro de nós. Não nos tornamos seres espirituais, nós nascemos seres espirituais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até o momento de iniciarmos nossos estudos na disciplina BIO163 – Terapias Corporais e de fazermos nossa imersão neste vasto caminho para o autoconhecimento, nosso entendimento sobre espiritualidade se resumia as crenças/doutrinas religiosas e o que elas pregam. À medida que vamos assistindo as aulas e tendo acesso ao que diz a literatura sobre o assunto percebemos que a espiritualidade está em nós, faz parte de nós e por isso mesmo não se dissocia de nós.

Assim, como foi dito no texto, no século da informação, nem toda informação que nos chega é confiável, e por isso, ações como as do governo alemão e brasileiro devem ser tomadas no sentido de coibir os “criminosos das *fake news*”, aplicando sanções para evitar cada vez mais este tipo de mal para toda a sociedade. Então, podemos buscar o conceito de espiritualidade e aplicar da forma que julgar mais adequado para a realidade de cada um, seja ele por meio ligado ao da religiosidade ou não.

Conseguimos adquirir a noção de que a paz interior é algo inegociável, a pessoa tem que rever suas ações e detectar o que lhe faz realmente bem e não trocar isso por nada, assim suas decisões se tornam algo mais fácil, procurando sempre se aproximar do que lhe faz bem e se afastar do que faz mal.

O que é preciso é internalizar essa descoberta buscando conhecer mais e nos permitir as práticas disponíveis nos caminhos para o autoconhecimento.

REFERÊNCIAS

ALCOCER, S. A. C. D. **Religiosidade e espiritualidade na formação acadêmica de cursos de saúde no Brasil**: uma revisão. 2018. Dissertação (Mestrado – Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade). Salvador: Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Milton Santos. Universidade Federal da Bahia, 2018.

BBC NEWS/BRASIL – **Senado aprova projeto de lei das fake news**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-53244947>> Acessado em: 28/09/2020.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

BRASIL. Senado Federal Brasileiro. **Projeto de Lei nº 2630, de 2020**. Brasília: Senado Federal Brasileiro. Disponível em: <<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/141944>> Acesso em: 28/09/2020.

COMTE-SPONVILLE, A. **O espírito do ateísmo**: introdução a uma espiritualidade sem Deus. Tradução Eduardo Brandão. 1. ed. São Paulo: Livraria Martins Fontes LTDA, 2007.

FARIA, J. B.; SEIDL, E. M. F. Religiosidade e enfrentamento em contextos de saúde e doença: revisão da literatura. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, 2005, 18(3):381-389.

FÉLIX, F. Profecia de Chico Xavier sobre 3ª Guerra Mundial é fake news. **Carta Capital**, 2019. Disponível em: <<https://www.cartacapital.com.br/blogs/dialogos-da-fe/profecia-de-chico-xavier-sobre-3-guerra-e-fake-news>> Acesso em: 26/09/2020.

GUIMARÃES, H. P.; AVEZUM, Á. O impacto da espiritualidade na saúde física. **Rev. Psiquiatr. Clín.**, 2007. São Paulo, 34(suppl. 1):88-94.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; LOTUFO NETO, F.; KOENIG, H. G. Religiousness and mental health: a review. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, 2006, 28(3):242-250.

PAIVA-NETTO, J. Tudo é espiritual. In: PAIVA-NETTO. **Jesus, a Dor e a origem de Sua Autoridade**: O Poder do Cristo em nós. São Paulo: Elevação, 2014. Disponível em: <<https://www.paivanetto.com/pt/espiritualidade/tudo-e-espiritual>> Acessado em: 12/09/2020.

PINTO, P. J. R. **Fake news e social media em Portugal**: conceitos, realidades e hipóteses. O caso da página “Os Truques da Imprensa Portuguesa”. 2018. Dissertação (Mestrado – Sociologia). Faculdade de Letras da Universidade do Porto. 2018.

POWELL, L. H.; SHAHABI, L.; THORESEN, C. E. Religion and spirituality. Linkages to Physical Health. **American Psychologist**, 2003, 58(1):36-52.

RECUERO, R.; GRUZD, A. Cascatas de Fake News Políticas: um estudo de caso no Twitter. **Galaxia [online]**, São Paulo, 2019, (41):31-47.

ROCHA, N. S. **Associação entre estado de saúde, espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais e qualidade de vida**. (Dissertação de mestrado). Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

RODRIGUES, N. **Como a espiritualidade pode ajudar no seu dia-a-dia**. Brasília: Fórum Mundial Espírito e Ciência, da LBV. 2019. Disponível em: <<https://www.boavontade.com/pt/forum-mundial-espírito-e-ciência/como-espiritualidade-pode-ajudar-no-seu-dia-dia>> Acesso em: 12/09/2020.

SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELLA, L. Espiritualidade baseada em evidências. **Acta Fisiátrica**, 2001, 8(3):107-112.

SOBRINHO, G. C. **Fake News – O que o Espiritismo tem a ver com isso?** Brasília: Federação Espírita Brasileira, 2019. Disponível em: <<https://www.febnet.org.br/blog/geral/fake-news-o-que-o-espiritismo-tem-a-ver-com-isso/>>. Acesso em: 26/09/2020.

APROXIMAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE PICS EM TEMPOS DE PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daniele dos Santos Miranda¹
Danusa Pinto Oliveira²
Edson Leão dos Santos¹
Tâmara Verdino Morais Assunção¹

INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, a Medicina convencional passou a ser vista como a única prática destinada ao cuidado da saúde. Na contramão, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos baseados nos conhecimentos tradicionais, e ainda poucas difundidas (CEOLIN *et al.*, 2009; SANTOS *et al.*, 2011). Nessa perspectiva, a inserção das PICS no Sistema Único de Saúde (SUS), configura-se numa verdadeira revolução não só pela inclusão em si, mas também pela visibilidade dada aos saberes tradicionais, não acadêmicos, e, pela ampliação de acesso e qualificação dos serviços, como um reforço da integralidade da atenção à saúde da população.

Em 2006, no Brasil, foi instituída a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) após aprovação unânime pelo Conselho Nacional de Saúde. Apesar da sua criação, a luta para a propagação dessas práticas vem desde da Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde em Alma-Ata, cidade da antiga União Soviética, durante a década 70, sendo enfatizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) através de um documento normativo que visa o desenvolvimento e a regulamentação de tais práticas nos serviços de saúde (OMS, 2001). Em 2015, 2017 e 2018, a PNPIC passou por atualizações chegando aos dias atuais oferecendo 29 práticas integrativas à população.

Em outubro de 2020 a Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) promoveu o I Simpósio Brasileiro de PICS para debater a eficácia das PICS de forma multidisciplinar e multissetorial objetivando o entendimento dos desafios epidemiológicos e clínicos das PICS e, em alguns aspectos, suas respostas à pandemia.

Com a chegada da pandemia que a rotina de muitas pessoas foram modificadas e com essas mudanças vieram diversos fatores negativos que proporcionam os encadeamentos de diversas doenças tais como: depressão, estresse, dependência química, aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), dentre outras. Entretanto, as causas dessas doenças não afetam apenas diretamente o corpo físico das pessoas, ou seja, atingem outras dimensões do ser.

As PICS atendendo à lógica do cuidado integral do ser humano podem ajudar nas questões preventivas além da saúde mental da população frente aos acontecimentos da pandemia, contribuindo nas questões emocionais relacionadas ao momento incerto que estamos.

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Estudante de Enfermagem da UEFS.

OBJETIVO

Relatar, através das nossas percepções enquanto discentes de uma Universidade pública da Bahia, a importância da popularização sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nestes tempos de pandemia.

CAMINHOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. O estudo surgiu da iniciativa de propagar a popularização do conhecimento sobre PICS em tempos de pandemia através de um componente curricular: BIO163 – Terapias Corporais da UEFS.

Assim, considera-se pertinente a descrição de uma experiência que integra conhecimentos científicos e percepções pessoais na solidificação de uma aprendizagem científica adquirida durante o Período Letivo Extraordinário (PLE) – 2019.2, no período entre 17 de agosto a 28 de outubro de 2020.

As observações pessoais vivenciadas pelos discentes do Curso de Graduação em Educação Física e Enfermagem da UEFS, instituição de Ensino Superior, localizada no município de Feira de Santana – Bahia, foi realizada durante as aulas ofertadas dentro da disciplina e através de palestras e cursos sobre as PICS.

Além disso, para dar suporte às discussões, utilizou-se a metodologia de revisão bibliográfica que de acordo com (GIL, 2002, p. 44) é “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Quanto à abordagem do problema, trata-se de uma pesquisa qualitativa, já que de acordo com Triviños (1987, p. 128), essa abordagem:

é produto de uma visão subjetiva, rejeita toda expressão quantitativa, numérica, toda medida. Desta maneira, a interpretação dos resultados surge como a totalidade de uma especulação que tem como base a percepção de um fenômeno num contexto. Por isso, não é vazia, mas coerente, lógica e consistente.

Quanto ao objetivo e a finalidade, o estudo se caracteriza como descritiva, uma vez na perspectiva de Gil (2002, p. 42):

as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

Para a elaboração deste trabalho foram planejadas três fases, definidas como: 1- Levantamento de dados científicos a partir das bases de dados e periódicos sobre o tema; 2- Observações feitas sobre o tema na disciplina BIO163 – Terapias Corporais e através de palestras e cursos durante a pandemia; 3- Contextualização do tema com o contexto da covid-19.

DESENVOLVIMENTO

O Brasil, assim como inúmeros outros países do globo, está enfrentando o novo corona vírus. Os primeiros casos da doença, no mundo, surgiram na província de Wuhan, na China em dezembro de 2019. A epidemia é causada por uma nova estirpe viral da família *Coronaviridae* (SARS-CoV-2) que provoca a doença covid-19. A rápida propagação da doença fez com que no dia 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarasse estado de pandemia (BRASIL, 2020).

Diante do novo cenário o Brasil, assim como outros países, seguindo a orientação da OMS, adotou medidas de combate a disseminação no novo corona vírus, como a higienização das mãos, distanciamento social, optando-se por fechar alguns setores. Em algumas cidades e/ou estados foi estabelecido *lockdown*/quarentena.

Desse modo, a UEFS, assim como as outras universidades, precisou interromper suas atividades. Foram alguns meses sem aulas, até que em assembleia foi criado o período letivo extraordinário, no qual os colegiados dos cursos de graduação e os professores estavam livres para decidir se iriam aderir ou não. A disciplina BIO163 – Terapias Corporais, foi uma das disciplinas optativas ofertadas. Os professores e alunos passaram a se adequar aos novos métodos de ensino e aprender juntos a utilizar plataformas tecnológicas para garantir o ensino aprendido.

O isolamento social foi a medida mais forte para conter a contaminação pelo novo corona vírus, porém ocasionou descontentamento na população, acostumada a ir às ruas sem restrições. No decorrer dos meses, somando-se ao isolamento, danos emocionais e psicológicos, como por exemplo, paranoias, depressão, histeria, pânico, crise de ansiedade, entre outros, foram surgindo (SOUZA-JUNIOR *et. al.*, 2020).

As questões emocionais decorrentes da pandemia não param por aí. Associando-se também grave crise econômica, a situação financeira, o medo da contaminação e da morte ainda são muito presentes.

A internet torna-se uma poderosa aliada da população nesse momento, que dentro das suas residências “presenciam” eventos artísticos, religiosos, educacionais e profissionais. Mas não é suficiente.

A religião é conhecida como fator de *coping*, resiliência, mas como buscar conforto emocional e espiritual com os templos religiosos fechados?

De acordo com Cintra e Barros (2020, p. 223)

Há um consenso de que as PIC propiciam uma prática de cuidado que visa à autonomia, a troca de saberes e outros sentidos ao autocuidado, bem como, problematiza as relações de poder existentes no interior do modelo biomédico. Um aspecto importante que merece destaque é a sua potencialidade democrática e viabilidade econômica.

Sobre a pandemia do novo corona vírus, com nosso olhar subjetivo, temos a percepção de que no início permeava uma sensação de “férias” (uma vez que estávamos a quinze dias do término do semestre anterior), com um sentimento de “logo vai passar”.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Enquanto jovens, no Brasil, não imaginávamos vivenciar uma pandemia de tal nível, nem que duraria tantos meses, chegando a proporções gigantescas. Ainda assim, não foi de fato uma surpresa que a covid-19 chegasse ao Brasil naquele momento, pois acompanhávamos o avanço mundial. O que não esperávamos é que as consequências da doença aqui no Brasil fossem tão impactantes em nossas vidas, transformando todo nosso cotidiano em protocolos e medidas de segurança.

A maioria de nós acreditava que a quarentena não fosse durar muito. Alguns dos colegas que residiam em outras cidades saíram de Feira de Santana com a certeza de que com 15 dias estariam de volta às aulas normalmente. Com passar das semanas o medo foi surgindo, a ansiedade aumentando e a saudade dos familiares e amigos foi crescendo. Ficar em casa a todo instante já não era mais um descanso, e as únicas oportunidades de sair eram apavorantes. O medo da contaminação, do desemprego, e o questionamento sobre o futuro passaram a pairar sobre as nossas mentes com mais rigor.

No início era fácil esquecer a máscara de proteção, até que de repente usar esse equipamento para sair virou algo rotineiro, mesmo porque quando precisamos sair sempre tem nos estabelecimentos comerciais um aviso: “Proibido entrar sem máscara”.

Como consequência do isolamento a angústia, ansiedade e surtos de preocupação excessiva se tornaram cada vez mais comuns. Infelizmente as mudanças no dia a dia foram para alguns uma carga bastante excessiva.

Assim, percebemos o impacto da covid-19 na vida das pessoas e a procura das PICS como alternativas para a sua saúde mental/emocional, representada no relato pessoal de um dos autores desse estudo:

Quando descobri que estava com o vírus, no segundo mês de quarentena, toda essa ansiedade e preocupação triplicaram, não só pela incerteza que a doença traz, mas também pelo fato de estar em contato com pessoas que amamos. Foi nesse momento de ansiedade e tristeza que descobri as PICS! Não era um contato direto e amplo como o que está acontecendo na disciplina, mas mesmo de maneira rasa o alongamento e a ioga mudaram minha perspectiva sobre o que estava acontecendo naquele momento (Relato pessoal de um dos autores, 2020).

Uma questão importante trazida por essa experiência é uma mudança da perspectiva da realidade. Nota-se a busca e que foram adotadas atividades para aliviar a tensão da vida em isolamento social, com a prática de atividade física em casa, e o efeito positivo do alongamento e ioga.

Percebe-se que as PICS são importantes principalmente nesse período de pandemia. São opções de baixo custo, que auxiliam no autoconhecimento, redução da ansiedade e da depressão, além de ajudar o praticante a viver esse momento com mais leveza e tranquilidade. As PICS ajudam em momentos difíceis como este, mas podem e devem ser praticadas em qualquer fase da vida, de preferência com um profissional devidamente qualificado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As PICS estão tendo maior popularização durante o período de pandemia, pois as pessoas ficaram mais suscetíveis a problemas emocionais, psicológicos e físicos devido ao isolamento social. As mesmas entram nesse momento como um cuidado integral com o indivíduo que podem ajudar tanto na prevenção quanto na diminuição de agravos que estão acontecendo com a população, pois os problemas psicoemocionais como depressão, ansiedade, síndrome do pânico, dentre outros têm aumentado devido ao covid-19 e as PICS têm ajudado cada vez mais a diminuir esses agravos.

Nessas condições, a disciplina BIO163 – Terapias Corporais que foi ofertada durante o PLE impactou de forma positiva e enriquecedora, sempre trazendo conhecimentos relevantes de ordem terapêutica, espiritual, importantes para a formação acadêmica e pessoal de nós discentes da área da saúde.

Além dos cursos formativos ofertados pela UEFS e outras instituições, esta disciplina mostrou que estamos avançando, mesmo aos poucos, no rompimento com a subordinação ao saber médico e com o preconceito que a nossa sociedade tem com a cultura popular, da qual provêm os conhecimentos sobre as PICS, com suas práticas e saberes de ancestrais.

Esse trabalho é apenas uma pequena contribuição para o conhecimento de popularização sobre as PICS. Existe a necessidade de muitas pesquisas para fomentar, propagar e valorizar mais esses entendimentos das PICS que são de suma importância para nossa vida.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS):** quais são e para que servem. Brasília: Ministério da saúde. 2020. Disponível em: <<http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em: 25/09/2020.
- CEOLIN, T; HECK, R. M.; PEREIRA, D. B.; MARTINS, A. R.; COIMBRA, V. C. C.; SILVEIRA, D. S. S. A inserção das terapias complementares no sistema único de saúde visando o cuidado integral na assistência. **Enferm. Glob**, 2009, 16(1):1-10. DOI:10.4321/S1695-61412009000200017.
- CINTRA, M.; BARROS, N. F. Os descompassos da extensão popular em Práticas Integrativas e Complementares: uma análise do ProExt (2010-2016). **REVISE - Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde**, 2020, 5(fluxo contínuo):219-240. Disponível em: <<https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/1882>>. Acesso em: 2/10/2020.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005**. Genebra; 2001. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf>. Acesso em: 02/10/2020.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

SANTOS, R. L.; GUIMARAES, G. P.; NOBRE, M. S. C.; PORTELA, A. S. Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. **Rev. Bras. Pl. Med.**, 2011; 13(4):486-491.

SOUZA-JUNIOR, J. R.; CRUZ, R. C. R.; CARDOSO-BRITO, V.; SANTOS, E. L. S.; FONTES-DUTRA, M.; FREITAS, I. M.; PEREIRA, A. G.; COSTA, G. B.; ALMEIDA-JUNIOR, S.; MANIGLIA, F. P. COVID-19 e a promoção da saúde em tempos de pandemia. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2020, 46:e3837.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais:** a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

SOBRE NOSSA EXPERIÊNCIA COMO ALUNAS DA DISCIPLINA BIO163 – TERAPIAS CORPORAIS DURANTE O PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO (PLE)

Giuliana Valeska Dantas dos Santos Oliveira¹
Hemily Pereira Avelino¹
Tainara Evangelista Ferreira¹
Thaila Dias Pires¹

INTRODUÇÃO

A convivência diária entre pessoas e os ambientes onde socializam, proporciona para os indivíduos a oportunidade de análise do meio como um todo, seja do próprio sujeito, seja das pessoas as quais ele está mantendo uma relação de convivência afetiva ou não. Essas experiências adquiridas pelo convívio e trocas de informações fazem com que possamos ter a oportunidade de entender e compreender quem somos, como agimos. Segundo Conceição *et al.* (2009, p. 56):

Os ambientes e contextos nos quais ocorrem experiências corporais “reais” ou “virtuais” entre os seres humanos, apresentam-se como possibilidades para compreender a maneira com que fazemos de nós mesmos e dos outros. São essas experiências que nos permitem a análise de convívio, familiares, afetivas, sociais, éticas, morais, étnicas, religiosas e educativas.

As Práticas Corporais Alternativas (PCAs), por exemplo, são vistas como meio para que o nosso corpo possa ser livre, tenha conforto, e nos permita sentir as sensações corporais, tendo assim a oportunidade de experienciar à vida. Segundo Coldebella, Lorenzetto e Coldebella (2004, p. 120):

As PCAs são atividades que possibilitam o autoconhecimento pela execução de movimentos lentos e prazerosos, permitem vivenciar a sensibilidade, a criatividade, a expressividade, a espontaneidade e o bom funcionamento do corpo, permitindo ao homem uma vivência mais plena de sua corporeidade, atuando na ressignificação do mesmo, como ser integral.

Essa vivência do ser integral pressupõe outras dimensões para além do biológico, ou seja, a dimensão do Espírito. O Espírito é uma força imaterial, geradora de energias no corpo humano – as bioenergias.

A Educação Física por um longo período de tempo esteve voltada para a aptidão física deixando de lado a importância do conhecimento acerca do nosso equilíbrio bioenergético-espiritual.

A bioenergia consiste numa energia vital produzida pelo espírito, e que une este ao corpo e à mente num equilíbrio, entre os planos espirituais e físicos. Essa energia é uma força que atua nos dispositivos de saúde, de autoconhecimento e espiritualidade (aqui

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

entendida como uma busca do transcendente e uma dimensão humana e não dogmas e rituais das religiões).

Podemos dizer que as PCAs possibilitam uma experiência de corpo em Educação Física diferente do tradicional esportivo, *fitness*, performance, permitindo sair da turbulência dos esportes espetáculo, dando abertura para que o praticante, a partir de atividades leves e relaxantes acesse níveis bioenergéticos profundos.

Segundo Rangel-Betti² (1996, *apud* CARNEIRO COLDEBELLA; LORENZETTO; COLDEBELLA, 2004, p.116) apontam que o tópico formação profissional em Educação Física está vinculado a dois tipos de currículos básicos: o tradicional esportivo e o técnico-pedagógico. O tradicional esportivo está voltado para a área de atuação esportiva e suas diversas modalidades, preparando o profissional para atuar e se preocupar com a formação do atleta. A segunda vertente de currículo volta-se para atuação do profissional docente, que atuará no ramo da educação nas escolas de ensino infantil, fundamental e médio.

O primeiro separa teoria da prática, a teoria (aula) tem sua ênfase na área biológico-psicológica. A prática é pautada na execução e demonstração das habilidades técnicas ou capacidades físicas. O segundo tipo de currículo, o técnico-científico, valoriza as disciplinas teóricas e amplia o espaço das Ciências Humanas e da Filosofia (COLDEBELLA; LORENZETTO; COLDEBELLA, 2004, p.117).

Dessa forma os cursos superiores em Educação Física (licenciaturas e bacharelados) não se ocupam em mostrar a importância das PCAs, nem das atuais Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ofertadas no Sistema Único de Saúde (SUS), as quais introduziram novas práticas na área da consciência corporal e da saúde integral.

As PICS “têm o potencial de revitalizar as discussões da Saúde Coletiva e estimular mudanças no padrão biologizante e medicalizante do cuidado e da promoção da saúde” em Educação Física por de certa forma, contestar a hegemonia do modelo materialista, fiscalista hegemônico (AZEVEDO; PELICIONI, 2012, p. 375). Sendo assim, as PICS visam o cuidado integral da pessoa, tratando-a em suas múltiplas dimensões, privilegiando qualidade de vida, atuando em prevenção de doenças, promoção e manutenção da saúde.

Assim, sintonizada com este propósito de busca pelo autoconhecimento pela espiritualidade e associada às PICS, a disciplina BIO163 – Terapias Corporais passou a fazer parte da grade curricular do Curso de Educação Física da UEFS, com a reformulação curricular, abrindo um novo caminho de descobertas do que é o ser humano, de quem somos nós.

2 RANGEL-BETTI, I. C. **Educação Física e o ensino médio**: analisando um processo de aprendizagem profissional. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 1998.

OBJETIVO

Descrever através de um relato de experiência, com simplicidade e de forma espontânea, o significado da disciplina BIO163 – Terapias Corporais para nós estudantes do Curso de Educação Física da UEFS.

CAMINHO METODOLÓGICO

Apesar das ciências serem comunicadas por artigos, na tentativa de contrariar esta tendência, estamos produzindo este relato de experiência num discurso sobre nossa práxis enquanto estudantes, elaborado a partir da apropriação de experiências concretas coletivas que podem dar ao leitor pistas orientadoras sobre os efeitos de cursar uma disciplina de conteúdo tão complexo durante o Período Letivo Extraordinário – PLE, na UEFS.

Como suporte teórico, foi utilizado o método de pesquisa bibliográfico, onde os descritores de busca e seleção do material que fundamenta este trabalho foram: “Práticas Corporais Alternativas”; “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”; “PICS”; “Educação Física”; “Saúde”; “Terapias”.

As buscas foram realizadas na base de dados de várias Instituições de ensino superior como, Universidade Federal de Goiás (UFG), Repositório Institucional UESP; assim como, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz); revistas como, *Revista Mundaú*, e nas bases eletrônicas *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)* e no *Google Acadêmico*. Vários artigos, dissertações e teses foram acessadas e as informações obtidas foram analisadas e comparadas com as experiências anotações das aulas, dando embasamento aos nossos discursos.

DESENVOLVIMENTO

A Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) atualmente conta com 28 cursos de graduação permanente, divididos entre cursos de bacharelados e licenciaturas. Situa-se na Avenida Transnordestina, na cidade de Feira de Santana, Bahia, possuindo uma boa infraestrutura para realização de suas atividades como salas de aulas, laboratórios, biblioteca central, restaurante universitário, parque desportivos, museus entre outros.

Devido à pandemia de covid-19, o semestre 2019.2 foi interrompido nas atividades presenciais e dessa forma para que os alunos não fossem prejudicados, foi concluído no formato remoto.

Com o prolongamento da pandemia, a UEFS propôs para as atividades de graduação o PLE, tendo alguns critérios para a oferta de disciplinas, a exemplo, disciplinas de orientação de TCC, cursos e atividades complementares que completam a formação extra grade curricular.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Iniciado em agosto de 2020, as aulas estão sendo ministradas por meio de intervenção tecnológica, no formato remoto, sendo necessária a participação e adaptação entre docentes e discentes, para um bom aproveitamento e finalização das atividades, afinal o PLE acaba sendo uma via de mão dupla.

Nós, autores somos, portanto, alunos do PLE, na disciplina BIO163 – Terapias Corporais. Foi difícil nos adaptarmos à nova realidade, passando a ter contato com colegas e professores apenas por meio de tecnologia, quando normalmente os encontros presenciais eram o meio de contato e aprendizado que conhecíamos.

A alegria de estar com os colegas no dia a dia, dividindo os momentos bons e ruins e então se deparar com isolamento social devido à pandemia abruptamente acabou refletindo na forma com a qual vivíamos e do valor de cada momento, pois cada indivíduo se torna único na sua maneira, trazendo seu aprendizado. Com o formato remoto, os espaços de partilha reduziram-se ao virtual e sem a mesma ênfase.

Mas de acordo com o momento ao qual estamos inseridos, será que o PLE foi à melhor saída? O aproveitamento das aulas está sendo o mesmo como aconteceria de forma presencial? Como os professores têm se preparado para aulas vídeos chamados, e as dificuldades encontradas?

De antemão, como estudantes podemos relatar, diante da situação a qual estamos inseridos, que o PLE evitou a defasagem nossa em relação à grade curricular. Estamos estudando, não ficamos parados, seguindo em nossa formação. Mas por outro lado, devemos levar em conta que muitos colegas não têm as mesmas condições de estudo (uma internet de qualidade, computadores, celulares – materiais necessários para as aulas) o que compromete diretamente levando-o a uma desvantagem e até ao abandono da disciplina. Algumas vezes, nas aulas, os professores lamentavam que alunos houvessem pedido trancamento por falta de internet ou equipamentos para seguirem conosco.

Ponderamos, também, que o propósito da disciplina é trazer um contexto de autoconhecimento, qualidade de vida, espiritualidade. Diante disto, qual o significado de estudar BIO163 – Terapias Corporais remotamente?

Com a pandemia para cursar disciplinas do PLE enfrentamos barreiras físicas. Mas como aprender sobre Terapias Corporais em meio ao distanciamento? Dentro do currículo de Educação Física existe disciplinas que exigem um contato físico constante, e outras, apenas teóricas.

Onde a disciplina BIO163 – Terapias Corporais se encaixa? Ao avaliar apenas pelo nome conseguimos perceber que esta disciplina tem relação principal com um cuidado específico com corpo, expressando a vida do corpo físico, da mente e do espírito.

Sem dicotomia corpo-espírito as terapias corporais tratam de um corpo não apenas físico, que também é o corpo pensante e é o corpo espiritual. Hoje sabemos que essas terapias são mais comuns em nosso cotidiano do que pensávamos. Presentes em orações, mantras ou até mesmo músicas que são entoadas com a finalidade de acalmar-se. Presentes em forma de meditação, contemplação e reflexão profunda após um dia estressante, pouco produtivo.

Sobre nossa experiência como alunas da disciplina BIO163 – Terapias Corporais durante o Período Letivo Extraordinário (PLE)
Giuliana Valeska Dantas dos Santos Oliveira; Hemily Pereira Avelino; Tainara Evangelista Ferreira; Thaila Dias Pires

Nestes tempos de pandemia, as terapias corporais também têm um papel importante com cuidado e o tratamento e doenças da psique, ou seja, uma terapêutica que não descarta intervenção médica e a utilização de fármacos, mas, complementa-os.

As PICS trazem uma perspectiva holística na promoção da saúde, pois ressignificam o processo saúde-doença incluindo a dimensão espiritual. Neste sentido, as PICS além de fazer parte da Medicina tradicional e complementar, são recursos terapêuticos que visam estimular através de mecanismos totalmente naturais a recuperação, prevenção e cura de doenças por meios tecnológicos sendo consideradas eficazes e seguras.

A partir disso, foi ficando claro para nós o quão importante é termos em nosso currículo uma disciplina que dialoga com o SUS e vem sendo cada vez mais aclamada pelas pessoas. Reforçamos a partir de nossa vivência a importância de abordar PICS nas graduações de Educação Física assim como de outros cursos na área da saúde, possibilitando desde nossa formação este conhecimento e quando profissionais formados já adentrem nossa prática profissional inteirados dessas abordagens e sua aplicabilidade, sem preconceitos (AGUIAR; KANAN; MASIERO, 2019).

É claro que a disciplina BIO163 – Terapias Corporais não é grupo terapêutico nem se propõe a resolver problemas, mas a formar profissionais com reconhecimento das PICS, e assim, os currículos devem contemplar estes conteúdos.

Neste aspecto, queremos destacar a importância da sistematização desse conhecimento dentro da Educação Física nos colocando em uma posição de responsabilidade perante as pessoas enquanto seres multidimensionais.

Conforme o desenvolvimento da disciplina ao longo do PLE tivemos a possibilidade de compreender fenômenos espirituais e psíquicos que até então não tínhamos ideia do que se tratavam, e assim, saúde-doença ganha novos contornos para nós.

Finalizamos destacando a importância do autoconhecimento para nós. Além de se conhecer, poder também conhecer o outro, entendendo seus limites, seus anseios, a partir do que somos, é libertador e nos posiciona com mais equidade e empatia diante do sofrimento do outro.

No nosso entendimento, a vivência nesta disciplina no PLE e com o cenário de pandemia nos fez pensar em um mundo melhor, construído pela via da educação, do autoconhecimento e da espiritualidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou apresentar experiências dos alunos de educação física sobre as PCAs durante o PLE, por conta da covid-19. A disciplina potencializou aspectos acadêmicos, pessoais e profissionais, dando uma nova visão de mundo e sobre a vida.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Percebemos que, mesmo com tamanho distanciamento os estudos sobre a disciplina BIO163 – Terapias Corporais no formato ensino remoto é rentável, pois ocorreu conforme o que foi almejado, e fomos capazes de compreender e demonstrar o aprendizado, em forma de construção deste relato e discussões nas aulas virtuais. Esta disciplina não se fixa apenas no lado do corporal, fugindo do que poderia ser apenas prática e pode ser muito bem executado como teoria.

Além de oportunizar conhecimento sobre um assunto ao qual é pouco discutido na área da Educação Física, foi possível ter um aprofundamento do conteúdo sobre as PICS e PCAs, que são práticas não tão presentes nos currículos de formação e que visam proporcionar um cuidado humanizado. Apontam no sentido de que não se devem separar as dimensões espirituais, psíquicas, orgânicas e as sociais, e no curso. Possibilitou que houvesse a descoberta de novos conceitos, novas terapias que proporcionam melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas, permitindo que cada ser humano se autoconheça.

Portanto, adquirir conhecimentos sobre essas práticas foi de grande relevância para nós, estudantes em formação do curso de Educação Física, e deixa em evidência mais uma ferramenta para o cuidado da saúde de uma forma menos invasiva e mais humanizada.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde em Debate**, 2020, 43(123):1205-1218.

AZEVEDO, E.; PELICIONI, M. C. F. Práticas integrativas e complementares de desafios para a educação. **Trabalho, educação e saúde**, 2012, 9(3):361-378.

COLDEBELLA, A. O. C.; LORENZETTO, L. A.; COLDEBELLA, A. Práticas corporais alternativas: formação em educação física. **Motriz – Revista de Educação Física UNESP**, 2004, 10(2):111-122.

CONCEIÇÃO, W. L.; OLIVEIRA, L. P.; FREITAS, T. P.; MATIAS, R. A.; VENÂNCIO, L.; SANCHES NETO, L. Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física escolar. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2009, 8(2):55-61.

FORMAÇÃO HUMANÍSTICA-PEDAGÓGICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA INTERAÇÃO COM A DIMENSÃO DA ESPIRITUALIDADE

Clayton Oliveira Gomes¹
Edward Luca Lima de Oveira¹
Tainara Evangelista Ferreira¹
Vinícius Silva Barreto e Silva¹

INTRODUÇÃO

O presente trabalho explana experiências produzidas e proporcionadas pelo componente BIO161 – Saúde e Espiritualidade, disciplina optativa para o curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

Sua ementa abrange inúmeros conteúdos, tais como: novos paradigmas da ciência; educação e espiritualidade; bioética e espiritualidade; os efeitos da espiritualidade na saúde e formação do ser; biologia das emoções; etnomedicina; psicologia transpessoal e o processo histórico-antropológico da relação ciência e religião.

A oferta desse componente no Período Letivo Extraordinário (PLE) se deu por se tratar de um dos componentes curriculares de ensino com clara demanda por parte dos estudantes, conforme estudo apresentado pela coordenação do Colegiado do Curso de Educação Física, que sinalizou com a solicitação de setenta e cinco vagas para cobrir a oferta.

O PLE permitiu que a disciplina fosse trabalhada totalmente de forma remota, seguindo as orientações da Resolução CONSU 007/2020 e a Instrução Normativa da PROGRAD 01/2020, por conta da presença de algumas adversidades no país e no mundo, decorrentes da pandemia do covid-19 que surpreendeu a todos, submetendo a população em geral ao confinamento.

O PLE emerge com a intenção de evitar a defasagem acadêmica dos discentes da UEFS durante o isolamento social procurando viabilizar aulas e atividades de ensino, em plataformas virtuais, conforme Resolução CONSEPE 074/2020.

Estudar Espiritualidade neste PLE foi um desafio, pois além de tratar-se de um tema relativamente novo para nós discentes, ainda tivemos que lidar com os entraves provenientes do uso das ferramentas tecnológicas que viabilizaram o acesso às aulas.

Entendemos que espiritualidade não está restrita a crenças e adoração de alguma doutrina, e assim buscamos realizar articulações em torno da formação humanística-pedagógica do profissional de Educação Física. Neste sentido, a espiritualidade foi entendida como um dos elementos que dão significado a vida, permitindo ao indivíduo conectar-se com seu próprio ser, com sua essência (PANZINE *et al.*, 2007).

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Em linhas gerais, levando em consideração o eixo saúde, nossas experiências e vivências durante a graduação, questões desenvolvidas durante as aulas e o contexto do cenário mundial durante a pandemia devido a covid-19, a oferta deste componente curricular nos pareceu providencial e oportuno. Além de suscitar discussões que nos levaram ao entendimento de diversos conceitos que nos possibilitaram estabelecer relações com os temas trabalhados, a nossa formação profissional no âmbito da espiritualidade foi fortemente impactada: emergiram reflexões sobre valores humanos como, solidariedade, amor, compaixão, respeito, família, autoconhecimento ente outros.

Na tentativa de compreender o significado acadêmico de saúde nos deparamos com várias concepções e olhares diferentes. Scliar (2007) aborda que o conceito de saúde, assim como o da doença, torna-se relativo por envolver diversos fatores como classe social, época, lugar, além de crenças religiosas, filosóficas e científicas e apresenta paradigmas para a compreensão deste eixo: o mágico-religioso que cobrava obediência às suas divindades e mandamentos, sendo as doenças uma punição para eventuais desobediências; o paradigma miasmático que considerava saúde o equilíbrio dos quatro fluxos corporais; o paradigma bacteriológico, que considerava com saúde a pessoa que não estava infectada por um algum microrganismo. Já de acordo com Pitanga (2008) a concepção epidemiológica, compreende a saúde considerando o contexto social que o indivíduo está inserido, tendo em vista qualidade de vida, transporte, alimentação, escolaridade, qualificação profissional dentre outros fatores.

A partir das reflexões destes conceitos e outras leituras fomos encontrando evidências empíricas da influência (ainda que discretas) da espiritualidade na saúde. Portanto, a tendência de atualizar-se o currículo de Educação Física além das demandas naturais da profissão provém também do crescente conteúdo oriundo das terapias integrativas e conexão corpo-mente.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é refletir sobre a formação humanística-pedagógica do profissional de Educação Física e sua interação com a dimensão da espiritualidade, buscando investigar qual é o papel desta na formação desses profissionais, a partir da introdução das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na grade curricular.

PERCURSO METODOLÓGICO

Reforçamos a ideia de estarmos vivendo tempos muito turbulentos, em que cabem inúmeras reflexões em torno do nosso ser e de diversos âmbitos da sociedade. Percebemos a falta que faz um simples abraço, gesto que necessitou ser “abandonado” nesse cenário, onde também concordamos que seria imprescindível nos reinventarmos para suportar e atravessar esse estorvo.

Portanto, através do componente BIO161 – Saúde e Espiritualidade, proporcionado pelo PLE, buscamos potencializar e compartilhar nossos conhecimentos, afinal o processo é construído em uma via de mão dupla.

Na disciplina, fomos envolvidos em variados e interessantes debates, discussões e exposições, com o propósito de assimilarmos elementos em volta dos conteúdos, que serviram como subsídio para este relato de experiência.

A disciplina foi o motor para reflexões individuais acerca da nossa identidade e complexidades. Conseguimos, nesse mesmo sentido, compreender diversos conceitos necessários para reparar algumas ideias reducionistas.

Optamos, de forma democrática, por desenvolver um estudo sobre esta temática, que para nós, é bastante intrigante e pouco discutida em nossa formação acadêmica.

Podemos dizer que estudar a influência mútua entre a formação acadêmica humanizada e a espiritualidade, aprofunda o discernimento entre nós estudantes, avaliando assim, que o poder de uma formação baseada nestes ideais nos permite grandes possibilidades através da educação para a melhoria da qualidade da vida humana.

Para o processo de aproximação e embasamento do conteúdo, foram reunidos artigos científicos e livros indexados na plataforma *Google Acadêmico*.

Após prévias leituras de trabalhos selecionados de nosso interesse e discussões entre os autores, sentimos a necessidade de realizar outras pesquisas em relação a temáticas específicas, para que junto com as nossas experiências, pudéssemos estabelecer relações com a disciplina e produzir este relato.

DESENVOLVIMENTO

Compreender o processo de formação do profissional de Educação Física é mergulhar na própria história e se debruçar do desenvolvimento da área em nosso país, uma vez que, inúmeros aspectos podem influenciar nessa formação, contudo é elementar assimilar que o educador desenvolve e constrói sua identidade no âmbito da conjuntura em qual está incluído (CRUZ *et al.*, 2019).

Na perspectiva de Fuzzii, Souza Neto e Benites² (2009) e Silva³ *et al.* (2009) *apud* Cruz *et al.* (2019, p.228) afirmam que em torno da Educação Física “os currículos de formação de professores expressam disputas, entendimentos e as correlações de forças de uma área historicamente dividida e marcada por um caráter prático”.

No entanto, o surgimento de novos referenciais, de acordo com Cruz *et al.* (2019):

2 FUZII, F. T.; SOUZA NETO, S.; BENITES, L. C. Teoria da formação e avaliação no currículo de educação física. **Motriz**, Rio Claro, 2009, 15(1):13-24.

3 SILVA, A. M.; NICOLINO, A. S.; INÁCIO, H. L. D.; FIGUEIREDO, V. M. C. A formação profissional em educação física e o processo político social. **Pensar a Prática**, Goiânia, 2009, 12(2):1-16.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

[...] permitiram à Educação Física assumir um novo papel social, na medida em que tem inaugurado um novo paradigma baseado numa concepção holística de homem que busca superar a visão da prática pela prática, do treinamento, da performance e da formação de atletas como finalidade única (p.228-229).

Sabendo da importância significativa que a formação humanística-pedagógica tem no processo formativo do ser professor, fica evidente, também, a relevância da sua prática no ensino escolar, revelando o quão considerável é ter o domínio metodológico, técnico e do conhecimento para saber e poder ensinar com qualidade. Isso evidencia que no nosso contexto de educação superior é preciso reduzir o viés tecnicista que tem transpassado a nossa formação profissional e que acaba, conseqüentemente, sendo refletida na educação escolar.

É necessário encontrar um equilíbrio para que todas as necessidades do aluno sejam aproveitadas e toda sua capacidade seja desenvolvida a partir da sala de aula, com foco no processo de ensino-aprendizagem.

Em nossa formação nos deparamos com diversos professores com olhares distintos sobre métodos educativos. No entanto sobre a visão humanista esse encontro se faz mais raro no que se refere ao método a ser ensinado ou aplicado conosco. Mas o reconhecimento da importância deste tipo de concepção para a educação nos faz refletir sobre o nosso papel enquanto professores na vida dos alunos e amplia a nossa vontade pela busca de maiores conhecimentos.

O espaço da escola não deve ser identificado ou simplificado à apreensão de conteúdos cognitivos, já que o homem é um ser que não envolve somente a razão, mas também sentimentos, desejos e a espiritualidade (PANASIEWICZ; CRUZ; GONÇALVES, 2019).

O aluno, por sua vez, é parte integral da sua própria construção, original e único, mas por outro lado, essa busca para o despertar da potencialidade de encontrar conhecimento através da liberdade proposta pelo ensino humanizado, faz do professor um grande potencializador. É fundamental entender que a razão, o desejo, o afeto e a espiritualidade, apesar de parecerem distintas, se interligam, a partir do momento em que entendemos que cada aluno é diferente e que suas relações construídas em seu meio fazem parte do todo.

A relação entre o docente e o educando, para o docente, deve levar em consideração a mediação do conhecimento e não uma simples transferência de saberes, que deverá acontecer através de uma relação norteada pelo respeito (FREIRE, 2013).

A relação professor, aluno, faz parte total do processo de ensino-aprendizagem. O dia a dia na escola nos faz observar o quão diferente pode ser cada aluno. Uma escola com professores humanistas adiciona seus alunos em sua própria educação, ensinando-os a serem participativos, autossuficientes e críticos. Esse tipo de metodologia é desenvolvida por alguns pilares principais que orientam ao docente como devem correr as atividades em sala de aula.

Formação humanística-pedagógica do profissional de Educação Física
e sua interação com a dimensão da espiritualidade

*Clayton Oliveira Gomes; Edward Luca Lima de Oveira;
Tainara Evangelista Ferreira; Vinicius Silva Barreto e Silva*

Partindo da ideia de que o aluno é único e original, entendemos que a educação se faz uma grande aliada na busca pela liberdade e curiosidade para encontrar o conhecimento. O aluno é o principal sujeito da sua busca, ele é o sujeito ativo do processo de aprendizagem, quanto mais ativo ele é mais podemos notar o bom desenvolvimento com o meio exterior.

Quando o aluno entende que é o principal sujeito do processo, ele aprende a se conhecer, a compreender, a agir no meio em que ele está inserido convivendo com outras pessoas e desenvolvendo atividades em conjunto. Para isso:

A educação deve propiciar o desenvolvimento intelectual para que a ciência avance sem exploração ou destruição da vida planetária. Somos corresponsáveis neste processo: ao mesmo tempo em que cuidamos do cosmos, ele nos oferece as condições necessárias para vivermos bem (PANASIEWICZ; CRUZ; GONÇALVES, 2019, p. 328-329).

Faz parte da educação, aprender a viver e lidar com as diferenças. É na escola que os alunos aprendem regras básicas de convivência com os outros, o professor neste sentindo tem toda possibilidade de ensinar aos alunos a estabelecer relações interpessoais ao inseri-los em grupos, fazendo-os se conhecerem, conviverem e se respeitarem. Porém é importante sempre levar em consideração toda informação advinda dos alunos como, questões familiares, traços culturais, experiências pessoais, englobando tudo isso para que não ocorra segregação e diferenciação. Dessa forma:

Nós somos tão diferentes que tivemos que criar o valor da igualdade. E sem tolerância não se faz isso, quer dizer, tolerância enquanto essa capacidade que a gente tem e que inclusive também cria. Ninguém é tolerante porque nasceu tolerante. A gente se torna tolerante ou a gente continua ou a gente se torna intolerante. Daí a possibilidade pedagógica para trabalhar com a tolerância (CARDOSO, 2003, p. 202).

Os indivíduos para viver em sociedade precisam ter tolerância, empatia, gentileza e bondade, pois são fatores fundamentais no ensino-aprendizagem, estimulado na escola através da educação humanista. Os ensinamentos devem ser adquiridos na escola e complementados em casa.

Dalai Lama (2000) traz que a o amor, paciência, capacidade de perdoar, noção de harmonia e de responsabilidade, contentamento e a paixão são qualidades do espírito do humano, qualidade essas que trazem a felicidade para quem pratica e para quem recebe.

O homem é um ser social e histórico que precisa de autoconhecimento para ser livre, a nossa existência precisa do outro, como diz Marx (2004):

A essência humana da natureza não existe senão para o homem social, pois apenas assim existe para ele como vínculo, como homem, como modo de existência sua para o outro e modo do outro para ele, como elemento vital da efetividade humana; só assim existe como fundamento de seu próprio modo de existência humano (p.20).

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

O ensino voltado para o aluno é um dos principais objetivos dos docentes humanistas. Uma característica muito evidente e favorável é quando o professor apresenta e, concomitantemente, busca deles opiniões particulares acerca dos diversos recursos e materiais que poderão ser usados nas aulas, a exemplo temos: documentários, debates em sala, jogos, visitas e outros. Esse estímulo, traz o aluno para o centro da aula, cria uma liberdade de interação e um momento de confiança.

É importante, também, trazer para aula outras questões envolvendo moral e ética porque a partir daí podemos refletir e escolher de maneira ética o que é certo e errado e entender as consequências de cada escolha, afinal a educação prepara jovens e crianças para a sociedade.

Com base em Costa e Fernandes (2020), os saberes já trazidos pelos educandos devem ser respeitados e valorizados, da mesma forma que é relevante a sua problematização. Assim como também, o professor deve captar que assim como os seus alunos, não são os detentores do conhecimento, onde ambos podem trazer aprendizados durante o processo.

Além de vivenciar essas práticas na UEFS através da prática dos professores em sala de aula, essa experiência também foi vivenciada pelos autores ao participarem de intervenções escolares através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência – PIBID em uma escola pública de Feira de Santana, Bahia. Os autores perceberam como foi fundamental ouvir as opiniões dos alunos acerca de diversas atividades e filtrar disso alunos mais pró-ativos, participativos que em poucos minutos de aula, já estavam dialogando sobre o tema da aula que foi proposta e trazendo suas vivências para a partilha e programando atividades futuras.

A partir disso, o professor tem a possibilidade de observar os alunos de forma individual em sala de aula podendo ter diversos saberes e pensamentos distintos, pois o mundo é visto de forma individual. O desenvolvimento da aprendizagem a partir de ferramentas cedidas pela escola ao aluno, fazendo com que ele administre seu próprio conhecimento é um fator de grande importância para o desenvolvimento intelectual, sem pressionar ou intervir negativamente. A autoavaliação do aluno é constante, já que ele mesmo analisa o que aprendeu.

Na formação humanista o aluno tem contato desde os primeiros anos com valores que nortearão seu aprendizado, tornando ele um cidadão crítico e capaz de forma ética e técnica. Em uma sociedade marcada pelo preconceito, violência, racismo e intolerância, faz-se necessário pensar a respeito da educação que está sendo passada para nossa geração. Infelizmente a falta de humanidade está acabando com a nossa humanidade.

Onde está aquilo que nos toca incondicionalmente e diminui os nossos desejos e preferências egocêntricas? Se a educação é uma parte da formação enquanto humanos porque não mudarmos através dela começando por nossas crianças? O mundo precisa de pessoas humanas, que se preocupem umas com as outras, que tenham empatia, tolerância etc.

A princípio, consideramos que a espiritualidade é um elemento pouco abordado durante nossa formação acadêmica na UEFS, na qual só tivemos um contato significativo através da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, quando compreendemos sua amplitude e elementos pertinentes a este campo de conhecimento.

Cada encontro, principalmente os *síncronos*, tornavam-se momentos enriquecedores com uma bagagem imensa de conteúdos, que muitas das vezes nos impulsionavam e desafiavam a refletir sobre o nosso ser, o nosso “eu superior”, sobre a vida e também em relação ao nosso cotidiano e o contexto que estávamos envolvidos.

Creemos que esta ausência de maiores discussões na UEFS seja devidas às concepções racionalistas e mecanicistas que ainda prevalecem no ambiente acadêmico que olha meio desconfiado para temas como espiritualidade. Isso não deveria ocorrer no campo científico ou filosófico já que, assim como a religiosidade, espiritualidade é um elemento da subjetividade humana e, portanto, passível de estudos e pesquisas (FREITAS MELO *et al.*, 2015).

Na pesquisa acadêmica nenhum saber deve ser negligenciado ou menosprezado. Enquanto estudantes e futuros docentes, compreendemos que o conhecimento sistematizado historicamente e culturalmente desenvolvido, é capaz de influenciar no processo de construção da autonomia e da criticidade dos indivíduos, libertando-nos de preconceitos.

Partindo da premissa que a materialidade é algo que é concreto ou palpável, a espiritualidade supera a ligação com religiões tradicionais e formais, buscando harmonizar-se com o próprio ser, com a humanidade e o cosmos (RÖHR, 2011). Nesse sentido, não é necessário pertencer à determinada religião, para que o indivíduo possa desenvolver ou trabalhar a espiritualidade e a sua aproximação com este tema pode levar a reflexões em torno de perguntas e respostas inerentes ao ser humano e a uma busca pelo autoconhecimento, com a intenção de compreender a própria essência.

De fato o período que estávamos submetidos com a pandemia e consequentemente o isolamento social foi indesejável, causando diversas mudanças no cotidiano. Nesse contexto, todos estão tendo a oportunidade de refletir sobre suas ações e intuítos, sobre o que realmente é relevante em suas vidas, percebendo as disparidades sociais e a importância da solidariedade.

A pandemia só deixou mais claro os problemas presentes na sociedade, necessitando um olhar mais humano, mais sensível e a indispensabilidade da empatia e resiliência, além da necessidade de nos reinventarmos para superar tudo isso.

A dimensão espiritual, nesse contexto, seria o ponto de partida e o ponto de chegada para entender o sujeito como um todo (LEAL; RÖHR; POLICARPO JÚNIOR, 2010) podendo levar o indivíduo a se apropriar de valores, responsabilidades e atitudes de interesse individual e coletivo, onde a vida se dá para além do presente.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Destarte, a espiritualidade deve ser entendida para além de aspectos da religião, compreendendo sua amplitude e particularidades, além da sua importância para formação humana, educação e autoeducação (RÖHR, 2011).

Envolve-se também na qualidade de vida dos sujeitos pelo fato de conceder interações com o mundo e com outros indivíduos, a fim de construir ou desenvolver diversos valores éticos.

A espiritualidade, nesse sentido, oportuniza ou ajuda o sujeito entender que a vida é um processo constante de equilíbrio e desequilíbrio, onde nem sempre estaremos completamente saudáveis, no qual podemos ser submetidos a várias complexidades e adversidades a qualquer momento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fomos todos surpreendidos pelo acontecimento da pandemia do novo coronavírus e submetidos à todas as consequências avassaladoras que ela nos trouxe, como as milhares de mortes diárias, o distanciamento social e todas as implicações físicas, psicológicas, econômicas e sociais provenientes desta.

Para nós, alunos do curso de Licenciatura em Educação Física da UEFS, a oferta de um PLE mostrou-se como única alternativa para a manutenção das aulas. No entanto, também colocou-se como algo totalmente desafiador, por tratar-se de uma situação atípica na história do curso e da própria instituição.

A experiência com o componente que tratou de saúde e espiritualidade durante o PLE nos trouxe uma nova visão de mundo, uma maior compreensão acerca de questões religiosas, muitas delas intocadas dado o seu caráter sagrado e, sem dúvidas, um maior entendimento sobre as questões relacionadas a espiritualidade, desmistificando e esclarecendo o papel desta e das suas relações com o contexto da saúde.

Uma vez mais próximos da dimensão da espiritualidade, podemos constatar que esta vai muito além de religiões, estando presente até mesmo no ateísmo e está intimamente ligada com as tradições e culturas dos povos. Destas culturas nascem as práticas terapêuticas repletas de espiritualidade.

Negligenciada durante muito tempo em nosso país, mesmo este sendo fruto da miscigenação dos povos índios, negros e europeus e de suas práticas e rituais fazerem parte da nossa cultura, foi apenas em 3 de maio de 2006 que foi incluída no Sistema Único de Saúde (SUS), a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNCPIC), através da Portaria nº 971 (BRASIL, 2006).

Práticas Integrativas Corporais (PICS), é o nome dado no Brasil para medicinas tradicionais, como exemplo da medicina típica da China, reiki, acupuntura, entre outras. O conhecimento acerca das PICS, da espiritualidade em si e de como elas estão ligadas à saúde, nos permitiu perceber a importância de cuidarmos do nosso espírito e consequentemente do nosso corpo.

É consenso entre os autores à influência positiva que algumas discussões e práticas desenvolvidas ao longo da disciplina tiveram sobre os mesmos, seja levando-nos a uma reflexão mais aprofundada sobre a espiritualidade, elucidando questões desconhecidas e até mesmo incentivando a prática de algumas atividades no âmbito das PICS.

No que se refere à saúde, o profissional de Educação Física pode partir dos conhecimentos acerca da espiritualidade e, mais especificamente das PICS, para trabalhar o corpo levando em consideração o fluxo energético. Deve também ter conhecimento para indicar, orientar e esclarecer questões relativas às PICS, podendo ainda fazer uso de algumas práticas como um diferencial em seu currículo.

Compreender quem somos e quem queremos nos tornar, buscar ser cada vez mais justos, aprender a lidar com as nossas frustrações, ter empatia pelo próximo são atitudes que podem nos tornar pessoas melhores, nos auxiliando enquanto facilitadores de conhecimento, na formação de outros seres humanos para a construção de um mundo um pouco melhor.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **D. O. U.** Brasília, DF, 3 maio 2006.
- CARDOSO, C. M. **Tolerância e seus limites.** Um olhar latino-americano sobre diversidade e desigualdade. São Paulo: Editora UNESP, 2003.
- COSTA, C. M; FERNANDES, R. S. Aprendizagem centrada na pessoa: a atualidade da proposta educacional de Carl Rogers. **Comunicações Piracicaba**, 2020, 27(2):21-40.
- CRUZ, M. M. S.; REIS, N. S.; CARVALHO, S. C. S.; MEDEIROS, A. G. A. Formação profissional em educação física: história, avanços, limites e desafios. **Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, 2019, 17(1):227-235.
- DALAI LAMA. **Uma ética para o novo milênio/Sua Santidade**, o Dalai Lama. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- FREITAS MELO, C.; SAMPAIO, I. S.; SOUZA, D. L. A.; PINTO, N. S. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 2015, 15(2):447-464.
- FREIRE, P. **Pedagogia da Tolerância.** Organização, apresentação e notas Ana Maria Araújo Freire. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.
- LEAL, A. L.; RÖHR, F.; POLICARPO JÚNIOR, J. Resiliência e espiritualidade: algumas implicações para a formação humana. **CONJECTURA: filosofia e educação**, 2010, 15(1):11-24.
- MARX, K. **Manuscritos econômico-filosóficos.** Tradução de Jesus Ranieri. São Paulo, SP: Boitempo, (Coleção Marx & Engels), 2004.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

PANASIEWICZ, R.; CRUZ, C. C. M.; GONÇALVES, D. F. Formação humanista e educação: educar para tolerar e para o diálogo inter-religioso. **INTERAÇÕES**, 2019, 14(26):315-331.

PANZINI, R. G.; ROCHA, N. S.; BANDEIRA, D. R.; FLECK, M. P. A. Qualidade de vida e espiritualidade. **Archives of Clinical Psychiatry**. São Paulo, 2007, 34(SUPL 1):105-115.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2008, 10(3):49-54.

RÖHR, F. Espiritualidade e formação humana. **Poiésis: Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação**, 2011, 4,(Especial):53-68.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, 2007, 17(1):29-41.

UEFS. Conselho Universitário. Aprova normas específicas relativas à oferta de período letivo extraordinário para os Cursos de Graduação da UEFS, diante da situação de excepcionalidade estabelecida para o período de enfrentamento à pandemia da Covid-19 (CoronavirusDisease 2019), **Resolução CONSU n. 007/2020**, de 12 de junho de 2020.

UEFS. Estabelece procedimentos para a oferta de atividades nos Cursos de Graduação da UEFS para o Período Letivo Extraordinário do Semestre Letivo 2019.2. **Instrução Normativa PROGRAD n. 01/2020**, de 03 de julho de 2020.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** Publicado em 27/06/2020.

FORMAÇÃO HUMANÍSTICA-PEDAGÓGICA DO PROFISSIONAL FARMACÊUTICO

Marcos Vinicius de Assis Silva¹
Sara Leite Cerqueira da Silva¹
Sergio Roberto Souza Oliveira Junior¹
Wendi Moraes Cerqueira¹

INTRODUÇÃO

O farmacêutico tem um importante papel na sociedade de comunicar-se bem com os seus pacientes através de recursos pedagógicos profissionais, sendo um agente de saúde responsável pela atenção farmacêutica no meio em que atua.

A Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (2002, p. 16-17), propõem o conceito de Atenção Farmacêutica como:

Um modelo de prática farmacêutica, desenvolvida no contexto da Assistência Farmacêutica. Compreende atitudes, valores éticos, comportamentos, habilidades, compromissos e corresponsabilidades na prevenção de doenças, promoção e recuperação da saúde, de forma integrada à equipe de saúde. É a interação direta do farmacêutico com o usuário, visando uma farmacoterapia racional e a obtenção de resultados definidos e mensuráveis, voltados para a melhoria da qualidade de vida.

Os farmacêuticos que trabalham em farmácias e drogarias são os últimos profissionais a entrarem em contato com os pacientes, demonstrando a importância em desenvolver suas atividades com idoneidade e responsabilidade social, buscando a promoção da saúde dos cidadãos que necessitam dos seus serviços.

Este profissional é incumbido de informar corretamente sobre o uso dos medicamentos e desenvolver estratégias de aprendizagem com o objetivo de criar condições favoráveis e efetivas para o paciente obter informações claras e proteger sua saúde. Para tanto, é notória a importância de habilidades de comunicação, de uma formação humanística-pedagógica, as quais contribuem para uma boa relação entre o profissional e o paciente, bem como, colaborando com a sua saúde (POSSAMAI; DACOREGGIO, 2008).

A formação do profissional farmacêutico se baseia em duas vertentes: a formação tecnológica, necessária à prática profissional, principalmente relacionada a atividades industriais; e de caráter social, com enfoque na saúde coletiva, voltadas a práticas humanísticas na saúde. A sociedade necessita de um profissional que una ambas vertentes e com espectro de visão ampliado, tanto para a visão tecnicista, quanto para a visão humanística, conciliando as duas áreas de conhecimento para solucionar os problemas presentes na sociedade. Sendo assim, é imprescindível a conciliação dos dois

¹ Estudante de Farmácia da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

aspectos de conhecimento na formação do farmacêutico de forma que alcance a formação de um profissional equilibrado, apto às necessidades sociais (LORANDI, 2012).

Por volta dos anos de 1930 o farmacêutico afastou-se dos balcões de farmácia, da comunicação direta com o público e havendo a diversificação da sua atuação profissional. O curso de Farmácia passa a se ocupar das competências não exclusivas da profissão, com uma formação habilitada em atividades industriais e realização de exames clínico-laboratoriais, além das atividades tradicionalmente desempenhadas nas farmácias comunitárias. Neste sentido, o farmacêutico se vê afastado do seu principal papel social de atuar na prática da atenção farmacêutica à população, orientando quanto ao uso seguro e racional dos medicamentos a fim de minimizar seus riscos e para promoção da saúde, implicando na formação de um currículo mais tecnicista e com pouca atenção às questões humanísticas e espirituais (VIEIRA, 2007; SILVA, 2018).

Dada as últimas reformas curriculares dos cursos de Farmácia pelo país, os novos currículos têm buscado a formação de profissionais com perfil generalista, humanista, crítico e reflexivo, adquirindo a capacidade de atuar em todos os níveis de atenção à saúde, se baseando em evidências científicas (BRASIL, 2002). Renunciando, portanto, o antigo perfil de formação individualista e antropocêntrico que não mais atende as necessidades da sociedade brasileira (LIMBERGER, 2013).

Após vários anos da implantação da Diretriz Curricular Nacional (DCN) de 2002 que foi responsável por implantar uma formação generalista do curso de Farmácia, o ensino ainda permanece tecnicista com saberes mais voltados ao diagnóstico e tratamento, e menos para o cuidado ao paciente. E neste cenário, muitos farmacêuticos são formados com uma graduação baseada em um extremo tecnicismo e uma formação limitada sobre questões humanísticas e espirituais (SILVA, 2018).

As novas DCNs têm contribuído positivamente na qualidade de formação dos farmacêuticos com uma visão ampla, assim como determina a formação de um curso generalista, formando um profissional apto a atuar em todas as áreas de sua profissão. Neste sentido, diversas estratégias são utilizadas para operacionalizar a formação clínica e humanística centrada no paciente, elas são incorporadas ao ensino dos estudantes, em destaque para as estratégias mais antigas desenvolvidas no meio acadêmico, que são as farmácias-escola e os projetos de extensão, além de outras metodologias de ensino-aprendizagem (ALMEIDA; MENDES; DALPIZZOL, 2014).

As farmácias-escola dão oportunidades aos estudantes de viverem na prática a vivência profissional de prestação de serviços farmacêuticos, possibilita o aprofundamento dos conhecimentos ministrados em sala de aula, o que facilita o aprendizado de forma dinâmica e prática. Da mesma maneira os projetos de extensão aproximam o estudante à prática de suas futuras funções profissionais, como também proporcionando um trabalho direto com os pacientes (ALMEIDA; MENDES; DALPIZZOL, 2014).

Uma formação extremamente tecnicista afasta os futuros farmacêuticos da realidade de um trabalho mais humanizado, preocupado com o bem-estar do paciente e traz uma formação fundamentada somente por conhecimentos farmacológicos e afins. Os profissionais que não têm formação clínico-humanística, apresentam grandes dificuldades

em desenvolver estratégias pedagógicas de forma a atingir a satisfação no atendimento aos pacientes (POSSAMAI; DACOREGGIO, 2008).

Entretanto, no meio acadêmico, a abordagem pedagógica deve propor uma formação que não resulte exclusivamente em sujeitos com habilidades profissionais técnicas, mas sujeitos sociais com competências éticas, políticas, responsáveis e empáticas para melhor comunicação com seus pacientes, podendo desta forma, desempenhar ações humanistas e seguras com a população (REIS, 2016). Com este propósito, torna-se imprescindível para a formação acadêmica do farmacêutico a existência de metodologias e reconstrução do conhecimento, possibilitando a orientação destes profissionais para além da formação técnica e burocrática e cientes de seu compromisso com a sociedade e sanando os problemas de saúde.

Fica evidente que o labor farmacêutico se dá para além do conhecimento funcional, teórico, mas, também, exige o desenvolvimento da sensibilidade e empatia que requer vivências interpessoais experienciadas, sejam elas coletivas ou individuais durante a atenção farmacêutica. Para que isso seja possível somado a nova proposta de ensino remoto, causada pela pandemia do novo coronavírus, causador da doença respiratória covid-19, deve-se trabalhar a abordagem de temas no ensino farmacêutico como a relação da saúde e espiritualidade e das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Neste contexto da pandemia da covid-19, o farmacêutico tem grande importância em exercer suas funções em prol do controle da transmissão da doença e atenção às necessidades da comunidade durante esta crise, sendo algumas de suas atribuições disseminar informações sobre a doença e monitorar reações adversas decorrentes do uso de medicamentos (CAGNAZZO; ANDRÉO, 2020). Nas farmácias comunitárias o farmacêutico exerce um importante papel na prevenção e no controle da covid-19 e nas orientações aos pacientes que apresentam comorbidades e fazem uso contínuo de medicamentos (SILVA; ARAÚJO, 2020).

Em vista da importância da atuação do farmacêutico na sociedade, analisando as instruções e orientações na formação profissional, este trabalho propõe discutir e refletir sobre a importância da capacitação e formação do profissional farmacêutico sob um viés humanístico e espiritual voltado aos cuidados dos pacientes.

OBJETIVO

Relatar o nosso olhar sobre a relevância da formação farmacêutica pautada em aspectos humanísticos-pedagógicos correlacionando a sua importância para a atuação profissional, além de considerar referenciais de espiritualidade no contexto da covid-19.

CAMINHO METODOLÓGICO

Neste trabalho optamos pela abordagem de natureza qualitativa, pois esta possibilita a compreensão de ideias, representações a respeito do tema. Foi utilizado como

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

instrumento de coleta e produção de dados artigos científicos que discorrem de temas em consonância o tema além de realizar paralelos com o que vimos na aula, obtidos através de busca na base de dados tais como *SciELO*, *Google Acadêmico* e *Lilacs*.

Este trabalho foi desenvolvido por estudantes do curso de Farmácia, para a disciplina BIO163 – Terapias Corporais, e neste artigo estamos compartilhando as nossas vivências.

Assim, fomos encorajados a escrever este presente relato de experiência para destacar a importância da formação dos farmacêuticos pautada não somente em conhecimentos técnico-científicos, mas na formação de profissionais em saúde com saberes e olhares voltados à espiritualidade e capazes de realizar intervenções humanísticas. Ou seja, não é uma questão de crer ou não em Deus, mas de formar profissionais capazes de valorizar a dimensão espiritual do ser e não tratá-lo como “cliente” apenas.

Desenvolvemos também reflexões sobre habilidades na comunicação e no cuidado à saúde, com ênfase na atenção farmacêutica a fim de promover o uso racional de medicamentos, realizar acompanhamento farmacoterapêutico avaliando a adesão ao tratamento, bem como desenvolver ações voltadas para promoção e recuperação da saúde e a educação continuada dos pacientes.

DESENVOLVIMENTO

O parágrafo único do artigo 5º da Resolução CNE/CES nº 2 de 2002, estabelece que a formação do Farmacêutico deverá contemplar as necessidades sociais da saúde, a atenção integral da saúde no sistema regionalizado e hierarquizado de referência e contrarreferência e o trabalho em equipe, com ênfase no Sistema Único de Saúde – SUS (BRASIL, 2002). Para Macêdo *et al.* (2006) é fundamental ter uma formação em saúde que possua práticas estruturadas e baseadas em oportunidades que possibilitem aos docentes e discentes articular o ensino com a atenção desenvolvida nos serviços de saúde.

Portanto, aprender atuando na rede de serviços de saúde permite que o estudante se aproxime da realidade e aprimore o processo de ensino-aprendizagem articulando os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula e a prática (REZENDE, 1986). Para assegurar uma formação técnica e humanística, a integração dos estudantes deve ser realizada de maneira precoce no nível de Atenção Primária à Saúde, como estratégia fundamental para o primeiro contato com os usuários do SUS, além de possibilitar a este futuro profissional de saúde a oportunidade de observar e vivenciar experiências neste cenário.

As Diretrizes Curriculares do Curso de Farmácia consideram a abordagem de temas observando o equilíbrio teórico-prático. Esta poderá acontecer através de estágios curriculares orientados, com no mínimo 20% da carga horária total do Curso de Farmácia (BRASIL, 2002). Neste sentido, nós estudantes do curso de Farmácia da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) somos inseridos nos estágios curriculares os quais

devem disponibilizar os campos para o desenvolvimento de competências da atuação profissional, com inserção em ambientes que estimulem as interações multiprofissionais, atendendo assim às necessidades da comunidade.

Dentre as atividades desempenhadas por nós destacam-se educação em Saúde realizada através de salas de espera e palestras com ênfase nas doenças mais prevalentes e de maior relevância a saúde da população, baseado em evidências epidemiológicas da região; Organização da farmácia e dispensação de medicamentos; Orientação farmacêutica; Produção de materiais informativos para atividades de educação em saúde como *folders* e cartazes; Visitas domiciliares com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS); Organização da farmácia caseira; Iniciação da prática de acompanhamento farmacoterapêutico de pacientes, incluindo a elaboração de materiais educativos, como a confecção de um quadro com horários para auxiliar no controle da tomada dos medicamentos, sua indicação e orientações de armazenamento e uso.

A vivência no estágio curricular é importante para nossa formação pois, além de ser a primeira forma de contato com o ambiente profissional, promove nossa aproximação com a realidade e as experiências vivenciadas pelo farmacêutico, possibilitando a sua inserção na rede de saúde já nas fases iniciais de formação. Permite identificar nestes ambientes mais um campo de atuação para o farmacêutico e os diferentes níveis de atenção à saúde em que este profissional está presente. Pode auxiliar também na nossa escolha da futura área de atuação, visto que existem inúmeras possibilidades.

Atualmente, estão previstas 135 especialidades farmacêuticas, de acordo com a Resolução do Conselho Federal de Farmácia (CFF) n° 572 de 2013 agrupadas em dez linhas de atuação. Trata-se de uma oportunidade para desenvolver habilidades nesses locais e entender a importância do farmacêutico na promoção, proteção e recuperação da saúde, além de adquirir uma postura ética e profissional no desenvolvimento das habilidades técnicas.

Esta estratégia metodológica de integração entre ensino e serviço, garante as experiências da atuação profissional não apenas por meio dos estágios. A partir da vivência proporcionada pelo Programa de Extensão Universitária, uma outra iniciativa que evidencia esta integração e assegura maior estreitamento do discente com o sistema de saúde é possível ampliar a atuação do campus universitário, articulando a aplicação do conhecimento técnico e científico do ensino e pesquisa de acordo com as necessidades da comunidade onde a universidade está inserida.

A Farmácia Escola integra o programa de extensão desenvolvido nas instituições de ensino públicas e privadas que se destinam a formação farmacêutica, com o objetivo de proporcionar ao discente, além da integração teórico-prática, a vivência profissional por meio da prestação de serviços farmacêuticos à comunidade interna e externa à Instituição de Ensino Superior ampliando a percepção da realidade social dentro da universidade e fornecendo serviços para beneficiar a comunidade. As atividades executadas na farmácia universitária podem se limitar apenas a uma área da prática

farmacêutica ou oferecer serviços de diversas áreas de forma integrada (ROSSIGNOLI; CORRER; FERNÁNDEZ-LLIMÓS, 2003).

A Resolução 480/2008 do CFF estabelece a Farmácia Escola como um laboratório de ensino, pesquisa e extensão designado à formação farmacêutica, inserido no projeto pedagógico da instituição formadora. Deve garantir que os conhecimentos teórico-práticos adquiridos pelos acadêmicos tenham aplicabilidade na comunidade em que o profissional estará inserido, além de desenvolver, promover ou participar de ações em saúde promovidos pelo Ministério da Saúde e Secretarias da Saúde estaduais ou municipais.

A partir das atividades desenvolvidas na Farmácia Universitária, o discente estará habilitado para fornecimento de informações aos pacientes sobre a utilização dos medicamentos de forma racional, através de um atendimento especializado e humanizado durante a dispensação. Os serviços disponibilizados deverão ir além dos medicamentos, promovendo um atendimento mais inclusivo com uma abordagem centrada no indivíduo, focando na qualidade de vida dos pacientes e interações humanas. Esta vivência permite a construção de um vínculo terapêutico entre os futuros profissionais e o paciente, funcionando como um instrumento para a aproximação com a comunidade (MACHADO *et al.*, 2004; PIMENTA, 2010).

Esse tipo de abordagem se faz necessária para uma formação de caráter pedagógico e humanístico, sendo de grande relevância acadêmica e social, resultando em ações voltadas ao Uso Racional de Medicamentos, obtenção de metas farmacoterapêuticas e na inclusão do profissional a equipes multiprofissionais aliando conhecimentos e buscando a melhor efetivação dos serviços de saúde.

Outra estratégia implementada pelas ações extensionistas são as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) que foram introduzidas nas atividades de Extensão da Universidade Estadual de Feira de Santana no ano de 2010 através do projeto “Terapias Não Convencionais (TnC) e Você”, para aproximar a Universidade e corpo acadêmico da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

Segundo Brasil (2020), as PICS são tratamentos que utilizam intervenções terapêuticas com base em medicinas tradicionais direcionadas a prevenção de doenças como, por exemplo, depressão, hipertensão e em alguns casos utilizada como tratamentos paliativos em doenças crônicas. A medicina integrativa tem conquistado cada vez mais espaços nos serviços de saúde, ao passo que o modelo de saúde biomédico hegemônico deixa brechas. Neste sentido, o novo olhar de modelo de saúde que enxerga o paciente de forma holística, tem aberto novas oportunidades promissoras para os farmacêuticos, como um preparador e prescritor de medicamentos homeopáticos ou florais, formador de opiniões como pesquisador a respeito das PICS e oferecendo atendimentos com PICS nos diversos ambiente de saúde (CRF-RN, 2020).

Os cuidados ao paciente, por muitas vezes, estão restritos apenas a farmacoterapia e aos tratamentos medicamentosos, entretanto, com a medicina integrativa ocorre uma mudança nestes cuidados através da visão holística com foco no paciente e não à doença. Desta forma, pode ser observado que o padrão de tratar as enfermidades

somente com medicamentos traz um descaso a todas as esferas que compõem a saúde de um indivíduo que resulta do bem-estar e harmonia dos campos sociais, culturais, emocionais, mentais, físicos e espirituais. Neste ponto de vista, o farmacêutico habilitado para esse fim, pode oferecer novos serviços de cuidados aos seus pacientes com um tratamento complementar de natureza integral que alcance o bem-estar total do paciente (CRF-RN, 2020).

Diante disso, se vê a importância de uma formação acadêmica que forme farmacêuticos que olhem para o paciente além de um simples usuário de medicamentos, suas interações medicamentosas e polifarmácias, mas que tenham a percepção de uma vida complexa constituída de fatores sociais, emocionais, mentais e espirituais. Com essa perspectiva, a Universidade Estadual de Feira de Santana tem sua função social de formar profissionais-cidadãos que tenham compromisso e responsabilidade com o bem-estar da sociedade.

Um farmacêutico com características mais voltadas ao social vem se mostrando fundamental para o emprego da promoção à saúde e prevenção, abrangendo o período da terapêutica como também o pós-terapia. Saber avaliar as condições sociais, emocionais e psicológicas, como também as raciais e de orientação sexual de um paciente é de suma importância para que o mesmo se sinta confortável e também seguro ao atendimento que está sendo assistido a ele. Partindo dessa conjuntura, de acordo com Stroppa e Almeida (2008) religião e espiritualidade têm um impacto direto na saúde em geral e também mental de um indivíduo, muitas vezes é resultado de diversos pontos ligados a vivência particular, tais como aspectos socioeconômicos e também culturais.

Também se faz essencial uma leitura relacionada à espiritualidade um paciente pois a mesma se faz presente em diversos ambientes de uma pessoa, influenciando nos hábitos, costumes e qualidade de vida do indivíduo. Nesse aspecto vale sempre avaliar o quão a espiritualidade e a religiosidade possuem impacto na vida do paciente. Para isso é necessário que o olhar espiritual seja integrado a prática clínica de modo que se possa realizar uma busca ativa relacionada à influência religiosa e espiritual e o quanto que ela resulta nos comportamentos de um paciente (STROPPIA; ALMEIDA, 2008).

É possível inferir que a partir de uma vivência mais próxima da espiritualidade podemos perceber o quanto o conhecimento e experiências daí advindos nos auxiliam no autocuidado fisicamente e mentalmente, que no fim de tudo, também é cuidar do espírito o que consequentemente resulta em melhor qualidade de vida, felicidade e saúde.

Muitas vezes se associa erroneamente a espiritualidade diretamente à religião ou somente a necessidade de fazer um ritual, aderir a dogmas, seguir uma doutrina, ler um livro sagrado ou frequentar um templo, quando muitas vezes zelar e cuidar de si mesmo em termos de autopercepção é um exercício profundo de espiritualidade que se constrói aos poucos.

Para Costa (2010) apesar de se relacionarem, a espiritualidade e a religiosidade não se igualam, pois a espiritualidade é universal, disponível a todos, não se restringe a crenças religiosas específicas. Diante disso o profissional farmacêutico deve tratar todos

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

com respeito, mantendo-se de forma imparcial e não deixando de lado o seu conhecimento técnico-científico, colocando-se à serviço do cuidado ao paciente.

Embora exista uma abertura à dimensão espiritual no SUS, e vários estudos sobre o tema tenham sido realizados e alguns foram aqui citados, entendemos que ainda existe uma lacuna no conhecimento científico no que se refere a uma conexão do profissional farmacêutico e o cuidado espiritual para com o usuário. Há uma persistente dificuldade de superar o modelo biomédico de forma a alcançarmos a integralidade da atenção. O atendimento não deve ser fragmentado e deve ser incluído o cuidado espiritual no trabalho em saúde.

As PICS já vem demonstrando resultados positivos mesmo não sendo tão habitualmente utilizadas na rotina dos ambientes de saúde, é necessário o entendimento de que muitas vezes para que seja possível a adoção de medidas mais voltadas à prática curativista, o papel espiritual se torna o protagonista fundamental, pois muitas vezes não se consegue ir em frente com um processo cirúrgico ou com um tratamento devido o estado mental do paciente que influi muito em como ele vai estar antes, durante e após qualquer processo. É válido ressaltar o quanto a espiritualidade se torna essencial nos centros de reabilitação de pessoas com dependência, CAPS e demais instituições sociais.

Seria ideal promover a estabilização da condição mental e espiritual dos pacientes através de práticas tais como Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Meditação, Reiki, entre outras, desde a Atenção Primária nas Unidades Básicas de Saúde por meio da capacitação dos profissionais, em que o Agente Comunitário de Saúde teria um papel fundamental em intermediar e auxiliar os pacientes devido ao seu contato mais frequente e próximo às famílias das localidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma formação pautada na humanização deve levar em consideração as características sociais, os princípios éticos e valores morais para melhor compreensão da realidade cultural e socioeconômica do meio em que este profissional está inserido. Além de preservar particularidades emocionais e aspectos físicos que envolvam condutas a serem empregadas para a melhoria da saúde de cada indivíduo em benefício da sociedade. Estas ações evidenciam a necessidade de capacitar farmacêuticos conscientes do seu papel como profissionais da saúde, preparando-os para promover o bem-estar e qualidade de vida, atuando no cuidado à saúde centrado no indivíduo.

Tendo em vista os aspectos abordados, vale salientar a importância da comunicação entre os estudantes e a população. Este vínculo contribui positivamente na experiência acadêmica dos discentes, os quais adquirem os conhecimentos teóricos dentro da universidade, além de experienciar suas primeiras orientações pelas práticas desenvolvidas junto a sociedade.

Contudo, é preciso que cada vez mais as instituições de ensino superior, que ofertam o curso de bacharelado em farmácia pelo país, implementem ou desenvolvam

ações pedagógicas que reflitam em uma formação equilibrada entre as habilidades humanísticas e tecnológicas, dando o aporte necessário para os futuros farmacêuticos atuarem na sociedade. Devem propor sempre discussões e diálogos que provoquem pensamentos reflexivos e críticos, sendo capazes de estimular questionamentos acerca do contexto social, com o propósito de que os estudantes assumam uma postura ética e humanizada com uma visão mais ampla da realidade.

Apesar das dificuldades enfrentadas em meio à pandemia da covid-19, nós estudantes nos vemos desafiados a nos adequar a este “novo normal”, caracterizado pelo isolamento social, com ensino à distância e atividades remotas, sem nenhum contato presencial.

Neste contexto de pandemia é necessário que ocorra uma ressignificação da educação, no processo de ensino e aprendizagem, de modo a se reinventar nos métodos de estudos, dispondo um ensino acadêmico de qualidade e inclusivo, mesmo distante do campus universitário.

No contexto humanístico-pedagógico é necessário um movimento mais profundo na formação dos profissionais de saúde, enriquecendo seus currículos com espiritualidade como elemento central para uma assistência mais humanizada no cuidado à saúde de forma integral.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. B.; MENDES, D. H. C.; DALPIZZOL, P. A. Ensino farmacêutico no Brasil na perspectiva de uma formação clínica. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, São Paulo, 2014, 35(3):347-354.

BRASIL. **Resolução CNE/CES n. 2, de 19 de fevereiro de 2002**. Dispõe sobre as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Farmácia. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES022002.pdf>>. Acesso em: 12/09/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS)**: quais são e para que servem. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em: 24/09/2020.

CAGNAZZO, T. D. O.; ANDRÉO, B. G. C. COVID – 19: cuidados farmacêuticos durante a pandemia. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, Araraquara, 2020, 23(1):161-178.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (Brasil). **Resolução n. 480, de 25 de junho de 2008**. Dispõe sobre os serviços farmacêuticos na farmácia-escola, pública ou privada, e dá outras providências. Brasília: Conselho Federal de Farmácia, 2008. Disponível em: <<https://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/480.pdf>>. Acesso em: 29/09/2020.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (Brasil). **Resolução n. 572, de 25 de abril de 2013**. Dispõe sobre a regulamentação das especialidades farmacêuticas, por linhas de atuação. Brasília: Conselho Federal de Farmácia, 2013. Disponível em: <<https://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/572.pdf>>. Acesso em: 29/09/2020.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

COSTA, D. S. **Espiritualidade:** Um recurso importante na terapêutica do paciente oncológico. XI Congresso de Psico-Oncologia; 2010 sep 23-25; Rio de Janeiro, RJ.

CRF-RN. **Conheça mais sobre as PICS e saiba como o farmacêutico pode atuar nessa área.** Natal: CRF-RN, 2020. Disponível em: <https://crfrn.org.br/noticias_crfrn/conheca-mais-sobre-as-pics-e-saiba-como-o-farmacutico-pode-atuar-nessa-area/>. Acesso em: 24/09/2020.

LIMBERGER, J. B. Metodologias ativas de ensino-aprendizagem para educação farmacêutica: um relato de experiência. **Revista Interface**, São Paulo, 2013, 17(47):969-975.

LORANDI, P. A. A prática docente na construção dos saberes do profissional farmacêutico. **Revista Eletrônica PESQUISEDUCA**, Santos, 2012, 4(8):378-390.

MACÊDO, M. C. S.; ROMANO, R. A. T.; HENRIQUES, R. L. M.; PINHEIRO, R. Cenários de aprendizagem: interseção entre os mundos do trabalho e da formação. In: PINHEIRO, R; CECCIM, R. B.; MATTOS, R. A. de (org.). **Ensinar Saúde:** a integralidade e o sus nos cursos de graduação na área da saúde. Rio de Janeiro: IMS/UERJ, 2006. 336p.

MACHADO, R. M. C.; FREITAS, E. L.; PEREIRA, M. L.; OLIVEIRA, D. R. Implementação da Atenção Farmacêutica na Farmácia Universitária da UFMG. **Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária.** Belo Horizonte, 2004.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Atenção Farmacêutica no Brasil:** trilhando caminhos. Relatório 2001-2002. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2002. 45p.

PIMENTA, P. S. **A farmácia escola e suas relações com a sociedade:** Uma representação do caso da FAU/UFF. Dissertação (Mestrado em Tecnologia). Rio de Janeiro: Programa de Pós-graduação em Tecnologia, Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca - CEFET/RJ, 2010.

POSSAMAI, F. P.; DACOREGGIO, M. S. A habilidade de comunicação com o paciente no processo de atenção farmacêutica. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, 2008, 5(3):473-490.

REIS, S. R. C. **Formação do farmacêutico e as Diretrizes Curriculares Nacionais.** Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão da Clínica). São Carlos: UFSCAR, 2016.

REZENDE, A. L. **Saúde:** dialética do pensar e do fazer. São Paulo: Cortez, 1986.

ROSSIGNOLI, P.; CORRER, C.J.; FERNÁNDEZ-LLIMÓS, F. Interesse dos acadêmicos nas atividades de estágio em farmácia escola em Curitiba-Brasil. **Revista Seguimento Farmacoterapêutico**, Granada, 2003, 1(2):62-68.

SILVA, J. C. M. **Formação Humanística no curso de farmácia da UFRN:** a percepção dos docentes e concluintes. Natal: UFRN, 2018.

SILVA, L. M. C.; ARAÚJO, J. L. O papel do farmacêutico clínico e comunitário na pandemia de COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, 2020, 9(7):e684974856.

STROPPA, A; ALMEIDA, A. M. Religiosidade e Espiritualidade. In: SALGADO, M. I.; FREIRE, G. (Orgs.). **Saúde e Espiritualidade:** uma nova visão da medicina. Belo Horizonte: Inede, 2008. p.427- 443.

VIEIRA, F. S. Possibilidades de contribuição do farmacêutico para a promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2007, 12(1):213-220.

DESIGUALDADE SOCIAL E PANDEMIA: O RETRATO DE FEIRA DE SANTANA

Beatriz da Silva Amorim¹
Caterine Santos de Souza Moreira¹
Isadora Almeida São Paulo de Freitas²

INTRODUÇÃO

Este trabalho trata da desigualdade social e pandemia do coronavírus na Cidade de Feira de Santana, localizada no interior da Bahia. Essa produção foi sugerida pelo componente curricular optativo BIO161 – Saúde e Espiritualidade, sendo as autoras, discentes do curso de Licenciatura em Educação Física e Licenciatura em Ciências Biológicas.

Essa disciplina foi ofertada no Período Letivo Extraordinário (PLE) pelos docentes André Renê Barboni (Departamento de Saúde) e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni (Departamento de Ciências Biológicas), da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). O PLE foi ofertado de forma remota, devido a pandemia causada pelo SARS-COV-2 ou novo coronavírus como é popularmente conhecido, causador da covid-19.

A contaminação por esse vírus pode desencadear sérios problemas no sistema respiratório, cardíaco e nervoso, podendo facilmente ocasionar a morte da pessoa infectada. A transmissão é muito rápida de pessoa a pessoa através do aperto de mãos contaminadas, espirro, gotículas de saliva e superfícies ou objetos contaminados, e por isso o Ministério da Saúde recomendou, entre outras medidas, o isolamento social, manter distanciamento de outras pessoas, de 1 metro em lugares públicos e usar máscara.

Com o crescimento desordenado da covid-19 na cidade de Feira de Santana, as pessoas carentes ficaram muito expostas ao risco de contaminação, levando em conta que as mesmas muitas vezes não tinham acesso a medidas de prevenção, seja porque moram nas ruas da cidade, seja porque precisavam sair para trabalhar para manter seu sustento, não podendo assim ficar de quarentena. Isso evidencia ainda mais a discrepância existente entre as classes sociais. Alguns órgãos e setores comerciais desenvolveram algumas ações públicas, com o objetivo de tentar amenizar a situação de vulnerabilidade dessas pessoas, contudo isso não foi o suficiente, levando em conta que essas ações ocorrem por um curto período de tempo, o que não acontece com a necessidade desse grupo, que é permanente.

Mesmo com diversas publicações, sejam elas do meio acadêmico ou não, tratando da desigualdade na cidade de Feira de Santana, todas permitem constatar que durante a pandemia esta se agravou e as pessoas estão convivendo com uma série de riscos à saúde. Isto necessita ser exaustivamente abordado, e aqui temos a oportunidade de expressar como sentimos e observamos essa dura realidade de desigualdade.

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Estudante de Ciências Biológicas da UEFS.

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é relatar, a partir de nossa experiência pessoal, o retrato da desigualdade social na Cidade de Feira de Santana, Bahia, durante a pandemia do covid-19.

METODOLOGIA

A confecção desse trabalho aconteceu mediante as nossas experiências de como está à desigualdade social no contexto da pandemia em Feira de Santana. Além disso, também realizamos algumas pesquisas no *Google*, utilizando expressões e palavras-chaves como: “desigualdade social”; “saúde”; “covid-19”; e “covid-19 em Feira de Santana”, para nos aprofundarmos sobre a temática e poder embasar nossos argumentos.

DESENVOLVIMENTO

A pandemia causada pelo novo coronavírus afetou diretamente a situação socioeconômica das pessoas, levando em conta que a contenção dessa doença requer isolamento social. Para que esse isolamento fosse cumprido o prefeito de Feira de Santana decretou que diversos segmentos comerciais fossem fechados, durante um longo período de tempo, o que causou ainda mais desempregos.

A situação das pessoas em estado de pobreza e extrema pobreza se tornou ainda mais delicada. Sem renda, muitas vezes esses cidadãos não tinham acesso a equipamentos de proteção, contra o coronavírus, como por exemplo, uso do álcool gel 70% e máscaras.

Para tentar amenizar o impacto que a pandemia tem causado na vida das pessoas carentes e desempregadas, a Prefeitura da cidade distribuiu cestas básicas, produtos de limpeza e higiene para cerca de oito mil famílias (PMFS, 2020). Além disso, outros segmentos da sociedade civil juntamente com a prefeitura de Feira de Santana promoveram a campanha *Drive Thru Solidário*, na qual foi arrecadado doativos para doar a essas famílias que passam por necessidades (ACORDA CIDADE, 2020).

Entretanto, vale ressaltar que essas ações foram paliativas e pontuais, além de só terem ocorrido no início da pandemia. Apesar de ajudarem muito naquele momento, não são suficientes para suprir suas necessidades a longo prazo, levando em conta que a situação de pobreza desses seres humanos, geralmente, dura a vida inteira e vão muito além de passar fome, eles também enfrentam a falta de moradia, saúde pública de qualidade, entre diversos outros desafios.

Levando em consideração que as pessoas em situação de rua não possuem um domicílio para poderem se isolar, e a fim de tentar evitar a grande disseminação do vírus nesse grupo, a Defensoria Pública do Estado da Bahia, fez recomendações de ações que poderiam ser tomadas por parte das autoridades municipais da cidade, como por exemplo,

a disponibilização de espaços públicos como escolas e centros esportivos com espaços de higiene e triagem feita por profissionais de saúde (DPU-BA, 2020).

Na área da saúde, uma das ações do SUS, em Feira de Santana, foi abrir um hospital de campanha e disponibilizar leitos de UTI em hospitais públicos da cidade para receber os cidadãos infectados pelo covid-19, que não possuem plano de saúde, porém alguns pacientes, internados no hospital de campanha, relataram que esse local não possuía medicamentos (GLOBO-G1, 2020). Além disso, a Prefeitura não disponibilizou pontos de coletas, do exame para covid-19, espalhados pela cidade, dessa forma, a população com menor poder aquisitivo, que não podia fazer o teste particular, tinha que se deslocar para os postos de saúde da cidade, que muitas vezes estavam superlotados de casos (JND, 2020). O que resultou em um grande número de óbitos, pois muitas vezes essas pessoas só procuravam essas unidades quando já estavam em estado grave do coronavírus.

A situação atual em Feira de Santana é preocupante, pois não estão sendo feitas mais ações públicas em prol da população carente, como as citadas acima. Além disso, praticamente todos os segmentos comerciais reabriram, e é visível que não estão cumprindo todos os protocolos de segurança, como por exemplo, alguns bares, restaurantes e centros comerciais vivem lotados. Observamos que essa situação é maléfica para as pessoas em maior vulnerabilidade, principalmente os moradores de rua que acabam ficando expostos com a maior circulação de gente, e os trabalhadores que necessitam sair para trabalhar, muitas vezes nesses locais que ocorrem aglomeração.

Nós percebemos que os esforços por parte dos órgãos públicos e civis, não conseguem solucionar de maneira efetiva todos os desafios enfrentados por essa parte da população excluída nesse contexto da pandemia, pois são ações pontuais e que duram um curto período de tempo. Além disso, enquanto algumas pessoas podem ficar em casa para se resguardarem do vírus, outras não podem ter essa escolha, seja porque necessitam sair para trabalhar, seja porque não tem um local para seguirem a quarentena.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com certeza as medidas adotadas pela Prefeitura de Feira de Santana, pela Defensoria Pública do Estado da Bahia e por outros setores, beneficiaram de forma pontual muitas famílias carentes durante a pandemia do coronavírus, contudo, é importante salientar que são muitos os problemas enfrentados por esses seres humanos, como a falta de moradia e a falta de acesso à saúde pública de qualidade, dentre diversos outros desafios.

Muitas pessoas ficaram no meio dos conflitos entre saúde e economia: ficar em casa para se proteger do vírus poderia significar ficar sem sustento, enquanto outras não possuíam sequer um domicílio que pudessem fazer a quarentena.

É visível que a desigualdade social foi mais agravada durante a pandemia, levando em conta que parte da população ficou ainda mais excluída socialmente. Isso pode

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

ser percebido ao passar pelas ruas da cidade e ver esses cidadãos deitados nos passeios, ou até mesmo nas sinalizas pedindo dinheiro, sem o uso de máscaras, que é um dos equipamentos de segurança, fundamental para evitar a contaminação por esse vírus.

Essa desigualdade também pode ser notada, através dos trabalhadores que para garantir seu sustento, e da sua família, tem que sair para trabalhar, muitas vezes em locais que ocorrem aglomeração, como por exemplo nos bares e restaurantes.

O componente curricular saúde e espiritualidade possibilitou a agregação de conhecimentos, trazendo ainda experiências diferentes das quais nós estamos acostumadas nas outras disciplinas obrigatórias oferecidas pela academia. A mesma nos desafiou muitas vezes durante o período letivo extraordinário, devido ao contexto social que estamos vivendo, contudo, a forma como foi ministrada trouxe mais leveza a construção desse conhecimento.

Através dessa disciplina tivemos a oportunidade de aprender sobre espiritualidade e como ela pode complementar a alguns eixos da sociedade, como, por exemplo, nas práticas de saúde tradicional. Dentre os temas abordados compreendemos a importância do perdão e a buscar sempre estar de bem consigo mesmo, além disso, aprendemos sobre constelação familiar e sobre como reconhecer os laços familiares, e perceber os conflitos que podem ser evitados. Esses pontos abordados foram de extrema relevância nesse período de quarentena.

REFERÊNCIAS

ACORDA CIDADE. **Tv e prefeitura arrecadam alimentos para famílias carentes durante a pandemia.** Feira de Santana: Acorda Cidade, 2020. Disponível em: <<https://www.acordacidade.com.br/noticias/226337/tv-e-prefeitura-arrecadam-alimentos-para-familias-carentes-durante-pandemia.html?mobile=true>>. Acesso em: 25/09/2020.

DPU-BA. **Coronavírus:** atenção a população em situação de rua de Feira de Santana é requisitada pela defensoria aos órgãos municipais. Feira de Santana: Defensoria Pública do Estado da Bahia, 2020. Disponível em: <<https://www.defensoria.ba.def.br/noticias/coronavirus-atencao-a-populacao-em-situacao-de-rua-de-feira-de-santana-e-requisitada-pela-defensoria-aos-orgaos-municipais>>. Acesso em: 25/09/2020.

GLOBO-G1. **Paciente denuncia falta de medicamentos em hospital de campanha de feira de Santana unidade diz que está abastecida.** Feira de Santana: G1, 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/ba/bahia/noticia/2020/06/09/paciente-denuncia-falta-de-medicamentos-em-hospital-de-campanha-de-feira-de-santana-unidade-diz-que-esta-abastecida.ghtml>>. Acesso em: 04/10/2020.

JND. **Secretário de saúde critica quadro de covid-19 em Feira de Santana.** Feira de Santana: Jornal Noite e Dia, 2020. Disponível em: <<http://www.jornalnoiteedia.com.br/secretario-de-saude-critica-quadro-de-covid-19-em-feira-de-santana>>. Acesso em: 10/10/2020.

PMFS. **Prefeito autoriza distribuição de cestas básicas para famílias carentes no enfrentamento da covid-19.** Feira de Santana: Prefeitura Municipal de Feira de Santana, 2020. Disponível em: <<http://www.feiradesantana.ba.gov.br/servicos.asp?titulo=Prefeito%20autoriza%20distribui%20E7%E3o%20de%20alimentos%20para%20fam%EDias%20carentes,%20no%20enfrentamento%20da%20Covid-19&id=10&link=secom/noticias.asp&idn=24436>>. Acesso em: 29/09/2020.

VIVENDO A ESPIRITUALIDADE E A RELIGIOSIDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Claudia Fernanda Lopes da Silva¹
Pedro Simplício Marques Netto²
Rodrigo de Jesus Guimarães²

INTRODUÇÃO

Em meados de março de 2020, nós alunos da Universidade Estadual de Feira de Santana, Estado da Bahia, fomos surpreendidos com a notícia da suspensão das aulas presenciais: vivíamos e estamos vivendo um período de pandemia do novo coronavírus.

Todos os meios de trabalho, comércio, escolas, universidades, etc., tiveram que se adequar à nova realidade do mundo ou o chamado “novo normal”. As grandes empresas adotaram medidas de trabalho remoto como *home-office*; outras passaram a fazer entrega de mercadorias à domicílio, e o comércio passou por vários momentos de interrupção de atividades. Alguns municípios aderiram até mesmo ao chamado *lockdown* que é o fechamento do comércio mantendo o estritamente essencial.

Com a nossa UEFS não foi diferente: medidas foram tomadas, para nos adequarmos ao “novo normal”, com atividades desenvolvidas por meio virtual como a Feira do Livro, seminários virtuais e o Período Letivo Extraordinário (PLE).

O PLE consiste em atividades de ensino de maneira remota com atividades *síncronas* e *assíncronas*. Estas atividades *síncronas* consistem encontros virtuais com os professores das disciplinas ofertadas em horários específicos complementados por atividades *assíncronas* que são atividades programadas sem necessidade de momento marcado para a sua vivência.

Entre as disciplinas ofertadas está BIO161 – Saúde e Espiritualidade ministrada pelos professores Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni e André René Barboni.

De modo geral, pensando em saúde e espiritualidade, durante e pós-pandemia elaboramos esse relato de experiências a partir de nosso olhar, com algumas reflexões sobre a promoção de ações para ajudar nossa comunidade.

Sabemos que a covid-19 se caracteriza por ser uma doença altamente transmissível por um vírus que causa infecções respiratórias, com repercussões clínicas que podem ser leves e até letais. Descoberto em Wuhan, província de Hubei, na China, em dezembro de 2019, SARS-CoV-2 causador desta doença é um novo tipo de coronavírus (DANTAS et al., 2020).

1 Estudante de Farmácia da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

No atual momento baseado pelos dados fornecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) temos no Brasil mais de 161.106 mil mortos pela covid-19 e 5.590.025 pessoas que já foram contaminadas pela covid-19 (dados coletados até a data de 08/11/2020).

Diante deste contexto assustador que estamos vivenciando, ainda não sabemos os desafios que estaremos enfrentando em longo prazo com a covid-19 e entendemos que a religião e a espiritualidade podem ser ferramentas de resiliência, a qual está ligada ao bem estar do ser humano.

Num momento difícil como este, pensar espiritualidade é fundamental para superar as dificuldades no enfrentamento da dor, da morte, do luto. Entendemos que fornecer um afago espiritual ou apoio religioso são formas de tentar amenizar a dor dos que vivem e que sofrem neste momento (SILVA *et al.*, 2020).

Acreditamos que a espiritualidade pode ser capaz de construir uma nova humanidade, em bases de solidariedade, vencendo este momento de angústia e desconforto que nos atinge (PORRECA, 2020).

Enxergando a espiritualidade a partir de nossas vidas, pretendemos trazer algumas contribuições a partir de nossos olhares, aliando nossos conhecimentos aos conteúdos aprendidos na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade para assim, de algum modo poder ajudar nossa comunidade, em especial as pessoas consideradas como grupos de risco para a doença.

OBJETIVO

Oferecer algumas reflexões e nosso olhar sobre estratégias para ajudara nossa comunidade no período pandêmico e pós-pandêmico discutindo a importância da espiritualidade nestes tempos.

METODOLOGIA

Nós alunos da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade estamos compartilhando nossas experiências, nossos olhares e leituras para assim como, junto a diversos outros autores que inundam os portais de periódicos possamos deixar nossas contribuições.

Para nossos estudos fizemos leituras de artigos selecionados em buscas no *Google Acadêmico* e no *SciELO*, com os descritores: “covid-19”; “Saúde e Espiritualidade”, para os quais localizamos os artigos que nos embasaram neste relato.

Os materiais selecionados estavam dentro do recorte temporal 2019-2020, (ano em que aconteceu o primeiro caso da doença-ano de deflagração da pandemia).

DESENVOLVIMENTO

Diante da pandemia causada pelo novo coronavírus, diversos governos municipais e estaduais lançaram medidas de distanciamento social como forma de conter o avanço do contágio pelo vírus, restringindo atividades públicas e aglomerações, suspendendo temporariamente serviços, como escolas, comércio e serviços públicos não essenciais, estimulando as pessoas a ficarem confinadas em suas residências (PIRES, 2020).

Esse confinamento tem sido um desafio para todos nós que tivemos que nos adaptar a essa nova forma de seguir a vida, mas reconhecendo ser uma situação necessária, porém assustadora para muitos, pois agora além do medo da doença não há mais a liberdade de circular como antes.

Ajudar as pessoas neste momento tão difícil, onde muitas encontram-se isoladas e temerosas diante do novo coronavírus, é um desafio. Algumas ações tem sido estimuladas pela mídia e podem ser realizadas no sentido de ajudar a nossa comunidade, especialmente as pessoas que são consideradas do grupo de risco, como idosos, cardiopatas, diabéticos, obesos, entre outros. Estas pessoas merecem atenção especial no sentido de se manterem em isolamento social, evitando assim o contágio pelo vírus, já que, são mais vulneráveis à letalidade pela doença.

Entre estas ações, nós, enquanto indivíduos jovens podemos nos prontificar para realização de compras em supermercados, farmácias, padarias, de forma que as pessoas do grupo de risco permaneçam isoladas do contato com pessoas e evitem assim a disseminação do vírus para estes. E assim fizemos: contribuímos nesse tempo com estas ações, fazendo compras em supermercados e farmácias para nossos parentes e vizinhos idosos e para aqueles que possuíam alguma patologia crônica.

Além dessas ações podemos utilizar os recursos tecnológicos para atividades de solidariedade social, auxiliando na busca em sites por palestras que abordem questões da Espiritualidade para que as pessoas possam assistir e assim aliviar essa tensão oriunda do momento vivenciado. Um dos autores realizou essa ação com sua avó de 91 anos, permitindo que esta assistisse *lives* nas redes sociais de palestras de pastores e cantores, possibilitando a mesma ocupar seu tempo e sua mente nesta pandemia.

Sobre Espiritualidade, quando procuramos defini-la, olhamos para nós mesmos, percebendo como uma dimensão de nossas vivências e crenças, e que pode ser entendida como aspecto promotor da nossa saúde relacionada a uma atitude positiva de afirmação da nossa vida.

Concordamos com Tavares (2020) diante da pandemia de covid-19, a espiritualidade aponta para o sentido da esperança, o poder da resiliência, a reflexão sobre o processamento da notícia de testagem positiva e a disposição dos meios internos para esse enfrentamento, a percepção de reencontro das relações interpessoais, o reconhecimento da fragilidade e vulnerabilidade individual e coletiva, a reaproximação de culturas, crenças e da própria religião.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Enfrentando o período de distanciamento social, o isolamento nos levou ao tédio, mas o fato de pertencer a um grupo religioso ou manter nossa espiritualidade foi para nós um forte fator para nossa boa qualidade de vida. Percebemos a importância da religião para este tempo que estamos enfrentando, pois esta permite a ligação com Deus, de forma que compreendemos este momento de maneira mais equilibrada e otimista, acreditando que tudo vai passar e retornar a normalidade.

Estamos de acordo com Marques (2003, p. 56):

A espiritualidade pode surgir, na doença, como um recurso interno que favorece a aceitação da doença, o empenho no restabelecimento, a não evitação de sentimentos dolorosos, o contato e o aproveitamento da ajuda das outras pessoas e até a própria reabilitação.

A espiritualidade se mostrou muito presente em nossas vidas, fomentando a nossa esperança de que o período pandêmico chegará em breve ao fim.

Neste período isolado da Igreja, nós acompanhamos os cultos através dos recursos tecnológicos, assistindo lives e encontros de reuniões com nossa comunidade cristã, permitindo a continuidade de nossa prática de fé, e isso foi fundamental para nosso avivamento espiritual e emocional.

Durante as aulas aprendemos sobre as variadas modalidades de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Estas, segundo as informações que recebemos atuam como recursos para o autoconhecimento e enfrentamento de questões emocionais. Entretanto, essas práticas não são aceitas por todas as pessoas como caminhos e/ou meios para a superação de tais questões emocionais e espirituais, à exemplo da constelação familiar, uma prática que ainda não há respaldo científico.

Neste sentido, apenas um dos autores afirmou acreditar nas PICS com possibilidade, como recurso de saúde. Os demais, utilizam outros meios para viver a sua espiritualidade e trabalhar suas questões emocionais, como a prática de oração e meditação bíblica.

Orar é conversar com o criador, Deus, sendo que, de forma pessoal, cada um pode expor seus sentimentos, pensamentos e necessidades. A oração para nós neste período de pandemia tem sido um recurso importante para auxiliar no equilíbrio emocional, visto que atua acalmando os pensamentos e sentimentos.

A meditação bíblica, associada à oração, tem sido outro recurso de extremo impulso para a manutenção do nosso estado espiritual equilibrado, pois, através das leituras das Escrituras Sagradas conseguimos compreender a nossa existência, a nossa identidade, enquanto criaturas, dependentes do Eterno Criador. Através da leitura, meditamos no que está escrito e cremos na soberania desse Deus sobre nós, capaz de nos sustentar nas dificuldades que podemos enfrentar, seja em momentos do cotidiano seja como esse de pandemia. Podemos crer, como o salmista Davi nos seus salmos, que nosso socorro vem de Deus!

Através da leitura de Provérbios de Salomão, aprendemos a valorizar a sabedoria para enfrentar a vida cotidiana; em Eclesiastes entendemos que há um tempo determinado para todas as coisas e que há tempo para todo propósito debaixo do céu, entre outras tantas passagens que nos acalma e direciona. Acreditamos que a Bíblia não é apenas como um simples livro, mas um verdadeiro manual capaz de trazer todas as respostas que nós precisamos, uma vez que cremos que a Bíblia é a própria palavra de Deus para nós, capaz de nos orientar a viver nesta terra em todos os sentidos, de forma justa e plena, a qual nos traz paz e alegria constante aos nossos dias.

Através das Escrituras aprendemos a não andar ansiosos por coisa alguma, pois orienta-nos a entregar a Deus em oração as nossas inquietudes. Na Carta aos Filipenses, o apóstolo Paulo nos ensina:

Não estejais inquietos por coisa alguma, antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus. Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai (BÍBLIA, 2007, Fp 4. 6-8).

Corroborando com Pessini (2007) na perspectiva da fé cristã, temos a certeza e nutrimos a convicção de que Deus é amor, e onde existe amor aí está Deus, a vida se afirma e a saúde é uma realidade palpável, considerando o amor importante para a saúde humana.

A descoberta de Deus se faz nesta direção, e não existe evidência maior de Deus do que o amor, e em João (3:16) está escrito: “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna” (BÍBLIA, 2007). Desta forma cremos que apenas através da pessoa de Jesus Cristo, o filho de Deus, podemos nos aproximar Dele, conforme aprendemos pela leitura Bíblica.

Pensamos que, o dilema sobre Deus não pode ser solucionado com lógica: a pessoa precisa ter fé para acreditar ou não, conforme afirmam as Escrituras Sagradas, em Hebreus (11:3): “Pela fé entendemos que os mundos pela palavra de Deus foram criados; de maneira que aquilo que se vê não foi feito do que é aparente. E o que seria essa fé? Na Bíblia, em Hebreus (11.1) está escrito: “Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se não veem” (BÍBLIA, 2007).

Precisamos ter essa fé para crer na existência de um Deus, pai e criador, de modo que, sem essa fé não conseguimos alcançar esse alinhamento de comunicação com este Deus, pois ainda está escrito nesta mesma Carta aos Hebreus (11.6): “Ora, sem fé é impossível agradar-lhe, porque é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que Ele existe, e que é galardoador dos que o buscam” (BÍBLIA, 2007).

Contudo, estamos frente a um pluralismo de convicções e opções, perante o qual é necessário respeitar. Certamente o conhecimento da racionalidade científica é

importante, assim como outros tipos de conhecimento, tais como a arte, a literatura, a cultura e religiões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o percurso trilhado na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade fomos apresentados a algumas práticas terapêuticas como formas de nos aproximarmos do equilíbrio emocional. No entanto baseando-se em leituras Bíblicas e artigos científicos chegamos ao consenso entre os autores que o meio para enfrentar as dificuldades imposta pelo período pandêmico seria a prática de oração e meditação bíblica, buscando a palavra de Deus na Bíblia e fortalecendo nossa fé; acreditando que o amor de Cristo nos leva para caminhos de paz interior.

O equilíbrio emocional chega para o indivíduo que tem sua fé de acordo com sua escolha, sua forma de pensar e forma de compreender a Palavra de Deus.

REFERÊNCIAS

- BÍBLIA, ACF. **A Bíblia Sagrada**. Edição corrigida e revisada fiel ao texto original. Sociedade Bíblica do Brasil, 2007. *Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19*
- DANTAS, T. P.; AGUIAR, C. A. S.; RODRIGUES, V. R. T.; SILVA, R. R. G.; SILVA, M. I. C.; SAMPAIO, L. R. L.; PINHEIRO, W. R. Diagnósticos de enfermagem para pacientes com COVID-19. **Journal Health NPEPS**, 2020, 5(1):396-416.
- MARQUES, L. F. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses. **Psicologia: ciência e profissão**, Canoas/RS, 2003, 23(2):56-65.
- PESSINI, L. A Espiritualidade interpretada pelas ciências e pela saúde. **O mundo da saúde**, São Paulo, 2007, 31(2):187-195.
- PIRES, R. R. C. **Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilidades das medidas de enfrentamento à crise sanitária da covid-19**: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública. Nota Técnica n. 33 (Diest). Brasília: IPEA, Instituto de Pesquisa Economia Aplicada. 2020. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=35439>. Acesso 10/09/2020.
- PORRECA, W. Espiritualidade/religiosidade: possíveis companhias nos desafios pandêmico-covid-19. **Caderno de Administração**, 2020, 28(Edição Especial):141-146.
- SILVA, M. C. Q. S.; VILELA, A. B. A.; BOERY, R. N. S. O.; SILVA, R. S. O processo morrer e morte de pacientes com covid-19: uma reflexão à luz da espiritualidade. **Cogitare Enfermagem**, 2020, 25:e73571.
- TAVARES, C. Q. Dimensões do cuidado na perspectiva da espiritualidade durante a pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19). **Journal Health NPEPS**, 2020, 5(1):1-4.

DESIGUALDADE SOCIAL E PANDEMIA: O RETRATO DA MINHA CIDADE

Jessica Queiroz Rodrigues¹
Railane Araujo Santos²

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo abordar a desigualdade social e a pandemia no cenário atual que vivenciamos no Brasil, associando ao retrato das cidades oriundas das autoras, Feira de Santana e Nova Itarana, ambas na Bahia.

Discute-se o impacto causado pelo novo coronavírus, um inimigo invisível, que tornou visível a desigualdade estrutural já existente na sociedade. Nesse contexto, reflete-se a disseminação do coronavírus, com enfoque nos indivíduos mais vulneráveis ao contágio da covid-19, bem como a crise sanitária, humanitária e econômica acentuadas na pandemia.

Trata-se portanto de um relato de experiências proposto na disciplina BIO163 – Terapias Corporais ministrada pelos professores André Renê Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni, ofertada de forma remota pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), a qual criou o Período Letivo Extraordinário(PLE) devido ao isolamento social recomendado.

O surgimento do novo coronavírus revelou a desigualdade social já existente no país, a característica mais marcante e conhecida da sociedade brasileira o que, evidentemente, torna mais dramático os impactos da pandemia, principalmente porque ela nos atinge em um momento particularmente preocupante de crescimento do desemprego, queda de renda e de encolhimento das proteções sociais (ALMEIDA; LÜCHMANN; MARTELLI, 2020).

Os desafios que se apresentam são ainda maiores, pois há grande desigualdade social e demográfica, com populações vivendo em condições precárias de habitação e saneamento, sem acesso constante à água, em situação de aglomeração e com alta prevalência de doenças crônicas (BARRETO *et al.*, 2020).

O público que corresponde a essas condições de vida, infelizmente, não cumprem as medidas protetivas para prevenção de covid-19, por motivos variados. De acordo com o Ministério de Saúde (BRASIL, 2020), estas medidas incluem a lavagem com frequência das mãos com água e sabão ou então a higienização com álcool em gel 70%, evitar o contato com pessoas quando estiverem contaminadas, principalmente de idosos e doentes crônicos, além de adotar o distanciamento de um mínimo um metro de distância.

1 Estudante de Enfermagem da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Esse público que, constitui-se de pessoas majoritariamente pretas, pobres e periféricas, muitas vezes não possuem condições econômicas de atenderem estas orientações, seja pelo abastecimento irregular de água potável, seja pela falta de condições para adquirir álcool em gel, ou manter o distanciamento social em habitações quase sempre alugadas, muito pequenas, conjugadas de poucos cômodos que abrigam várias pessoas da família.

Nesse espaço vivem pessoas que por questões de sobrevivência foram praticamente obrigadas a descumprir as medidas protetivas por medo de perder o emprego ou para ganhar dinheiro para sustentar a família, em boa parte, trabalhadores sem carteira assinada, que vivem da informalidade empregadas domésticas, manicures, feirantes, camelôs, entregadores de comida.

Considerando essa realidade, não foi ao acaso que a primeira vítima fatal da covid-19 no Rio de Janeiro, a segunda cidade brasileira com maior número de casos da doença, tenha sido uma trabalhadora doméstica de 63 anos, categoria profissional fortemente atingida pela informalidade, no grupo de risco, e que percorria semanalmente 120km para chegar à casa dos empregadores, de quem pegou o vírus (ALMEIDA; LÜCHMANN; MARTELLI, 2020).

Uma das repercussões mais imediatas da restrição de circulação das pessoas diz respeito ao acesso à renda por parte de pessoas desempregadas que estavam em busca de emprego e por parte de trabalhadores informais e autônomos. Para estes, o confinamento repercutiu diretamente em ameaças imediatas à sustentação financeira e à sobrevivência de suas famílias (PIRES, 2020).

Destinado aos trabalhadores informais, microempreendedores individuais (MEI), autônomos e desempregados, o Auxílio Emergencial é um benefício financeiro concedido pelo Governo Federal, e tem por objetivo fornecer proteção emergencial no período de enfrentamento à crise causada pela pandemia. Instituído em abril, para conter os efeitos da pandemia sobre a população mais pobre e os trabalhadores informais, o auxílio emergencial começou com parcelas de R\$ 600,00 a R\$ 1.200,00 (no caso das mães chefes de família), por mês, a cada beneficiário incluindo as beneficiárias do Bolsa Família (ACORDA CIDADE, 2020a).

Através do Cadastro Único os brasileiros foram beneficiados pelo governo para receber o auxílio emergencial. O CadÚnico é um enorme banco de dados sobre a população considerada em situação de vulnerabilidade, com uma ampla gama de informações: as características construtivas da residência (ou seja, o material de construção das paredes e do piso) e o acesso à serviços como eletricidade, saneamento, coleta de lixo, água encanada são exemplos de informações referentes ao domicílio; já escolarização, trabalho, renda, principais despesas, se a família faz parte de grupos tradicionais, por exemplo, são as informações referentes aos habitantes de cada domicílio, portanto, de cada família (VERDI, 2020). Entretanto, os desabrigados, aqueles sem acesso à internet para poder se cadastrar no CadÚnico, são excluídos de receber o auxílio ficando à mercê das consequências econômicas ampliadas pelo vírus.

A desigualdade social é gritante, mostrando que somente no Artigo 5 da Constituição Federal de 1988 “todos são iguais perante a lei”, considerando que na realidade a segregação espacial, social e racial nega os direitos fundamentais para os pobres, os negros, os periféricos e os desabrigados. E é essa a realidade cruel de muitos brasileiros, aqueles considerados os sem direitos de ficarem em casa, os que se expõem ao risco do contágio pela necessidade de obter dinheiro para sua família não passar fome. Nestes lugares, encontram-se os “sem direito à quarentena”: as normas do isolamento encontram um sujeito cindido vivendo num espaço em fragmentos, diferenciando o centro da periferia e, com esta contradição, situando espacialmente os que tem direitos daqueles que não tem (CARLOS, 2020, p.14).

Ademais, a dificuldade de acesso à renda soma-se à suspensão das atividades escolares, repercutindo no comprometimento do acesso à alimentação para crianças e adolescentes de baixa renda, para os quais a merenda escolar constitui elemento central da segurança alimentar e nutricional (PIRES, 2020).

O vale-alimentação estudantil é uma ação do Governo da Bahia voltada à segurança alimentar dos estudantes e de suas famílias, cada estudante recebeu o valor de 55 reais por parcela, o qual foi destinado, exclusivamente, para a compra de gêneros alimentícios prioritários, como feijão, arroz, macarrão, leite, ovos e carne, sendo que a aquisição dos alimentos foi de livre escolha dos estudantes (MARQUES, 2020).

As desigualdades sociais também são acompanhadas de exclusão digital (COUTO; COUTO; CRUZ, 2020). As instituições de ensino adotaram a educação à distância para evitar aglomerações e a transmissão do vírus, em contrapartida grande parcela dos estudantes que vivem em distritos e áreas periféricas que encontram-se em situação de vulnerabilidade socioeconômica não tem acesso à internet, impossibilitando-os de assistirem as aulas remotas.

Nossa reflexão, portanto, tem um caráter ético coloca a adotar uma postura ativa, de não apenas ler, discutir e pensar, mas sim de nos posicionar, levantar questões, sugestões e atitudes, construir o conhecimento para que ele possa chegar a públicos mais vulneráveis. A visão que transparece da sociedade menos favorecida é o sentimento de solidão e injustiça quando eles se comparam com outra parcela social que não enfrentam os efeitos da pandemia em mesma proporção.

Conforme Assis, *et al* (2020, p. 579) “Pobreza é racismo”, “pobreza é fome”, “pobreza é não ter o que dar para um filho”, “pobreza é não ter liberdade”. Com a pobreza, vem a vulnerabilidade social, pessoas pobres que em momentos de pandemia, são consideradas descartáveis. Ao colocar na balança quem “deixar viver” e quem “deixar morrer”, a balança sempre pende para o lado dos mais pobres, que estão expostos às vulnerabilidades socioeconômicas.

OBJETIVO

Relatar nossas visões sobre a desigualdade social durante a pandemia no cenário atual de Feira de Santana e Nova Itarana, Bahia.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada parte de uma revisão bibliográfica com base nos estudos referenciados que sustenta a observação, a reflexão e as vivências das autoras a partir de suas perspectivas e respectivas cidades de origem.

No levantamento bibliográfico, foram selecionados alguns artigos científicos publicados durante o ano de 2020 e encontradas de forma *online* nas plataformas *Google Acadêmico* e *SciELO*, a partir dos descritores: “covid-19”; “isolamento social”; “pandemia”; “desigualdade social”, isolados ou combinados.

O resultado da busca incluiu aproximadamente 20 publicações que foram selecionadas para compor o presente artigo, os quais foram lidos e fichados. As discussões entre as autoras ocorreram de forma remota, e suas experiências estão descritas neste relato.

A pesquisa foi realizada no mês de setembro de 2020. As autoras são residentes dos municípios Feira de Santana e Nova Itarana, Bahia, e a fim de proteger nossas identidades e para não nos expor, ao relatar nossas experiências utilizaremos nomes fictícios, como *Diamante Negro* e *Safira*.

Residimos em Feira de Santana, a segunda cidade mais populosa do Estado da Bahia, com a população estimada de 619.609 habitantes IBGE (2020). Município, popularmente conhecido devido as feiras-livres e ambulantes existentes há 187 anos, costuma atrair a atenção de visitantes, os quais compram vestimentas, acessórios e alimentos no comércio informal, como no centro de abastecimento e no feiraguiy.

Com a chegada do novo corona vírus os governos estaduais e municipais decretaram “*lockdown*” o distanciamento obrigatório limitando a saída dos moradores somente para o essencial, dirigir-se à farmácias e supermercados. Como também, proibiu a entrada de moradores de cidades vizinhas para evitar aglomerações e garantir o isolamento social. As medidas protetivas para a prevenção foram informadas para os feirenses, entretanto, muitos desobedecem, ao sair de casa sem máscara e participar de aglomerações. Mas levamos em conta, que grande parcela da população não tem acesso a essas informações, por exemplo, pessoas em situação de rua.

De acordo com a Prefeitura Municipal de Feira de Santana (2020), o município registrou o total de 11.708 casos confirmados de covid-19 no período de 06 de março a 26 de setembro de 2020. A população em vulnerabilidade social é a maior impactada pelos seus efeitos, dada a ausência e/ou insuficiência de recursos, estratégias de prevenção e/ou tratamento da doença em seus cotidianos, associados às dificuldades de realizar o isolamento social, a manutenção do emprego e da renda, bem como o menor acesso à saúde e saneamento básico (FARIAS; LEITE-JUNIOR, 2020).

O município de Nova Itarana se estende por 470,4 km², contava com 8.226 habitantes no último censo em 2010, registrou até o momento 92 casos confirmados no boletim mais recente divulgado em 03 de novembro de 2020. Os feirantes, sem dúvidas são os que sofrem maior impacto econômico e tentam manter suas distribuições agrícolas, apesar da procura reduzida.

DESENVOLVIMENTO

Feira de Santana

Se perguntarmos a qualquer pessoa que reside em cidades do interior da Bahia qual a sua visão geral de Feira de Santana, certamente a resposta será que trata-se de uma cidade bem desenvolvida, com muitas pessoas, uma cidade rica e atraente com um comércio vasto e uma grande variedade de roupas, acessórios e a itens de luxo, moda e beleza. Esta é uma visão deturpada que se faz presente em grande maioria das metrópoles e cidades mais desenvolvidas. As desigualdades, por mais que neste ângulo fiquem escondidas, com certeza estão presentes e em tempos de pandemia, tornaram-se ainda mais evidentes.

Em teoria, ter muitos bens, frequentar lugares sofisticados e dispor de benefícios que facilitam a vida é algo almejado por muitos, no entanto, a face que está por trás do que muitos possuem, existe uma parcela que dia após dia acorda com o sol sobre seus olhos. Nas ruas, outrora enxuga uma lágrima com disfarce pra que ninguém veja, caminha de cabeça baixa e ao final de todos os dias agradece por ter conseguido se manter de pé. Esse é o retrato da desigualdade social que já cria raízes extensas em nossa sociedade e com o surgimento do novo coronavírus (Sars-CoV-2) se destacou com grande evidência trazendo à tona debates e discussões acerca da temática.

Partindo desta perspectiva, Feira de Santana com todas as suas riquezas visíveis, também tem sua pobreza invisível, existem pessoas que não possuem um lar e moram nas ruas, pessoas que vivem de aluguel e enfrentam dificuldades para pagar as despesas e manter a comida na mesa e estas pessoas sequer são vistas.

Em momentos de grandes desafios, devemos manter sempre a união e comprometimento com a população que precisa de maior atenção. Nesse cenário de pandemia, a Igreja Católica de Nova Itarana promoveu movimentos de doação de alimentos e roupas, realizou ações de porta em porta com a população jovem, que com todo o cuidado necessário e distanciamento, pode se dispor a ir ao mercado comprar suprimentos, pagar uma conta de água ou luz ou até mesmo oferecer uma palavra de conforto.

O município de Feira de Santana, popular pelo comércio, foi obrigado a “abaixar as portas” para reduzir a disseminação de covid-19. Dessa forma, os desempregados os trabalhadores informais, empreendedores individuais e autônomos, encontraram-se em um dilema: Como arranjar outra fonte de renda para garantir o sustento da família? Aqueles que tinham acesso à internet, começaram a fazer “*delivery*” entregas a domicílio, entretanto, a outra parcela passou a descumprir o “*lockdown*” e abrir seu comércio, colocando em risco a sua vida e de outras pessoas.

Diante dessa situação de pandemia, o preço dos alimentos e produtos de higiene aumentaram significativamente, enquanto o valor do auxílio emergencial foi reduzido pela metade pelo Governo para trezentos reais. Inexplicável e desumano as decisões governamentais em tempos de pandemia, aumentando os preços de elementos

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

fundamentais para a manutenção de vida e diminuindo o valor do auxílio, visto que já era abaixo do valor de um salário mínimo.

Outra decisão controversa em plena pandemia, foi o decreto aprovado pela Prefeitura Municipal de Feira de Santana para a retirada de barracas, vendedores ambulantes e camelôs, que não conseguiram o box no novo Centro Popular Comercial. Esses trabalhadores informais não sabem o que fazer para ganhar dinheiro, considerando que sua fonte de renda provinha de suas barracas. Como no cenário pandêmico que vivemos a Prefeitura aprova um decreto, na qual retira dos mais pobres a sua única fonte de renda e a característica principal pela qual a nossa cidade é conhecida?

Em uma entrevista o advogado a favor dos ambulantes, Rodrigo Lemos apontou que o doutor em economia Rodrigo Queiroz afirmou que existem 13 mil pessoas trabalhando no comércio informal. Lemos (ACORDA CIDADE, 2020b) ainda apontou que “O shopping abrigará no máximo 1400 dessas pessoas. O resto ficará à mercê do desemprego. São pessoas que estão na rua há muitos anos e certamente não vão conseguir emprego em um momento de pandemia quando o desemprego assola nossa cidade.” De acordo com a OIT (2020), o impacto nas atividades geradoras de renda é especialmente severo para os trabalhadores desprotegidos e para os grupos mais vulneráveis e que estão na economia informal (COSTA, 2020).

A ausência de um olhar mais solidário e empático para as pessoas em vulnerabilidade social dificulta o enfrentamento da pandemia. Entre essas pessoas, se encontram os familiares de *Diamante Negro* que dependiam das barracas na Rua Sales Barbosa, em Feira de Santana, em um importante local de comércio varejista para sobreviver, agora sem sua fonte de renda fixa ficam dependentes do auxílio emergencial, sem saber o que acontecerá quando não receber mais o dinheiro.

Outro ponto relevante, no que tange a desigualdade social em Feira de Santana é em relação aos estudantes. Sabendo que a maioria tem sua primeira refeição do dia na escola, o Governo Estadual da Bahia, disponibilizou cartões de vale estudantil alimentar. Tendo em vista, no entanto, que muitos estudantes dos distritos de Feira de Santana, não sabem da existência do vale estudantil, e os que sabem, devido a proibição de transportes intermunicipais ficam impossibilitados de se locomoverem para buscar o cartão do vale na sua escola, pois muitos estudantes de distritos, como Matinha e Humildes, estudam em escolas na sede do município. Percebemos as consequências das desigualdades sociais agravadas na pandemia, considerando que os estudantes que residem nos distritos ficam impossibilitados de receberem o benefício do governo, e podem encontrar-se na situação de insegurança alimentar.

Ao falar de instituição de ensino, lembro-me da UEFS em fevereiro de 2020, a minha expectativa como graduanda no 2.º semestre de Licenciatura em Educação Física, com a finalização do semestre 2019.2 presencial e o início do semestre 2020.1, o qual foi cancelado devido a pandemia.

Dessa maneira, a criação do Período Letivo Extraordinário pela UEFS, nos presenteou em ofertar a disciplina BIO163 – Terapias Corporais. Nesse cenário pandêmico que vivenciamos a disciplina aborda as Práticas Integrativas e

Complementares de Saúde (PICS), e ajuda-nos a enxergar o outro, a entender a dor, nos propiciando o autoconhecimento fundamental para enfrentamos este momento complicado e triste.

O conjunto de práticas corporais e vivências integrativas está alicerçado em uma concepção holística de corpo cuja morfologia é compreendida pela relação transdimensional entre os aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais (SESAB, 2019, p.20).

A disciplina aborda sobre análise de caráter, a descoberta das couraças, as disposições dos chacras no corpo espiritual, como a meditação ajuda na ansiedade e na concentração. Antes da disciplina estávamos ansiosos, perdidos, sem saber o que fazer para lidar com o medo, e durante as aulas aprendemos a identificar nossas couraças, nosso caráter e como começar a trilhar o caminho do autoconhecimento. A disciplina ajudou a manter a calma e aproveitar esse momento para se autoconhecer, ter um olhar mais coletivo, empático, menos egoísta.

Devido as desigualdades abordadas anteriormente, alunos da UEFS, não tiveram possibilidade de matricular-se na matéria devido a exclusão digital, ou seja, a falta de acesso à internet. Outro problema, é a ausência de computadores para todos os membros da família, considerando que outros familiares usam o aparelho também para estudar ou para o *home-office*, o qual pode chocar com o horário da aula do estudante, impossibilitando-o de aderir ao ensino remoto.

O protagonismo que a UEFS deve exercer neste momento dando apoio educacional e também institucional às organizações e pessoas de FSA para mitigar a desigualdade, é importante e a UEFS não pode se omitir.

Assim, a UEFS aprovou a liberação de recurso financeiro para auxílio digital a estudantes de Graduação e Pós-Graduação que não possuíam acesso à internet para que participassem do PLE. A instituição de ensino reconheceu as desigualdades sociais enfrentadas em tempos de pandemia e continua fazendo o possível para minimizar as exclusões digital e sociais causadas.

Dentro do seu protagonismo, no mês de setembro, a UEFS entregou na feira livre da Cidade Nova, aos feirantes, máscaras e *folder* com orientações sobre a prevenção da covid-19. Além disso, seus servidores técnicos receberam chips com capacidade de 10G/mês para acesso à internet, a fim de contribuir com o trabalho remoto.

Muitos são os desafios enfrentados na pandemia, mas são em aulas como BIO163 – Terapias Corporais que discutem a espiritualidade e o bem-estar holístico que encontramos conforto e amparo para minimizar as consequências da covid-19. A espiritualidade se expressa em aspectos práticos e concretos da vida social e política, e aí estão destacados os processos de defesa da vida, da justiça social e econômica, dos direitos humanos e da terra, da cidadania e da dignidade dos pobres, o domínio da lógica do egoísmo tanto em esferas macro e sistêmicas como no cotidiano e na vida pessoal. É imprescindível a importância da espiritualidade nesse momento, quando precisamos não somente nos proteger, mas também proteger o próximo, pensar no coletivo, visto que o corona vírus afeta a todos.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

“A espiritualidade gera espaço de consciência social, alteridade, coexistencialidade e cordialidade, humanização e integração cósmica” (RIBEIRO; ABIJAUDI, 2020, p.95). Nesse sentido, a espiritualidade busca a superação de limites do ser individualista, para o pensar coletivo e cooperativista, visando o bem viver social, o homem holístico que procura defender e valorizar a vida humana. Tal perspectiva espiritual revela-se imprescindível para o futuro da humanidade e da terra.

Trata-se de uma abertura à sensibilidade com os outros, à cooperação e respeito à vida humana e à natureza perceber o mundo natural, material e humano como fontes vivas de energia e de responder ao chamado à comunhão entre eles, em espiritualidade comunitária e ecológica vital para a sobrevivência da biosfera (RIBEIRO; ABIJAUDI, 2020, p. 95-96).

O respeito à vida humana encontra-se escasso em tempos de pandemia. As desigualdades sociais mostram que os mais pobres, estão sujeitos a sofrer as consequências da pandemia, enquanto os mais abastados se encontram em isolamento nas suas casas, os que precisam trabalhar se arriscam todos os dias, em transportes públicos lotados, em filas de bancos quilométricas para poderem receber o auxílio emergencial, desrespeitando a distância social devido as necessidades de comprar alimentos para garantir a sobrevivência.

Antes da pandemia, essas pessoas já enfrentavam as desigualdades sociais que só ampliaram depois da pandemia. A ausência de um olhar de compaixão, e comunhão corrobora para a desumanização dos vulneráveis da sociedade, visto a necessidade do respeito pela vida humana, respeitando os direitos garantidos constitucionalmente para todas as pessoas, sem exceção. Entretanto, não adianta pregar o “fica em casa” e não ajudar essas pessoas a ficarem em casa, a se protegerem também. Além de afirmarem que “vidas negras importam”, mas são a população negra periférica que mais morrem devido a covid-19, por falta de acesso à saúde e do acesso as informações de prevenção. Para população negra, o cenário da pandemia se associa às condições desiguais determinadas pelo racismo estrutural e institucional, visto que ela tem menos acesso aos serviços de saúde e está em maior proporção entre as populações vulneráveis, que secularmente vivenciam a ausência do Estado em seus territórios (GOES; RAMOS; FERREIRA, 2020).

Essas desigualdades sociais, raciais e econômicas persistem na sociedade pelo egoísmo dos indivíduos, aqueles que pensam somente em si próprio, e esquecem que existem pessoas vivendo em situações precária, haja visto o individualismo do ser humano impede o bem estar social.

Nova Itarana

As pequenas cidades do interior carregam consigo uma preocupação muito grande nesse momento: a população vulnerável. São considerados como fatores de risco ter acima de 60 anos, ter sido diagnosticado com diabetes, hipertensão arterial, asma, doença pulmonar, doença cardíaca ou insuficiência renal crônica.

Nesse sentido, sabemos que uma grande parte população de interior atendem a esses requisitos e analisando a distribuição de renda em cidades menos desenvolvidas, trazendo aqui como exemplo a cidade de Nova Itarana-BA, existe uma parcela que além de carregar o fator de risco da idade ou comorbidades, precisa enfrentar também os desafios da desigualdade. São pessoas que contam com doações de vizinhos, da igreja e de pequenos mercados para conseguir reunir suprimento para suas famílias.

O índice de desemprego é alarmante, quem consegue se agarrar a um emprego por contrato na rede municipal, tem sorte. Os considerados “privilegiados” mesmo, são os que se garantem em concursos. Partindo desse pressuposto, surge uma nova discussão à cerca da integridade na seleção dos que alcançam uma colocação. Há grandes especulações de que os escolhidos são aqueles com amizades influentes, parentes de pessoas de alto cargo ou que possuem algum vínculo.

Essa é só mais uma realidade que contribui com a taxa de desigualdade, e não é presente apenas em cidades do interior, estas práticas de estendem em diferentes cidades, estados, países e continentes. Sabemos que a desigualdade social é um monstro que se alimenta do povo, e o que leva ao grande desequilíbrio não é a falta de dinheiro para muitos, mas sim o excesso para poucos.

A população itaranense, na qual *Safira* pertence, demonstra um olhar preocupado, dada a gravidade da doença e facilidade no contágio. Inicialmente os casos da covid-19 não passavam de realidades de cidades mais populosas e a apreensão era o que se manifestava, a população se limitava a pensar que para evitar o contágio era necessário apenas restringir o contato com pessoas que vinham de outras cidades com casos confirmados. Nesse momento o comércio não se fechou, as igrejas permaneceram com seus fiéis e a rua e feira livre seguiam na normalidade.

Esta realidade passou a mudar quando surgiu o primeiro caso confirmado da doença, divulgado pela Prefeitura Municipal de Nova Itarana (2020). Deste dia em diante o comércio fechou, as ruas ficaram desertas e as igrejas se mantiveram fechadas.

O sentimento de medo que muitas pessoas presenciavam vinham carregados de preocupações com a alimentação, feirantes que não puderam vender suas frutas e verduras, lanchonetes e mercearias que não puderam abrir as portas e nenhuma ajuda financeira para amenizar as despesas.

O auxílio emergencial conseguia dar um suporte a alguns que foram contemplados, já outros não tiveram a mesma sorte. Mais recentes, entre os meses de julho e agosto, mesmo com casos da doença surgindo a cada dia, a vida voltou ao mais “normal” possível e se mantém assim até então.

Segundo o dado mais recente divulgado em 03 setembro de 2020, os números alcançam a marca de 92 casos confirmados, destes, 86 recuperados e nenhum óbito. Embora o percentual de casos seja animador, muitas famílias ainda carregam preocupações e seguem mantendo a quarentena o máximo que podem.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Em tudo que foi exposto, ampliar nossa visão é extremamente valioso, para que esse distanciamento, necessário nesse momento, nos ensine a importância da união e acolhimento em todo o tempo, para nos atentar na atenção ao olhar triste que passa despercebido, ao sol que queima em duas faces dispare e da lágrima angustiada que expressa dor. Estamos em um país onde todos são iguais, mas vivemos submergidos em total desigualdade social, e por mais distante e utópico que pareça, buscamos a cada dia alcançar igualdade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho procurou refletir sobre a situação em que se encontra a pandemia da covid-19, e o alto índice de desigualdade social que traz impactos profundos na saúde pública e no mercado de trabalho brasileiro. Ela nos mostra uma perspectiva abrangente do que de fato é importante, do que devemos defender, e acima de tudo, de como um país contribui com a população que em tempos de pandemia precisa de um suporte maior. Testemunhamos a importância de um sistema de saúde que possa assegurar direitos iguais a todos, que disponha de um tratamento qualificado aos pacientes em estado grave, de resistência para comportar uma grande demanda e garantir que todos sintam-se seguros e cuidados.

A desigualdade social, que há muito está inserida em nossa sociedade, se contrasta em tempos de pandemia, o fechamento do comércio que contribuiu fortemente com a prevalência do desemprego e conseqüentemente com as dificuldades de manter as despesas das famílias, trabalhadores informais que perderam o sustento, empresas que demitiram funcionários, só esclarece a situação atual.

Ficam evidentes as desigualdades sociais enfrentadas em tempos de pandemia, seja pelas medidas protetivas que nem todos tem condições de seguir ou pela exclusão digital. Pessoas em situação de vulnerabilidade encontram-se mais expostas ao vírus, que não escolhe quem contaminar, todavia, devido as desigualdades existem pessoas suscetíveis a transmissão. Pessoas que não podem seguir ao isolamento social e precisam sair para trabalhar, pois aqueles que trabalham em serviços essenciais não podem parar, e correm o risco de se contaminarem todos os dias.

Sob tal ótica é notório que a situação requer a adoção de políticas públicas de promoção de empregos e transferência de renda para manter os trabalhadores que vivem do trabalho informal e os que perderam seus empregos durante a pandemia da covid-19, garantindo assim um suporte enquanto as atividades não alcançam a “normalidade” e as oportunidades de renda não se ampliam. As decisões dos governantes nesse momento, precisam ser assertivas em prol de um objetivo universal: assegurar proteção e segurança a todos.

Mas sabemos, sobretudo, que apenas políticas públicas não bastam para minimizar as conseqüências da pandemia, é preciso compaixão entre as pessoas, seja nos centros educacionais, nos estabelecimentos públicos, empresas, hospitais. Encontrar um olhar de atenção e acolhimento para superar um momento de tantos desafios.

Muitos guardam sequelas imensuráveis, pensamentos pessimistas, sentimentos de exclusão social, desânimo e medo. E para curar essas feridas, é necessário, antes de tudo acolhimento, compaixão.

REFERÊNCIAS

ACORDA CIDADE. Economia. **Caixa inicia pagamento do Auxílio Emergencial Extensão**. Feira de Santana: Acorda Cidade, 2020a. Disponível em: <<https://www.acordacidade.com.br/noticias/232484/caixa-inicia-pagamento-do-auxilio-emergencial-extensao.html?mobile=true>>. Acesso em: 19/09/2020.

ACORDA CIDADE. **Feira de Santana. Ação com pedido de liminar pede suspensão da saída de vendedores ambulantes do centro da cidade**. Feira de Santana: Acorda Cidade, 2020b. Disponível em: <<https://www.acordacidade.com.br/noticias/232349/acao-com-pedido-de-liminar-pede-suspensao-da-saida-de-vendedores-ambulantes-do-centro-da-cidade.html>>. Acesso em: 19/09/2020.

ALMEIDA, C.; LÜCHMANN, L.; MARTELLI, C. A pandemia e seus impactos no Brasil. **Middle Atlantic Review of Latin American Studies**, 2020, 4(1):20-25.

ASSIS, A. E. S. Q.; OLIVEIRA, F. M. U.; FERNANDEZ, G. F.; ALMEIDA, G. A.; GOMES, J. D. G.; RIBEIRO, L. F.; VEDOVATO, L. R.; NANDY, S.; OLIVEIRA, V. A. P. A pobreza numa sociedade polarizada e desigual diante da mobilidade e da pandemia. In: BAENINGER, R.; VEDOVATO, L. R.; NANDY, S. (Org.). **Migrações Internacionais e a pandemia de Covid-19**. Campinas: Núcleo de Estudos de População “Elza Berquó” - Nepo/Unicamp, 2020, p.570-583.

BARRETO, M. L.; BARROS, A. J. D.; CARVALHO, M. S.; CODEÇO, C. T.; HALLAL, P. R. C.; MEDRONHO, R. A.; STRUCHINER, C. J.; VICTORIA, C. G.; WERNECK, G. L. O que é urgente e necessário para subsidiar as políticas de enfrentamento da pandemia de COVID-19 no Brasil? **Rev. bras. epidemiol**, 2020, 23:e200032.

BRASIL. **Sobre a doença**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao>>. Acesso em 19/09/2020.

CARLOS, A. F. A. **COVID-19 e a crise urbana** [recurso eletrônico]. Coordenadora: Ana Fani Alessandri Carlos. -- São Paulo: FFLCH/USP, 2020. 3.484 Kb; PDF. p.14.

COSTA, S. S. Pandemia e desemprego no Brasil. **Rev. Adm. Pública**, Rio de Janeiro, 2020, 54(4):969-978.

COUTO, E. S.; COUTO, E. S; CRUZ, I. M. P. #FIQUEEMCASA: Educação Na Pandemia da Covid-19. **Interfaces Científicas**. Aracaju, 2020, 8(3):200-217. Fluxo Contínuo.

FARIAS, M. N.; LEITE JUNIOR, J. D. Vulnerabilidade Social e Covid-19: considerações a partir da Terapia Ocupacional Social. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 2020, Preprint. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/494/626>>.

GOES, E. F; RAMOS, D. O; FERREIRA, A. J. F. Desigualdades raciais em saúde e a pandemia da Covid-19. **Trab. Educ. Saúde**, 2020, 18(3):e00278110.

Governo do Estado da Bahia; Secretaria Estadual de Saúde. **Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Bahia**. Salvador – BA: SESAB, 2019.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

MARQUES, T. **Nova parcela do vale-alimentação estudantil da rede estadual não está prevista.** Agência Sertão. Publicada em 31 de agosto de 2020. Disponível em: <<https://agenciasertao.com/2020/08/31/parcela-do-vale-alimentacao/>>. Acesso em 19/09/2020.

OIT – Organização internacional do Trabalho. **ILO Monitor: Covid-19 and the world of work.** Second Edition. Updated estimates and analysis. Geneva, Switzerland: OIT, 2020. Disponível em: <https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/documents/briefingnote/wcms_740877.pdf>. Acesso em 19/09/2020.

PIRES, R. R. C. **Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilidades das medidas de enfrentamento à crise sanitária da covid-19:** propostas para o aperfeiçoamento da ação pública. Nota Técnica n. 33 (Diest). Brasília: IPEA, Instituto de Pesquisa Economia Aplicada. 2020. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=35439>. Acesso 19/09/2020.

PMFS. **Covid-19:** Confira Confira os números do boletim epidemiológico da Covid-19 nesta sexta. Feira de Santana: Prefeitura Municipal de Feira de Santana, 2020. Disponível em <<https://www.feiradesantana.ba.gov.br/servicos.asp?titulo=Confira-os-n%C3%BAmeros-do-boletim-epidemiol%C3%B3gico-da-Covid-19-nesta-sexta.html&id=45&link=secom/noticias.asp&idn=25535#noticias>>. Acesso em: 19/09/2020.

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA ITARANA. **Covid-19.** Nova Itarana: PMNI, 2020. Disponível em: <https://www.novaitarana.ba.gov.br/site/Covid19>> Acesso em: 30/09/2020.

RIBEIRO, C. O.; ABIJAUDI, A. Y. G. Espiritualidade em tempos de pandemia. In: PIEPER, Frederico; MENDES, Danilo (Orgs.). **Religião em tempos de crise.** São Bernardo do Campo: Ambigrama, 2020. p. 90-109.

VERDI, E. F. **Quem precisa de proteção social?** São Paulo: FFLCH/USP, 2020.

RELATO DE ESPERANÇA AOS JOVENS DO FUTURO SOBRE ESTES TEMPOS DE PANDEMIA

Brunno Martins Pontes¹
Kaique Bastos dos Santos Barretto²
Leonardo Mascarenhas Lima de Argolo²
Nadson Duca da Silva²

INTRODUÇÃO

Este trabalho faz parte da discussão provocada pela disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, a qual nos remeteu a avaliações sobre as maneiras como estamos lidando no enfrentamento da pandemia e também nos fez refletir sobre a relação existente entre a Saúde e a Espiritualidade.

Pensar em manter-se saudável física e psicologicamente em meio a uma pandemia, requer autoconhecimento e que seja capaz de nutrir a saúde mental. Antes mesmo da busca pela saúde física, envolver-se com questões que para além de fármacos e da indústria farmacêutica, traz a ideia de saúde num fundamento amplo. Intervenções que podem ser um toque, uma fala, ou até mesmo um momento de silêncio para meditação podem provocar autoanálise e o despertar do verdadeiro sentido da saúde e espiritualidade (BOFF, 2006).

Enfrentamento de enfermidades com métodos ditos alternativos, que exaltam o campo espiritual é cada vez mais notório. Inúmeros estudos apontam que a espiritualidade está relacionada ao auxílio de prevenção e tratamento de enfermidades, trazendo um despertar da comunidade científica para responder questionamentos e/ou embasar a buscas concretas concernentes às alterações inesperadas do corpo físico.

Diante de um cenário de imaturidade científica mundial com a pandemia de covid-19 o mundo encena, em palcos abertos, a trama do Sars-CoV-2, o “novo coronavírus”. Com sua forma peculiar de transmissão, bem como das evidências científicas de uma possível reinfeção, pode-se assistir as dúvidas e incertezas no enfrentamento dessa enfermidade tão alastrada e de forma descontrolada até o momento.

Segundo o dicionário Aurélio (FERREIRA, 1997), o conhecimento é ato ou efeito de conhecer, ideia, noção, prática de vida, experiência. Eckhart Tolle traz que começamos a conhecer o outro quando buscamos primeiro conhecer a nós mesmos (COSTA, 2015). O autoconhecimento é uma autoconsciência, então, o autoconhecimento é auto discriminação de comportamentos e estímulos a eles relacionados. “Autoconhecimento é um comportamento verbal discriminativo; expressa um conhecimento sobre o próprio comportamento” (SKINNER³, 1993 *apud* BRANDENBURG; WEBER, 2005, p.88).

1 Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

3 SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Segundo alguns filósofos como Platão, Spinoza, Freud, Agostinho e entre outros, há subdivisões no autoconhecimento. A primeira é que alguns filósofos mais antigos via o autoconhecimento como algo bom para fins práticos ou para si. Outros traziam que o autoconhecimento é algo moralmente valioso, mas difícil de ser alcançado por causa da natureza dos sujeitos. Já outros filósofos viam o autoconhecimento com uma auto crítica.

Para Thiago Zanetti (2018) para conhecer o outro na sua intimidade é preciso colocar-se por inteiro na presença dessa pessoa afim de compreender seu jeito de ser, seu comportamento, modo de pensar e etc. Conhecer o outro é uma tarefa difícil, pois você precisa desvendar a pessoa, conhecer a sua intimidade e para que isso ocorra o próximo tem que permitir.

Já afirmou Cury (2017, p. 15) no tópico: O Eu é refém de uma base de dados, que “nós construímos pensamentos a partir do corpo de informações arquivado na nossa memória”. E de acordo com Engel (1967), as doenças psicossomáticas dizem respeito a dificuldades do organismo em se ajustar às mudanças do ambiente interno e/ou externo das pessoas.

Em um momento delicado como este, assaltos emocionais também ocorrem em muitos lares, atribuindo a todo um contexto familiar um inesperado comportamento de um de seus entes queridos.

Podemos considerar que a insegurança, as dúvidas e o medo são os substantivos abstratos mais utilizados no momento. No entanto, eles refletem uma dor concreta daqueles que tiveram familiares, amigos, pessoas próximas e acometidos pela covid-19 que foram à óbito ultrapassaram mais esta barreira.

Dentro dessa perspectiva de inseguranças e inviabilidade de algumas ações rotineiras, como atividades presenciais, as quais o contato e aproximação entre as pessoas não podem acontecer, gerou mudanças na forma de agir, nas condutas em trabalho, estudo, e até mesmo no convívio familiar.

Isso promoveu consequências que vão desde o uso constante de máscaras, de substâncias que descontaminam os ambientes aos quais estamos sujeitos ao contato, bem como tudo que é adquirido e levado para as residências, submetidos à sanitização através de limpeza com álcool em a 70%.

Até mesmo o distanciamento e isolamento sociais geraram muitos conflitos políticos, sociais e até internos às famílias, favorecendo reflexões acerca da mudança de atitudes. Potencializou problemas já existentes como o desemprego, a violência a intolerância, dentre outros, os quais geram conflitos entre pessoas, grupos sociais, cidades.

Desta forma, abriu-se uma inevitável e valorosa oportunidade de reflexão sobre como devemos reagir hoje para narrarmos às gerações seguintes as adversidades que foram transpostas.

No tocante às reflexões, as práticas espirituais e os cuidados com a saúde tanto para o enfermo, quanto para as pessoas de seu convívio, são de extrema delicadeza, pois

todos passam, pelo mesmo momento de forma a buscarem soluções para algo ainda muito incerto.

Nesse sentido, as mudanças implementadas com objetivo de atender as demandas dos estudantes e professores no que se refere a atitudes e rotinas nas Universidades permanecem na busca pelo melhor, e desta forma, as atividades remotas foram inseridas na UEFS. Professores, alunos e funcionários vivenciam uma nova forma de trabalhar e estudar, um momento de aprender o novo e também de colher frutos a partir destas inovações, na utilização de ferramentas como *softwares*, aplicativos, plataformas e sites, o que nos leva a mais conhecimentos, pesquisas e motivações a estudar, mesmo com a grande dificuldade de implementar tais mudanças.

Um profeta, por nome de Isaías (41:6) deixou registrado há mais de dois milênios que: “Um ao outro ajuda e ao seu companheiro diz: Esforça-te”. Nunca foi tão propício aos dias atuais uma reflexão destas, pois aponta mudanças de atitudes e forma de olhar ao outro, na forma de compreender as diferenças, na necessidade de ser mais cooperativo e ajudar as pessoas, e ainda na mudança no que diz respeito à valorização do sujeito e favorecer uma a maturidade de vida.

Abordaremos neste trabalho, não uma pesquisa laboratorial para a vacina, mas, como podemos utilizar a relação Saúde e Espiritualidade para nos conhecermos, para conhecer o outro, conhecer os problemas já existentes e o problema novo, e por fim, como ajudarmos os jovens de uma geração vindoura. Que palavras de esperança devem ser lançadas como proposta para melhorias futuras?

Partindo de pressupostos que temos compromisso com o futuro, a carta que enviamos aos jovens do porvir está moldada nas experiências de quem escreve para oferecer uma contribuição no bem-estar de quem irá ler.

Daí a necessidade também de se adequar ao novo roteiro de vida com o qual estamos inseridos no momento, refletindo muitas vezes as impossibilidades que o cotidiano nos proporcionou.

Hoje estamos escrevendo um novo roteiro e quando se fala em uma carta dentro de uma garrafa jogada ao mar para o jovem no futuro é a mais bela metáfora da construção presente de uma vida moldada nas melhorias nas atitudes na tentativa de não se repetir os erros do passado, possibilitando um futuro melhor para quem ainda virá.

OBJETIVO

Registrar os aspectos relevantes das vivências dos autores neste momento de covid-19, fazendo referências às mudanças de atitude, às novas formas de ensino e trabalho, buscando descrever o ensino remoto como uma importante ferramenta no que diz respeito ao isolamento social e fazer conexões com as consequências positivas deste momento para melhorias no futuro.

METODOLOGIA

Este trabalho é do tipo descritivo em forma de relato de experiência, atendendo os requisitos estabelecidos da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, ofertada no curso de Licenciatura em Educação Física, pela Universidade Estadual de Feira de Santana no PLE 2019.2.

Ressaltamos que no enfrentamento à covid-19, muitos problemas antigos começaram a ser mais evidenciados. Então, este trabalho também fará uma leitura do individual para o coletivo dos problemas vividos pelos componentes relacionando-os com o que estão todos passando.

O nosso foco de estudo em um olhar sobre as novas atividades aplicadas, sobre as novas formas de pesquisa, as novas formas de reuniões, e dentro deste olhar possibilitar uma discussão sobre o que se pode melhorar em um futuro próximo e ainda a necessidade de estarmos preparados para mudanças contínuas.

DESENVOLVIMENTO

Neste momento de ensino remoto que além de possibilitar que a busca autônoma pelo conhecimento, também proporciona um tipo de aproximação entre as pessoas nunca vivenciado, além de outras possibilidades de leitura (ferramentas de leituras na internet, arquivos *online*), bem como aproximação de pessoas e pessoas em aplicativos que podem promover reuniões a vivo.

Neste sentido, cremos que

A educadora com formação em Psicanálise Jane Patrícia Haddad vê na quarentena uma oportunidade para trabalhar responsabilidade e autonomia nos estudantes. Pais devem contribuir organizando a rotina dos filhos.

“Esse é o momento de desenvolver o aprendizado ativo para que crianças e adolescentes venham para o centro do processo educacional. Com o retorno das aulas, a tecnologia deverá estar mais presente e o professor se tornar mediador, orientando os estudos” (TRIBUNA ONLINE, BALDAN 2020, p. 1, o destaque é nosso).

Desta forma, neste momento de isolamento é um interstício propício para se auto avaliar sobre em que condições está se vivendo, como buscar seu mundo interior o que facilitará mudanças externas. Sobressai também a percepção de ser um momento para buscar também práticas que possibilitem uma melhor forma de respirar, de postura, de se alimentar que eventualmente serão norteadores de uma qualidade de vida posteriormente.

O que tange o objetivo deste trabalho é possibilitar para a próxima geração, palavras de esperança as quais poderão ser utilizadas para facilitar a resolução de problemas futuros ou mesmo evitá-los de forma a corroborar com maneiras e atitudes tomadas agora, no presente. Em forma de carta, apresentamos uma situação que é registrada para a posteridade.

Relato de esperança aos jovens do futuro sobre estes tempos de pandemia

Brunno Martins Pontes; Kaique Bastos dos Santos Barretto;
Leonardo Mascarenhas Lima de Argolo; Nadson Duca da Silva

De quem tanto tive um exemplo de dedicação e firmeza diante das adversidades da vida, surge a inesperada debilidade emocional e física para confronto direto ao que está diante dos nossos olhos, a pandemia do covid-19. Um dardo lançado na estrutura emocional da minha genitora fez com que ela se prostrasse em seu leito residencial, trancasse as portas da sua alma e a silenciasse diante do que se tornou um gigante aparentemente impossível de vencer. As atividades externas à sua residência, que eram realizadas diariamente, foram banidas de sua agenda e programação, dando lugar assim ao pânico de abrir a porta, receber visitas, pegar na chave do carro, sentar-se na calçada da própria casa ao entardecer. Esse dardo foi tão violento que chegou até a atingir uma diminuição na alimentação, gerando uma falsa realidade protetiva de que, se comer menos, mais tempo passará em isolamento sem que haja a necessidade de sair de casa para comprar mantimentos. Com isto, a sua estrutura física foi abalada, não só pelo reflexo emocional, mas agora pela ausência de nutrientes em conjunto com a baixa imunidade já provocada pelo saque emocional.

Essa experiência estava sendo perturbadora para mim, o seu filho, pois como residente no estado da Bahia, com o fechamento temporário das fronteiras nas rodovias interestaduais bem como os aeroportos, o deslocamento até o estado de Pernambuco só seria possível se fosse à trabalho e com o apoio presencial à minha mãe, não pôde ser fornecido, restando-me assim, a opção do contato por vídeo-chamada pelas redes sociais.

A situação sequer se estabilizava e novos sustos começaram a mexer no emocional familiar, internamentos surgiram e nada da liberação para deslocamento interestadual, até que na sexta internação, sem que eu soubesse que já estava na sexta, pois para mim, meus pais esconderam as internações para que não gerasse mais preocupações e a única ciência que eu tinha era que minha mãe estava sendo socorrida pela segunda vez e pela minha irmã.

É quando as companhias que atendem o Terminal Rodoviário de Feira de Santana, na Bahia, recomeçam a fazer o trecho Feira de Santana-Recife, trazendo-me um certo alívio, que de comum acordo com minha esposa e filha, deixei minhas atividades ministeriais sob a responsabilidade de minha esposa e segui ao encontro da mãe, sem ao menos avisar que estava indo ao encontro deles como um braço forte de apoio emocional.

Dezesseis horas de rodovia separavam-me fisicamente da minha debilitada genitora. Diante da delicadeza do momento vivido por minha mãe e defronte ao portão de alumínio da garagem da casa deles, pensei: bato ou chamo, o que assusta menos? Será que o portão está só encostado? Estava! Abri um pouco o portão e logo vi meus pais, sentados à mesa em plena

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

refeição do almoço e, olhando para o portão que se abria devagar. Com um grito de cheguei, liberou-se a tensão interna que eu tinha no momento. O abraço da chegada não pôde ser dado demonstrando o prazer de reencontrá-los, pois até isso a covid-19, como um aborto, arrancou não só de mim, mas de tantas famílias.

Larguei tudo na garagem, esperei ela buscar uma toalha para primeiro, tomar um banho, e só depois desta higienização, ter o prazer do abraço, do beijo, do afago, e do choro seguido de uma frase: “que bom que você está aqui meu filho!”. Isso quebrou-me as estruturas internas, mas mantive a firmeza racional de que aquele momento delicado não se repetiria mais.

Sentei-me para almoçar também e os relatórios começaram a ser dados, e foi aí que descobri que já tinham sido seis internações com batimentos cardíacos que chegaram a 42 bpm, pressão arterial altíssima, respiração ofegante e recheada do maior agravante, que era o pavor de tudo e de todos. Como somos uma família cristã, as práticas de imposição de mãos são comuns em nossa família e os momentos de oração passaram a ser mais frequentes, os estudos da bíblia também entraram com mais efetividade no viver diário e assim foi-se sequenciando as atividades necessárias para o propósito de convencimento de que havia a necessidade de uma investigação na saúde física, até para que fosse extraído da mente da minha mãe, que se tratava de problemas oriundos do físico para focar no psicológico.

Vários médicos em suas devidas especialidades e inúmeros exames foram realizados para comprovação da minha desconiança de que a raiz do problema não era físico, e sim, psicológico. À medida que as consultas médicas eram realizadas quase que diariamente e os resultados dos exames atestavam que não havia problemas na estrutura, o conforto da confirmação abraçava-me e cada dia mais de que o físico apenas refletia como um espelho uma fraqueza emocional que era apontada como uma resposta que o corpo estava dando proveniente do resultado de uma somatização do que estava sendo proposto externamente pela enxurrada de informações pandêmicas e conseqüentemente absorvido pelas janelas da alma.

Quarenta e cinco dias se passaram e não houve mais internamentos, e eu decido voltar para meu domicílio e no dia do retorno, e em meio às estradas do sertão nordestino, nove horas e meia de distância do Recife/PE, chegando na cidade de Paulo Afonso/BA, uma chamada telefônica do meu pai me informa que acabara de chegar com a minha mãe na emergência, pois estava com todas as dores e mal-estar semelhantes aos que a acometiam antes da minha chegada na casa deles. Desta vez, as comprovações de que não eram problemas físicos eram inquestionáveis e pelo contato visual nas chamadas, após chegar em casa, eu dava

Relato de esperança aos jovens do futuro sobre estes tempos de pandemia

Brunno Martins Pontes; Kaique Bastos dos Santos Barretto;
Leonardo Mascarenhas Lima de Argolo; Nadson Duca da Silva

continuidade ao que fazia presencialmente, só que, remotamente. O toque, a imposição de mãos passou a ser realizada pelo meu pai que antes só assistia-me praticar com a minha mãe. Mesmo assim, ainda inquieto com o quadro, conversei com minha esposa para que ela fosse até o Recife ficar uns dias com minha mãe, uma vez que também já passou por estes mesmos problemas de crise de ansiedade entre novembro de 2017 até meados de fevereiro de 2018, antes mesmo do surgimento da pandemia, e o acompanhamento médico e espiritual foram fundamentais para a recuperação, e agora recuperada, no dia 30 de setembro de 2020, seguiu para viagem para Recife/PE, no propósito de ser uma evidência de que é possível vencer essa adversidade que a sogra está passando.

Como na criação da minha mãe, nascida em 1955, não havia espaço para enfermidades de origem psicológica, a sua incredulidade persiste, mesmo diante de todos os resultados de exames, que não apresentam indícios físicos para a enfermidade. Pois bem, chegado o dia da consulta com um psicólogo e um psiquiatra no mesmo dia, veio a explanação profissional e especializada de que, diante do dossiê apresentado como um histórico de consultas, exames e o relato pessoal, minha mãe estava acometida do Transtorno de Ansiedade e com a observação de que se não houver dedicação no enfrentamento, a síndrome do pânico estaria às portas, pronta para entrar e assumir sua função e o estado posterior seria muito mais difícil que o atual.

Os dias vão passando e a aceitação tem sido maior, pois como a minha mãe, com mais de 60 anos relata: “Não fui ensinada a me dar o luxo de faltar um dia de trabalho por doença e colocar um atestado médico, por isso não sou de aceitar esse tipo de doença com facilidade”.

A vitória tem sido processual e o desprendimento dos conceitos retrógrados sobre doenças emocionais estão caindo por terra a cada dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para nós, esperar que algo de bom irá acontecer, ou que algo ruim, pode mudar para melhor. Nesse tempo em que estamos vivendo, pode ser bem difícil imaginar que as coisas possam tomar bons rumos, ou ao menos, voltar a ser como era antes. Porém, em meio a situações difíceis, de calamidades, de crises, também podemos tirar lições e aprendizados. O ser humano é capaz de se adaptar e superar aos cenários mais duros que possamos imaginar, coisas indesejadas acontecem e nós nos adaptamos para transpor barreiras, ou aprender a viver com ela.

Nessa linha de pensamento, podemos pensar a adaptação como um estilo de vida dos seres vivos, estilo esse, que ressalta a necessidade da não acomodação e possibilita os mesmos a viverem em um mundo onde acontecem situações inusitadas e

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

arriscadas, e que em meio a essas situações há o desenvolvimento comportamental e cognitivo.

Nesse cenário, precisamos direcionar nosso pensamento para um sentimento muito importante, sentimento que faz as pessoas sonharem, para continuar lutando e atingir seu objetivo: a esperança.

Pensando em tudo que a pandemia causou, e no que já escreveu Fernando Pessoa, que “tudo é ousado para quem a nada se atreve”, precisamos focar no que podemos fazer para que o cenário melhore, para que as coisas sejam vistas como mais “leves”, no que diz respeito a viver de maneira mais tranquila, fazendo com que outras pessoas sintam o mesmo.

Com o surgimento da pandemia, as pessoas começaram a valorizar coisas comuns, que tempos atrás fazíamos rotineiramente, mas, que nos dias atuais, por conta das normas de saúde, não são possíveis de serem feitas com a mesma frequência, ou com a mesma quantidade de pessoas que sempre estavam presentes. A comunhão com a família, amigos ou no trabalho, sempre foi algo muito importante para o ser humano, antes pouco praticada, agora, começa a ter seu devido valor.

A reflexão que deixamos após essa mensagem é que coloquemos em prática algo que é inerente ao ser humano: adaptar-se e não acomodar-se. Precisamos ter esperança de que dias melhores virão, e isso só depende de como lidaremos com problemas que eventualmente possam nos assolar, pois somos responsáveis pelas nossas atitudes e escravos das consequências de cada uma delas.

Se assumirmos a desesperança como ingrediente relevante ao nosso viver diário, a esperança tornar-se-á obsoleta e não absoluta, e é o que se precisa na humanidade neste momento, uma completude na capacidade de enfrentar as adversidades e saber que elas são passíveis de neutralização.

Nunca deixem de acreditar em um mundo melhor.

RESENHA CRÍTICA SOBRE A DISCIPLINA

O mundo passa por problemas na saúde atualmente, porém o que se percebe é que os problemas os quais rodeiam a paz mundial vão desde os políticos, econômicos, sociais até os conflitos internos, pois é notável o quanto temos pessoas doentes na sociedade, mas com doenças que não os afetam fisicamente, no entanto, os afetam na alma, e o reflexo disso, são as relações doentias, e muitas vezes, a falta de relacionamentos, ou seja, as pessoas vivem as consequências do distanciamento, não só no período de Pandemia. E pensando em um momento difícil ao qual a sociedade passa, escolher uma disciplina que visa e possibilita a preocupação com o outro, a união, a positividade e a aproximação dos alunos com a sua espiritualidade, independente de religião, mostra o quanto a instituição UEFS (Universidade Estadual de Feira de Santana) se preocupa com o bem-estar de seus alunos, possibilitando uma disciplina optativa que tem por missão provocar o interesse pela saúde e bem-estar de todos, afinal: “muita gente

Relato de esperança aos jovens do futuro sobre estes tempos de pandemia

*Brunno Martins Pontes; Kaique Bastos dos Santos Barretto;
Leonardo Mascarenhas Lima de Argolo; Nadson Duca da Silva*

quer mudar o mundo, mas o mundo só muda com a mudança da gente” como compôs Gabriel, o pensador, e acreditamos que essa mudança parte do princípio de que cada um tem sua perspectiva, suas experiências, que podemos até chamar de cicatrizes, pois elas são marcas que contam uma história vivida, vencida e que não apresenta mais dores aos que trazem estas marcas no corpo.

Desta forma, a disciplina facilitou o olhar sobre a importância da saúde e consequentemente a espiritualidade vem a fortalecer e manter esta saúde. E para além da sala de aula virtual o aprendizado se propaga na família, no trabalho e dentro da própria Universidade, o que corresponde a uma tradução de positividade sempre.

Por isso acreditamos que a credibilidade dos professores quanto a perspectiva dos grupos sobre cada assunto, possibilitará uma publicação para as gerações futuras e que a posteridade acessará e declarará: os meus ancestrais eram gente como a gente, tão vulneráveis e vislumbradores como nós.

REFERÊNCIAS

BALDAN, K. **Educadores apontam o que muda após o isolamento.** Tribuna online. Transformação no ensino. 2020. Disponível em: <<https://tribunaonline.com.br/p/educadores-apontam-o-que-muda-apos-o-isolamento>>. Acesso em: 20/09/2020.

BOFF, L. **Espiritualidade:** um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

BRANDENBURG, O. L.; WEBER, L. N. D. Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical. **Psico-USP**, 2005, 10(1):87-92.

COSTA, I. **Autoconhecimento:** aprendendo a conhecer o outro. OPOVO online – Blogs e Colunas. Artesanato da Mente, 2015. Disponível em: <<https://blogs.opovo.com.br/artesanatodamente/2015/02/13/aprendendo-a-conhecer-o-outro/>>. Acesso em: 18/09/2020.

CURY, A. J. **Ansiedade:** como enfrentar o mal do século. Editora Saraiva Educação S.A., 2017, ISBN 8502218492, 9788502218499.

ENGEL, G. L. The concept of psychosomatic disorders. **Journal of Psychosomatic Research**, 1967, 11(1): 3-9.

FEREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

ZANETTI, T. **A difícil tarefa de conhecer o outro.** Site com artigos de espiritualidade e formação católica. Disponível em: <<https://thiagozanetti.com.br/dificil-tarefa-de-conhecer-o-outro/>>. Acesso em: 18/09/2020.

COMO MANTER O BOM HUMOR E A ESPERANÇA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Allan Santos Reis¹
Emerson Carneiro da Silva¹
Pedro Jesus dos Anjos¹

INTRODUÇÃO

A vida é cousa tão séria, os seus problemas são graves, que a ninguém assiste o direito de rir. Quem ri é estúpido – de momento, pelo menos. A alegria é a forma comunicativa da estupidez (FERNANDO PESSOA)².

Fernando Pessoa, poeta português, chegou para compor o artigo, a partir das conversas entre os autores, quase sempre sobre quem é o maior poeta de todos os tempos. Opiniões à parte, a poética dele é de extrema importância para a compreensão da existência humana.

Em entrevista ao programa *Conversa com Bial*, em 2019, a cantora Maria Bethânia, após rever arquivos de sua trajetória artística e pessoal, disse: “*felicidade, felicidade não há, existe alegria e coragem*”. A partir da fala desta grande artista, podemos inferir que o conceito de felicidade é muito relativo, depende da postura que cada indivíduo assume diante da vida, sendo a alegria, algo mais atrelado ao enfrentamento de situações cotidianas, ancoradas no sentimento de coragem.

A existência humana poderia ser comparada com um campo minado e, assim, nossas ações nos condicionam a estados de espírito sempre mutáveis. Nos momentos em que tudo desmoronar, temos de manter a esperança de dias mais amenos, ainda que tudo esteja à beira do precipício, não podemos nos deixar abater, pois, o tempo é cíclico.

Assim sendo, a questão central no meio de tudo isso, é: como manter preservar o bom humor e a esperança? Principalmente, estabelecendo um paralelo com a situação da pandemia da covid-19, que instaurou uma atmosfera de incerteza e medo, como podemos reagir bem em face desse contexto? Na tentativa de responder esse questionamento, o presente trabalho se debruça nas nossas concepções acerca da pandemia e suas idiossincrasias.

Não estávamos preparados para essa mudança repentina de comportamento e, a princípio, a situação parecia que iria durar pouco tempo, o que nos acalentava, de certo modo, como se fosse um recesso, e logo estaríamos de volta à rotina.

À medida que o tempo foi passando, a pandemia dava sinais de crescimento muito rápido, e aquele sentimento de que as coisas voltariam à normalidade, passou a se transformar e um misto de incertezas, desconfiança e, principalmente, desânimo. Como pergunta o poeta Carlos Drummond de Andrade: “*E agora, José?*” Como ter bom humor diante da situação que se agravava a cada noticiário?

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 Frase do site Kdfrases. Disponível em: <<https://kdfrases.com/frase/152138>>.

O isolamento social nos colocou máscaras para nos proteger do contágio, mas também nos tirou as máscaras metafísicas, tão inúteis para o trato diário com o outro. Ficamos diante de nosso próprio reflexo, mesmo na convivência familiar, também alterada pelas doses cavaleiras de presenças que, antes da pandemia, eram esparsas.

Imersos nesse redemoinho, a cada dia que o isolamento se fazia necessário, buscávamos metodologias de sobrevivência. Trazendo um pouco de nossas concepções, pela leitura de bons livros, entre canções e momentos, vez outra, uma sensação de que nada mais fazia sentido, a (pre)ocupação, manifestada na ansiedade por voltar à rotina acolhedora.

OBJETIVO

Relatar nossas experiências na disciplina cursada durante a pandemia com esperança, bom humor e sentimentos positivos.

CAMINHO METODOLÓGICO

Como o próprio nome indica, o caminho metodológico passa por diversas etapas e todas elas contribuem para o assunto a ser objeto de um trabalho. Nesse sentido, o presente relato é a somatória das experiências vivenciadas pelos autores ao longo da quarentena provocada pela pandemia da covid-19, desde março desse ano. Por essa razão, à medida que o isolamento avançava, aquilo que parecia uma breve parada, ganhou proporções alarmantes.

Estávamos com tempo de sobra, uma vez que o dia a dia da vida acadêmica nos foi tirado de repente. Por essa razão, a Universidade precisou adotar algumas medidas para que não fôssemos sem aula. Assim, foi definido o semestre remoto extraordinário.

Uma realidade surgiu diante dos nossos olhos, cada um com seu computador ou *smartphone* pôde acompanhar a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade, mas como alguns alunos possuem dificuldades de acesso à internet, a UEFS ofereceu subsídio para a utilização da internet, no intuito de manter o interesse dos alunos em continuar os estudos.

Algumas estratégias adotadas pelas pessoas (incluindo os autores deste trabalho) para enfrentar o período de isolamento foram: leitura; filmes, documentários; *lives* de diversos artistas.

Todo esse manancial, juntamente com as discussões em ambiente virtual – a nova sala de aula – serviu para selecionar os autores utilizados na construção deste trabalho.

Os demais autores foram aparecendo à medida que a pesquisa foi sendo realizada, principalmente, aqueles que argumentam que o bom-humor é um excelente instrumento para ajudar no tratamento de doença. A depressão, por exemplo, pode se

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

potencializar em situações como a da covid-19, que tirou o contato físico, tão importante para as relações interpessoais.

Após leituras, fichamentos dos textos mais relevantes, diálogos com outros textos, vídeos, conversas informais, passou-se à escrita do trabalho. Nesse sentido, diante do atual contexto, o caminho metodológico foi bastante proveitoso para o entendimento do papel do humor no dia a dia, principalmente, para lidar com situações atípicas, nas quais nosso cérebro não estava preparado para receber. O bom humor fez parte do caminho metodológico, uma vez que escrever é uma forma de externar alegria.

DESENVOLVIMENTO

O ser humano é formado por experiências, sejam elas boas ou ruins. E são elas que irão atuar no comportamento dos indivíduos diante das situações impostas pela vida. O ato de escrever faz parte dessas experiências, é instrumento para que possamos registrar todos os nossos pensamentos, perpetuando-os para gerações futuras.

Quando as pessoas das décadas que virão tomarem conhecimento dos textos produzidos no ano de 2020, boa parte deles terá como assunto a pandemia. Cada qual, à sua maneira e jeito de encarar o mundo terá feito um relato sobre como viveu e encarou as transformações externas e metafísicas pelas quais estamos passando. Uns mais, outros menos, ninguém ficou imune à mudança nas rotinas, mesmo que esteja atravessando a crise sem grandes afetações internas.

Trazendo nossas experiências para a escrita deste trabalho, encontramos na leitura uma forma de passar por esse momento sem que sentimentos negativos tomassem conta dos nossos pensamentos. Lemos livros variados, sobre política, literatura de ficção, livros sobre esporte, dentre outros. Também passamos a ouvir nossos pais, conversar sobre assuntos diversos, incluindo a própria pandemia, uma vez que eles também sentiram os efeitos das transformações abruptas.

Antes da pandemia, saíamos de casa por volta das 5:30h da manhã e retornávamos às 19:30h da noite. Uma rotina acadêmica cansativa, mas também prazerosa, pois, sabíamos que iríamos para um ambiente onde a troca de afetos era garantida e, assim, as horas passavam.

Logo após a UEFS divulgar o semestre remoto, as varandas de nossas casas transformaram-se na sala de aula!

Não foi fácil essa transição, tendo em vista que, com as aulas remotas, as rotinas de nossas casas precisaram se ajustar à nova realidade, para nós e nossos irmãos, que também desempenhavam atividades remotas. O ambiente não determina o comportamento dos indivíduos, mas exerce bastante influência. A casa, lugar de ócio e aconchego, da noite para o dia, virou o corredor agitado da UEFS, os amigos migraram para plataformas virtuais, e o contato físico foi ficando cada vez mais escasso.

Hoje, passados setes meses de quarentena, observamos o amadurecimento que alcançamos, aprendemos a lidar com a ansiedade, mantendo nossas mentes ativas, vez ou outra, a sensação de paralisia aparece, mas faz parte da jornada humana nesse mundo. cremos também que fórmulas prontas para alcançar equilíbrio não funcionam verdadeiramente, o que auxilia é entender o momento, o dia de hoje é único, deve ser vivido no período que dura, sem lamentações, mas perseverar com o espírito aguerrido, rindo de uma maneira natural.

Nesse sentido, conforme assinala Wooten (2005), rir é o evento comportamental em resposta ao humor. O sorriso une o corpo como um todo. Ou seja, quando estamos contentes, nossas expressões se manifestam na forma do riso, e a vida, mesmo que em situações atípicas, naquele momento em que o riso aparece, fica um pouco mais leve.

Freud (1928) dizia que o bom humor é uma das melhores ferramentas de defesa para a mente humana. Fazemos do argumento do pai da Psicanálise, um mantra para o atual momento que estamos atravessando. Manter bons pensamentos e vibrações ajuda o cérebro a liberar substâncias que impedem o surgimento de ideias negativas. Assim temos tentado fazer desde o começo da pandemia.

Nem sempre, nesses meses, manter bom ânimo foi uma tarefa fácil, mas nunca desistimos de buscar o lado bom da adversidade:

A pessoa que tem sentido de humor, não só é mais descontraída perante situações potencialmente estressantes, como também as compreende de forma mais flexível. Mesmo aquele em cujo ambiente não ocorram muitas coisas, a sua imaginação e criatividade vão afastá-lo da rotina mental permitindo desfrutar de si mesmo, evitar o aborrecimento e a depressão (MORREALL³, 1987 *apud* CAPELA, 2011, p. 181).

Tenho essa sensação descrita por Morreall, quando estamos na presença de nossos familiares, e um deles faz uma brincadeira acerca de alguma situação ocorrida dentro de casa. Sem uma explicação lógica, nos pegamos num estado de felicidade repentina, não elaborada, mas natural e espontânea. Encarando as situações como bom humor, elas causaram impactos menos negativos, se o oposto acontecesse, nos entregaríamos à tristeza profunda.

O nosso corpo é linguagem, todas as nossas sensações perpassam pela matéria que habitamos. Como dizem, “o corpo fala”, manda sinais, quando estamos ansiosos, as mãos ficam gélidas, o coração acelera, um desequilíbrio se instaura. Quando a quarentena foi se estendendo, alguns desses sintomas foram sentidos em nossos corpos, fruto do isolamento social que se afunilava dia após dia:

O humor pode provocar uma mudança momentânea de perspectiva, aproximando ou distanciando o paciente da questão que precisa ser abordada, ao passo que a longo prazo, a troca humorada pode definir, moldar e mudar a qualidade do relacionamento não só entre os envolvidos, como também destes com as situações que os interpelam (FONSECA, 2016, p.16).

3 MORREALL, J. *The Philosophy of Laughter and Humor*. Albany: SUNY Press, 1987.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

De fato, o espírito bem-humorado modifica a energia do ambiente onde estamos inseridos, torna o dia mais agradável e nos habilita a enfrentar o dia a dia. Nós somos aquilo que fazemos com o que pensamos. Durante o isolamento, essa percepção se mostrou cada vez mais nítida.

Quanto mais alimentamos nossos cérebros com imagens positivas, leituras agradáveis, conversas entre pais e irmãos, liberamos mais elã vital, energia movedora para que possamos acordar, assistir aulas *online*, dialogar com quem está do outro lado da tela, buscar sentir a mesma vibração de um encontro presencial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: O COMEÇO DO FIM?

*Diante da vida
comovente Ai de quem, tão
somente Reclama e não
ama viver Deve ter feito
dentro d'alma Um vasto
mar de amargura Não
quero ter agonia
Eu quero sim, a
loucura O fogo da
fantasia
Um precipício de
aventura A vida vindo
como orgia No ofício da
procura*

De todo dia. (Salmo, Jardes Macalé)

Depois de quase sete meses de pandemia, ainda não temos a convicção de quando voltaremos à normalidade, ou se, essa nova realidade que nos foi imposta será a tônica dos próximos anos. A certeza é que não podemos parar, a vida precisa seguir seu curso, mesmo em um momento tenso como este, manter o bom ânimo ajuda a encarar os fatos sem grandes dissabores.

Nesse contexto, para atravessar as veredas do isolamento, sem que nos cause danos irreversíveis, as manifestações artísticas e o conhecimento científico podem nos apontar meios de trilhar nossa vida cotidiana, inclusive, as aulas remotas.

O espaço físico da sala de aula é de extrema importância na nossa formação pessoal e intelectual, mas o ciberespaço prova que, se houver afeto, nenhuma tela será impedimento para que haja o prazer em compartilhar conhecimento com inúmeras pessoas, simultaneamente.

“O novo normal” é a expressão mais usada no momento e, de todo modo, nós teremos de nos habituar com outras formas de comunicação, que já existiam, mas ganharam espaços nunca antes imaginados.

Durante a disciplina, vendo rostos fixados na tela do computador, pudemos perceber que não estamos sozinhos, cada pedacinho de virtualidade forma uma rede imensamente afetiva e nos dá alegria em poder contemplar o espetáculo da vida. Como

Como manter o bom humor e a esperança em tempos de pandemia

Allan Santos Reis; Emerson Carneiro da Silva; Pedro Jesus dos Anjos

bem disse Guimarães Rosa (2006, p.219): “O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem”. E bom humor, mesmo quando a vida insiste em doer.

REFERÊNCIAS

CAPELA, R. C. Riso e bom humor que promove a saúde. **Rev. Simbio-Logias**, 2011, 4(6):176-184.

FONSECA, M. B. **Humor e Psicoterapia**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura). Brasília: UnB, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/22268/3/2016_MarianaBorgesdaFonseca.pdf>.

FREUD, S. Humour. **International J Psycho-Anal**, 1928, 9(1):1-6.

ROSA, J. G. **Grande Sertão**: Veredas. Silveira-Portugal: Le Livros, 2006. eBook disponível em: <<https://lelivros.love/book/download-livro-grande-sertao-veredas-joao-guimaraes-rosa-em-epub-mobi-e-pdf/>>.

WOOTEN, P. Humor, laughter, and play: maintaining balance in a serious world. In B. Dossey, L. Keegan, & C. Guzzetta (Eds), **Holistic nursing**: A handbook for practice, 497-520, Boston: Jones & Bartlett, 2005.

NOSSO OLHAR SOBRE AS PICS: APROXIMAÇÃO COM O TEMA DURANTE O PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO DA UEFS

Daniel Nery da Silva¹
Débora dos Santos de Carvalho¹
João Vitor Macêdo Ribeiro de Souza¹
Marroney de Santana Nery¹

INTRODUÇÃO

Este estudo foi elaborado em formato de relato de experiências, produzido por discentes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), do 6º e 8º semestre.

Com o avanço da propagação da covid-19, e seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), para que a população praticasse o isolamento social, muitas atividades e atendimentos que envolviam uma grande quantidade de pessoas em um mesmo espaço, foram suspensos. Com isso, muitas pessoas passaram a reclamar do surgimento ou do agravamento de problemas em diversos âmbitos sociais, que vão desde o cunho individual e familiar até contextos sociais mais complexos. Em algumas pessoas, o isolamento social causou e/ou causa um mal-estar fisiológico e mental, devido às incertezas sobre a covid-19 e todas as alterações nas rotinas dos indivíduos em isolamento social.

Por conta desse contexto emergencial da pandemia, nas universidades, houve a necessidade de implementação de medidas de segurança que restringissem a interação social, alterando assim, a forma de prosseguimento do semestre da sua forma convencional (presencial) para uma alternativa com a utilização de tecnologias que proporcionassem um ambiente de aprendizagem de modo remoto (através de chamadas de vídeo).

Assim como as demais Instituições de Ensino Superior públicas, a UEFS através do seu Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão (CONSEPE) regulamentou uma nova forma de oferta das atividades de graduação não presenciais, chamado Período Letivo Extraordinário (PLE) – do semestre letivo 2019.2. Com isso foram ofertadas algumas disciplinas, dentre elas a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade que está situada na grade curricular do curso de Licenciatura em Educação Física da UEFS. A disciplina possui uma carga horária total de 60h, divididas no PLE em atividade *síncronas*, que são os momentos *online* onde nós alunos estamos em contato simultâneo com os professores através da videoconferência, e *assíncronas* que são as atividades que não necessariamente necessitam de um contato ao mesmo tempo, a exemplo dos estudos dirigidos relacionados a temática abordada na sala de aula virtual, materiais para leitura, construção do relato de experiência, etc.

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Entre outros enfoques, a disciplina trabalha com conteúdo envolvendo práticas corporais em saúde e, por isso, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são compostas por um conjunto de atividades e ações terapêuticas. De acordo Santos e Tesser² (2012) *apud* Andrade et al. (2018, p. 719), as PICS estão relacionadas com a Política Nacional de Promoção da Saúde e apresentam ações de prevenção de doenças e promoção da saúde, que tem como objetivo, incentivar ideias e práticas que agreguem benefícios à saúde pública. Tal política demonstra uma concepção ampla do processo saúde-doença e seus fatores determinantes.

As PICS dizem respeito à um conjunto variado de ações terapêuticas que frequentemente não são utilizadas na biomedicina ocidental, sendo formadas por práticas manuais e espirituais com ou sem a utilização de ervas, partes animais e minerais, sem o uso de medicamentos quimicamente purificados, assim como atividades corporais.

Ao longo dos séculos, diversas culturas e povos foram buscando e descobrindo novas formas de prevenção e cura para suas enfermidades. Diante disso, como o passar do tempo, o avanço de tecnologias, estudos e transformações do conhecimento foram modificando esses saberes e aprendizagens aprendidos pelos povos daquela época. Os discursos sobre saúde e doença foram avançando continuamente, até que os saberes científicos passaram a representar algo legítimo e dado como oficial, desconsiderando assim os saberes gestados pela cultura popular.

No de 2002 a OMS emitiu um documento que ficou conhecido como “*WHO Traditional Medicine – definitions*” com o objetivo de incentivar o uso dessas práticas alternativas em saúde dentre os seus países membros, enfatizando o baixo custo de aplicabilidade desses programas e alta taxa de efetividade. Este documento pretendia estimular o desenvolvimento de políticas voltadas para a implementação da Medicina Tradicional nos sistemas de saúde públicos, orientando que a Medicina Tradicional Chinesa, acupuntura, fosse utilizada como uma forma de tratamento para a população (MONTEIRO, 2012).

No Brasil, as PICS vem sendo ofertadas pelo Sistema Único de Saúde há muito tempo e com a PNPIC mais fortemente aparece no cenário da promoção da saúde (LIRA NETO, 2020).

A Política de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC foi implantada no ano de 2006 através da portaria GM n° 971, contemplando as seguintes práticas terapêuticas: homeopatia; fitoterapia; acupuntura; medicina antroposófica; termalismo, crenoterapia; práticas corporais, atividade física e técnicas em medicina tradicional chinesa. O campo das Práticas Integrativas e Complementares contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, sendo assim, com base no desenvolvimento do vínculo terapêutico, sistema e recursos são utilizados através de abordagens que buscam estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, buscando

2 SANTOS, M. C.; TESSER, C. D. Um método para a implantação e promoção de acesso às Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde. *Cienc Saude Colet*, 2012, 17(11):3011-3024.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

assim um vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (WHO, 2002).

As PICS podem ser realizadas por equipes multidisciplinares e especializadas. As equipes de Atenção Básica, entre elas a Estratégia de Saúde da Família (ESF), os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), as Equipes de Consultório na Rua, de Saúde Prisional, as Equipes de Saúde Ribeirinhas e Fluviais, podem realizar ações em PICS na perspectiva do cuidado integral à população de seu território (BRASIL, 2018).

As Práticas Integrativas e Complementares – PICS têm crescido gradativamente e ganhando conhecimento nos serviços de saúde, tanto por problemas locais, como pela própria reivindicação da população.

De acordo Andrade *et al.* (2018), a promoção da saúde é vista como um modelo de estratégia para produção de saúde, sendo assim, um novo modo de pensar e de operar as demais políticas e tecnologias desenvolvidas no SUS, agregando na construção de ações que possibilitem responder às necessidades sociais em saúde da população. Caracteriza-se como uma ação integrada e multidisciplinar que tem como objetivo estimular mudanças na assistência à saúde na gestão local de políticas públicas e na proteção e desenvolvimento social para a população.

As diretrizes da PNPIC no SUS, devem ser implementadas na Estratégia de Saúde da Família pois é nessa área que a população tem acesso aos serviços oferecidos pelo SUS. A publicação dessas diretrizes auxiliou aos estados e municípios na elaboração de políticas de implantação desses serviços à população em suas regiões.

A nível estadual, na Bahia, a PEPIC-BA, foi aprovada pelo Conselho Estadual de Saúde, através da Resolução CIB-BA n° 113/2019, que garante aos órgãos e entidades de saúde a promoção e elaboração de projetos com base na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), devendo adaptá-las aos contextos regionais do Estado. De acordo com uma matéria publicada no endereço eletrônico do Ministério da Saúde (2020), todas as 29 práticas Integrativas e Complementares, oferecidas pelo SUS, estão disponíveis em 228 municípios do Estado da Bahia, incluindo Feira de Santana.

Quando pensamos na dinâmica do processo de saúde-doença-saúde, logo fazemos alusão aos aspectos biológicos dos seres humanos e assim, recorreremos aos métodos medicamentosos como forma de cura e tratamento das doenças que acometem os indivíduos, bem como as formas de prevenção de enfermidades, também são amplamente voltadas para o aspecto biológico dos indivíduos. 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 PNPIC contribui para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS (BRASIL, 2006).

O Conselho Nacional de Saúde (CNS) (2020), pensando no contexto de isolamento social e a consequente suspensão dos atendimentos presenciais, aprovou recomendações para o Ministério da Saúde, conselhos estaduais e municipais a inclusão e divulgação das PICS como assistência no tratamento para combater a covid-19. A recomendação inclui no seu texto, que ocorra a ampla divulgação de evidências científicas

referentes aos PICS e que o ministério da saúde disponibilize a produção de materiais que informem aos profissionais, gestores e usuários a utilização adequada das PICS. Dentre as 29 práticas ofertadas pelo SUS, algumas delas podem ser praticadas em casa sem nenhum empecilho, podemos citar como exemplo a Meditação e o Yoga que permitem uma maior independência para pessoas que já são praticantes. Nesse cenário de pandemia essa possibilidade torna-se uma boa maneira para cuidar da saúde no aspecto psicológico e físico, visto que estas terapias são conhecidas por se tratar de um processo que beneficia o corpo e a mente.

Com relação a iniciação nessas atividades o ideal é que sejam orientadas por profissionais que, inclusive também tiveram que fazer a adaptação das suas atividades com aulas remotas.

A meditação pode ser recomendada como terapia alternativa para pessoas de todas as idades. Práticas de meditação podem ajudar a diminuir sintomas psicopatológicos assim como também podem ter o efeito de elevar a sensação de bem-estar dos seus praticantes, visto que um dos benefícios advindos dessa terapia é o de ajudar as pessoas a desenvolverem um senso apurado de auto percepção tanto em relação ao mundo quanto em relação aos acontecimentos que os cercam de forma que permite à essas pessoas lidarem com experiências de vida sem a pretensão de tentar mudar o que não pode ser mudado (ZANON *et al.*, 2020).

OBJETIVO

Demonstrar a aproximação do nosso conhecimento prévio e o conhecimento assimilado no decorrer da disciplina em relação as PICS e como elas podem ser importantes nesse período de pandemia, levando em consideração o nosso contexto inserido no Período Letivo Extraordinário (PLE).

PERCURSO METODOLÓGICO

Para alcançar este objetivo, foi realizado um diálogo entre as nossas experiências vividas ao decorrer da disciplina, bem como uma pesquisa bibliográfica sobre o tema dando embasamento as discussões dos autores. Assim, trata-se de um Relato de Experiências que une o conteúdo experiencial dos autores com aqueles produzidos em sala virtual e os disponibilizados no *Google Acadêmico*.

Para à construção desse relato de experiência, foi utilizado para dar suporte aos relatos e agregar ainda mais o conteúdo o método de pesquisa bibliográfico, que, segundo Gil (2010) desenvolve-se a partir de um material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Escolhemos essa metodologia por se tratar da única maneira viável de pesquisar nesse período de confinamento que restringe as nossas ações de interação social.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

A pesquisa foi feita através do portal *Google Acadêmico*, utilizando as seguintes palavras-chave isoladas ou em combinações: Saúde Popular e PICS; Saúde Popular e Pandemia; Coronavírus; e Práticas Integrativas Complementares. Todas as buscas foram feitas com a delimitação de um período específico, tendo início o ano de 2015 até o ano de 2020 para que pudéssemos ter uma visão panorâmica das PICS anteriores ao início da pandemia em comparação com a situação mais recente.

DESENVOLVIMENTO

A matrícula na disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade acontecem, inicialmente, devido à oferta limitada de disciplinas por parte da universidade e, posteriormente, ao interesse nos inúmeros debates sugeridos pelo seu título acerca de temas da saúde pouco abordados dentro do curso de formação.

Durante as aulas, os alunos são instigados a pensar, refletir e dialogar sobre os paradigmas da Ciência versus fé, tendo em vista que muito se é discutido pela sociedade se é possível ou não a ciência caminhar junto com a fé. Isto porque,

A espiritualidade se orienta para uma região invisível e transcendente, interna ao indivíduo. A ciência estuda o mundo tal como ele se oferece aos nossos cinco sentidos e ao cérebro, enquanto a espiritualidade considera que o Universo tem um projeto e é dotado de significado próprio. Na visão de Deepak, o grande desafio da espiritualidade é oferecer algo que a ciência não pode dar – em especial, respostas que estão no domínio da consciência (CHOPRA; MLODINOW, 2012, p. 8).

De acordo com Saad, Masiero e Battistela (2001), a espiritualidade é como o ser humano pode encontrar um sentido e significado para a vida, buscando conexões com algo superior a si próprio, podendo ou não se conectar a religiões formais. A crença pode ter efeitos positivos no bem-estar dos indivíduos que buscam na fé, um conforto e respostas para questões que surgem no seu cotidiano.

Para além disso, quando um indivíduo se encontra em um estado de doença, tende a fortalecer seus laços com a espiritualidade, encontrando, assim, conforto durante o enfrentamento de sua enfermidade. Considerando que os estados de doença provocam uma ruptura nos aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais dos pacientes, as ações de cura deveriam atender a todos esses fatores (DAL-FARRA; GEREMIA, 2010).

O fato das pessoas terem que se adaptar a um novo modo de vida mais recluso em suas casas, adaptando as formas de trabalho e convivência talvez não tenha sido o maior desafio para todos, mas, certamente o prolongamento do isolamento social e o medo de contaminação foram fatores influentes de forma negativa tanto individual quanto coletivamente.

Portanto, a pandemia causada pelo novo coronavírus mostrou-se como uma das piores mazelas que a humanidade enfrentou em sua história recente.

No Brasil os profissionais da saúde, principalmente os que compõem a “linha de frente” no enfrentamento do vírus, a exemplo dos médicos, enfermeiros e alguns técnicos, estão lidando com problemas ainda maiores como por exemplo, o crescente número de casos e os óbitos causados pelo novo coronavírus, a superlotação dos hospitais, a falta ou escassez de equipamentos de proteção individual para os profissionais e a falta de equipamentos respiratórios para tratar a população infectada (TANNURI, 2020).

Houve o agravamento de uma situação que já não era confortável no Brasil, por se tratar de um país que pouco investe em saúde – considerando o quantitativo populacional e a extensão territorial que ainda não possui serviços básicos como sistema de esgoto e saneamento básico – e a quantia que investe é mal administrada por conta da corrupção presente em todos os níveis nacionais.

Apesar disso, o Sistema Único de Saúde (SUS), reconhecido internacionalmente como um dos maiores e mais complexos sistemas de saúde pública do mundo, tem os seus destaques. Ele oferece acesso integral, universal e livre de custos para todos os seus usuários. E esse é justamente um dos pontos mais notáveis desse sistema, a proposta de atenção integral à saúde, abrangendo assim além dos cuidados assistenciais, a oferta de programas visando a prevenção de agravos e de doenças e a promoção da saúde, com o intuito de elevar a qualidade de vida da população (BRASIL, 2003).

Enquanto a vacina – possibilidade mais efetiva de reduzir a ascensão do número de contaminações – não estava pronta para distribuição e aplicação na população, especialistas tentavam conter o número de contaminações e até mesmo tratar das pessoas que estavam contaminadas. Para isso, as pesquisas iam sendo realizadas com o intuito de mitigar os danos e em paralelo eram aplicadas formas seguras de tratamento.

Nesse caso, os tratamentos seguros abrangiam fármacos cientificamente comprovados como eficazes em relação a outros vírus e/ou sintomas semelhantes ao do vírus da covid-19. Com o prolongamento da pandemia e aumento da preocupação em relação a saúde popular houve a ampliação das visões sobre possíveis tratamentos que pensassem não somente nos agravos causados diretamente pelo coronavírus, como também, as suas consequências na saúde mental, física e espiritual das pessoas. Com isso, tratamentos não farmacológicos permitidos e disponíveis pelo SUS dentre eles as PICS, foram vistos como alternativas relevantes.

Mesmo já tendo vivenciado algumas práticas na UEFS, nosso desejo de conhecer mais sobre as diversas práticas foi se desenvolvendo a cada aula que nós tínhamos durante a videoconferência. As práticas, palestras, entre outros conteúdos foi nos ajudando a entender a importância dessas práticas em relação a saúde.

Dentre as maiores preocupações nesse período de pandemia estava o prosseguimento das atividades letivas que foram interrompidas. Por conta do perigo de transmissão as aulas presenciais logo foram suspensas exigindo uma nova forma de interação e reinvenção das metodologias de ensino aprendizagem buscando maneiras remotas de execução. Com isso, grande parte das universidades e escolas adotaram métodos remotos de interação pedagógica.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

E, graças ao período que as aulas ficaram suspensas, houve a necessidade de adaptação do calendário para a exploração máxima do tempo restante. No nosso contexto, a UEFS decidiu fazer essa reorganização através de um semestre criado extraordinariamente para esta situação, com uma oferta reduzida de disciplinas, funcionando como se fosse uma extensão de um semestre convencional.

Desta maneira, a implantação do Período Letivo Extraordinário – PLE contribuiu com as recomendações da OMS (2020) que versa sobre o método para amenizar o número de pessoas contaminadas pelo vírus deve contemplar três objetivos, sendo o primeiro: Diminuir e interromper a transmissão, evitar epidemias e retardar sua transmissão; segundo: promover o cuidado otimizado para os pacientes, em especial aqueles mais graves e, por último e terceiro objetivo seria minimizar o impacto da epidemia em diversas áreas, tanto na saúde da população, como nas atividades econômicas. Medidas de prevenção e controle de infecções são essenciais para evitar a disseminação da doença nos locais de trabalho.

Enquanto acadêmicos participantes dessa experiência de ensino aprendizagem remota, compreendemos a necessidade de que todo esse processo se dê da maneira mais segura possível, respeitando as normas de isolamento social e explorando essa possibilidade de uso das tecnologias.

O que contribuiu também para a diversificação das metodologias de ensino e a inserção das tecnologias - ainda mais - nesse processo de ensino aprendizagem. Considerando que, nesse século de predomínio digital, somos adaptados gradativamente a dedicar mais tempo da nossa atenção para as telas. Que assim como outras estratégias de ensino possui suas virtudes e aspectos a serem melhorados.

Um outro aspecto experiencial importante e extremamente ligado ao período de pandemia é a carência de interação com outras pessoas, visto que na nossa rotina convencional estávamos em plena atividade convivendo com pessoas diariamente nas ruas e especificamente nas salas de aulas. De repente todo esse processo é interrompido, e esta interrupção obviamente nos fez mal à medida que o período de isolamento se prolongava e nos sentíamos mais solitários, pois além da mudança abrupta de rotina, contatos interpessoais foram - naturalmente - ficando escassos, até que houvesse uma nova adaptação nos costumes demandado pelo isolamento. Portanto, foi consenso entre os autores que o período mesmo que virtual de manutenção de vínculo com as outras pessoas e conservação das nossas atividades, nos fortalece nesse momento tão inesperado e inimaginável.

Nesse momento de isolamento social a meditação se mostra uma potente ferramenta terapêutica para as pessoas lidarem com os sentimentos de solidão e as crises de ansiedade que podem facilmente se desencadear perante a situação atual estamos vivendo.

Um dos autores começou a meditar no início da crise do coronavírus e afirma que esta é, de fato, uma terapia eficaz. Inicialmente com 30 minutos de meditação diária, mas não foi eficiente porque como não sabia como meditar, esse tempo acabou se tornando longo e entediante. Então decidiu mudar a sua estratégia para cinco minutos por

dia e foi daí em diante que começou a aprofundar mais e mais, e conforme foi se apropriando da técnica passou a aumentar o tempo de meditação. Atualmente medita cerca de 15 minutos por dia todas as manhãs e já consegue notar a diferença em vários aspectos da vida. Passou a lembrar melhor das coisas, nota diferença no foco, diminuiu o nível de estresse e a melhor coisa que destaca é o aumento na força de vontade. Se sente menos cansado e, conseqüentemente, procrastina menos em relação aos afazeres do dia a dia. A meditação está mudando a sua vida e aumentando a capacidade de autoconhecimento.

Pelos motivos citados acima, verificamos o potencial da prática de meditação no âmbito das PICS, principalmente nesse cenário pandêmico. Esta é uma atividade que pode ser realizada praticamente em qualquer lugar e não necessita de nenhum aparato que seja de difícil acesso. Tudo que você precisa para meditar, está em você. Portanto, nada melhor do que cuidarmos da nossa saúde mental e física na segurança do nosso lar durante um período de quarentena.

Com relação a parte prática, somente um dos autores aderiu à prática de algumas PICS. Em consenso, a explicação comum para a parte da equipe que não praticou nenhuma delas é o pouco direcionamento durante a graduação. O nosso curso de licenciatura direciona boa parte das suas disciplinas obrigatórias para a parte do magistério e a outra parte dedicada à saúde.

Na nossa grade as disciplinas que tratam das PICS estão em posição de disciplinas optativas – inclusive esta é a posição desse componente curricular que propõe este relato de experiências – portanto, conhecer as PICS de forma teórica e mais aprofundada requer o surgimento do interesse individual do aluno sobre o assunto e/ou o acesso a espaços que já tratam desse tema dentro da universidade.

Com relação ao acesso a esses espaços, um dos componentes desta equipe participa de um Grupo de Pesquisa que versa sobre as PICS em suas linhas, contando também com a participação dos professores da disciplina como pesquisadores/orientadores. Conseqüentemente, considera-se privilegiado dentro do curso pelo acesso a debates importantes sobre essas práticas que o direcionaram para a escolha de cursar essa disciplina como complementar na sua formação.

Os autores afirmam que somente na graduação teve contato com a sistematização teórica sobre as PICS, pois anterior ao ingresso no Ensino Superior existe a prática por parte da população, mas de forma inconsciente dessa nomenclatura. Na visão do grupo, a prática existe sem a consciência de que aquelas práticas isoladas fazem parte desse grupo chamado de PICS, pois costumávamos enxergar a Massoterapia, por exemplo, como uma prática isolada.

De maneira informal, através da interação com outras pessoas fora dos círculos da universidade observamos o aumento da prática das PICS. Percebemos que os relatos de pessoas que agora aderiram a meditação ou que começaram a participar de grupos de Yoga, cresceram significativamente também por conta da pandemia e do isolamento social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade foi de fundamental importância, como mediadora, para voltarmos os nossos olhares e atenção para o que acontece para além do nosso cotidiano. Através dos relatos de experiência, foi possível expressar como cada um de nós enfrentou o contexto de pandemia e como o isolamento social nos trouxe reflexões acerca da nossa comunidade.

Acreditamos que esta experiência deva ser aproveitada – no sentido mais operacional da palavra – pela humanidade, apesar de todas as dificuldades enfrentadas. O mundo precisa enxergar as lições óbvias que a crise apresenta. A partir dessas afirmações concluímos sobre a necessidade da existência de relatos como este, que expressem as sensações e percepções das pessoas sobre um momento tão delicado para o coletivo.

A UEFS – inclusive por ter adaptado a sua dinâmica de funcionamento – tem papel fundamental sempre e nesse momento complexo não seria diferente. Um local criado e totalmente direcionado para trocas de experiência e conhecimento deve sempre assumir a vanguarda, apontando as direções mais sustentáveis para a evolução da sociedade. Dentre essas direções, os autores concluem – a partir do aprendizado na disciplina – que a disseminação dos conhecimentos e estudos sobre a Espiritualidade e a importância dela para a sociedade seja uma lição que as crises sempre vêm tentando reforçar. Ressaltamos também a importância da disseminação dos conhecimentos sobre as PICS e as suas formas de acesso e prática.

Após a construção deste relato, nos tornamos entusiastas sobre a espiritualidade tendo em vista o reconhecimento dos autores sobre a expressão do coletivo e das individualidades. Temos a mais pura percepção de que apenas através da democracia e do respeito às diversidades poderá haver a transcendência deste momento em que todos valorizam excessivamente a matéria e tudo que ela tem representado.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. P.; MORAIS, K. C. S.; SILVA, C. P.; TAVARES, F. M. Percepção dos Profissionais das Unidades Básicas de Saúde sobre as Práticas Integrativas e Complementares. *Rev. Multidisciplinar e de Psicologia*, 2018, 12(42, Supl. 1):718-727.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Na Bahia, 228 municípios utilizam práticas integrativas no tratamento de pacientes do SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/na-bahia-228-municipios-utilizam-praticas-integrativas-no-tratamento-de-pacientes-do-sus>>. Acesso em 30/09/2020.

BRASIL, Conselho Nacional de Saúde. **Recomendação n. 041, de 21 de maio de 2020**. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1192-recomendacao-n-041-de-21-de-maio-de-2020>>. Acesso em 22/09/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

Noosso olhar sobre as PICS: aproximação com o tema
durante o período letivo extraordinário da UEFS
*Daniel Nery da Silva; Débora dos Santos de Carvalho;
João Vitor Macêdo Ribeiro de Souza; Marroney de Santana Nery*

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria N°- 971, de 3 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** – Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 92 p. - ISBN 85-334-1208-8.

BRASIL. Conselho Nacional de Secretários de Saúde. **Para entender a gestão do SUS.** Brasília: CONASS, 2003.

CHOPRA, D. 1946 – **Ciência x Espiritualidade** [recurso eletrônico]/ Deepak Chopra e Leonard Mlodinow [tradução de Cláudio Carina]; Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

DAL-FARRA, R. A.; GEREMIA, C. Educação em Saúde e Espiritualidade: Proposições Metodológicas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2010, 34 (4):587-597.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2010.

LIRA NETO, J. C. G. Perspectivas no tratamento da covid-19 no Brasil: o uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Rev. E-ciência**, 8(1): 6-7, 2020.

MONTEIRO, M. M. S. **Práticas Integrativas e Complementares no Brasil – Revisão Sistemática.** Maria Magnificat Suruagy Monteiro. Recife: M. M. S. Monteiro, 2012. 36 p. Monografia (Especialização em Gestão de Sistemas e Serviços em Saúde) - Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, 2012.

SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELA, L. R. Espiritualidade Baseada em Evidências. **Acta Fisiátrica**, 2001, 8(3): 107-112.

SERVIÇO PÚBLICO ESTADUAL. **Resolução CIB N. 113/2019.** Aprova a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Bahia. Disponível em: <http://www5.saude.ba.gov.br/portalcib/images/arquivos/Resolucoes/2019/RES_CIB_113_2019.pdf>. Acesso em: 30/09/2020.

TANNURI, V. Os Desafios da Enfermagem no Enfrentamento a COVID-19. **Rev. Enferm. Digit. Cuid. Promoção Saúde**, 2020 5(1):1-2.

WHO. World Health Organization. **WHO Traditional Medicine Strategy 2002-2005.** Geneva: WHO, 2002.

ZANON, C.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; WECHSLER, S. M.; FABRETTI, R, R.; ROCHA, K. N. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estud. psicol.** (Campinas), Campinas, 2020, 37:e200072. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100506&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25/09/2020.

ESPIRITUALIDADE, MEDO DA MORTE E PANDEMIA

Camila Andrade Ferreira dos Santos¹
Flavio Barboza Sobreira¹
Jailma da Costa Ribeiro¹
Michele dos Santos Conceição¹

INTRODUÇÃO

A humanidade está sendo acometida pela pandemia da covid- 19 que diariamente tem tirado a vida de milhares de pessoas em todo o mundo. Com isso a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, como uma das formas de prevenção ao alastramento da doença, é o isolamento social (WHO, 2020). A partir disso houve a privação de hábitos que antes eram comuns e rotineiros como, reuniões com amigos e familiares, frequentar escolas, faculdades e trabalho, entre outras atividades.

Esta mudança repentina no hábito de vida gerou em uma grande parcela da população diversas conturbações psicológicas, como transtornos de ansiedade e depressão, acarretando em um aumento elevado de pensamentos suicidas, e em casos mais extremos, ao suicídio.

A invisibilidade de temas como morte, enlutamento, perdas de entes queridos, entre outros similares, é óbvia, apesar de cientificamente sabermos da finitude da vida. Como aponta Kovács (2005) o fenômeno da morte faz parte do desenvolvimento humano e acompanha o ser humano no seu ciclo vital, e, deixa suas marcas.

O tema “morte” levanta vários questionamentos: de onde viemos e para onde iremos após a morte? Para alguns indivíduos, a vida após a morte não faz nenhum sentido, sendo assim a morte marca o fim da existência. Por outro lado, existe um grande número de pessoas que acreditam que a morte afeta apenas o corpo físico, existindo uma vida após a morte, e que a morte deve ser vista como algo bom, pois após a morte irão para um lugar melhor, e ao se deparar com alguma enfermidade, creem que o enfraquecimento é apenas do corpo físico ocasionando o fortalecimento do espírito, ou seja, a parte imaterial, intelectual ou moral do ser humano.

Segundo o dicionário Aurélio, o termo morte significa: “óbito ou falecimento; cessação completa da vida, da existência”, em outras palavras, a morte marca o fim definitivo da vida (DICIO, 2020).

Assim como o tema “morte”, dentro e fora dos estudos acadêmicos, a categoria “espiritualidade” é igualmente controversa, neste caso, devido a um equívoco persistente de misturar o significado de espiritualidade com religiosidade.

Para Ribeiro e Minayo (2014) religião se entende por um sistema de crenças que estabelece as relações dos grupos sociais com um ser transcendente. Segundo Gastaud

¹ Estudante de Ciências Biológicas da UEFS.

(2006) A religiosidade é a extensão na qual um indivíduo acredita, segue e pratica uma religião.

A espiritualidade é vista como a busca pessoal por respostas compreensíveis para questões existenciais sobre a vida, seu significado e a relação com o sagrado ou transcendente que podem (ou não) levar a ou resultar do desenvolvimento de rituais religiosos e formação de uma comunidade (PANZINI et al, 2007).

Nessa perspectiva, mesmo que exista uma sobreposição entre a religiosidade e a espiritualidade, fica claro uma grande distinção entre ambas, visto que a religiosidade está interligada com o sistema de crenças e adoração, enquanto a espiritualidade é mais abrangente, pois vai além dos rituais da religiosidade. Sendo assim, para que o indivíduo tenha experiências espirituais não é preciso ter uma ligação com religiosidade.

Neste trabalho, procuramos refletir sobre o sentido atual do medo da morte frente a pandemia, dando especial relevo à espiritualidade. Nossa narrativa abordará além de dados bibliográficos, nossos relatos e aspectos simbólicos pessoais para conviver nestes tempos, buscando questionar o papel da espiritualidade no fortalecimento e equilíbrio mental e emocional do indivíduo no enfrentamento dos eventos atuais.

OBJETIVO

Relatar as nossas experiências durante a pandemia de covid-19, relacionando espiritualidade e medo da morte, discutindo o papel e o conceito de espiritualidade de modo individual e visando entender até que ponto a espiritualidade pode amparar o sujeito perante ao grande número de mortes que são relatadas diariamente em decorrência da covid-19.

CAMINHO METODOLÓGICO

O presente trabalho se trata de um relato de experiências registradas durante a pandemia do novo coronavírus, sendo desenvolvido ao decorrer das atividades da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, no Período Letivo Extraordinário (PLE) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), em 2020.

A disciplina Terapias Corporais permitiu a nós autores, conhecer variadas vertentes da espiritualidade com referenciais teóricos diversificados, interligando-os com nossas experiências de vida e vivências na atual pandemia. Dentro do possível e permitido por cada um fomos conduzidos pedagogicamente ao envolvimento com a espiritualidade com base crítica e reflexões filosóficas.

Esta disciplina nos possibilitou compreender mais acerca de temas como corpo físico, energético e espiritual; *chakras*; autoconhecimento; princípios bioenergéticos da abordagem corporal; interação corpo-mente-espírito, e demais temáticas envolvendo espiritualidade tratadas na disciplina. Tais conteúdos não contemplam o currículo comum

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

do curso de Ciências Biológicas, mesmo sendo reconhecido como temas de alta relevância na nossa formação, por englobar discussões que interligam diversas áreas do conhecimento, permitindo um diálogo com diversidade religiosa e várias vertentes espirituais e filosóficas, em ambiente científico e pacífico.

A OMS (WHO, 2020) recomendou que a população adotasse o isolamento social durante a pandemia para evitar alastramento do vírus. Com isso, a alternativa que algumas instituições de ensino adotaram foi a implementação do ensino remoto. Na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), o Período Letivo Extraordinário (PLE) foi uma medida tomada pelo Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão (CONSEPE), visando a realização das atividades de ensino da universidade por meio de mediação tecnológica. Neste período de dez semanas de aulas remotas, os professores e nós discentes tivemos que nos adaptar rapidamente, e como podíamos, a uma nova realidade, como: aulas através de plataformas digitais, organizar o tempo de estudos e lidar com imprevistos como a conexão de internet, algumas vezes instáveis, ou problemas técnicos, dificultando assim a dinâmica das aulas.

Inicialmente acompanhamos as discussões trazidas pela disciplina e o material em vídeo disponibilizado no *Google Classroom* que trata dos assuntos abordados em aula. Para complementar foi feito uma busca por referenciais teóricos com temas relacionados à espiritualidade, morte e covid-19. Posteriormente, utilizando as ferramentas *Google Meet* e *Google Drive*, cada um dos autores expôs suas vivências pessoais em meio à pandemia, interligando as observações individuais com a bibliografia pesquisada, e então, a partir dessas informações foi possível à construção deste trabalho.

Finalizamos com reflexões pessoais sobre como lidar com a morte, tendo em pauta a espiritualidade individual do(as) autor(as), a fim de compreender de que modo esta pode nos auxiliar no enfrentamento do momento atual.

DESENVOLVIMENTO

Segundo a (OMS) pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença, usado também quando uma epidemia, surto que afeta uma região, se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa. A OMS aponta que a covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus descoberto mais recentemente. Este novo vírus e doença eram desconhecidos antes do início do surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019.

Conhecida como pandemia do novo coronavírus ou do covid-19, sua transmissão ocorre por via aérea (descoberta recente) ou quando o indivíduo leva ao nariz, olhos ou boca secreções de uma pessoa infectada. Essas secreções podem ser provenientes da tosse, espirro ou gotículas de saliva.

Algumas pessoas tem contato com o vírus e permanecem assintomáticas, ou seja, não demonstram sintomas, mas podem transmitir o vírus para outros indivíduos. Já as pessoas sintomáticas, em sua maioria, têm febre, tosse seca, cansaço, falta de ar, e

ficam curadas com 15 dias, mas alguns casos são mais graves, principalmente em pessoas pertencentes ao grupo de risco como idosos, grávidas, diabéticos, asmáticos, fumantes, hipertensos e pessoas com problemas cardíacos, os quais podem apresentar sintomas mais severos, onde precisam de internação, podendo haver necessidade de serem internadas na Unidade de Terapia Intensiva (UTI), e ocasionalmente isso pode levar à morte.

Para evitar a propagação da doença a OMS tem recomendado a higienização frequente das mãos com água e sabão ou álcool 70%, uso de máscara, não tocar nos olhos, nariz ou boca, manter um distanciamento mínimo de 2m das pessoas, e o isolamento social.

O isolamento social gerou um efeito de grande magnitude em nossa rede socioafetiva seja pelo distanciamento, pelo medo de perder ou mesmo pela morte. Ainda que reconheçamos que todos teremos um fim, que a vida tem uma terminalidade, a morte sempre foi um fator difícil de lidar. Ela provoca na maioria das pessoas sentimento de angústia, medo e ansiedade podendo chegar a intensas reações emocionais e comportamentais, como a raiva.

Para sustentação muitos buscam amparo espiritual ou religioso, na esperança do conforto de que mesmo com o fim da vida biológica haverá algo mais. Acreditamos que esse é um dos maiores fatores para o grande número de pessoas ter ligação com espiritualidade, pois ao acreditar que a vida é mais do que presenciamos pode trazer um sentido maior para a existência e um conforto perante ao fator da morte.

Segundo Oliveira e Junges (2012), em 1988 a OMS passa a incluir a espiritualidade no conceito multidimensional de saúde, sem no entanto se limitar a qualquer crença ou religião específica mas tendo foco em questões como significado e sentido da vida.

Para Jung (1987) a espiritualidade constitui uma relação transcendental da alma com a divindade e a mudança que daí resulta. Sendo assim, espiritualidade estaria associada a um contato do indivíduo com sentimentos e pensamentos superiores e ao amadurecimento que esse contato pode resultar para a personalidade.

Muito se discute se a espiritualidade teria um efeito placebo ou um efeito real na vida das pessoas, porém muitos indivíduos que mantêm um estilo de vida espiritualizado afirmam ter algum tipo de benefício ou melhora na qualidade de vida seja na saúde mental, emocional e até mesmo física.

Um dos autores deste trabalho, em seu ponto de vista, defende que “cada pessoa possui o seu corpo que é o físico e o seu espírito que é a parte imaterial. Esse espírito é fortalecido com a espiritualidade, e, com a morte, ocorre o fim do corpo físico e também do espírito. Ou seja, não existe vida após a morte. Juntamente com a pandemia está a preocupação com a morte, e para este autor não há o medo de morrer, ou do que possa acontecer depois da morte, já que não crê que após esse acontecimento ainda exista vida. O temor é morrer e deixar familiares e as pessoas próximas desamparadas, sofrendo. Preocupa também pensar em alguém próximo pode contrair o vírus e falecer.”

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

O medo é algo comum à nós humanos e a maioria dos outros animais, pois é um mecanismo biológico que possibilita à sobrevivência que pela fuga de alguma situação que ameace à sua existência. Os outros animais fogem da morte instintivamente ao menor sinal de perigo, mas nós seres humanos temos em comum o medo da morte, por não saber ao certo de que modo é a morte ou a incerteza do pós-morte. Por um lado, mais preocupados com a morte dos entes queridos, e, por outro, tendo a única certeza na vida de que um dia todos aqueles que nascem irão morrer. Contradições humanas!...

Acreditamos que este medo da morte pela covid-19 ficou visível e vem ganhando força porque não se conhece o vírus e muito menos se sabe como ele agirá em cada organismo infectado. Algumas pessoas são assintomáticas, outras apresentam apenas sintomas leves e há aquelas que apresentam sintomas graves e nos casos mais extremos podem morrer. A incerteza e o aparente “jogo” que a doença encena causa nas pessoas agravamento de transtornos psicológicos.

Um dos autores revela sentir um constante medo da morte. Antes da pandemia seu maior medo era morrer após sofrer um infarto ou qualquer outra doença que envolvesse o coração, mas com a pandemia esse medo dividiu espaço com outro: agora não sente mais somente o medo de infartar, mas o medo de morrer em decorrência da falta de ar provocada pelo novo coronavírus. E revela: “sempre tive medo de morrer e saber que estava morrendo, sentindo a dor física da morte e imaginando o sofrimento da minha família e amigos.”

Nós temos este medo diário da morte, seja pela forma de como iremos morrer, se sofreremos ou não durante a morte. Doloroso demais deixar familiares em situação difícil sem poder pelo menos se despedir.

Outra questão a ser discutida sobre a pandemia é em relação ao impacto do isolamento social. Segundo Mello e Teixeira (2012), o homem é um ser totalmente sociável e sua interação com o outro é fundamental para formação individual, pois, o indivíduo se constrói enquanto ser a partir das interações sociais. Ao ter consciência dessa necessidade vital nossa da vida em sociedade sentimos o quão difícil é enfrentar a privação da liberdade em meio a uma pandemia que vem vitimando milhares de pessoas no país.

Para nós, lidar com o medo da morte e as notícias sobre mortes durante a pandemia, muitas vezes sozinhos, traz um sentimento de impotência, de fragilidade. Como experiência pessoal, um dos autores ao ser notificado que um familiar faleceu por complicações após ser infectado pelo coronavírus, foi tomado por uma sensação devastadora, pois além de perder um ente querido, ainda havia o medo diário de ser igualmente infectado, infectar a família, de perder mais pessoas próximas e continuar vivenciando as inúmeras mortes que estão devastando o Brasil e o mundo.

Em relação aos impactos psicológicos enfrentados pela população no decorrer da pandemia, podemos citar o papel negativo da mídia e o bombardeamento de notícias que ocasionam gatilhos de ansiedade podendo aumentar assim o pânico e medo da morte. Como aponta Souza Júnior *et al.* (2020), a informação é ferramenta necessária para a conscientização de uma população e, por causa disso, tê-la significa poder. Sabemos da

importância da imprensa cumprindo seu papel de divulgação e conscientização dos cidadãos, porém o excesso de informação sobre determinado assunto pode gerar impactos na saúde mental. Desse modo é que entendemos a recomendação para o uso moderado das mídias sociais que reproduzem esse tipo de informações.

As notícias diárias que divulgam os números de vítimas fatais do novo coronavírus, deixaram um dos autores com uma grande tristeza, medo e desespero. Então para amenizar tais sentimentos decidi não se atualizar em relação ao número de vítimas e apenas continuar seguindo as medidas de prevenção dadas pela OMS. Mas, apenas isso não foi suficiente para amenizar e recorreu ao fortalecimento da espiritualidade pessoal, através de orações, de práticas mais frequentes do perdão e o arrependimento.

A disciplina Terapias Corporais nos faz questionar as nossas conexões com a espiritualidade e entender sobre as vertentes desse campo e que não há um significado único para espiritualidade, cada pessoa pode interpretá-la de forma distinta. Como discutido em aula, a espiritualidade está presente no simples ato de pôr os pés nus no chão de terra e se conectar com a natureza; ao nos relacionarmos com pessoas positivas e trocar boas vibrações; assumir a espiritualidade como um estilo de vida e não como uma obrigação.

A espiritualidade, como já foi abordado, pode confortar algumas pessoas no momento do enfrentamento da morte ou de alguma outra situação difícil, porém, para aqueles que não acreditam em vida após a morte não sentirá o conforto fornecido pela espiritualidade e o significado do morrer e da morte se torna algo diferente.

Um dos autores não vê a morte como um final, mas como o começo de uma nova e eterna vida. O que dá medo é pensar no processo de estar morrendo, de ter uma morte sofrida ou ter pessoas queridas nesse estado... e quanto mais se pensa mais sentimentos de medo se sente. Relata este autor que fica calmo quando lembra de um versículo da Bíblia que diz para entregar à Deus todas as nossas ansiedades pois Ele cuida da gente (1 Pedro 5:7).

Por mais que a gente veja nos noticiários o número alarmante de mortes por covid-19 acabamos por não sentir tanto por não conhecermos as pessoas, mas causa um certo medo ao se colocar no lugar dos familiares dessas pessoas que morreram. Acredita também que as coisas acontecem por um propósito, e isso o conforta, por exemplo, se contrair ou não a covid-19 teria um propósito maior por trás disso. Reafirma no entanto que quanto mais puder evitar ser infectado melhor para sua saúde e das outras pessoas.

No enfrentamento das circunstâncias atuais podemos encontrar pessoas que utilizam as Práticas Integrativas Complementares (PICS) as conhecidas “terapias alternativas” como dispositivos de resiliência, atenuantes do medo, ansiedade e crise de pânico.

Um dos autores deste relato revela que mesmo antes de cursar a disciplina BIO163 – Terapias Corporais, já praticava meditação, que é uma das PICS, mas não sabia dessa denominação. A meditação o tem ajudado a focar no momento presente e a não dar

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

atenção aos pensamentos de medo que às vezes o angustia. Ressalta o quanto é importante estar sempre lembrando, de vez em quando, de respirar profundamente e conscientemente para não se perder nos pensamentos. Outro dispositivo de resiliência para este autor foi a oração que também passou a fazer parte da sua rotina nesse momento atual. Destaca que sempre queria estar no controle de tudo que acontecia e com a pandemia veio a instabilidade e a insegurança. “Por meio das orações entrego tudo que não posso resolver nas mãos de Deus”, finaliza.

Neste sentido, nosso relato pode ser fortalecido com este pequeno trecho bem reflexivo:

A atual pandemia remete ao fato de que, enquanto humanos, somos mutuamente dependentes uns dos outros. Ninguém pode se cuidar sozinho, sempre dependerá de outros, de muitos, de todos. Somos seres criados para a solidariedade, para a conexão e para o afeto. O tempo nos oportuniza uma experiência de conectividade mais profunda com o mundo e com aqueles que realmente importam, e nos conduz para uma relação transcendental da alma com a divindade (SILVA *et al.*, 2020, p. 5).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O medo da morte é algo natural e saudável até um certo grau, pois pode nos fazer tomar medidas protetivas em situações de perigo, no entanto pode se tornar algo patológico causando crises de pânico e ansiedade. Por isso, muitas pessoas fazem algum tipo de terapia ou acompanhamento psicológico. Na disciplina Terapias Corporais, ouvimos falar de práticas não convencionais que ajudam na prevenção de sintomas de ansiedade, pânico e outras patologias com indicio psicossomático, como já foi exposto anteriormente, essas práticas são denominadas Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) que englobam várias formas que fogem do padrão comum empregado na medicina tradicional, por envolver campos de cunho espiritual.

Os relatos expostos evidenciam que todos compartilham do mesmo sentimento de medo em relação a morte, e este intensificou-se durante a atual pandemia, devido a sensação de impotência, visto que a única forma de prevenção no momento é seguir as recomendações da OMS, mas ainda assim permanecer vulnerável à contaminação do vírus, pois essas medidas não nos tornam imunes, sendo essa imunidade adquirida apenas com a vacina.

Notamos que, a espiritualidade pode ser auxiliadora no enfrentamento do medo e da morte, no fortalecimento da saúde mental e emocional, e que cada autor(a) possuem vivências espirituais que são divergentes.

REFERÊNCIAS

DICIO. Dicionário Online de Português. **Significado de Morte**. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/morte/>>. Acesso em: 29/09/2020.

GASTAUD, M. B.; SOUZA, L. D. M.; BRAGA, L.; HORTA, C. L.; OLIVEIRA, F. M.; SOUSA, P. L. R.; SILVA, R. A. Bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores em estudantes de psicologia: estudo transversal. **Rev Psiquiatr RS**, 2006, 28(1):12-18.

JUNG, C. G. **Psicologia e religião**. Petrópolis: Vozes, 1987.

KOVÁCS, M. J. Educação para a morte. **Psicol. cienc. prof.** Brasília, 2005, 25(3):484-497. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000300012>>. Acesso em: 12/09/2020.

MELLO E. F. F.; TEIXEIRA, A. C. **A interação social descrita por Vigotsky e sua possível ligação com a aprendizagem colaborativa através das Tecnologias de Rede**. IX ANPED, Seminário de Pesquisa em educação da região Sul, 2012.

OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/ religiosidade: a visão de psicólogos. Universidade do Vale do Rio dos Sinos, **Estudos de Psicologia**, 2012, 17(3):469-476.

PANZINI, R. G.; ROCHA, N. S.; BANDEIRA, D. R.; FLECK, M. P. A. Qualidade de vida e espiritualidade. **Rev. Psiq. Clín.**, 2007, 34(supl 1):105-115.

RIBEIRO, F. M. L.; MINAYO, M. C. S. O papel da religião na promoção da saúde, na prevenção da violência e na reabilitação de pessoas envolvidas com a criminalidade: revisão de literatura. Revisão. **Ciênc. Saúde Coletiva**, 2014, 19(6):1773-1789.

SILVA, M. C. Q. S.; VILELA, A. B. A.; BOERY, N. S. O.; SILVA, R. S. O processo de morrer e morte de pacientes com covid-19: uma reflexão à luz da espiritualidade. **Cogitare enferm**, 2020, 25:e73571.

SOUZA JÚNIOR, J. H.; RAASCH, M.; SOARES, J. C.; RIBEIRO, L. R. A. S. Da Desinformação ao Caos: uma análise das Fake News frente à pandemia do Coronavírus (COVID-19) no Brasil. **Cadernos de Prospecção** –Salvador, 2020, 13(2, Edição Especial):331-346. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.9771/cp.v13i2.COVID-19.35978>>. Acesso em: 13/09/2020.

WHO. World Health Organization. **Q&A on coronaviruses**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>>. Acesso em 29/09/2020.

DESCOBRINDO A ESPIRITUALIDADE

Etiene Mendes Amorim¹

INTRODUÇÃO

Não se pode caracterizar o que se passa neste momento de pandemia apenas com autores que a tratam pelo olhar científico, sociológico ou filosófico, já que há inúmeras situações (antes) comuns que estão sendo ressignificadas, conforme o lugar e a pessoa. Isso explica o porque de mais um relato de experiência – este aqui apresentado – como parte de um grande mosaico de memórias e vivências, uma vez que o ano de 2020 acabou por constituir-se em uma longa história de experimentações, incertezas e angústias.

Cada um relatando o que viveu, como viveu, suas descobertas, assim como, seus erros e enganos, podem ser tomadas futuramente (quem sabe?) como um rico campo de investigação histórica e ajudar as sociedades que virão a entender estes tempos a partir de experiências de pessoas comuns.

Aqui, me apresento como aluna do Curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Estadual de Feira e Santana (UEFS), cursando a disciplina BIO163 – Terapias Corporais ministrada pelos professores André Renê Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni durante o Período Letivo Extraordinário (PLE) na modalidade remota devido ao isolamento social instaurado em decorrência da pandemia do corona vírus no qual atingiu a quase totalidade do mundo.

Assim, o presente relato de experiência foi desenvolvido no período do PLE da UEFS, no ano de 2020, e se refere a minha aproximação com temas ligados ao autoconhecimento e espiritualidade, a partir da minha participação como aluna na turma da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, optativa, ofertada a partir da demanda curricular de Educação Física e com vagas disponíveis para os demais cursos da Instituição.

As atividades remotas foram mediadas por meio da plataforma *Google Meet* para suporte com vídeo aulas e por meio do *Google Classroom* para compartilhamento de materiais de apoio e o compartilhamento das aulas gravadas para os casos de revisão, posteriormente, realizando-se as atividades de modo *assíncronas* (não presenciais) e *síncronas* (presenciais).

Foram dez semanas de aulas tratando de temas como autoconhecimento, couraças, bioenergia, toque terapêutico, constelação familiar, passes, corpo energético, corpo-mente-espírito, dentre outros muitos temas. E como personalidades referencias foram abordados Pietro Ubaldi, Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Bert Hellinger, Barbara Ann Brennann, Sathya Sai Baba, como os principais nomes.

¹ Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

Como a metodologia avaliativa foi realizada processualmente a partir da produção de relatos de experiências nossos, orientados pelos professores, dentro de temas previamente combinados, ela se estendeu pelas dez semanas letivas.

Este relato de experiência teve, então, dupla finalidade: além de registrar nossa vivência, ajudará o entendimento da nossa realidade acadêmica da UEFS vivida durante o PLE desfazendo mal-entendidos sobre nossas atividades uma vez que não estamos em “férias” ou folga” pela suspensão das atividades presenciais. O PLE foi um momento “extraordinário” de continuidade acadêmica, de agregar conhecimento e aproveitar o momento de isolamento como aliado para os estudo de maneira remota.

OBJETIVO

Relatar minhas experiências educacionais na disciplina BIO163 – Terapias Corporais durante o PLE e a importância deste componente pedagógico como primeiro impulso para meu autoconhecimento.

CAMINHO METODOLÓGICO

É uma produção textual a partir das experiências pessoais estudantis vivenciadas a partir das aulas da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, refletindo a aprendizagem durante o seu curso das aulas.

Para registrar e transmitir a experiência que adquiri, fui revendo e lembrando os temas discutidos nas aulas ao tempo em que fazia autopercepção em busca dos significados que teve essa experiência criando relações entre memória, emoção e identidade. Ainda que o tempo vivido tenha sido curto e recente, este foi intenso e transformador.

A temática trabalhada foi algo que vivi com a descoberta da Espiritualidade em minha vida, até porque anteriormente não havia tido contato com o tema e nem havia procurado conhecimento.

Assim, o texto foi produzido sob orientação dos professores e está conforme um relato sobre como foi o curso da disciplina no PLE e das minhas experiências agregadoras durante o semestre.

Este relato, assim como

das pessoas é constituído de histórias, histórias registradas por documentos, histórias reconstruídas por memórias. Documentos e memórias individuais completam-se na busca de pistas para entender as muitas histórias da História (KASSAR, 2006, p. 70).

DESENVOLVIMENTO

Será importante para aqueles que virão conhecerem a história de superação de quem viveu a pandemia. Para tanto, contribuo com este relato de experiência que tomei como material empírico o conjunto de conteúdos da disciplina BIO163 – Terapias Corporais.

Quais os motivos que teriam me levado a me matricular na disciplina? No decurso das aulas, a Prof.^a Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni falou que “ninguém escolhe esta disciplina; é a disciplina que escolhe quem vai cursá-la”.

A verdade é que acabei me matriculando na disciplina por falta de opção no PLE, uma vez que a oferta não foi ampla, obedecendo a alguns critérios estabelecidos pela Administração Superior da UEFS.

Iniciei meio desanimada, mas conforme a disciplina ia aos poucos se desenvolvendo me deparei com uma infinidade de informações novas fornecidas pelos professores que despertou minha curiosidade de querer ir além sobre os assuntos tratados.

A disciplina abrange temas voltados a corpo-mente-espírito com ênfase em Lowen, Reich, Ubaldi, Sai Baba, Hellinger, Brennan entre outros entrecruzando-se, e, sublinhou a necessidade de autoconhecimento como chave para a compreensão de vários aspectos do viver.

Estes conteúdos foram tratados mantendo a atitude crítica respeitando sempre o indivíduo, fazendo com que ele agregue conhecimento de maneira respeitosa à sua prévia crença, até por que muitas pessoas já vêm munidas de um preconceito por não conhecer o que é “autoconhecimento”.

Durante uma das aulas a Prof.^a Suzi relatou que muitas pessoas são alvos de preconceitos ao ministrar as experiências como passe, constelação familiar, os toques e massagens terapêuticos, sofrendo ofensas ouvindo comentários, como: “É macumba?”, “Isto é bruxaria” ou outros similares, e pela eficiência de seus detratores, acaba reforçando a ideia socialmente difundida de uma vinculação negativa de espiritualidade com o sobrenatural.

Inegavelmente, de início tive preconceito e descrédito ao tomar conhecimento da ementa e tinha uma ideia que os conteúdos seriam tratados de uma forma que não iriam me agregar em nada, porém não foi assim: um mundo maravilhoso de conhecimentos abriu-se à minha frente, e muitas vezes sentia que as falas explicavam muita coisa a meu respeito, enquanto ser humano.

Mesmo distanciados e com limitadas possibilidades de comunicação não-verbal descobri caminhos para entendimento de que eu estava em um mundo onde me fechava por não saber muito à respeito de mim mesma.

Às vezes queremos viver apenas em nossa “zona de conforto” e não ceder ao impulso da curiosidade construtiva em abrir as barreiras para o conhecimento, permitindo arriscar-se a conhecer o novo e a agregar mudanças na vida.

A partir do momento que eu me permiti aproveitar a oportunidade de ouvir, eu me envolvi em uma experiência onde fiquei submersa numa infinidade de informações e teorias que tratam da saúde e espiritualidade. Sinto que eu me devia uma vivência assim para sentir e me emocionar com esse turbilhão de experiências geradas a partir do estudo e imersão nesse mundo da espiritualidade ligada ao bem-estar.

Foi uma vivência mobilizadora, muito agregadora de valores positivos para mim, pois me abriu possibilidades de buscas e onde quero cada vez mais me aprofundar.

Destaco em especial os professores da disciplina que souberam de forma impecável conduzir o processo didático-pedagógico deixando as aulas muito agradáveis e ricas em conhecimento. Creio que eles conseguiram transformar a vida de muitos outros colegas como a minha, possibilitando a abertura de um leque de possibilidades para mais outras áreas do conhecimento, dando o pontapé inicial para um caminho longo que ainda vamos trilhar.

Em um momento em que a pandemia fechou muitas portas e deixou muita pessoas tristes e frustradas tive o prazer de receber essa disciplina que talvez se não fosse pelo PLE seria desconhecida e eu nunca teria tido acesso.

Insegurança, medo, ansiedade pela necessidade de adaptações rápidas, dificuldades econômicas estão muito presentes no cenário atual e vêm produzindo adoecimento em muitas pessoas. É preciso fazer a diferença. E a UEFS deve investir mais na formação e divulgação sobre espiritualidade, como forma de agregar mais alunos a disciplinas afins.

É preciso que aos alunos seja permitido descobrir a dimensão educativa da espiritualidade como potencializadora de valores em nós os estudantes, trabalhando de forma a proporcionar conhecimento em novas áreas que podem ser muito ricas tanto na formação acadêmica/profissional como no aspecto pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Minha intenção com esse relato de experiência foi contribuir com alguns dados que considere preciosos para as futuras pesquisas sobre a construção do cotidiano acadêmico no período pandêmico.

É possível que ao ler este relato, o leitor julgue que houve uma idealização minha em relação ao momento vivido. Mas quem sabe o que eu vivi, sou eu e aqui trago o relato deste meu processo educacional durante a pandemia e minha descoberta da espiritualidade em meio a uma disciplina acadêmica.

REFERÊNCIA

KASSAR, M. C. M. Quando eu entrei na escola... memórias de passagens escolares. **Cad. CEDES**, Campinas, 2006, 26(68):60-73. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-32622006000100005>>. Acesso em: 23/10/2020.

“TERRÍVEIS BONS ESPÍRITOS ME PROTEGEM”¹ ESPIRITUALIDADE, MEDO DA MORTE E A PANDEMIA

Emerson Carneiro da Silva²
Pedro Jesus dos Anjos²

INTRODUÇÃO

Desde o momento que se admite a existência da alma e sua individualidade após a morte, é preciso admitir também: 1º, que ela é de uma natureza diferente da do corpo, uma vez que separada dele não lhe tem mais as propriedades; 2º, **que goza da consciência de si mesma, uma vez que se lhe atribui a alegria ou o sofrimento; de outro modo, seria um ser inerte, e o mesmo valeria para nós não tê-la** (KARDEC, 2013, p.17-18, o destaque é nosso).

No romance Grande Sertão: Veredas, de João Guimarães Rosa, o personagem Riobaldo, dentre as muitas elucubrações que vai cosendo ao longo da narrativa, partilha com seu interlocutor sua busca incessante em entender os mistérios da existência humana, atribuindo à crença nos desígnios divinos, o único modo de encontrar um alento para explicar o sentido das veredas que percorremos, sobretudo, o temor que da finitude da matéria, que nos acompanha desde o nascimento:

Por isso é que se carece principalmente de religião: para se desendoidecer, desdoidar. Reza é que sarar da loucura. No geral. Isso é que é a salvação-da-alma... Muita religião, seu Moço! Eu cá, não perco ocasião de religião. Aproveito de todas. Bebo água de todo rio... Uma só, para mim é pouca, talvez não me chegue. Rezo cristão, católico, embrenho a certo; e aceito as preces de compadre meu Quelemém, doutrina dele, de Cardéque (ROSA, 2001, p.13)

Por essa razão, Riobaldo reza, ora, recebe passes espirituais, dados pelo amigo, Quelemém, confessa os pecados, com um padre da cidade vizinha, ou seja, a busca pela espiritualidade que está intimamente ligada ao homem, do jagunço ao santo, numa tentativa de compreensão de si mesmo, consciente de que a alma habita o corpo, sendo responsável por deglutir todas as experiências humanas, conforme testifica Allan Kardec no excerto que abre este trabalho.

Os latinos chamavam a alma de anima; para os cristãos, o sopro vital; para os africanos, a alma se desprende do corpo e passa a habitar o Orum. Nessa seara, cada cultura manifesta sua compreensão do espírito, Deus, vida, morte, alma, mas o intento é o mesmo: explicar quem somos nós.

O filósofo Giorgio Agamben (PEREZ, 2019, p.1), em um célebre estudo, intitulado: O que é o contemporâneo? assevera que “um homem inteligente pode odiar o seu tempo, mas sabe, em todo caso, que lhe pertence irrevogavelmente, sabe que não pode

1 Alusão ao romance Grande Sertão: Veredas, de Guimarães Rosa.

2 Estudante de Educação Física da UEFES.

“Terríveis bons espíritos me protegem” espiritualidade, medo da morte e a pandemia

Emerson Carneiro da Silva; Pedro Jesus dos Anjos

fugir do seu tempo”. Depreende-se da fala de Agamben a compreensão de mundo a partir do distanciamento que o indivíduo estabelece com ele e, ao mesmo tempo dialoga com os paradoxos que fundamentam a vida hodierna.

Nesse andar, 2020 é um ano que se enquadra na definição do pensador italiano, uma vez que, diante dos acontecimentos provocados pela pandemia da covid-19, causada pelo coronavírus, a nossa espécie está, mais uma vez, ameaçada com a possibilidade da morte batendo à porta, diuturnamente.

Por essa razão, o presente trabalho fala da relação entre a espiritualidade, medo da finitude, bem como o papel da pandemia como força motriz dessa atmosfera plúmbea que pairou sobre nossas psiquês tão pusilânimes.

Para tanto, buscou-se subsídios na pesquisa de cunho bibliográfico, partindo dos pressupostos teóricos de Freud, Allan Kardec, Kant, Santo Agostinho, dentre outros.

No esforço da discussão, verificou-se que, o elã vital, sustentáculo do existir humano, sempre estará posto em situações de risco, e a espiritualidade se apresenta como um bálsamo, um acalanto diante do caos que se instaurou num piscar de retinas. Ademais, toda e qualquer crise deve, em alguma escala de medida, pressupor criação, e não autocomiseração, mesmo com a inconstância atual dos nossos pensamentos.

Em face disso, nosso cotidiano com o cenário imposto pela pandemia de covid-19, empapado de normalidade com a qual tínhamos íntima relação foi dilacerado.

A convivência no ambiente universitário, as conversas nos corredores com rostos conhecidos, os triviais cumprimentos, e a falta deles; idas e vindas às fotocopiadoras, a pausa célere para um lanche nas cantinas, tudo isso foi ceifado, por ora, de nossas vidas, substituído pelo mundo virtual onde mergulhamos.

E nos vimos diante do ciberespaço, para onde a vida real, a que conhecíamos, migrou para o universo movediço da rede de computadores e, assim, tivemos que reordenar o curso das coisas, aulas sendo ministradas em diversas plataformas, eventos acontecendo concomitantemente, enxurrada de notícias nada alvissareiras sendo despejadas nos noticiários.

O espírito inquietado pela urgência do momento, fez-nos pensar mais na força que o sagrado exerce na vida de cada um que nos cerca, mas agora, os objetos de nossas análises passaram a ser nossos familiares, aquartelados conosco, desde o início do isolamento.

Naquele dezesesseis de março, saindo de mais um dia intenso de aulas, recebemos a notícia da suspensão das aulas. Não dimensionávamos o quão extenso seria o período de quarentena, nem de que modo tudo isso iria afetar-nos.

Agora, o real é virtual.

OBJETIVO

Relatar nossas experiências sobre a nossa condição humana de estar numa pandemia relacionando com emoções como medo... medo da morte.

CAMINHO METODOLÓGICO

O processo de escrita de um relato de experiência é um aliado poderoso e oferece sua força para olharmos nossa prática cotidiana. Aqui expomos uma síntese interpretativa do que foi vivido nestas dez semanas de PLE na disciplina BIO163 – Terapias Corporais. Dessa forma, este relato de experiência tem dupla função: a de possibilitar aos autores uma revisão e aprofundamento em temas tratados na aula com consciência do que se escreve, e, tornar pública a nossa inédita experiência neste cenário de pandemia.

Ressalte-se aqui o alto investimento dos professores da disciplina que mediarão o processo, e foram obrigados a sintonizarem com nossas ideias e igualmente revisar os temas e refletirem no cotidiano – trabalho de extrema dificuldade no ensino remoto, onde falta o contato pessoal necessário para entendimento do pensar e agir do outro.

Se reconhece também este relato de experiência como espaço para exercer a liberdade de escrever e elaborar nossas ideias, anseios e pensamentos em tempos de pandemia.

DESENVOLVIMENTO

No entanto, a questão fundamental do ser humano não é compreender sua religião, mas a sua espiritualidade, apresentada como uma dimensão característica dos seres humanos, uma expressão que assinala a totalidade do ser enquanto sentido e vitalidade, conforme a dinâmica da vida (SILVA; SILVA, 2014, p.204, o destaque é nosso).

Analisando o trecho em destaque, os autores estabelecem uma separação entre religião e espiritualidade, ou seja, o indivíduo pode expressar seu lado espiritual, sem pertencer a qualquer dogma, uma vez que a religião está enquadrada dentro de uma perspectiva institucional, possui ritos e regras as quais os membros precisam seguir. Já a espiritualidade se encaixa na busca de todo ser humano pela compreensão do sentido da vida.

Nossas famílias sempre estiveram ligadas às religiões protestantes, e tios e tias receberam o batismo por imersão nas águas. Logo, a presença da religião nas nossas famílias é algo normal, mas nossos pais nunca impuseram nenhuma doutrina a nos e aos nossos irmãos, deixando que fôssemos observando a maneira como eles entendiam a existência divina, a fim de que escolhêssemos, ou não, seguir uma religião. Porém, a religiosidade esteve mais presente nas conversas diárias do que um determinado

“Terríveis bons espíritos me protegem” espiritualidade, medo da morte e a pandemia

Emerson Carneiro da Silva; Pedro Jesus dos Anjos

seguimento religioso. Hoje, na juventude de nossos vinte e poucos anos, percebo o quanto importante essa liberdade religiosa foi para todos em nossas casas. Cada um pode escolher qual caminho espiritual satisfazia seus anseios enquanto indivíduos.

Não temos religião, e sempre buscamos trabalhar o nosso lado espiritual, que enxergamos como um lugar mais confortável e menos preso a esse ou aquele segmento religioso. Apesar de estarem sempre associados como uma coisa só, temos lido alguns estudos que buscam dar à espiritualidade um destaque maior, bem como distingui-la de religião e religiosidade.

Digo, posto que, foi dessa maneira a educação religiosa que recebemos, livres de imposições e uma lista de regras a exercer na sociedade. Partindo daquilo que Deus nos concedeu: o livre arbítrio, escolher servir ou seguir, ainda que a humanidade tenha compreendido, em certa medida, erroneamente, a liberdade dada por Deus nos permitiu tanto uma elevação do espírito, quanto, a depender do caso, o aprisionamento.

No atual contexto que vivemos, a pandemia da covid-19 possibilitou-nos contato maior com a nossa espiritualidade, na tentativa de explicar o porquê dessa situação. Muitos questionamentos vieram-nos às cabeças, será que Deus estaria castigando a humanidade pela maneira como tem se comportado? Logo em seguida, outra indagação se juntava à primeira: sempre ouvimos que Deus nos ama incondicionalmente, como poderia nos colocar no meio de uma crise como essa?

Essas reflexões internas têm sido o norte para que possamos lidar com o isolamento nesses sete meses. Houve perdas mas também ganhos significativos e, desse modo, pensar na existência e sua fragilidade permitiram a construção deste trabalho. Sentar-nos em frente ao computador para argumentar sobre o papel da espiritualidade como ferramenta para compreender a pandemia, nunca nos passou pela cabeça.

No entanto, ao debruçar-nos sobre a questão da espiritualidade, como ela nos afeta, quais teóricos corroboram aquilo que entendo como espiritualidade, principalmente, se todo os nossos castelos de certezas e verdades absolutas sofreram um forte abalo, agarrar-nos a uma força motriz, manifestada sob diversos aspectos, nos permitiu estar atentos e fortes.

Corroboramos com os argumentos levantados pelos autores que são eixo deste trabalho, e tendo em vista que não temos nenhuma vocação religiosa, nem tampouco nossos espíritos têm a necessidade de seguir os ordenamentos de um líder religioso, entendemos que Deus é uma conversa muito pessoal, entre a criatura e o criador, não estando, necessariamente, dentro de um templo.

Todas as leituras que fizemos acerca da espiritualidade a tratam como aquilo que transcende, seria a busca humana pela compreensão de si, na sua essência, sem passar pelo discurso, que é também um posicionamento ideológico, que as religiões externam.

Pessini e Bertanchini (2006) se referem à etimologia da palavra espiritualidade, que significa sopro de vida, encontrar o seu sentido. A espiritualidade, na sua busca pela transcendência, vai para além do que está nos dogmas das religiões tradicionais.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Entendemos que, sentir-nos livres para trabalhar nossas personalidades é uma forma de entender a nós mesmos.

Sentimos que a pandemia da covid-19 nos colocou diante de um espelho: nele, todos os desses defeitos, falhas e incoerências humanas ficaram mais evidentes do que antes do isolamento social provocado pela doença.

Não ter o outro como parâmetro para as nossas ações e validar até mesmo a relação com o sagrado, desestruturou por completo o sentido das coisas que nos cercam.

Passamos a perceber que as pessoas buscavam na internet, eventos voltados à inteligência emocional e os cuidados com o espírito, formas variadas de entretenimento. Em suma, a grande preocupação é abstrair, mesmo que de forma reduzida, os problemas ocasionados pelo isolamento social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as idiossincrasias que o isolamento social traz consigo, é possível mensurarmos os possíveis desdobramentos. Assim, subsidiados pelos autores que são expoentes no que se refere às discussões acerca dos temores que o isolamento trouxe-nos, pudemos observar que, anteriormente à pandemia, o medo que a perda das faculdades vitais sempre esteve presente no cotidiano dos indivíduos.

Porém, em momentos de cerceamento da intercomunicação social, vemos uma patente acentuação de um dos sentimentos que nos cercam desde que temos a consciência acerca de nossas existências, o medo da morte. Sentimento este que, em si, não é o fundamento das aflições. O temor do encontro com o inesperado torna-se o ponto fulcral da questão.

Há décadas, mesmo com todos os avanços científicos, alguns assuntos ainda encontram-se como enigmas. E, como ainda não há uma explicação lógica para o que espera-nos ao fim de nosso ciclo vital, este temor ainda persiste em nosso cotidiano.

Imersos num ano completamente atípico, com um tipo de ensino que, para nós, estudantes de uma universidade que segue um padrão de ensino presencial, os temores que existiam em conversas entre nós, autores deste artigo, foram erradicados muito em função do empenho dos professores.

Passados quase sete meses do início de umas das maiores pandemias dos últimos tempos, ainda não temos certeza que quando o “novo normal”, de fato, vai sair do universo semântico dos indivíduos e materializar-se.

Postas essas explicações, este período de isolamento presencial possibilitou-nos refletir acerca de assuntos que eram preteridos pelas trivialidades. E, se podemos apontar um fator positivo deste processo, esse materializa-se com entendimento que, mesmo insipiente, tivemos com a espiritualidade.

“Terríveis bons espíritos me protegem” espiritualidade, medo da morte e a pandemia
Emerson Carneiro da Silva; Pedro Jesus dos Anjos

Desta forma, todas as aulas deste período letivo excepcional, não de maneira miraculosa, mas como um ponto inicial, foram alicerces para que pudéssemos melhorar as nossas relações interpessoais. Assim, conhecendo-nos melhor, poderemos melhorar as nossas relações com os nossos infinitos particulares.

REFERÊNCIAS

KARDEC, A. **O livro dos médiuns**. Tradução de Guillon Ribeiro. 81 ed. Brasília: Federação Espírita Brasileira, 2013.

PEREZ, L. F. Conferência. Festa, religião e cidade: experiência e expertise. **Paper do NAEA**, 2019, 28(1):1-11. Disponível em: <<https://periodicos.ufpa.br/index.php/pnaea/article/download/7600/5728>>.

PESSINI, L.; BERTANCHINI, L. **O que entender por cuidados paliativos**. São Paulo: São Camilo, Loyola; 2006.

ROSA, J. G. **Grande Sertão: Veredas**. Silveira-Portugal: Le Livros, 2006. eBook disponível em: <<https://lelivros.love/book/download-livro-grande-sertao-veredas-joao-guimaraes-rosa-em-epub-mobi-e-pdf/>>.

SILVA, J. B.; SILVA, L. B. Relação entre religião, espiritualidade e sentido da vida. **Logos & Existência**, 2014, 3(2):203-215.

NOVO OLHAR SOBRE CUIDADO À SAÚDE NO CONTEXTO DAS PICS

Amanda Ribeiro Oliveira Santos¹
Anna Clara de Queiroz Duarte Pires¹
Juliana Gonçalves dos Reis Souza¹

INTRODUÇÃO

Esse trabalho foi produzido por estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), que estão cursando o Período Letivo Extraordinário (PLE), com aulas remotas (*online*) por conta da emergência da pandemia causada pelo novo coronavírus.

Não apenas nós, mas, todo o mundo está aprendendo a lidar com as mudanças repentinas trazidas com o vírus.

Coronavírus segundo Lima (C. M. A. O., 2020) é uma família de vírus que causam síndromes respiratórias e os tipos conhecidos que causam essa síndrome são: SARS-CoV (causador da síndrome respiratória aguda grave), MERS-CoV (causador da síndrome respiratória do Oriente Médio) e SARS-CoV-2, um novo coronavírus descrito no final de 2019, agente causador da covid-19, doença de fácil transmissão.

A pandemia fez com que nos isolássemos e parássemos os ritmos intensos das nossas vidas agitadas, dos nossos afazeres corriqueiros, diários e um tanto atribulado, nos mostrando que podemos sim viver uma vida em ritmo desacelerado e adaptar a nossa rotina. Por outro lado, este isolamento e diminuição de ritmo de vida trouxe consigo mudanças que acarretaram distúrbios psicológicos e espirituais-energéticos.

De acordo com Lima (R. C., 2020) a situação de quarentena, perpassa toda a vida do indivíduo, com mais ênfase na esfera da saúde mental, levando a estados de humor rebaixado, ansiedade, depressão e se caso não recebam cuidados adequados, podem desencadear infelizmente em pensamentos ou condutas suicidas.

Contudo, dado o caráter inédito do distanciamento e isolamento social de milhões de pessoas, o impacto da atual pandemia pode ser ainda maior, levando a hipótese de “pandemia de medo e estresse” (ORNELL *et al.*, 2020). Isso evidencia a necessidade de criação de programas eficazes voltados para o suporte psicológico e espiritual.

Uma abordagem multiprofissional e integral do ser pode ser um forte aliado na promoção da saúde física e espiritual nestes tempos de covid-19. Seguindo uma tendência nacional crescente, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) se espalham com grande aceitação popular articulando os contextos do físico com o espiritual na promoção, manutenção e recuperação da saúde.

¹ Estudante de Educação Física da UEFS.

Segundo Magalhães e Alvim (2013), as PICS se apresentam vantajosas por se tratar de métodos não medicamentosos, voltados ao autocuidado, que privilegiam a escuta acolhedora, o vínculo e a integração com o meio ambiente e a comunidade.

O olhar das PICS integra o Ser de forma não medicamentosa e não engessada. Age de forma responsiva com seus pacientes, buscando entendê-lo por completo, traçando caminhos para compreender a composição corporal e tentando promover uma melhor qualidade de vida. Isso não quer dizer que as PICS menosprezem ou tentem substituir o modelo médico alopático e nem tão pouco o seu abandono, mas estão vigentes para complementar, auxiliar e potencializar a ação da medicina hegemônica.

As PICS reconhecem que somos seres energéticos. O seu olhar não está somente no corpo físico, mas também nos corpos sutis, denominados corpo bioplasmático e corpo mental.

O ambiente espiritual em que estamos inseridos está relacionado com o bem estar e a saúde, e em tempos difíceis como esses, a espiritualidade se faz como uma necessidade de se apegar a algo, fazendo com que nos sintamos mais tranquilos e otimistas diante de um cenário tão caótico. Portanto, devemos ter um olhar mais atento à nossa organização energética, espiritual, se quisermos ter saúde.

Nós estudantes da área da saúde nos aproximamos do campo das PICS durante a disciplina BIO163 – Terapias Corporais e tomamos conhecimento das atividades desenvolvidas nas unidades de saúde e os trabalhos de Extensão realizados tanto na UEFS como no país à fora, relatando melhora na qualidade de vida das pessoas, seja no controle da ansiedade, da depressão ou outras doenças psicossomáticas.

Dessa forma a disciplina BIO163 – Terapias Corporais busca trazer para os alunos conhecimentos relacionados às PICS visando o empoderamento das ações e suas contribuições positivas na sociedade, nas unidades de saúde e para a vida.

Ubaldi, Grof, Brennan, Reich, Lowen são autores à frente do seu tempo de forte referência para os estudos realizados na disciplina.

Em 1972, visando garantir o mais alto grau de saúde para todos os seres humanos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) criou o Departamento de Medicina Tradicional a fim de encorajar os países membros a utilizarem abordagens mais naturais, seguras e custo-efetivas, devido aos resultados positivos observados nos indicadores de saúde dos países que utilizavam as Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas.

Mesmo institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) a partir de 2006, com a Política nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) temos contato com as práticas desde muito tempo, seja diretamente (através da shantala, uso de medicamentos fitoterápicos) ou indiretamente (com conhecimento sobre acupuntura). Porém não tínhamos a ideia de que faziam parte de uma política nacional ou do SUS. Com os estudos na disciplina além do primeiro contato sobre esse assunto em si, tivemos a oportunidade de ter mais informações e aplicar no nosso dia a dia, além de ter a consciência de que há espaço fora do hegemônico.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Traremos aqui neste artigo informações sobre as PICS, sua importância, suas possibilidades de auxílio de uma saúde onde o indivíduo seja protagonista, respeitando e usando da cultura ancestral para conexão com o sagrado, com o Ser profundo e com a Terra.

OBJETIVO

O trabalho tem como objetivo relatar de forma experiencial essa nossa nova vivência com os conhecimentos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a sua popularização em tempos de covid-19, ressaltando a sua importância e as suas potencialidades.

CAMINHO METODOLÓGICO

Para subsidiar o presente trabalho utilizamos a plataforma *Google Acadêmico*, para busca de artigos em língua portuguesa, usando inicialmente a expressão “práticas integrativas e complementares”, sem definição de ano, resultando em 20.600 resultados. A partir deste ponto utilizamos de filtros até encontrar o menor número de 49 artigos. Destes, selecionamos os referenciais com os títulos mais próximos da nossa proposta de pesquisa, além de fichamentos dos resumos e das palavras-chave.

Os artigos deram suporte para construção das bases teóricas relato e sustentaram nossas afirmações.

DESENVOLVIMENTO

Segundo o *site* do Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), na década de 70 começaram os debates sobre as PICS, com a declaração de Alma Ata e a 8ª Conferência Nacional de Saúde, onde deu-se um espaço legítimo para as demandas e necessidades da população por uma nova cultura de saúde.

O Governo Federal então implementou uma política permanente que abordava um amplo processo de saúde-doença e a promoção global do cuidado humano e no dia 3 de maio de 2006, aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PNPIC) – (BRASIL, 2015).

Em 2016 haviam 5 práticas: Acupuntura, homeopatia, fitoterapia, antroposofia e termalismo. Em 2017 foram incluídas 14 práticas sendo elas: Arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga. Em 2018, foram incluídas mais 10 práticas, apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais, sendo assim, totalizando as 29 práticas (BRASIL, 2020).

As PICS atuam na cura do corpo pela via das bioenergias conforme o referencial vitalista/espiritualista e nos conduzem ao nosso autoconhecimento. Este, é a consciência do Ser no mundo, como um corpo com energia fluente, e essa energia vital traz conexão, de corpo, mente, psique, prana ou orgone, que em síntese é a energia que irá trazer a vitalidade para o corpo. Essas dimensões nos remetem à espiritualidade.

Segundo Souza, Pessini e Hossne (2012) a espiritualidade pode ser conceituada como a primeira forma implícita de tratar as dimensões profundas da subjetividade, sem necessariamente incluir as crenças. Faz parte do processo de cura profunda do ser humano a partir dos *chakras* que são 7 pontos de conexão, captação, armazenamento e distribuição da energia vital do corpo.

As autoras têm diferentes experiências em relação às PICS. Uma delas já possuía algumas vivências, mas até então não sabia que era uma prática institucionalizada. A sua família sempre foi “alternativa”, utilizando chás e só em último caso a utilização de intervenção farmacêutica. Quando criança, a mãe fazia a técnica da shantala e em 2015 teve contato com a aromaterapia quando ganhou um aromatizador, que até então achava que era apenas para perfumar o ambiente. Em 2020 fez o uso de florais. Havia curiosidade de fazer algumas outras práticas ancestrais e naturais, mesmo antes de saber o que eram de fato. Com o conhecimento adquirido nas aulas quer estudar e conhecer mais.

Parecida com essa experiência, outra autora também já conhecia algumas das PICS, mesmo sem saber do que se tratava. Sua família fazia uso de medicamentos naturais e chás, além da prática de escalda-pés. Leva com si essas vivências, mas não de uso frequente. Tem curiosidade, e com as aulas, aflorou o sentimento de resgatar a cultura ancestral.

De encontro a elas, outra das autoras nunca fez uso das PICS nem mesmo sua família. Os processos de saúde-doença eram curados com produtos farmacêuticos. Por nunca ter tido esse contato, esse novo conhecimento a instigou a buscar, e adentrar nesse mundo de autoconhecimento e conexão com a Terra e com o divino.

Com as PICS abre-se espaço para um novo conceito de saúde-doença. A maioria das doenças começam na cabeça, na imaginação. Se a saúde mental estiver alinhada, o corpo estará equilibrado e saudável. Fazendo com que o indivíduo se empodere, reconheça seus limites e se desafie a ser melhor a cada dia, proporcionando bem-estar e um novo olhar de amor sobre si.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As PICS tratam o ser de forma fluida, dinâmica, não medicamentosa, traçando caminhos para o autoconhecimento de forma autônoma e heterônoma, trazendo benefícios reais, vitalidade e qualidade de vida.

Durante uma das aulas, o professor André nos falou sobre pesquisas de um fotógrafo japonês chamado Masaru Emoto, que fez uma experiência muito interessante. Ele observou no microscópio a formação de cristais em água congelada. Em ambiente

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

controlado, submeteu a água a orações, palavras positivas, sons e pensamentos do bem, e isso fizeram com que houvesse a formação de cristais. Já a água submetida a palavras de ódio e sentimentos ruins não havia a formação dos cristais. Diante disso, sabendo que o nosso corpo tem grande proporção de água, e que as nossas moléculas reagem ao ambiente que estamos submetidos, há uma necessidade de nos tratar com mais gentileza, cuidado, amor, e cuidar do próximo mais cordialmente, sem julgamentos e com empatia.

Aprendemos e entendemos o valor inestimável que tem as contribuições das PICS na vida das pessoas, estimulando assim, o compartilhamento desses conhecimentos com a sociedade e o aprofundamento dos estudos, incentivado pelos professores, para otimizar as PICS e espalhar cada vez mais essa maravilha.

A experiência não podia ser melhor! Todo amor e atenção dos professores, nos envolveram e acolheram tanto que o virtual se tornou muito mais humano.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde – **Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS)**. Brasília: Ministério da Saúde, [s. d.]. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/ape/pics/historico>>. Acesso em: 20/09/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde de a-z – Práticas Integrativas e Complementares (PICS):** quais são e para que servem. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em 18/09/2020.

LIMA, C. M. A. O. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **Radiologia Brasileira**, São Paulo, 2020, 53(2):V-VI. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rb/v53n2/pt_0100-3984-rb-53-02-000V.pdf>.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamentos sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, 2020, 30(2):e300214. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/physis/2020.v30n2/e300214/>>.

MAGALHÃES, M. G. M.; ALVIM, N. A. T. Práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem: um enfoque ético. **Esc. Anna Nery**, 2013, 17(4):646-653. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452013000400646&script=sci_abstract&tlng=pt>.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O. KESSLER, F. H. P. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Associação Brasileira de Psiquiatria. **Debates in Psychiatry**, Editorial. 2020, 10 (2):1-6.

SOUZA, V. C. T.; PESSINI, L.; HOSSNE, W. S. Bioética, religião, espiritualidade e a arte do cuidar na relação médico-paciente. **Revista Bioethikos**, 2012; 6(2):181-90.

BOM HUMOR E ESPERANÇA COMO ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA

Ana Paula Cerqueira Estrela¹
Juliana Silva e Silva¹
Luana da Silva e Silva¹
Tainar da Silva Ribeiro¹

INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa apresentar a experiência de quatro acadêmicas do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), com a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade.

O estímulo para esta produção foi oportunizado dentro do Período Letivo Extraordinário (PLE), alternativa proposta pela Instituição para manutenção do ensino de graduação, em virtude da pandemia do covid-19, na qual as atividades acadêmicas presenciais precisaram ser suspensas, como forma de minimizar os impactos das aglomerações na transmissão da doença.

O PLE proporciona a realização de atividades acadêmicas de ensino, pesquisa e extensão através dos meios tecnológicos e oferta de diversas outras atividades acadêmicas como: componentes curriculares, atividades complementares, orientações de TCC, eventos, estudos dirigidos e cursos de extensão, conforme Resolução CONSEPE 074/2020 (UEFS, 2020).

O curso de Licenciatura em Educação Física está sistematizado com oito semestres, oferecidos nos turnos matutino e vespertino, com carga horária total de 3.410 horas, das quais, 180 horas são de disciplinas curriculares optativas. Dentre elas, encontra-se a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade que conforme disposto na ementa visa apresentar os paradigmas da ciência e fé, um diálogo entre religiosidade e espiritualidade, os efeitos da espiritualidade na saúde e na formação do ser, entre outras questões as quais a espiritualidade abrange.

Apesar de o curso ser na modalidade licenciatura, este é vinculado ao Departamento de Saúde e sendo assim, compreende conhecimentos específicos da Educação Física acrescidos de conteúdos interdisciplinares da Saúde Coletiva.

Conforme (GUEDES; NOGUEIRA; CAMARGO JÚNIOR², 2006 *apud* BATISTA, 2007, p. 76) no campo da saúde coletiva, há a

emergência de novas abordagens para se pensar o adoecimento, tais como: a integralidade das ações de saúde, a humanização do atendimento, a produção do cuidado com vistas à transformação do modelo tecnossistencial. Observa-se também uma crescente aceitação da população

1 Estudante de Educação Física da UEFS.

2 GUEDES, C. R.; NOGUEIRA, M. I.; CAMARGO JÚNIOR, K. R. A subjetividade como anomalia: contribuições epistemológicas para a crítica do modelo biomédico. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 2006, 11(4):1093-1103.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

pela medicina alternativa, na qual os aspectos psíquicos e físicos são indissociáveis na busca do estabelecimento do equilíbrio.

Desta forma a disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade aparece no contexto da formação complementar para fortalecer a formação integral através do acesso às práticas integrativas as quais possibilitam estudos em espiritualidade e autoconhecimento.

A espiritualidade consiste na “busca de sentido para a vida que pode ou não estar ligada a uma crença religiosa”. Sendo assim, estamos sempre em uma busca incessante por essa espiritualidade de inúmeras formas, baseados em nossas compreensões de mundo (CRPSP, 2015).

Um dos caminhos de busca de espiritualidade pode ser através da religião. Esta é entendida como um sistema estruturado de crenças, práticas, rituais e símbolos projetados para facilitar a proximidade com o sagrado ou transcendente seja ele: Deus, poder superior ou verdade última, realidade (MOREIRA-ALMEIDA; LOTUFO NETO; KOENIG, 2006). Contudo, ter uma religiosidade não é sinônimo de ter espiritualidade, pois a religiosidade pode ser considerada como uma procura individual e pessoal de se relacionar com o divino. Já a espiritualidade está vinculada a convicções e a procura por algo maior, uma conexão transcendental (SOARES; SABIÃO; FERREIRA, 2019).

Somos seres bio-psico-socio-espirituais, multidimensionais, e sendo assim, esses fatores influenciam diretamente na forma com que enxergamos e experienciamos o mundo.

Nesse momento em especial nos deparamos com a fragilidade humana, quando nossas vidas têm sido postas à prova fazendo com que percebamos como o ser humano é extremamente frágil e vulnerável.

Dada a incerteza, a insegurança e a angústia geradas pela pandemia, as pessoas tendem a ficarem confusas, ansiosas, conflituosas e desacreditadas do futuro.

No fim do ano de 2019 foi detectado um vírus na China, até então nunca visto, causando uma emergência de saúde pública de importância internacional. Em março de 2020 a covid-19 foi caracterizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma pandemia. Sendo assim as medidas adotadas tanto OMS como pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) para tentar controlar a pandemia passavam pelo distanciamento social com proibição em diversos países de aglomerações, o que afetou diretamente fatores psicológicos, sociais, emocionais e espirituais das pessoas.

Os fatores sociais foram bem impactados por conta do afastamento “obrigatório” e inesperado. De um dia para o outro fomos aconselhados a não abraçar uns aos outros, nos afastamos de familiares, dos amigos, dos colegas, da universidade, passamos a nos limitar aos poucos metros quadrados de nossas casas e apartamentos.

Os aspectos psicológicos foram afetados e muito se atribui à ruptura social, aflorando demandas psíquicas como ansiedade, medo, sentimento de solidão, depressão,

prolongamento do luto diante da perda de entes queridos às quais o momento exige limitações na despedida (CREPALDI *et al.*, 2020).

O que promove aos indivíduos diversos questionamentos que por muitas vezes é amparado pela busca espiritual que conforta o ser está sendo vivenciada e encontrada em diferentes lugares, pois como já foi citado no decorrer do texto ela não poder ser somente estada na religião mas também está vinculada a convicções e a procura por algo maior.

Nesse relato trataremos da esperança e do bom humor como elementos-chave para ajudar a lidar com essa pandemia na certeza em dias melhores. O bom humor pode ser entendido como um estado de espírito, e na maioria das vezes é utilizado a favor da vida e das relações para adoçar e descontrair momentos.

Considerando também “o humor não é resignado, mas rebelde; não apenas significa o triunfo do eu se não também do princípio do prazer, afirmando-se contrário à crueldade das circunstâncias reais” (FREUD, 1928), este é o princípio do prazer e através dele podemos passar pelos momentos difíceis e de fraqueza pensando sempre em momentos atrelados a esperanças em dias melhores.

Nesta perspectiva é importante destacar a necessidade de que as Universidades discutam mais a temática espiritualidade em seus fóruns e oportunizem aos seus alunos acesso às vivências e conhecimentos, possibilitando ao futuro profissional de saúde uma maior amplitude na sua formação e preparando-se para a prática do cuidar (BATISTA, 2007).

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é relatar as experiências vividas pelas autoras em meio à pandemia identificando as possibilidades de bom humor e esperanças em tempos de pandemia.

CAMINHOS METODOLÓGICOS

Este estudo trata-se de um relato de experiência de quatro discentes do curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), localizada no semiárido da Bahia.

A pesquisa foi realizada no segundo semestre do ano de 2020, em um contexto de isolamento social devido à pandemia da covid-19, e nessas circunstâncias cursamos um semestre letivo extraordinário compacto, onde as aulas e avaliações ocorreram *online*, sendo vivenciadas através das aulas virtuais, por meio da plataforma *Google Meet*.

A partir de quatro olhares diferentes sobre como conviver com essa realidade e buscar motivação para prosseguir em conjunto com os conhecimentos e debates vistos nas

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

aulas, buscamos artigos científicos e livros que pudessem fundamentar os nossos relatos sobre as possibilidades de bom humor e esperança em tempos de covid-19.

Para a sistematização do trabalho foram planejados momentos de discussão entre nós via aplicativos como o *WhatsApp*, e buscas bibliográficas no *Google Acadêmico*. Nas discussões desenvolvemos diálogos e bases de escrita dos relatos; identificação dos pontos convergentes e divergentes nas falas; associação entre os relatos e os achados científicos.

DESENVOLVIMENTO

Durante o período da pandemia o Governo Estadual pensou em diversas medidas para que as pessoas ficassem seguras e assim, houvesse um menor percentual em relação às contaminações, em destaque no ambiente escolar e acadêmico. Medidas encontradas para desacelerar a propagação do vírus isolando alunos, professores, funcionários, terceirizados do convívio social em sua própria casa, em abrigos específicos ou em uma unidade hospitalar, caso fossem necessários atendimentos especializados.

O isolamento social foi uma necessidade acadêmica para além da quarentena caracterizada pelo ato de evitar encontros, aglomerações, contatos físicos, para que o vírus não fosse ainda mais disseminado e propagado para a população saudável.

As várias recomendações de distanciamento, afastamento, não aglomeração, ficar dentro de casa, só sair para o necessário, provocaram superlotações em supermercados, corrida para compra de equipamentos de higiene pessoal e limpeza, sendo entendidas de formas diferentes pelos cidadãos.

Quando olhamos esses pensamentos de incertezas e dúvidas nos remetemos diretamente ao nosso presente-futuro dentro da UEFS, enquanto discentes em formação não sabemos o que acontecerá com o nosso conhecimento e a nossas áreas, se conseguiremos dar conta de todo esse tempo parado e como será a retomada, quando esse momento pandêmico passar.

Pensamos desta forma, pois a UEFS assim como outras Universidades Estaduais também precisaram ter suas atividades suspensas para poupar inúmeros estudantes, colaboradores e professores de se contaminarem com este vírus.

Para muitos não era necessário pois, atrasariam suas vidas e seus planos futuros. Sim, concordamos em parte, mas também acrescentamos que se tratam de várias vidas, várias famílias e vários sonhos que não poderia serem postos em risco por um momento muito delicado e que sim deveriam serem tratados com bastante responsabilidade e prioridade: a saúde é essencial para que possamos conseguir os outros bens.

Desta forma, concordamos que paralelamente à pandemia, o corpo social no qual estamos inseridos também precisa ser cuidado. No cenário atual com essa grande crise que estamos enfrentando, afloram características de angústias, medos, frustrações e

de outro lado estimularam resiliência, otimismo, solidariedade, empatia, esperança que auxiliaram no desenvolvimento da saúde espiritual, física e mental dos indivíduos (HAMMERSCHMIDT; BONATELLI; CARVALHO, 2020).

Ligar esse momento com a nossa instituição pública de ensino, sabendo que a situação é muito difícil de ser enfrentada uma vez que mexeu com o psicológico da maioria do corpo de funcionários e estudantes pelas incertezas e medos provocados. Isto se configura para nós um problema de extrema relevância para pensarmos em soluções a serem tomadas e como serem trabalhadas para poder ajudar essas pessoas e a nós próprias.

Como povo brasileiro comemorativo e festivo que somos, estar passando por um momento pandêmico nunca vivido antes, com termos “Quarentena” e “Isolamento Social” sendo tão falados, questões em relação ao nosso estado de humor e de esperança neste tempo tão complicado e de incertezas, emergiram.

Aqui neste breve relato de experiência, são expressos diálogos e pensamentos das quatro autoras com pontos convergentes como o bom humor, a esperança e os pensamentos positivos para as nossas vidas.

Sofremos uma mudança súbita no cotidiano em que sentimentos como o medo, incertezas, solidão, luto provocaram distúrbios como a ansiedade, síndrome do pânico e depressão. Acreditamos que o otimismo, o humor, a alegria são os melhores remédios para superar essas adversidades e preservar a saúde.

É engraçado como insistimos em fazer planos, idealizar lugares, planejar os dias como se tudo dependesse apenas das nossas vontades. Na virada de um ano para o outro costumamos traçar metas para o novo ano, mas temos certeza que ninguém imaginou que 2020 seria “atropelado” pela covid-19. Todos os planos tiveram que ser adiados, o contato afastado e o sorriso escondido atrás de uma máscara.

Os primeiros dias foram conflituosos, afinal toda uma rotina precisou ser alterada, novos costumes tiveram que ser aprendidos e várias situações adaptadas. Ver as notícias nos jornais passaram a ser um tormento, muitas mortes em todo o mundo, esse foi o único assunto por muito tempo. Via-me desesperada em alguns instantes, até que as boas notícias foram voltando, afinal o mundo continuava girando. A covid-19 ainda não passou, sofrimento ainda temos, mas a esperança em dias melhores é nosso maior alento.

A notícia de uma pandemia nos impôs um misto de sentimentos bons e ruins, mas que lá no fundo a esperança de que tudo iria passar bem rápido. Porém o número de pessoas infectadas aumentou, o isolamento social foi adotado e se instaurou uma crise mundial.

O medo de ser contaminada pelo vírus, perder um familiar aliado a tantos planos que pareciam estar interrompidos, nos trouxe uma instabilidade emocional. Tantos sentimentos que não conseguia administrar dentro de mim.

Este momento pandêmico causou um turbilhão de sensações, ansiedade, medo, sentimento de incapacidade, de insegurança, de solidão, momentos de choro e reclusão,

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

mas também está me proporcionando buscas pelo autoconhecimento, amadurecimento, reflexões sobre a vida, minhas ações, concepções de mundo e tantas outras descobertas.

Entendemos o humor como um estado de espírito que abrange ambíguos e divergentes sentimentos, por exemplo: alegria e tristeza, comédia e tragédia, certeza e incerteza, sendo consequentemente algo sério e engraçado ao mesmo tempo (SLAVUTZKY, 2014).

Estudos comprovam que o bom humor tem sido o ponto central no proporcionar o bem-estar de nosso corpo, já que, a maior expressão do amor que pode ser considerada sorrir proporciona a liberação de hormônios e neurotransmissores de tal importância como, por exemplo: a adrenalina, endorfina, noradrenalina e catecolamina. Podemos dizer que também são visíveis a ativação de diversas musculaturas como face, tórax e abdômen proporcionando que os efeitos benéficos do riso, sorriso e gargalhada se propague por todo corpo (PINHEIRO; SILVA; FIGUEREDO, 2020).

“O riso é considerado característica inata e fundamental para o ser humano” (FASSARELA *et al.*, 2012). E nesse contexto pandêmico com o uso de máscaras que é essencial para nos prevenir da covid-19, estamos sendo impossibilitados de demonstrar essa grande expressão de bom humor que é o sorriso. É ele que nos faz estabelecer conexões de amor, alegria e afeto com as pessoas ao nosso redor.

O bom humor é um tema muito debatido pelos médicos principalmente da área psiquiatra e é compreendido como uma forma terapêutica. A terapia do riso ou a riso terapia é um método terapêutico propagado por Patch Adams que resolveu introduzir a terapia do riso como forma de viver em sua profissão o amor e felicidade envolvendo autoestima, amor-próprio e bom humor através de jogos e brincadeiras como recurso terapêutico no ambiente hospitalar (LUIZ; MIYASHIRO, 2010).

Assim afirmamos que o bom humor além de possível na pandemia é fundamental para manter o bom estado de nossa saúde física, emocional, social e espiritual. E apesar dos inúmeros sentimentos que nos afetaram nesse período pandêmico, buscamos em todos os momentos nos mantermos bem humoradas pra que superarmos as adversidades impostas nesse momento.

Ao decorrer do tempo percebemos que nem tudo estava perdido, a vida precisava ser continuada e a rotina das pessoas começou a se adaptar ao novo normal, e eu também tive que me encaixar nesses novos modos de viver.

Precisamos aprender a lidar com os sentimentos que se conflitavam dentro de nós, e um dos caminhos que encontramos foi agarrar à espiritualidade. Conectando a fé e acreditando que existe um ser soberano e que estar a nos proteger acreditando que existe esperança para dias melhores, que tudo isso logo terá fim.

Nós somos seres singulares, que vivemos e sentimos a partir de nossas experiências individuais, esse ano de 2020 nos trouxe diversas reflexões por referir-se a um ano difícil em que várias vidas foram perdidas. Questionamentos foram embutidos no nosso cotidiano, entre eles, é possível ter esperança em meio a esse caos?

Estamos enfrentando um período de extrema dificuldade. A propagação do vírus, milhares de pessoas morrendo em nosso país e milhões em todo mundo, o governo federal não nos apresenta ações efetivas que auxiliem na solução do problema e inúmeras outras situações negativas nos leva a vivência de sentimentos negativos.

Atrelando a todas essas notícias, o contato virtual com amigos e familiares, também tem sido necessário como a adaptação às aulas a distância, que têm sido a principal forma de socialização e manutenção da aprendizagem em tempos de covid-19. A disciplina de Saúde e Espiritualidade, a qual estamos cursando no PLE, tem nos possibilitado aprender e entender tantas coisas de suma importância nesse processo, na mudança da rotina, na compreensão de algumas de minhas angústias e dificuldades já vividas, possibilitando uma busca pelo autoconhecimento.

No entanto, a esperança é um sentimento que deve nascer a cada dia em nossos corações, pois é um sentimento fundamental para a vitalidade dos seres humanos. Barros-Oliveira (2010) afirma que a esperança é essencial para a natalidade já que, cada nascimento é um grito de esperança; e os médicos não tentariam salvar vidas, cientistas não teriam motivação para a busca de novos remédios, novas vacinas e assim a sociedade entraria no caos.

Diante disso visualizamos esse cenário com muitas incertezas, mas com muita esperança e crenças, como a religião católica ou até mesmo sem a religião, mas sempre tendo muita fé, não só em Deus, mas também em algo superior que nos rege, e nas pessoas, acreditando que essa fé permite também ter esperança, principalmente nessa pandemia. A esperança que faz acreditar que dias melhores virão e que logo voltaremos a nos abraçar, nos aglomerar, e que seremos pessoas melhores, mais empáticas, resilientes e consequentemente mais felizes.

Essa experiência também permitiu uma conexão própria com o nosso próprio “eu” e com outras pessoas de formas nunca vivenciadas antes, e que sem essa ruptura social eu não seria capaz de aprender, buscar se autoconhecer em um período tão curto. Assim, afirmamos que o bom humor e a esperança estão sendo fundamentais como estratégia de enfrentamento ao covid-19 e distanciamento social em meu cotidiano.

Assim sendo, por se tratar de um sentimento positivo que pressupõe ter expectativas é imprescindível que não percamos nossa esperança em dias melhores, esperança que a vacina contra este vírus estará logo acessível a todos, esperança de que os indivíduos serão seres melhores a partir desta nova experiência, esperança que não iremos perder mais milhares de vida.

E como diz o poeta nordestino Bráulio Bessa em uma estrofe de sua poesia com o título “sempre haverá esperança”

*Transforme sua esperança
em algo que não espera.
É no meio da maldade
que a bondade prospera.
É justo no desespero
que a paz chega e impera.*

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

E que em meio a esse desespero possamos renascer com fênix, que consigamos evoluir, nos reinventar e ter esperança que esse momento ruim logo vai passar.

Sendo um momento difícil em que cada indivíduo experimentou de uma forma, nem todos se sentiram a vontade de relatar suas vivências de maneira tão explícita, por desencadear emoções desagradáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos relatos e exposições anteriores, entendemos que o bom humor e a esperança são excelentes estratégias para lidarmos com este momento de pandemia da covid-19, sendo ambos essenciais para a manutenção do nosso estado de sanidade mental e espiritual neste momento.

Adotar o bom humor como uma forma de amenizar os impactos causados pelo estresse emocional das notícias na tv, rádio e internet, de ter que lidar com mortes e adoecimento de entes queridos, lidar com o medo e todo receio causado pela pandemia, tem sido utilizado principalmente nos programas de tv. Medida também adotada pelas autoras do presente artigo.

Manter o contato com amigos e familiares tem auxiliado muito nesse enfrentamento da pandemia, aumentando a esperança de que tudo ficará bem e que não estamos sozinhos mesmo estando distantes. Entendemos que precisamos valorizar, aproveitar e apreciar ainda mais as pequenas e simples coisas da vida.

REFERÊNCIAS

BARROS-OLIVEIRA, J. H. Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. **Psychologica**, 2010, 52(1):123-148.

BATISTA, P. S. S. A Espiritualidade na prática do cuidar do usuário do Programa Saúde da Família, com ênfase na educação popular em saúde. **Revista ASP**, 2007, 10(1):74-80.

CRPSP. Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. **Relatório Síntese das Discussões dos Seminários Estaduais Psicologia, Laicidade e as relações com a Religião e a Espiritualidade**. São Paulo: CRPSP, 2015. Disponível em: <http://www.crp.org.br/diverpsi/arquivos/Recomendacoes_Diverpsi.pdf>.

CREPALDI, M. A.; SCHMIDT, B.; NOAL, D. S.; BOLZE, S. D. A.; GABARRA, L. M. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia**, (Campinas), 2020, 37:e200090.

FASSARELLA, C. S.; BUENO, A. A. B.; LEMOS, A. C. M.; VIEIRA, G. O.; AMARAL, M. F. N. A terapia do riso como uma alternativa terapêutica. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, 2012, 6(2):1-9.

FREUD, S. Humour. **International J Psycho-Anal**, 1928, 9(1):1-6.

Bom humor e esperança como estratégias de enfrentamento da pandemia

Ana Paula Cerqueira Estrela; Juliana Silva e Silva; Luana da Silva e Silva; Tainar da Silva Ribeiro

HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; BONATELLI, L. C. S.; CARVALHO, A. A. Caminho da esperança nas relações envolvendo os idosos: olhar da complexidade sobre pandemia da COVID-19. **Texto & Contexto-Enfermagem**, 2020, 29: e20200132.

LUIZ, R. R.; MIYASHIRO, G. M. O uso do bom humor e o cuidado na saúde. In: **Iniciação Científica na Educação Profissional em Saúde**: articulando trabalho, ciência e cultura. Vol. 5. Rio de Janeiro: Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, FioCruz, 2010, p. 257-289.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; LOTUFO NETO, F.; KOENIG, H. G. Religiousness and mental health: a review. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, 2006, 28(3):242-250.

Organização Pan-Americana de Saúde. **Folha informativa COVID-19- Escritório da OPAS e da OMS no Brasil**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 10/09/2020.

PINHEIRO, T. R. F.; SILVA, M. Z. P.; FIGUEREDO, R. C. O reflexo do bom humor na prática do profissional de enfermagem. **Multidebates**, 2020, 4(2):157-167. Disponível em: <<http://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/217/200>>.

SLAVUTZKY, A. **Humor e crueldade no século XX**. São Leopoldo – RS: Instituto Humanitas Unisinos – IHU Ideias, 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DyC2hw8fKOK>>.

SOARES, A. R. S. R.; SABIÃO, R.; FERREIRA, G. Psicologia, Religião e espiritualidade. **Psicologia e Saúde em debate**, 2019, 5(Supl. 1):43-51.

UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** Publicado em 27/06/2020.

MORTE E ESPIRITUALIDADE NO CENÁRIO DA PANDEMIA PELO NOVO CORONAVÍRUS

Andressa Souza Oliveira¹
Lais Estrela Santos²
Leonardo Liz Menêzes Souza¹
Matheus Almeida Borges¹

INTRODUÇÃO

Este trabalho foi desenvolvido em meio a pandemia do coronavírus, no Período Letivo Extraordinário (PLE) 2019.2 da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Bahia. Pela disseminação rápida da doença e risco à vida humana, a UEFS assim como outras Universidades foi obrigada a suspender as aulas presenciais desde março de 2020 evitando a exposição dos alunos, professores e servidores ao risco de contaminação e morte pela covid-19.

Desta maneira, as aulas passaram a ser por via remota, ou seja, virtualmente, ministradas em tempo real pelos professores responsáveis por meio de plataforma *online*. Assim, os recursos tecnológicos como *smartphones* ou computadores vêm sendo utilizados como mediadores das aulas.

O presente trabalho foi considerado como avaliação da disciplina BIO161 – Saúde e Espiritualidade lecionada pelos professores André Renê Barboni e Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni.

O novo coronavírus (SARS-Cov-2), agente causador da covid-19, passou a ser um inimigo comum e invisível, no cenário da saúde mundial. A pandemia teve início em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, China (COSTANTINI et al., 2020). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o novo coronavírus, contaminou milhões de pessoas por todo o mundo estabelecendo um cenário de incertezas, sofrimento e medo (WHO, 2020).

A doença caracteriza-se como uma pneumonia aguda grave, atingindo de modo mais incisivo pessoas debilitadas (enfermos e/ou acompanhadas de outras comorbidades como hipertensão ou diabetes) ou imunologicamente vulneráveis (idosos) (SILVA et al., 2020). Dada a rápida ascensão dos números de casos, medidas a fim de tentar conter o avanço da doença e impedir o colapso dos sistemas de saúde foram tomadas (WALKER et al., 2020), dentre elas o fechamento de diversos ambientes públicos (universidades, restaurantes, academias, parques, praias, escritórios etc.), no intuito de impedir a aglomeração de pessoas e consequentemente, a contaminação pela covid-19 (WANG et al., 2020; FERGUSON et al., 2020). Obviamente, esta situação gerou impactos na economia e na vida de todos, visto que muitos foram despedidos, perderam entes queridos, distanciando todos uns dos outros, culminando no abalo emocional, psicológico e físico (ZHANG, 2020).

1 Estudante de Farmácia da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

Períodos históricos marcados por eventos de epidemia e pandemia, tem a capacidade de promover na população atingida uma reflexão sobre como vai a condução de sua vida individualmente e a emergência de sua finitude como seres humanos se torna mais evidente de maneira coletiva.

No contexto individual, segundo Arrieira *et al.* (2017), a iminência do diagnóstico de uma doença que represente algum risco a vida, inevitavelmente remete o indivíduo a pensar na morte. No processo, surgem uma série de expectativas e em algumas pessoas, com a evolução da doença e com o acolhimento e manejo dos sintomas pode-se aceitar a naturalidade da morte, como um destino inevitável a todos os seres vivos. Considerando-se, porém, a pluralidade humana, tal finitude é encarada de forma distinta por cada indivíduo, levando em conta aspectos culturais, experiências pessoais, religião (ou a inexistência de uma) e a relação intrapessoal com a espiritualidade.

Como se pode perceber, o medo, a insegurança e a ansiedade se enraizaram na construção social da pandemia. Estes, são fatores estimuladores da falta de esperanças e de ânimo, para o enfrentamento da pandemia levando algumas pessoas até a negação pelo descuido no uso de máscaras, lavagem de mãos e realização de festas com aglomerações. O que fez os números de infectados aumentarem em pouco tempo, colocando em risco a saúde de toda a população.

A pandemia de covid-19, portanto, trouxe desafios adicionais em relação a comunicação face a face com o membro da família infectado ou hospitalizado e mais ainda aos rituais de despedida nos casos de terminalidade.

É neste cenário que a espiritualidade, aquela que alimenta a alma, relacionado ao sentido que se percebe ou que é atribuído à vida, faz-se também presente. O exercício da espiritualidade pode auxiliar no enfrentamento da pandemia, ajudando as pessoas a lidarem com suas perdas, reduzirem o medo da morte e a encontrarem conforto (CREPALDI *et al.*, 2020).

OBJETIVO

Contribuir com nossas experiências de sujeitos e com nossos olhares sobre Espiritualidade durante a pandemia, levando em consideração a questão da morte.

METODOLOGIA

Este trabalho é um relato de experiência que acreditamos ser de fundamental importância oferecer ao público um texto original de uma equipe de jovens estudantes durante a pandemia.

É possível que estes nossos escritos esclareçam para a população em geral sobre nossas trajetórias e olhares sobre temas tão complexos como: “morte”; “espiritualidade”; “finitude da vida”. Assim, cremos que estaremos contribuindo de modo

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

significativo para que as pessoas reflitam sobre o valor da vida humana, ajudando a disseminação de sentimentos positivos.

Além do nosso relato, a metodologia aplicada foi revisão bibliográfica, imprescindível para nos apropriarmos dos temas de estudo subsidiando o relato com dados fidedignos. Para seleção das fontes foram utilizados os descritores em português, isolados ou combinados: “espiritualidade”; “medo da morte”; “covid 19”; e “pandemia”, na base de dados eletrônica *Google Acadêmico*, durante os meses de agosto e setembro de 2020. Por se tratar de um tema atual em nossa sociedade, a pesquisa tomou por base a adoção de artigos publicados recentemente demonstrando maior relevância com o tema.

DESENVOLVIMENTO

O nosso desafio consiste em registrar nossas experiências sobre a morte neste momento de pandemia. Além da complexa tarefa que assumimos, o tema escolhido voluntariamente traz muitos sentimentos de insegurança e angústias.

Para uma melhor compreensão, se faz necessário definir a espiritualidade. De acordo Thiego *et al.* (2019, p. 6), seria a “afinidade estabelecida entre uma pessoa e um ser ou uma força superior na qual ela acredita”. Sendo assim, seria a busca para compreender as questões existenciais, o sentido da vida, o porquê de estar na Terra, com as pessoas que nos cercam.

Para uma autora deste artigo, a espiritualidade é a sua conexão com o Deus que acredita ser o criador do universo, por meio de orações e conversas íntimas faz questionamentos sobre os acontecimentos da vida, pois sabe o quanto Ele conhece cada ser humano com seus defeitos e qualidades. A confiança que se tem nessa relação, faz com que encontre todos os dias os motivos para seguir em frente, mesmo diante dos constantes obstáculos que a vida nos impõe. O coronavírus foi um destes, como foi repentino e angustiante ter que encerrar as aulas presenciais e não saber quando iríamos voltar. Outra mudança, foi o retorno a morar com os pais, com toda certeza o início foi o mais difícil. Foi necessário a readaptação à dinâmica da casa, à mudança da rotina, passar o dia inteiro dentro de casa com mais quatro personalidades diferentes e somente sair quando era inevitável. Tudo isso, gerou ansiedade e aflições, que com o passar do tempo recorrendo sempre a Deus foi amenizado.

Para outra autora, descrever a espiritualidade se torna um pouco complexo, pois, cada indivíduo tem a sua experiência espiritual. Porém, apesar de não ser vista ou descrita de uma forma mais clara, compreende que pode ser sentida e vivenciada, pois, quando olhamos a vida com outros olhos numa perspectiva mais otimista, com fé e amor, podemos diminuir o sofrimento, estresse e ansiedade. E nesse momento tão difícil o qual estamos passando, torna-se necessário esse olhar onde a espiritualidade vem reforçar a nossa existência neste plano, nos fortalecendo e nos preparando para diversas situações em nossas vidas.

Sabemos que as doenças, de uma forma geral, sempre foram estigmatizadas como um castigo divino, proveniente da má conduta do ser humano frente as leis estabelecidas por Deus. Um exemplo a ser citado é o da HIV/AIDS, que levantou acusações por parte de entidades religiosas no que diz respeito a prática da relação sexual antes do casamento consagrado por Deus, ou mesmo da relação homossexual, que também é entendida como em desacordo aos preceitos bíblicos. Para muitos religiosos seriam estas as principais causas que justificaram a aquisição da doença, caracterizando um castigo divino (SANTO *et al.*, 2019).

Sem dúvida, muitas pessoas receberam em suas redes sociais diversas mensagens de texto, áudios e vídeos associando a aparição do novo coronavírus a uma praga bíblica, assim como a nuvem de gafanhotos que atingiu países latino-americanos neste mesmo ano. Por se tratar de uma doença de fácil transmissão é normal que todos possam estar susceptíveis a adquiri-la, em todas as classes sociais. Mas, para muitas entidades religiosas a doença veio como uma forma de políticos corruptos, por exemplo, pagarem por seus pecados.

Entretanto, foi unânime a opinião do grupo em que a doença do coronavírus não é um castigo de Deus. Para uma autora, foi um acontecimento atrelado ao progresso da humanidade. A vida sempre muito acelerada, como no modo automático, realizamos atividades na ânsia de terminar para começar outra, a mente não para, estamos sempre nos preenchendo com milhares de informações a todo momento. Já acordamos estressados, atrasados, cansados e aflitos para mais um dia. A quarentena nos levou a parar, ficar em casa durante dias só com o nosso núcleo familiar, para uns mais conflitos, já para outros aproximação familiar. Este momento, nos fez olhar para dentro, entender e acolher os sentimentos, angústias, ansiedade por um futuro incerto, frustrações e medos. Sendo assim, uma prova para o ser humano exercitar a paciência e resignação a vontade de Deus, pois tudo fugiu do controle do homem, tivemos que fechar escolas, comércios, ficarmos longe de quem amamos por tempo indeterminado.

A pandemia causou e continua causando milhares de mortes por dia, nos jornais passam a todo momento hospitais lotados e imagens de várias covas sendo abertas. A “nova realidade” gerou mudança dos hábitos de vida e a tristeza social se expandiu. O medo passou a fazer parte da rotina, medo de estar infectado, de transmitir para familiares e outras pessoas, o que desencadeou também, o temido medo da morte. Em países como o Equador, o sistema funerário entrou em colapso com a alta demanda de mortes por covid-19, receberam até caixões de papelão para conseguir enterrar os corpos. As famílias passaram a implorar às autoridades a retirá-los das ruas e das residências (PRESSE, 2020).

Na família de um dos autores, o medo da morte se mostrou presente quando o primo e a tia foram contaminados com o novo coronavírus. O primo teve uma evolução rápida da doença, e havia sido demitido na mesma semana que foi diagnosticado, cujo emprego representava maior parte da renda dele e da mãe, que tem 77 anos de idade e recebe apenas uma aposentadoria. O primo ficou internado, ao passo que sua mãe, já debilitada pela idade, manifestou problemas depressivos em virtude do medo de perder o

filho. O respectivo autor e toda a família ficaram temerosos de que o parente viesse a falecer e tomaram a iniciativa de ajudar financeiramente ambos, numa tentativa de minimizar os impactos psicológicos que esta situação poderia gerar, já que todas as economias deles estavam sendo gastas com exames caros para obter um diagnóstico rápido. Felizmente, após 15 dias o primo saiu do hospital curado.

Quando ocorre a morte de alguém da vida de uma pessoa, é necessário que se desenvolva o luto, visto que ele articula de forma saudável os sentimentos que florescem em virtude de uma perda de um ente querido, com quem laços foram formados. É importante compreender que o luto não se trata de um processo para aceitação da ausência de alguém, mas sim do cultivo das memórias, prazeres, tristezas vividas com o falecido, eternizando sua existência na consciência dos que ficaram (SOUZA; SANTOS, 2015). De acordo com Delalibera *et al.* (2015), o luto ainda pode ser vivenciado individualmente ou coletivamente, como em um grupo familiar. Deste modo, o luto implica em variadas consequências no âmbito familiar, trazendo mudanças no funcionamento, no emocional e na dinâmica da família (VALE; LÍBERO, 2017).

Apesar de nenhum dos autores deste trabalho terem vivenciado o processo de enlutamento por conta da covid-19, concordamos com os autores citados no parágrafo acima, pois, falar sobre a morte é algo muito difícil, ainda mais quando nos deparamos com a perda de um familiar. Diante da pandemia da covid-19 com inúmeras mortes que podem acontecer em uma mesma família pela disseminação do vírus, o processo de luto pode se tornar mais doloroso para os sobreviventes, causando transtornos emocionais e estresse comprometendo a sua qualidade de vida. Portanto, o processo de enlutamento acaba perdendo as suas características “normais”, como a conservação das boas memórias daquele ente querido, transformando a resposta do luto em pessoas adoecidas.

Nessa conjuntura, é muito importante segundo Hott (2020, p. 2),

[...] a elaboração saudável do estado de enlutamento por meio da celebração fúnebre. Este é o ritual mais significativo para o ser humano que vivencia a perda parental: o respeito e a consagração do corpo desvitalizado. Independente da religiosidade ou espiritualidade aderida (ou não), todos querem velar e sepultar seus mortos.

O velório é um momento importante para o luto, visto que é quando os familiares se despedem do falecido, onde todos se encontram para lamentar a perda e trocar palavras de conforto e força com os que ficaram. Antes da pandemia, eram 24 horas para os familiares abrirem o caixão, realizarem orações, cânticos, agradecimentos, pedidos de perdão e abraços ao ente querido. Acreditamos que a não realização deste ritual se reflete em problemas pessoais e familiares futuros, pois sentimentos que não foram externados ao falecido e aos familiares como a culpa, arrependimentos entre outros sentimentos, podem ser muito tóxicos, e trazerem consequências como depressão, ansiedade e/ou crises de pânico.

Entretanto, depois do coronavírus, este ritual necessitou ser modificado pelo alto perigo de contaminação. De acordo o Ministério da Saúde (CFF, 2020, p. 1),

os velórios e funerais de pacientes confirmados/suspeitos da covid-19 NÃO são recomendados devido à aglomeração de pessoas em ambientes fechados. Nesse caso, o risco de transmissão também está associado ao contato entre familiares e amigos [...]

Dessa forma, a pandemia acabou transformando os rituais de despedidas por conta da covid-19, em momentos mais tristes e dolorosos. No momento esses ritos encontram-se proibidos, se estendendo também para o sepultamento, onde os parentes não podem se aproximar do caixão, a quantidade de pessoas presentes ficou muito restrita e o caixão ao chegar no cemitério é enterrado o mais rápido possível.

Outro aspecto frequente na pandemia é a ocorrência de adoecimento e óbito de diferentes pessoas em uma mesma família. As repercussões negativas do falecimento ainda podem potencializar a depender da fase do ciclo de vida e/ou das funções que desempenhava. O óbito de crianças e adolescentes costumam ser mais traumáticos, pois espera-se uma vida longa com sonhos a se realizarem ou mesmo de adultos que desempenham funções de cuidadores nas famílias, como pais e avós (CREPALDI *et al.*, 2020).

No caso relatado por um dos autores, felizmente não houve óbito, mas caso tivesse ocorrido a tia de 77 anos de idade provavelmente sofreria muito, visto que nenhum pai ou mãe gostaria de enterrar seu próprio filho, já que compreende-se que a ordem natural da vida é os filhos enterrarem os pais. A família compreendia que o óbito do primo traria impactos negativos sobre a mãe deste, que sofreu muito durante a internação do filho, e demonstrou isso por meio de falta de apetite durante cinco dias seguidos em cima da cama sem se levantar, afirmando que estava sentindo frio e não tinha forças, o que resultou em desmaio, sendo submetida a aplicação de soro no hospital. Logo, ficou visível para todos os familiares que a perda do filho também poderia acarretar a morte dela.

Sendo assim, a realidade do coronavírus trouxe grandes angústias. Como é difícil lidar com a situação de um familiar internado, sem o contato mínimo, sabendo que os pulmões foram comprometidos, havendo a necessidade de um respirador para se manter vivo (e nem todos conseguem vagas), na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) entubado, com a ausência de informações constantes do estado de saúde. Gera-se sentimento de estresse, medo da morte e sofrimento (VALE; LÍBERO, 2017; HOTT, 2020).

O ambiente universitário consegue, de certo modo, reproduzir parte da diversidade da sociedade, em menor escala, ao englobar pessoas de diferentes lugares, idades, classes e credos. Tal heterogeneidade se expressa também na forma como se encara a iminência da própria morte e a de entes queridos.

Dentre os autores do presente artigo, um de nós afirma que o medo da morte nesse período pandêmico se tornou mais palpável quando o seu pai necessitou de internação após complicações advindas da covid-19. Apesar da grande vivência em igreja protestante, que é compartilhada quase pela totalidade de sua família; e da crença em Deus, atualmente sua fé vem passando por mudanças, o que significa a morte não

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

representa necessariamente a passagem para um céu ou inferno bíblicos. Entretanto, a possibilidade da morte de um familiar, por si só já acarreta tristeza pela falta da pessoa e neste momento orações e pedidos a um Deus, não exatamente definido, foram sua manifestação de espiritualidade para atravessar esse período.

A pandemia trouxe angústias de um futuro incerto, com o adoecimento e morte de várias pessoas independentemente da idade ou classe social. Ter que ficar em casa 24 horas por dia, sem poder ir para universidade estudar, nem poder ir para o trabalho, ficar sem encontrar amigos, familiares foi para todo o grupo o causador de tristeza, saudade e sintomas de ansiedade como as mãos e pés que suavam frios, falta de ar, taquicardia e a cabeça cheia de pensamentos negativos, além da insônia e de dores de cabeça. Foi nítido também algumas pessoas da família que passaram a utilizar medicamentos e ter crises de pânico e insônia. Já se passaram sete meses do início dessa “nova realidade” e tivemos que mudar hábitos de vida e a forma de se relacionar, abraços, apertos de mãos tiveram que ser trocados pela saudação pelos cotovelos, pés ou um “tchau” a distância. Como é estranho e difícil essa distância, percebemos o quanto temos a necessidade afeto, do abraço, do carinho, das conversas e gargalhadas. Foi triste ter que se afastar dos avós, primos, tios, não realizar festas de aniversários e datas comemorativas como o São João.

Uma das autoras relatou que passou a praticar Yoga, atividade física em casa, meditação e ler livros e vídeos de autoajuda e autoconhecimento. Entretanto, para ela, a prática mais importante, sendo esta espírita, foi a participação de dois grupos jovens semanalmente que estudavam a doutrina. Além das reuniões conseguirem manter os laços de amizade, renovaram e consolidaram a sua fé em Deus. Até nas semanas que estava cansada ou sem vontade, sabia que o refugiar-se na sua espiritualidade e em Deus seria o melhor para a sua paz interior, saúde mental e aumentar a esperança de que dias melhores virão.

Para um dos autores, o que o incomodou não foi necessariamente o medo da morte, mas a incerteza do amanhã, visto que ele esperava que a situação se acalmasse rapidamente, e as atividades logo retornassem. Infelizmente, sete meses se passaram e durante esse período surgiram angústias, planos e projetos foram desfeitos sem deixar rastros de que algo de bom poderia sair dessa situação. Já no fim do ano, seus pensamentos amadureceram, permitindo-o enxergar o cenário com outras perspectivas, e aos poucos os pensamentos negativos que ocupavam sua mente estão sendo desfeitos, dando espaço para pensamentos positivos de que tudo irá passar.

Em um momento tão delicado e difícil no qual o mundo se encontra, uma das autoras recebeu a notícia de que está grávida. Sabendo que as mudanças fisiológicas durante a gestação podem deixar a mulher mais vulnerável a infecções em geral, a colocou em uma situação nada fácil. Ao se ver em um misto de emoções, felicidade, medo e ansiedade sua rotina mudou bastante, pois além de estar cursando disciplinas com aulas remotas na UEFS, as atividades domésticas aumentaram e teve que se dedicar mais à sua filha de 4 anos, com suas atividades escolares. Assim sobrecarregada no seu dia-a-dia e trazendo como consequência além do cansaço físico, o cansaço mental, prossegue. Em meio a essa nova vida de incertezas, notícias ruins, ansiedade, medo e angústia, ela acredita que pôde-se tirar uma das lições mais importantes, onde aprendemos a cuidar de

nós e do outro, para proteger quem amamos. Que a fé nos faz acreditar em um mundo melhor e que tudo ficará bem.

No nosso entendimento, estratégias interessantes e viáveis que podem vir a ser tomadas envolvem a troca de objetos (fotografias, acessórios, lembranças, objetos etc.) entre as pessoas com as quais não se pôde ter mais contato e que carregam algum significado emocional assim como entre o enfermo e a família (respeitando a higienização e isolamento). Além da realização de vídeo chamadas, chamadas de voz e/ou cartas, por exemplo. Na família de um dos autores, a medida tomada para manter a tia e o primo em contato foi a vídeo chamada realizada através do celular reservado pela assistente social, obedecendo a todas as medidas de isolamento e higienização.

Sendo assim, foi percebido a importância do reconhecimento dos processos de terminalidade, morte e luto, vivenciado e sentido de maneira diversa por cada indivíduo. A espiritualidade torna-se um relevante recurso para o maior fortalecimento, o conforto emocional e a resiliência na perda de alguém.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A espiritualidade, como manifestação pessoal de contato com o sobrenatural se relaciona intimamente com um acontecimento cercado de incertezas como a morte. Nela é possível encontrar alívio, segurança, esperança, conforto e explicações para situações que podem nunca ser completamente verificadas nem mensuradas por nenhuma técnica, sendo um elemento particular e único da nossa espécie, independente do ambiente que nos cerca.

Diante do exposto, podemos afirmar que discussões e reflexões acerca dos temas espiritualidade e morte ocorrerão enquanto existir humanidade, visto que a multiplicidade de perspectivas e vivências sobre o assunto é tão vasta que vislumbrar um consenso absoluto ou opinião unificada, em qualquer época que seja, é inconcebível. A raça humana certamente viverá muitos outros períodos conturbados em sua caminhada, sejam eles relacionados a eventos pandêmicos ou de outra origem, e conforme esses contextos surjam, a contemplação de nossas existências é pertinente.

REFERÊNCIAS

ARRIEIRA, I. C.; THOFEHRN, M. B.; MILBRATH, V. M.; SCHWONKE, C. R. G. B.; CARDOSO, D. H.; FRIPP, J. C. O sentido da espiritualidade na transitoriedade da vida. **Escola Anna Nery: Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, 2017, 21(1):1-6. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127749356012>>. Acesso em: 12 set. 2020.

CFE. Conselho Federal de Farmácia. **Ministério da Saúde publicações para velórios e enterros**. Brasília: CFE, 2020. Disponível em: <<http://covid19.cff.org.br/ministerio-da-saude-publica-orientacoes-para-velorios-e-enterros/>>. Acesso em: 01/10/2020.

COSTANTINI, M.; SLEEMAN, K. E.; PERUSELLI, C.; HIGGINSON, I. J. Response and role of palliative care during the COVID-19 pandemic: a national telephone survey of hospices in Italy.

Palliative Medicine, 2020, 34(7):889-895. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920780>>. Acesso em: 02/09/2020.

CREPALDI, M. A.; SCHMIDT, B.; NOAL, D. S.; BOLZE, S. D. A.; GABARRA, L. M. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, 2020, 37:e200090. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>>. Acesso em: 26/09/2020.

DELALIBERA, M.; PRESA, J.; COELHO, A.; BARBOSA, A.; FRANCO, M. H. P. A dinâmica familiar no processo de luto: revisão sistemática da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2015, 20(4):1119-1134. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v20n4/pt_1413-8123-csc-20-04-01119.pdf>. Acesso em: 29/09/2020.

FERGUSON, N.; LAYDON, D.; NEDJATI GILANI, G.; IMAI, N.; AINSLIE, K.; BAGUELIN, M.; BHATIA, S.; BOONYASIRI, A.; CUCUNUBÁ, Z.; CUOMO-DANNENBURG, G.; DIGHE, A.; DORIGATTI, I.; FU, H.; GAYTHORPE, K.; GREEN, W.; HAMLET, A.; HINSLEY, W.; OKELL, L. C.; ELSLAND, S.; THOMPSON, H.; VERITY, R.; VOLZ, E.; WANG, H.; WANG, Y.; WALKER, P. G. T.; WALTERS, C.; WINSKILL, P.; WHITTAKER, C.; DONNELLY, C. A.; RILEY, S.; GHANI, A. **Report 9: impact of Non-Pharmaceutical Interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand**. Londres: Imperial College COVID-19 Response Team, p. 1-20, 16 mar. 2020. Disponível em: <<https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/medicine/sph/ide/gida-fellowships/Imperial-College-COVID19-NPI-modelling-16-03-2020.pdf>>. Acesso em: 02/09/2020.

HOTT, M. COVID-19: Complicando o rito da morte e o luto. **Interamerican Journal of Medicine and Health**, 2020, 3:e202003033; Disponível em: <<https://iajmh.emnuvens.com.br/iajmh/article/view/121>>. Acesso em: 29/09/2020.

PRESSE, F. **Com corpos de mortos por coronavírus nas ruas, cidade do Equador recebe doação de mil caixões de papelão**. Rio de Janeiro: Globo.G1, 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/05/com-corpos-de-mortos-por-coronavirus-nas-ruas-cidade-do-equador-recebe-doacao-de-mil-caixoes-de-papelao.ghtml>>. Acesso em: 25/09/2020.

SANTO, C.; GOMES, A.; COUTO, P.; SOUZA, C.; WOLTER, R.; PEREIRA, S. O processo de ancoragem na representação social de líderes evangélicos sobre AIDS. **Psicologia, saúde & doenças**, 2019, 20(3):778-787. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v20n3/v20n3a17.pdf>>. Acesso em: 01/10/2020.

SILVA, M. C. Q. S.; VILELA, A. B. A.; BOERY, R. N. S. O.; SILVA, R. S. O processo de morrer e morte de pacientes com COVID-19: uma reflexão à luz da espiritualidade. **Cogitare enfermagem**, 2020, 25:e73571. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73571/pdf>>. Acesso em: 09/09/2020.

SOUZA, A. S. S. S.; SANTOS, F. S. Histórias de morte e luto: um estudo sociodemográfico antropológico da vivência da morte em um grupo operativo no CRAS. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, 2015, 6(2):50-58. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/17947>>. Acesso em: 29/09/2020.

THIEGO, P. C. S.; GOMES, A. M. T.; MERCÊS, M. C.; COUTO, P. L. S.; FRANÇA, L. C. M.; SILVA, A. B. Espiritualidade e religiosidade no cuidado em saúde: revisão integrativa. **Cogitare enfermagem**, 2019, 24:e58692. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v24i0.58692>>. Acesso em: 03/10/2020.

VALE, C. C. S. O.; LÍBERO, A. C. A. A espiritualidade que habita o CTI. Barbacena. **Mental**, 2017, 11(2):321-338. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/mental/v11n21/v11n21a03.pdf>>. Acesso em: 29/09/2020.

WALKER, P. G.; WHITTAKER, C.; WATSON, O.; BAGUELIN, M.; AINSLIE, K. E. C.; BHATIA, S.; BOONYASIRI, A.; BOYD, O.; CATTARINO, L.; CUCUNUBÁ, Z.; CUOMO-DANNENBURG, G.; DIGHE, A.; DONNELLY, C. A.; DORIGATTI, I.; ELSLAND, S.; FITZJOHN, R.; FLAXMAN, S.; FU, H.; GAYTHORPE, K.; GEIDELBERG, L.; GRASSLY, N.; GREEN, W.; HAMLET, A.; HAUCK, K.; HAW, D.; HAYES, S.; HINSLEY, W.; IMAI, N.; JORGENSEN, D.; KNOCK, E.; LAYDON, D.; MISHRA, S.; HEDJATI-GILANI, G.; OKELL, L. C.; RILEY, S.; THOMPSON, H.; UNWIN, J.; VERITY, R.; VOLLMER, M.; WALTERS, C.; WANG, H. W.; WANG, Y.; WINSKILL, P.; XI, X.; FERGUSON, N. M.; GHANI, A. C. **Report 12: The global impact of COVID-19 and strategies for Mitigation and Suppression**. Londres: Imperial College COVID-19 Response Team, 2020, p. 1-19. Disponível em: <<https://spiral.imperial.ac.uk:8443/bitstream/10044/1/77735/10/2020-03-26-COVID19-Report-12.pdf>>. Acesso em: 02/09/2020.

WANG, C.; PAN, R.; WAN, X.; TAN, Y.; XU, L.; HO, C. S.; HO, R. C. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2020, 17(5):1-25. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/htm>>. Acesso em: 02/09/2020.

WHO. World Health Organization. **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020**. Geneve: WHO, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>>. Acesso em: 02/09/2020.

ZHANG, W. **Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang**. São Paulo: Polo Books, p. 70, 2020.

SOBREVIVENDO À COVID-19: NOSSOS SONHOS FUTUROS

Alexia dos Santos Oliveira¹
Ana Carolina Almeida Santos de Lima²
Jamille Elza Alves Silva²
Jéssica de Jesus Silva²

INTRODUÇÃO

Neste trabalho, falaremos sobre nossos sonhos futuros como “sobreviventes” a pandemia de covid-19, ocorrida em 2020, levando em consideração que estamos no Período Letivo Extraordinário 2019.2 (PLE), de forma remota, pela Universidade Estadual de Feira de Santana, na Bahia. Neste relato, trouxemos a Espiritualidade e nossa experiência com a disciplina BIO163 – Terapias Corporais, cursada durante o PLE, onde foi-nos proporcionado uma aproximação com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), abrindo um campo de conhecimentos que deu suporte assim como, nos auxiliou no nosso autoconhecimento e equilibrou a nossa relação com o presente e o futuro.

A disciplina BIO163 – Terapias Corporais, oferecida no PLE, tem nos agregado um suporte necessário para reflexões sobre a vida em toda a sua dimensão biopsicossocial, uma vez que, tratamos nas aulas sobre o corpo biológico, das diferenças culturais, da espiritualidade em seus vários segmentos, da contribuição que as PICS podem fornecer à saúde pública e ao indivíduo de maneira geral.

Covid-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, um patógeno novo identificado recentemente a partir do surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019. De lá, alastrou-se mundialmente e a covid-19 é agora uma pandemia de proporções preocupantes (OMS, 2020a).

Entre os acometidos, a maioria das pessoas se recupera sem precisar de tratamento hospitalar (cerca de 80%) e cerca de 20% das pessoas que pegam covid-19 – desenvolvem a forma grave com dificuldade para respirar podendo levar à morte (OMS, 2020b).

Nestes meses de pandemia, o coronavírus vem trazendo diversos impactos negativos em nossas vidas, de leves como o distanciamento social, fortes mudanças dos hábitos cotidiano, até impactos mais severos como a morte. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020b) assevera que a pandemia está afetando também de forma significativa o emocional da maioria das pessoas, desencadeando crises de ansiedade, pânico, estresse, ideação suicida, e o suicídio.

1 Estudante de Engenharia de Alimentos da UEFS.

2 Estudante de Educação Física da UEFS.

Nesse cenário tão difícil nos questionamos sobre o sentido de sonhos futuros em meio às incertezas que aparentam possuir lacunas maiores do que as incertezas que já existiam dentro de um cotidiano anterior à pandemia da covid-19.

Muitas vezes o ato de sonhar é um refúgio para situações que aparentemente não tem solução, tornando o sonho como um desejo que talvez o indivíduo acredite que não possa ser alcançado, por outro lado, o sonho pode ser um desejo que vem a se tornar um planejamento, uma meta de vida.

Medeiros *et al.* (2020) destacam que as sensações do isolamento social devido a pandemia podem ser comparadas aos sentimentos causados pela vivência nos campos de concentração. E sugere que uma das formas de enfrentar esse período de dificuldade é ativar seu ser interior para que, mesmo com o distanciamento, não se fixar ao caos que o mundo enfrenta e sim enxergar possibilidades e assim dar foco em realizar o propósito da vida. E cita a experiência de Viktor Frankl, neuropsiquiatra e filósofo, que diz que encontrar um sentido para a vida é fundamental para a superação de situações difíceis.

Nesse momento de pandemia, observamos que podemos criar estratégias efetivas e seguras para minimizar as sensações ruins causadas pela pandemia, nesse sentido, destacamos algumas atividades que possam ser feitas em casa e que podem contribuir para o bem-estar de muitos, por exemplo, atividades físicas, yoga e meditação.

A prática de atividades físicas já se destaca normalmente como uma forma de preservar a saúde. No entanto, em uma situação mais adversa, como uma pandemia, Corrêa *et al.* (2020) observam em seu estudo que pessoas que praticam atividades físicas, enfatizando o Yoga, apresentaram índices de ansiedade, estresse e depressão relativamente baixos, levando em conta todos os acontecimentos danosos à saúde do corpo e espírito. O que nos leva a concluir que a prática de Yoga pode ser uma forte aliada da saúde em momentos difíceis ou não.

Segundo Wallace e Shapiro³ (2006 *apud* MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011, p.240):

Um dos princípios da meditação é que o treino da concentração leva à superação da distração, de forma que quanto mais concentrada a mente estiver, menos perturbação ela sofrerá. Consequentemente, quanto menos a mente se perturbar, menos ela estará suscetível a desequilíbrios ou, dito de outra forma, quanto mais concentrada a mente estiver, tão mais estável ela estará. É por isso que, tradicionalmente, diz-se que o objetivo da meditação é facilitar e gerar uma estabilidade mental e emocional.

De acordo com BIGNARDI (2011) a mente meditativa se conecta ao universo simbólico reconhecendo imagens carregadas de significado. Onde o mesmo constata que a compreensão do mecanismo de ação dos procedimentos que se valem de técnicas imaginativas (como as visualizações), costumam ser benéficas no resgate da saúde. Onde através dessas técnicas imaginativas e de concentração é possível encontrar uma forma de escapar de maneira segura das mazelas do isolamento social gerado pela covid-19.

3 WALLACE, B. A., SHAPIRO, S. L. Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 2006, 61(7):690-701.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

A Universidade Estadual de Feira de Santana não possui caráter de ensino à distância, no entanto, como forma de seguir com suas atividades no período de isolamento social, aprovou o ensino remoto, no chamado Período Letivo Extraordinário (PLE) que permite ao corpo discente cursar até duas disciplinas em plataformas totalmente *online*, além de optar por fazer cursos de extensão e se inscrever em editais de bolsas de pesquisa e extensão (UEFS, 2020).

OBJETIVO

Relatar nossa experiência enquanto estudantes universitárias durante a pandemia e quais são os nossos planos para o futuro, considerando o contexto ao qual estamos inseridos atualmente e os impactos biopsicossociais que a covid-19 vem trazendo, e tentando responder a seguinte problemática: é possível sonhar em meio à crise?

CAMINHO METODOLÓGICO

Este trabalho é de natureza qualitativa, do tipo relato de experiência cuja escrita e publicação constituem para nós um importante avanço em nossa formação científica.

Para realizá-lo, cada uma das autoras contribuiu com o seu olhar científico, sendo necessário um embasamento teórico para o seu êxito, contudo, para além de a base teórica, neste trabalho, como se trata das nossas experiências, também estamos levando em consideração as nossas impressões pessoais, nossas vontades, nossas dúvidas, nosso desejo de construir um futuro melhor para nós e para os outros.

A técnica de produção de relato de experiência justifica-se pela necessidade de registrarmos nossas vivências num período tão crítico do planeta. Não temos certeza se foi por um motivo em específico ou um acaso, mas concordamos que, para desenvolvermos um relato sobre “sonhos futuros” em meio a uma pandemia, não foi tarefa fácil. Tivemos que nos rever, pensar muito e seguir respeitando as impressões pessoais de cada uma de nós autoras, como precisaríamos falar de nós de forma individual e dessa forma, conseguiríamos traduzir essas ideias de maneira que contemplasse ao máximo o que todas nós desejávamos transmitir.

Como autoras, aceitamos trabalhar em grupo com formação deliberada, com intencionalidade e a conveniência mediante afinidade com o tema e entre as autoras.

Como sabemos que o sonhar é experiência única para cada pessoa independentemente de sexo, idade, condição social e de saúde, no intuito de registrar a percepção de cada uma de nós em relação à experiência da pandemia buscando relatar o que efetivamente cada uma de nós sonha. Para isso, foram colocados em separado cada um dos nossos sonhos.

Para subsidiar cientificamente este trabalho fizemos uma busca no site oficial da Organização Mundial de Saúde e na base de dados *Google Acadêmico*, com os seguintes descritores: “Espiritualidade + Esperança + covid-19”, sendo encontrados

aproximadamente 603 resultados, onde os quatro artigos mais interessantes, segundo as autoras, foram escolhidos como base bibliográfica para esse trabalho.

Os artigos referência estão listados no quadro abaixo:

Quadro 1 – Artigos utilizados como base científica para este trabalho.

Título	Autor(es)	Fonte	Ano
A atitude transdisciplinar aplicada à saúde e sustentabilidade uma abordagem multidimensional: a importância da meditação.	BIGNARDI, F.	Revista Terceiro Incluído	2011
Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga.	CORRÊA, C. A.; VERLENGIA, R.; RIBEIRO, G. S. V.; CRISP, A. H.	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2020
Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl.	MEDEIROS, A. Y. B. B. V.; PEREIRA, E. R.; SILVA, R. M. C. R. A.; DIAS, F. A.	Society And Development	2020
Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos.	MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L.	Interação em Psicologia	2011

DESENVOLVIMENTO

No que tange a essência do significado de sonhar com o futuro, nós estamos de acordo que o autoconhecimento é um fator fundamental para esse feito, pois, acreditamos que existe uma relação de equilíbrio entre se reconhecer no presente e se preparar para o futuro, sem negligenciar nenhuma etapa, uma vez que, todas são importantes para a nossa construção pessoal e social.

Durante os momentos de estudo e seleção de material, nós elencamos quatro artigos por conter elementos que consideramos necessários para o desenvolvimento do nosso trabalho, a seguir, comentaremos sobre eles:

A atitude transdisciplinar aplicada à saúde e sustentabilidade uma abordagem multidimensional: a importância da meditação. (BIGNARDI, 2011).

Nesse artigo o autor retrata que através das pesquisas o estudo epidemiológico sobre o envelhecimento demonstra que a principal causa de perdas funcionais na velhice

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

em decorrência das doenças crônicas, é o estilo de vida, que resulta de fatores multidimensionais como escolhas alimentares, hábitos de sono e ritmo de vida, crenças, postura e atividade física, etc. Na concepção multidimensional, a qual considera as dimensões: física, metabólica, vital, mental e supramental pode-se identificar uma cascata de causalidade descendente que se inicia quando a pessoa se desconecta de sua vocação essencial (dimensão supramental ou espiritual) e constrói modelos mentais de vida ancorados numa percepção ilusória da realidade. Diante a isto para intervir de forma eficaz começam a utilizar a meditação, entendida como uma metodologia científica de mudança voluntária do modo de operação cerebral, reconhecida desde os anos 60. Em grupos de idosos que meditam, nos quais a reconexão com a dimensão supramental, viabilizada pela meditação, favorece o resgate da missão essencial da vida e possibilita o surgimento da motivação pela vida acompanhada da cura de doenças crônicas, assim como o resgate do bem estar e qualidade de vida na medida em que são retomados, e realizados, antigos projetos de vida.

Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. (CORRÊA et al., 2020).

O artigo faz um estudo através de questionário com 263 praticantes de Yoga por no mínimo seis meses. Do público, a maior parte eram mulheres que também praticavam outras atividades físicas, tinham um organismo relativamente saudável e estavam em isolamento social durante o período de preenchimento do questionário feito pelos autores. Dos seus resultados, apenas 8% dos questionados apresentaram sintomas severos de depressão e 12,2% estresse e ansiedade durante o período de isolamento social. Os autores concluíram a hipótese de que a prática de yoga pode sim ser uma grande aliada da saúde mental e física, ainda que em períodos difíceis.

Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl. (MEDEIROS; PEREIRA; SILVA; DIAS, 2020).

O artigo em questão traz uma reflexão acerca das fases psicológicas e sentido da vida, tendo como orientação a experiência de Viktor Frankl nos campos de concentração e a comparação com o atual período de isolamento social devido à pandemia da covid-19. Sendo-as: “(1) O estado de choque: Uma pandemia em um mundo globalizado (2) Apatia, adaptação e sentido da vida nos campos: Desvelando o sentido em tempos escuros (3) Depois de libertados: O que esperar ou o que fazer”. Medeiros et. al. (2020, p.7). Os resultados mostraram reações semelhantes em ambas as situações. Os autores reconhecem e reforçam a necessidade do distanciamento social e citam outras pandemias vivenciadas pela humanidade ao longo da história. No entanto, elencam fatores que podem causar desequilíbrio emocional, desde uma reação normal ou algo considerado grave.

Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos; Interação em Psicologia. (MENEZES et al., 2011).

O artigo aborda sobre as meditações das últimas décadas, sendo a meditação passiva que também é conhecida como meditação sentada e silenciosa, ambos possuem métodos muito semelhantes e tem como objetivo a busca pelo funcionamento psicológico saudável. Os autores fazem uma revisão teórica, apresentando e discutindo a interface de alguns pressupostos da meditação e da ciência psicológica, assim como apresenta uma revisão da literatura que investigou três processos psicológicos associados à prática da meditação: relaxamento, metacognição, *mindfulness*, e autorregulação. O argumento central neste artigo é a proposição de que estes parecem ser mediadores fundamentais da relação entre meditação e bem estar. Com isso, buscou-se destacar a relevância do estudo científico da meditação, especialmente no campo da psicologia, concluindo com uma observação sobre o estado da área no Brasil.

Apresentamos, a seguir, relatos autorais pensados com o tema sobrevivendo à covid-19.

AMADURECIMENTO, REFLEXÕES E SONHOS:

*Oi, caro(a) leitor(a). Sou a **flor-de-lótus**, licencianda em Educação Física pela Universidade Estadual de Feira de Santana, mulher negra, origem humilde, mãe e espiritualista-Espírita.*

Posso começar tentando responder a esta problemática: é possível sonhar em meio à crise? Uma pergunta direta, mas que traz uma sensação gigantesca de pluralidade de respostas, pois sonhar com o futuro parece um ato egoísta, prepotente e cruel, visto que, muitos estão em uma sala de U.T.I., muitos não conseguiram cumprir os protocolos de segurança, pois, a necessidade básica de subsistência chegou antes do vírus, ou outros simplesmente minimizaram os possíveis efeitos da doença e ignoraram os protocolos.

Não sei se o próximo a estar sobrevivendo através de ventilação mecânica vai “deixar de ser um número para se tornar um nome”, um nome próximo, de um familiar, de um amigo, até mesmo o meu, e sonhar talvez seja um dos maiores atos de coragem diante dessa situação tão cheia de incertezas.

Tenho tido uma trajetória difícil em minha vida, com muitos tropeços, dificuldades que quase me fizeram perder a esperança, porém, tenho na Espiritualidade maior uma luz, a fé que me ajuda a entender que a dificuldade é parte do processo de evolução, e que sonhar e planejar faz parte desse processo.

A disciplina BIO163 – Terapias Corporais tem me auxiliado a buscar o equilíbrio que por diversas vezes perdi, perdi por trazer para a minha vida problemas que não eram meus, por estar em uma situação psicologicamente enfraquecida que me permitia ser influenciada por espíritos adoecidos, sejam eles, encarnados ou não, mas que naquele momento compartilhavam de uma energia semelhante à minha, e que por diversas vezes me influenciaram a perder o controle e a vontade de sonhar com o futuro.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Durante esse período de pandemia de covid-19, tenho acessado algumas memórias e refletido sobre o quanto podemos fazer por nós mesmos, no sentido de nos conhecermos, e entendermos que as pessoas entram em nossas vidas com um propósito, e que não necessariamente elas precisam permanecer, e saber enxergar o momento de deixá-las ir embora e quando necessário, nos permitirmos ir embora também carregando os aprendizados. Acredito que isso é algo que pode evitar que muitos ciclos de dores se repitam de modo maior do que o que a nossa evolução precisa.

Tenho refletido sobre a importância de ajudar as outras pessoas, da caridade enquanto uma forma de ser uma pessoa melhor e proporcionar auxílio aos irmãos que estejam em sofrimento, e não com o pensamento de medo do Umbral, inferno, purgatório, ou de ser esquecida e reduzida a matéria orgânica em decomposição.

Nesse processo de amadurecimento, tenho entendido que compreender e ajudar aos irmãos em sofrimento não significa que devo me responsabilizar pelos seus fardos, e que isso não me faz egoísta, pelo contrário, me dá clareza de quem eu sou para assim me cuidar e ajudar ao próximo sem tentar interferir em escolhas que não me cabem, pois cada um de nós é responsável por suas próprias escolhas, sem precisar terceirizar essa responsabilidade.

Voltando ao contexto da disciplina BIO163 – Terapias Corporais, em suas aulas, os mediadores têm dado liberdade à turma, mostrando a seriedade da Bioenergética, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, os princípios de Hellinger, Reich e Lowen, da nova psicanálise fundamentada pelo professor Pietro Ubaldi, etc. sem tentar induzir-nos a adotar suas teorias, ou seja, têm nos apresentado uma imensidão de conhecimento, entretanto, não tentaram em momento algum retirar a nossa autonomia.

Esse momento de reflexão entre o período de isolamento social por pandemia de covid-19, as experiências com a disciplina BIO163 – Terapias Corporais e a oportunidade de escrever sobre os meus sonhos futuros, tem me proporcionado um grande bem-estar, mesmo que ainda aconteçam momentos de tristezas e incertezas, tenho conseguido buscar o equilíbrio e enxergar as PICS como grandes ferramentas contribuintes para a minha saúde e da sociedade em geral.

Ainda se tratando de sociedade e considerando o tema deste trabalho, destaco a fase três das fases psicológicas de Frankl, citadas anteriormente associadas às reações das pessoas em isolamento social, fase que marca a liberdade, mas não garante felicidade, uma vez que é um período de incertezas, contudo, a superação do sofrimento pode ser um exemplo para renovar as esperanças.

Dessa forma, entendo o contexto atual enquanto um mal, não diria um mal necessário, mas um mal que tem trazido inúmeras reflexões e que, ao sobrevivermos, poderemos ter a opção de sonhar, de aprender com as várias lições que esse período tem trazido, ou apenas lamentar pelos destroços e dores que tem causado.

Refiro-me a nós enquanto sociedade em busca de um objetivo em comum, que nesse caso, acredito que seja a superação para a construção de um futuro mais justo. Particularmente, escolhi aprender, escolhi a fé e a esperança, escolhi sonhar que apesar de

todo o sofrimento gerado nessa pandemia de covid-19, o amor e a paz estarão presentes nesse futuro, para que o meu filho e todos os filhos da “Mãe Natureza” possam fazer parte de uma sociedade mais honesta.

AUTOCONHECIMENTO E SONHOS

*Sou a **Amarílis**, graduanda em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Falar sobre o covid-19 me remete a pensar em como era a minha rotina antes disso tudo, me faz lembrar dos abraços, do contato físico com pessoas, das conversas e até mesmo da correria dentro na Universidade.*

Antes da covid-19 eu já vinha apresentando problemas com a crises de ansiedade, logo quando a pandemia começou e as coisas foram acontecendo e com isso vinha a maratona de informações negativas eu via que aquilo estava afetando ainda mais o meu psicológico, eu entendi que teria que me adaptar com a nova rotina, nesse período em isolamento eu me oportuniizei a exercer o autoconhecimento, justamente na tentativa de me conhecer, entender melhor, e até mesmo de tentar controlar o meu equilíbrio emocional, confesso que o autoconhecimento e a espiritualidade me ajudaram bastante nesse processo.

Então em especial, trago como grande ferramenta de transformação a meditação que é o que tem me ajudado bastante durante esse período. Gerando relaxamento, bem-estar e assim trazendo benefícios não só emocionais como físicos. Também obtive clara observação das questões referentes ao fator atividade física em idosos, onde os mesmos que já possuem sua mobilidade reduzida por questões fisiológicas, em período pandêmico causado pela covid-19 se encontram dentro do grupo de risco, fatores esses que somados tornam a prática da atividade física ainda mais negligenciadas de forma involuntária.

A atividade física visa a melhoria da qualidade de vida na população idosa e oportuniza os mesmos a se adaptarem às diversas situações. A adaptação, tendo como definição ação ou efeito de adaptar-se, tem grande importância e funcionalidade na educação física relacionada à população idosa, principalmente no período pandêmico o qual nos encontramos. Tendo as individualidades sempre destacadas, terapias corporais, estímulos ao movimento e assim promoção da saúde deve ser aplicadas de forma a gerar grandes benefícios aos idosos e de forma segura podendo algumas serem aplicadas e monitoradas até mesmo com uso de meios de comunicação virtuais.

Acredito que diante a esse cenário que nos encontramos não devemos deixar de sonhar. Junto com a covid-19 veio diversas reflexões, dentre elas ter mais empatia uns com os outros, repensar os momentos vividos que muitas vezes não tem a devida importância, pôr em prática o autocuidado e o autoconhecimento.

A disciplina BIO163 – Terapias Corporais me fez refletir em muitas, principalmente em relação a mim enquanto pessoa, as contribuições que me fizeram ser quem sou hoje, algumas coisas referente a minha personalidade que eu nunca tinha parado

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

para analisar, pude compreender que se o nosso emocional não estiver bem, isso pode sim nos afetar significativamente.

Nossas vidas não serão as mesmas quando a Pandemia passar. Cuidar do emocional é de extrema importância nesse momento, e a espiritualidade contribui com esse processo, pois além de ser algo pessoal nos faz suportar a maratona de emoções vivenciadas, emoções estas que refletem diretamente no físico, de forma incapacitante ao bem-estar.

Meus possíveis sonhos e reflexões diante a isso tudo, é que independente de toda e qualquer situação a esperança de que dias melhores virão deve persistir, que haja mais empatia com o próximo, que floresça a paciência em relação a nós mesmos, afinal não é todos os dias que estamos bem, e está tudo bem em não estar bem todos os dias. O importante é não deixar de sonhar, é acreditar que tudo é possível e ter, manter pensamentos positivos, acredito que isso também atrai coisas boas.

CONFEITARIA NA PANDEMIA

*Olá, sou **Saccharomyces** graduanda em Engenharia de Alimentos pela Universidade Estadual de Feira de Santana, escrevo esse relato aos meus dezenove anos de idade.*

Antes da humanidade viver essa pandemia eu havia começado a fazer consultas de terapia devido às severas crises de ansiedade que desenvolvi durante a graduação. Durante a terapia, a profissional disse que deveria buscar algo que me ajudasse a equilibrar as emoções, me indicou que começasse a fazer yoga para evitar uma possível crise de pânico e me ensinou algumas técnicas de respiração.

Estudos comprovam que a prática de Yoga durante o período de isolamento fez com que apenas 12% dos voluntários sentissem sintomas de estresse durante o estudo e apenas 8% com sintomas de depressão.

Isso me fez pensar que se eu realmente tivesse começado o Yoga quando me foi proposto eu, talvez não tivesse desenvolvido transtorno de ATM (articulação temporomandibular).

Foi na disciplina BIO163 – Terapias Corporais que eu, finalmente, comecei a entender a importância de manter um equilíbrio emocional e energético para conseguir manter a saúde do corpo como um todo.

Nesse contexto, alguns dos meus sonhos para o pós covid-19 se tratam de entender mais como funciona o corpo como um todo, incluindo espírito e emoções para conseguir aumentar a minha qualidade de vida e conseguir me livrar de crises de ansiedade.

Como propõem alguns estudos científicos, uma das formas de enfrentar períodos difíceis é sonhando, acreditando que isso tudo vai passar e que tudo será melhor, daqui a algum tempo.

Eu cozinho desde sempre, aprendi sozinha porque minha mãe sempre trabalhou muito e eu ficava em casa e ficava inventando o que fazer. Entretanto, ninguém, nem eu, sabia que eu gostava tanto assim de cozinhar. Durante o isolamento, procurando o que fazer, comecei a tentar fazer queijos, geleia, pães, bolos e um monte de comidas que sujam tudo de farinha e enchem a pia de louça. E essa foi uma das formas que encontrei para sobreviver ao covid-19, passando horas e horas cozinhando, chegando até a esquecer do tempo. Em tempos difíceis, temos que nos apegar a algo. Ter uma perspectiva pela qual levantar de manhã. Foi assim que comecei meu isolamento, com desespero, insônias, crises de ansiedade e a cozinha foi uma das minhas salvações.

FÉ E OTIMISMO

*Sou a **Peônia**, graduanda em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual de Feira de Santana, tenho 28 anos e há 1 ano me tornei mãe.*

Entendo que nós humanos somos seres muito sociais, as relações e vínculos que estabelecemos ao longo da vida é que contribuem para a formação do nosso caráter e princípios básicos, dependemos muito uns dos outros e a realidade atual está servindo para deixar isso muito evidente. Independente da condição ou posição social, cor, raça ou idade todos estamos sujeitos a sermos afetados de alguma forma por essa pandemia.

Alguns, assim como eu, foram privados da liberdade, dos toques e dos abraços, o assunto mais noticiado na TV são números, números estes de mortes e de infectados, ao invés de integrar-nos e socializar-nos, a recomendação agora é nos isolar, tivemos que mudar a forma de viver, de nos relacionar e também de pensar, vivemos rodeados de incertezas e insegurança referente ao nosso futuro, por outro lado mesmo diante de todos os transtornos e vítimas trazidos pela pandemia, ainda vejo pessoas que totalmente ignoram as medidas de prevenção, desfazem das recomendações e banalizam o isolamento, ao ver as fotos das pessoas nas redes sociais durante o fim de semana me dá a impressão de que as pessoas perderam a consciência, o amor pela vida e pelo próximo, pois o que vejo são pessoas sem o mínimo de cuidado, aglomeradas em reuniões, fazendo festas, fazendo visitas, indo para encontros, praias, etc. Não consigo me conformar com a indiferença e a falta de empatia e do ser humano diante do fato de tantas vidas terem sido ceifadas por esse cruel vírus, durante a escrita deste relato uma amiga próxima da minha família faleceu com covid-19, ela lutava contra o Câncer e durante o tratamento acabou adquirindo o vírus, que foi letal e impiedoso com ela, pude ver bem de perto o sofrimento dos familiares e amigos que nem um sepultamento digno puderam realizar, isso me causou muita comoção.

O fato de ter me tornado mãe recentemente aumentou ainda mais o meu grau de preocupação e tensão, sinto medo, as vezes fico paralisada, não sei como agir principalmente em situações que envolvem meu filho, decidi seguir a risca as recomendações de distanciamento social e os cuidados, e além de tudo passei a enfrentar constantemente a pressão exercida por pessoas que acham que a pandemia de covid-19 não existe e que eu estou ficando psicótica e louca por me importar com o meu bem estar e da minha família.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Diante das mudanças súbitas e repentinas passei a buscar estratégias para superar os problemas trazidos por essa nova e triste realidade, como sempre busquei primeiramente forças em Deus, a fé é meu alicerce e fez renascer em mim a esperança de que dias melhores virão, depois meu filho e minha família são os motivos para que eu persista e continue acreditando. Vi na oportunidade de cursar esse semestre uma opção a mais para descontrair e agregar conhecimento na vida acadêmica, porém adquiri muito mais que eu esperava, a disciplina Terapias Corporais me fez reconhecer ainda mais a importância da religiosidade e da espiritualidade em nossas vidas pois em virtude delas é possível ter uma melhor qualidade de vida, aprendemos a ser tolerantes, a nos conhecer melhor, a superar a dor, a angústia e a tristeza e a dar o melhor de nós para o outro e para o mundo.

Também através do componente BIO163 – Terapias Corporais pude obter conhecimento sobre as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS), sobre a Terapia Reichiana, sobre as couraças, sobre o corpo, a mente, a energia, as emoções e suas relações, e vários outros assuntos, todo aprendizado até aqui adquirido vai além do limite acadêmico.

Mesmo diante de tantas incertezas, tenho muitas razões para sonhar e ter esperança, vejo o surgimento de novas oportunidades, o reinventar, o recriar, o comportamento solidário, cooperativo, mais comunitário e mais humanista como mudanças positivas desse momento confuso e conturbado que vivemos e assim vou tentando seguir com otimismo, bom humor, entusiasmo, e fé, sei que não é, e não será fácil, mais é possível.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concordarmos que a pandemia de covid-19 afetou a todos de alguma forma, alguns diretamente no presente, outros com a preocupação com o futuro e todas essas alterações sofridas pela humanidade deixaram aparente a fragilidade do ser humano em sua individualidade e soberba.

Diante de todas as dificuldades enfrentadas como o isolamento social, estresse emocional, incerteza e medo do futuro, todas temos um sentimento em comum que nos fortalece, que é a esperança, estamos otimistas em melhores dias e sabemos que sonhar nos faz passar por essa fase de forma mais equilibrada. Procuramos maneiras de enfrentar os obstáculos trazidos por essa pandemia, algumas buscando refúgio na espiritualidade, outras na família, outras em alguma atividade que gosta de desenvolver, outras dedicando-se mais ao próximo, o que pudemos perceber é que mesmo com as diferentes realidades, diversas culturas e crenças, as pessoas que estão atentas a saúde do corpo e da alma, e tem uma espiritualidade e religiosidade equilibrada enfrentam com mais maestria essas adversidades.

A disciplina BIO163 – Terapias Corporais nos proporcionou além da imensidão de conhecimentos, momentos de bem estar, equilíbrio, nos fez refletir sobre as nossas ações e personalidades e sobre a importância de cuidarmos não somente do corpo,

como também do emocional, energético e espiritual que tem ligação direta com a sobrevivência da nossa saúde diante do estresse e da tensão que nos foi imposta pelos acontecimentos do ano de 2020.

Por fim, é possível e importante sonhar em meio à crise pandêmica, pois a esperança nos ajuda a superar as dificuldades, a união nos torna fortes, a solidariedade, a compaixão e a empatia nos tornam melhores e assim percebemos que mesmo com o distanciamento imposto, os olhos também são capazes de transmitir sorrisos e que o coração é capaz de abraçar amorosamente.

REFERÊNCIAS

- BIGNARDI, F. A. C. A atitude transdisciplinar aplicada à saúde e sustentabilidade uma abordagem multidimensional: a importância da meditação. **Revista Terceiro Incluído**, 2011, 1(1):14-24.
- CORRÊA, C. A.; VERLENGIA, R.; RIBEIRO, G. S. V.; CRISP, A. H. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Piracicaba – SP, 2020, 25:e0118.
- MEDEIROS, A. Y. B. B. V.; PEREIRA, E. R.; SILVA, R. M. C. R. A.; DIAS, F. A. Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl. **Research, Society And Development**, 2020, 9(5):1-19. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i5.3331>>.
- MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, 2011, 15(2):239-248.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **Novel coronavirus (2019-nCoV)**. Situation report 1. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020a. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330760/nCoVsitrep21Jan2020-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>>. Acesso em: 15/09/2020.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **Q&A on coronaviruses (COVID-19)**. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020b. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-andanswers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>>. Acesso em: 15/09/2020.
- UEFS. Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão. Aprova o Calendário Universitário para o Período Letivo Extraordinário do semestre letivo 2019.2, Resolução CONSEPE n. 074/2020 de 25 de junho de 2020. **D. O. E.** publicado em 27/06/2020.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO DOCENTE NA DISCIPLINA DE ESTATÍSTICA EM SAÚDE I

Josicélia Estrela Tuy Batista¹

INTRODUÇÃO

O momento de pandemia do covid-19, que estamos vivendo com a recomendação das autoridades de saúde em manter medidas de isolamento social, teve como consequência a suspensão das atividades de ensino desde as creches até o ensino superior (BRASIL, 2020a). Foi avaliado o comprometimento e o atraso da formação dos alunos, que levou ao desenvolvimento de alternativas para a continuidade das atividades de ensino, evitando a evasão e retrocessos no processo de aprendizagem dos alunos (BRASIL, 2020a).

A partir da possibilidade da retomada de algumas atividades de ensino remotas a Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), o Departamento de Saúde, junto com seus respectivos colegiados e programas, realizaram um movimento para ofertar componentes curriculares para os alunos. Assim, eu enquanto aluna do curso de doutorado em Saúde Coletiva do Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva (PPGSC), tive a oportunidade de cursar o componente curricular estágio docente na disciplina “Estatística em Saúde I” do curso de graduação em bacharelado em Enfermagem da UEFS.

A lei n° 11.778 de 25 de setembro de 2008 dispõe sobre a realização dos estágios e os regulamenta, a mesma define estágio como:

ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educandos que estejam frequentando o ensino regular em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos (BRASIL, 2008, Art. 1°).

O estágio docente durante a pós-graduação, as vezes é a primeira aproximação do aluno com a sala de aula, constituindo uma possibilidade de desenvolvimento de capacidades técnicas, da postura docente e da prática pedagógica de ensino-aprendizagem (JOAQUIM; BOAS; CARRIERI, 2013).

OBJETIVO

Diante da importância da realização do estágio docente para a formação de futuros professores, da inédita situação de saúde pública que estamos vivenciando e, das alternativas encontradas para a continuidade do processo de formação, esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência do estágio docente na disciplina “Estatística em Saúde I” do curso de Bacharelado em Enfermagem da UEFS.

¹ Estudante do Doutorado em Saúde Coletiva da UEFS.

CAMINHO METODOLÓGICO

Este trabalho é um relato de experiência de estágio docente na disciplina de SAU265 – Estatística em Saúde I diante do contexto desafiador da pandemia do covid-19, bem como seus aspectos positivos, negativos e as principais vivências desse período.

A aproximação com a disciplina de Estatística em Saúde I se deu a partir do momento em que o meu programa de pós-graduação liberou a lista de disciplinas que seriam ofertadas no semestre extraordinário e, como eu sempre tive muita afinidade com as disciplinas de estatística e epidemiologia, ao avaliar as opções, me interessei pela referida disciplina, entrei em contato com a secretaria do PPGSC, com as professoras responsáveis pelo estágio docente e informei o interesse em cursar o estágio, posteriormente entrei em contato com o professor da disciplina (professor André René Barboni), o qual foi receptivo e demos início ao estágio.

Diante do contexto da pandemia, com a suspensão das atividades de ensino objetivando a contenção e a prevenção da disseminação do covid-19, não foi possível a realização de atividades presenciais, assim a plataforma escolhida para os momentos *síncronos* das aulas foi o *Google Meet* e para os momentos assíncronos o *Google sala de aula*.

A realização do semestre extraordinário só foi possível a partir de resoluções e pareceres que visavam a continuidade dos processos de ensino e aprendizagem de maneira segura para todos os envolvidos no processo. O parecer n° 5, do Conselho Nacional de Saúde (CNE), aprovado no dia 28 de abril de 2020 e a medida provisória n° 934 de 01 de abril de 2020, visam o estabelecimento de diretrizes para a retomada das atividades e subsidiou a concepção e realização do semestre extraordinário de maneira remota (BRASIL, 2020b e c).

O material utilizado para a construção da disciplina foi pensado para que os alunos tivessem acesso facilitado pela internet, dispensando a necessidade de utilização de bibliotecas, e assim amenizar as disparidades de acesso ao conteúdo proposto na disciplina. O método de avaliação pensado pelo professor favoreceu a construção do conhecimento, desde a elaboração, prazos estabelecidos e como foi avaliado.

DESENVOLVIMENTO

Contexto histórico

Uma breve contextualização histórica dos acontecimentos relacionadas a educação e a pandemia do covid-19, se faz necessária para compreender o percurso de ações que culminaram na realização do semestre extraordinário, sendo abordada a esfera nacional, estadual e local.

Em dezembro de 2019 foram reportados, à Organização Mundial de Saúde (OMS), uma série de casos de uma nova doença respiratória provocado pelo vírus SARS-CoV-2, apesar do esforços para a contenção da disseminação do vírus, em 11 de março a OMS declarou como pandemia a covid-19 (FERRER, 2020).

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

As medidas de distanciamento social adotadas no país foram heterogêneas e descentralizadas, em sua maioria a cargo dos governos estaduais e municipais. Houve grande variação entre as políticas adotadas em termos de rigor e duração, esta variação é justificada a partir da gravidade da epidemia em uma determinada área geográfica, da infraestrutura de saúde, e as relações políticas entre os governantes, entre outros fatores (BRASIL, 2020d). A partir da suspensão foi necessária a criação de maneira extraordinária de diretrizes, na tentativa de padronizar e oportunizar, a continuidade do processo educacional, sem prejuízo para os alunos (BRASIL, 2020e).

No cenário educacional nacional o Conselho Nacional de Educação (CNE), no dia 17 de março de 2020, publicou a portaria nº 343, que dispõem sobre a substituição das aulas presenciais por meios digitais, entretanto essa portaria só diz respeito às instituições de ensino superior do sistema federal de ensino (BRASIL, 2020e). Assim em 28 de abril de 2020, foi publicado o parecer CNE/CP nº 5/2020 que reorganizou as diretrizes para a orientação das instituições de ensino, desde as básicas ao ensino superior (BRASIL, 2020b). No que tange ao ensino superior o CNE recomendou que fossem realizadas atividades de ensino/aprendizagem não presenciais, o que permitiu o início de algumas atividades na modalidade remota (BRASIL, 2020b).

A nível estadual, o governo do Bahia, dia 27 de março de 2020, publicou o decreto nº 19.586 que suspendeu as atividades de ensino em todo o território baiano, ratificando as medidas de distanciamento social para a prevenção e enfrentamento do covid-19 (BAHIA, 2020).

Em instância local a UEFS após a confirmação de casos de covid-19 no Brasil, no início de março, montou o grupo gestor com o intuito de acompanhar e coordenar as atividades desenvolvidas na instituição (UEFS, 2020a). No dia 17 de março de 2020, foi necessária a suspensão de todas as atividades de ensino, seguindo as recomendações dos decretos estaduais nº 19.528 e 19.529 (UEFS, 2020b). Em abril, a partir das resoluções do CNE, foi iniciado o movimento para a deliberação de atividades de ensino de maneira remota, ao final do mês de junho, após os ajustes entre a comunidade acadêmica da UEFS, foi aprovado o semestre extraordinário e com previsão de início para dia 10 de outubro de 2020 (UEFS, 2020c).

Estatística

O componente curricular é intitulado “Estatística em Saúde I” podendo ser chamado também de bioestatística, visto que é a estatística aplicada nos campos de pesquisa da área da saúde (VIEIRA, 2011). A estatística é considerada uma ciência complexa, pois demanda tempo, atenção e interesse por parte do pesquisador, porém a condução e avaliação de uma pesquisa demandam conhecimentos da estatística para determinar as técnicas utilizadas, os cálculos e as inferências que são executadas (VIEIRA, 2011).

A estatística norteia a construção das pesquisas e subsidia as análises de dados. Assim, é importante que os discentes dos cursos de graduação em saúde tenham o

conhecimento, mesmo que básico, para que sejam capazes de ler e interpretar de maneira adequada artigos científicos e que estejam munidos de conhecimentos para a ponderação da veracidade da informação produzida.

A experiência de colaborar em um componente curricular no contexto da pandemia pelo covid-19 foi desafiadora, justaposto que o curso de Bacharelado em Enfermagem foi pensado para ser desenvolvido na modalidade presencial, sendo necessário a adaptação do docente e dos discentes às tecnologias utilizadas, a adequação do conteúdo, às maneiras de avaliação do aprendizado.

Elenco dessa vivência alguns pontos fortes, são eles: a organização do componente curricular, que foi pensado de maneira lógica, que permitiu a construção do conhecimento, destaco que a disciplina envolve cálculos e a compreensão de formulas, em muitas vezes é fonte de estresse para o aluno, devido as experiências advindas da formação básica; a utilização de referências que estão disponibilizadas de maneira gratuita e de fácil acesso para os alunos; o recurso de gravação das aulas ministradas, que possibilitou que o aluno revisitasse a aula, caso tivesse algum problema de conexão de internet ou alguma dúvida.

A nota dos alunos foi dividida em três atividades avaliativas, sendo que as atividades um e dois o método de avaliação adotado e o prazo foram bem interessantes: os alunos tiveram a oportunidade de entregar a prova em até uma semana, o que possibilitou a resolução atenta dos discentes, e a avaliação três, a elaboração de um vídeo com algum tema abordado durante a disciplina, permitindo que o aluno demonstrasse um pouco do que foi aprendido. Ressalto o empenho e a dedicação do professor em buscar alternativas para facilitar o processo de ensino-aprendizagem.

Tenho algumas inquietações, a falta de contato com os alunos, a troca de experiências, a ausência das expressões, foi o principal incomodo. Acredito que essa situação em conjunto com o uso da tecnologia e as experiências prévias no campo das exatas corroborou para a não participação dos alunos nas aulas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse momento de muitas incertezas, a retomada das atividades, mesmo que remotas, permitiu que fosse sentido uma esperança de que apesar de todas as dificuldades, precisamos continuar e um pensamento coletivo de buscar o melhor para todos os envolvidos. O uso das tecnologias permitiu a realização da disciplina e os resultados obtidos norteiam para uma nova forma ensino-aprendizagem, são necessários ajustes e adequações para o melhor resultado possível, com o fortalecimento dos aspectos positivos e a busca de soluções para os aspectos negativos, a partir da escuta dos alunos e professores envolvidos no processo.

REFERÊNCIAS

BAHIA, Casa Civil. **Decreto n° 19.586**. Salvador, BA, 2020. Disponível em: <<http://www.legislabahia.ba.gov.br/documentos/decreto-no-19586-de-27-de-marco-de-2020>>. Acesso em: 07/11/2020.

BRASIL, Ministério da Educação, Conselho Nacional de Educação. **Parecer n° 15/2020**. Brasília, DF, 2020a. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=160391-pcp015-20&category_slug=outubro-2020-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 07/11/2020.

BRASIL, Ministério da Educação, Conselho Nacional de Educação. **Parecer n° 5/2020**. Brasília, DF, 2020b. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=14511-pcp005-20&category_slud=marco-2020-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 07/11/2020.

BRASIL, Atos do Poder Executivo. **Medida Provisória n° 934**. Brasília, DF, 2020c. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/medida-provisoria-n-934-de-1-de-abril-de-2020-250710591>>. Acesso em: 07/11/2020.

BRASIL, Diretoria de Estudos e Relações Econômicas e Políticas Internacionais. **Covid-19 e medidas legais de distanciamento social: isolamento, descentralização e análise do período de 11 a 24 de maio de 2020 (Boletim 4)**. Brasília, DF, 2020d. Disponível em: <http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/10040/1/NT_20_Dinte_Covid_19%20e%20Medidas%20Legais%20de%20Distanciamento%20Social_Periodo%20de%2011%20A%2024%20e%20Maio%20de%202020.pdf>. Acesso em: 07/11/2020.

BRASIL, Ministério da Educação. **Portaria n° 343**. Brasília, DF, 2020e. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>>. Acesso em: 07/11/2020.

BRASIL, Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei n° 11.788**. Brasília, DF, 2008. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11788.htm#art22>. Acesso em: 07/11/2020.

FERRER, R. Pandemia por COVID-19: el mayor reto de la historia del intensivismo. **Medicina Intensiva**, Espanha, 2020, 44(6):323-324.

JOAQUIM, N. F.; BOAS, A. A. V.; CARRIERI, A. P. Estágio docente: formação profissional, preparação para o ensino ou docência em caráter precário?. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, 2013, 39(2):351-365. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022013000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07/11/2020.

UEFS, Universidade Estadual de Feira de Santana. **UEFS promove reunião para discutir sobre o coronavírus**. Notícias, 04 de março de 2020a. Disponível em: <<http://www.uefs.br/2020/03/3050/Uefs-promove-reuniao-para-discutir-sobre-o-coronavirus.html>>. Acesso em: 07/11/2020.

UEFS, Universidade Estadual de Feira de Santana. **UEFS divulga comunicado sobre novas medidas de prevenção ao COVID-19**. Notícias, 16 de março de 2020b. Disponível em: <<http://www.uefs.br/2020/03/3079/Uefs-divulga-comunicado-sobre-novas-medidas-de-prevencao-ao-COVID-19.html>>. Acesso em: 07/11/2020.

UEFS, Universidade Estadual de Feira de Santana. **UEFS terá período letivo extraordinário**. Notícias, 30 de junho de 2020c. Disponível em: <<http://www.uefs.br/2020/06/3241/Uefs-tera-periodo-letivo-extraordinario.html>>. Acesso em: 07/11/2020.

Relato de experiência do estágio docente na disciplina Estatística em Saúde I

Josicélia Estrela Tui Batista

VIEIRA, S. **Introdução à Bioestatística**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

DESCOBRINDO O CORPO NO QUADRADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: UMA CARTA AO CONTINENTE AFRICANO, À PITÁGORAS, À BERT HELLINGER E À ALEXANDER LOWEN

Lívia Maria da Silva Gonçalves¹
Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos²

INTRODUÇÃO

Os tempos vigentes associados à pandemia de covid-19 (que assola esta segunda década do século XXI através de seu agente causador – o coronavírus) requerem de cada indivíduo o “voltar-se para si mesmo” e simultaneamente manter uma constante vigília sobre suas emoções.

O afloramento de tudo o que subsiste no subconsciente – o que simbolicamente pode ser comparado como a parte imersa de um iceberg, e que no decorrer da existência vai acumulando mais informações conforme a forma como é percebida e sentida cada experiência individual – pode eclodir em um determinado momento refletindo no comportamento individual e social.

A atual conjuntura de confinamento exigido para a saúde da humanidade, modela um cenário em que o lado mais sombrio (ou talvez o que se almeja resguardar para um melhor convívio social ou por não querer observar, pois isto sob a luz da consciência solicitada) exigirá encontro com dores profundas e assim, mudanças – o que talvez isto não seja o objetivo de muitos.

A covid-19 leva a civilização humana a repensar sua trajetória e refletir as relações consigo mesma e seu entorno. As emoções vivenciadas nesta Era desvelam ininterruptamente os referenciais que estruturam a sociedade contemporânea; mostram a miopia ante as desigualdades sociais; os bastidores que norteiam as políticas de desenvolvimento socioeconômico dos países; as divisões claras entre países que possuem o poder de decidir sobre a vida de outros quando decidem não compartilhar os resultados de seu *know how* científico nas saídas para minimizar os efeitos nefastos da covid-19; o incremento da violência em todos os âmbitos, e da pobreza, acelerando as incertezas tecnológicas, epistemológicas, do futuro e principalmente de si mesmo (SEGATA, 2020).

As sutilezas profundas da globalização desenharam a potencialização de uma distribuição desigual dos riscos e dos passivos contínuos da pandemia; eclodem e suscitam um repensar nas políticas de gestão e gerenciamento em todos os âmbitos e instigam um olhar sobre os marcadores sociais de gênero, étnicos-raciais e classes sociais, construindo barreiras entre territórios sociais, acelerando a conhecida injustiça ambiental.

1 Mestra em Saúde, Ambiente e Trabalho pela Faculdade Baiana de Medicina da Universidade Federal da Bahia. Licenciada em Química Aplicada. Especialista em Auditoria e Educação Ambientais. Terapeuta holística. Numeróloga. Taróloga. Consteladora Sistêmica.

2 Especialista em Saúde Mental pelo Instituto Brasileiro de Pesquisa e Extensão (Curitiba-Paraná). Bacharela em Artes Plásticas pela Universidade Federal da Bahia. Terapeuta Corporal Bioenergética. Consteladora Sistêmica.

Descobrimo o corpo no quadrado em tempos de pandemia:
uma carta ao continente africano, à Pitágoras, à Bert Hellinger e à Alexander Lowen
Livia Maria da Silva Gonçalves; Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos

A questão que tentamos aqui gira em torno da saúde mental e emocional de uma sociedade baseada em perspectivas materialistas que tentam invisibilizar saberes ancestrais, que integram e aprofundam a concepção de ser humano.

Com a desconexão de suas raízes o mundo produz mulheres e homens repletos de traumas como insígnias marcantes por todo o corpo e que lotam centros de saúde em busca de medicamentos cuja ação se restringe apenas aos sintomas.

O corpo é ao mesmo tempo um repositório de emoções e pensamentos e concomitantemente modelados por aquelas sob determinadas condições estruturais e superestruturais. Tudo isto se inicia no ambiente interno matriz (a gestação). Ressalte-se que antigas tradições sugerem que os caminhos são previamente planejados antes da fecundação do óvulo (FOCAULT, 2013; LAZLO, 2014; LOWEN, 2017; SODRÉ, 2017; GONÇALVES, 2017).

Vasconcelos³ sugere que após a pandemia de covid-19, as doenças humanas que se destacarão são aquelas relacionadas aos campos da Saúde Mental (ansiedade, depressão, agressividade, surtos diversos, insônia e outros desequilíbrios) e outras ligadas ao todo corporal (estrutura óssea, rigidez corporal, dores corporais difusas, dentre outras).

Embora consideremos fundamental a pesquisa e a atividade curativa da Medicina acadêmica em suas várias especialidades, as intervenções que dizem respeito a este novo cenário, acima descrito, não serão mais de sua competência, uma vez que a Medicina não será capaz de atender a todas estas demandas, restando o caminho da Medicina Vibracional, a Medicina dos saberes ancestrais.

A inserção das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS) é este caminho. Trata-se de uma via anti-hegemônica que considera o ser de maneira integral (material e imaterial), convidando-o ao autoconhecimento, na busca interior da gênese das suas dores e dos seus traumas. Possibilita que a consciência seja ela individual e/ou coletiva, utilizando de seu arbítrio, possa agir livre e responsavelmente, e, promova processos de reequilíbrio em saúde, a cura.

É nesta arena de possibilidades e saberes que esse trabalho surge trazendo um caso vivido, aplicações práticas da Constelação Sistêmica e da Bioenergética, associados a um de seus braços, a Teoria do Trauma (TRE). Traz também aplicações da Fitoterapia e de um outro conhecimento antigo e compartilhado no mundo ocidental pelo grego Pitágoras – a Numerologia, formando um complexo singular que pode ser utilizado de maneira efetiva em situações de dores emocionais, traumas, encorajamentos, que assinalam fortemente os corpos. Neste sentido, nos apresentamos como terapeutas vibracionais, fortemente comprometidas com o cuidado e a atenção à saúde individual e coletiva no campo da Medicina Vibracional.

3 **Notas de aula (07 de novembro de 2019):** Doenças Sistêmicas. Feira de Santana, Bahia. 4º Módulo do Curso Formação Básica em Constelações Familiares e Sistêmicas.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

É preciso explicar ao leitor como chegamos até aqui. Contribuímos em diversos momentos anteriores nas disciplinas BIO161 – Saúde e Espiritualidade e BIO163 – Terapias Corporais na modalidade presencial, a convite dos professores André e Suzi Barboni, com os quais estabelecemos parceria em eventos envolvendo PICS. Também durante o Período Letivo Extraordinário (PLE) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), uma das autoras contribuiu realizando palestra para os alunos.

Mais uma vez convidadas, agora para compor o grupo de escritores deste livro – produzimos este relato de experiência, cujo texto traz um caso vivido, mesclado com um pouco de nossas trajetórias de vida, de nossos percursos e olhares, enquanto pessoas e terapeutas. Trata-se, portanto, do encontro de duas terapeutas, que em determinado momento da explosão da pandemia de covid-19 na Bahia, se entrelaçam, e num imaginário *playground*, como em um balanço de dois lugares: uma se posiciona numa cadeira para ser vislumbrada e cuidada após um trauma advindo das vulnerabilidades socioambientais que assolam os países, principalmente considerados periféricos; a outra se posiciona como a cuidadora, a guardiã, pesquisadora e observadora criteriosa dos fenômenos.

A tessitura deste escrito é feita de maneira lúdica, coloquial, aproximadora, e configurada em forma de uma carta de uma das autoras que dialoga com os conceitos e técnicas das ferramentas (Constelação Sistêmica, Bioenergética, Numerologia e Fitoterapia) que são relatados em seu caso vivido até à sua resolução; e a terapeuta que a atende, compartilhando por meio de um relato, os cuidados ofertados sob o olhar atento por sua competência teórico-empírica em bases bioenergéticas.

Deste modo, nós duas trouxemos nossa contribuição, e aqui nos juntamos aos alunos e professores, nesta obra coletiva, nesta bricolagem, costurando também nosso retalho em forma de relato de experiência, nesta imensa, diversa, inclusiva, múltipla, colcha de retalhos. Ao ler o livro o leitor perceberá pedaços, retalhos, fragmentos, que foram se juntando e se articulando, e que vão naturalmente se organizando, sem conflito, e dando um sentido como num gigantesco desenho. Logo, este livro representa para nós esta colcha de retalhos: um contributo original para a memória da UEFS uma vez que documenta, durante o período da pandemia, a voz de alunos, professores e convidados.

Esperamos, assim, que este nosso texto contribua para reflexão e auxílio de pessoas em cenários similares e amplie para situações em que enseje o aprofundamento de si, em especial, em condições ambientais ou sociais iníquas, possibilitando o equilíbrio. Mais um desejo nosso: que este texto desperte em quem o ler memórias do corpo repletas de átomos alterados em seus movimentos por lembranças auferidas e intoxicados por conteúdos termodinâmicos dolorosos, dilacerantes, paralisantes e escamoteadores, que ricocheteiam diretamente nos corpos e reciprocamente; e, ratifique a importância da adoção das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como caminho de reequilíbrio e de cura.

METODOLOGIA

O trabalho consiste em duas fases: A primeira, consta de um caso vivido, um autorrelato⁴, conformado em uma carta, cuja vivência é narrada informalmente sobre o evento traumático, suas consequências e como o *sujet* foi cuidado utilizando-se das PICS, em especial, Fitoterapia, Constelação Sistêmica e a Bioenergética, bem como dos princípios da Numerologia Pitagórica. A segunda fase traz o relato da terapeuta⁵ que acompanhou o caso.

Justificamos essa forma de apresentação de nosso trabalho devido à escassa produção bibliográfica sobre casos vividos e intervenções terapêuticas múltiplas utilizando PICS. Pensamos ser salutar dar conhecimento e esclarecer as pessoas sobre nossas vulnerabilidades emocionais e espirituais e a eficácia das PICS a partir de nosso cotidiano, dentro do possível, num cenário pandêmico.

Ressaltamos que a Numerologia será tratada apenas no autorrelato devido à formação da autora neste campo de estudos, de forma a justificar o termo “quadrado” no título desse relato, o fenômeno pandêmico e outros, ampliando a visão holística sustentada pelas PICS. Nisto, foi utilizado a Tabela de Pitágoras conforme quadro 1, em que se observa os valores numéricos associados às letras.

Os cálculos numerológicos são feitos mediante o uso das operações matemáticas simples, adição e subtração. Quando necessário, são feitas reduções de números compostos em números que abranjam os números inteiros de 0 a 9. Cada número dessa escala possui um significado qualitativo, ou seja, são indicadas suas vibrações nos aspectos positivos e de aprendizados (negativos e destrutivos) e a partir disso compreende-se pessoas, locais, fenômenos, dentre outros.

No caso da Numerologia Pitagórica não serão levados em consideração a acentuação de nomes e nem a fonética. Há um conjunto de números básicos que compõem um extrato da existência de tudo e isto é feito a partir de duas variáveis : o nome completo (se pessoa, o disponibilizado na certidão de nascimento) e a data de nascimento, compondo o estudo sobre a pessoa. Para a elaboração do trabalho, utilizamos os resultados numerológicos do mapa da autora do autorrelato, as vibrações dos números advindos da redução teosófica dos termos: “quadrado” e “covid-19”. Outros vocábulos pertinentes serão elucidados na carta em proposição (autorrelato).

Quadro 1: Tabela de Pitágoras.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R

4 A primeira autora desse trabalho.

5 A segunda autoria desse trabalho.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

S	T	U	V	W	X	Y	Z	
---	---	---	---	---	---	---	---	--

Fonte: Elaboradas pelas autoras.

Alguns conceitos centrais de “corpo” que também foram adotados nesse trabalho, respeitaram as perspectivas de Reich (1998), Lowen (1977; 2017), Keleman (1989), Nasio (2009) e Sodré (2017); o entendimento de análise caracterológica e análise bioenergética foi suportado respectivamente em Reich (1998) e Lowen (2017); “trauma” é abordado conforme David Bercei (2009) e “agressão”, segundo Keleman (1996).

Devido a experiência traumática ter ocorrida logo no início da pandemia no país, no qual foi exigido o isolamento social, a intervenção terapêutica foi realizada por meio virtual, utilizando um aparelho celular e o aplicativo *WhatsApp* na versão *Messenger* 2.20.207.4 .

DESENVOLVIMENTO

Como as Constelações Sistêmicas, Bioenergética, Numerologia e a Fitoterapia podem contribuir para a ressignificação de traumas?

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são consideradas um caminho repleto de possibilidades para o reequilíbrio em saúde. O ponto central é ver o ser humano em sua integralidade material e imaterial. A doença é vislumbrada como um desajuste em alguma dimensão da existência, seja nos campos espiritual, mental emocional ou físico ou na união de algumas dessas partes (porções que se destacam em desajuste) ou em seu conjunto, pois são componentes dinâmicos e inter-relacionados. As percepções de vida e morte são também revisitadas oportunizando novos construtos e novas trajetórias na existência. As PICS agem como catalisadores que auxiliam no despertar das ferramentas internas que o ser humano possui e assim escolher ser responsável (BRASIL, 2006).

Possuem um caráter político de inclusão social, pois com o olhar acolhedor, de escuta ativa, conseguem mergulhar no âmago da origem de uma questão que desorganiza o bem-estar individual ou coletivo e de maneira sutil além de trabalhar o resgate das humanizações, autoestima, o autorrespeito, a tomada de consciência, sem julgamentos.

A abrangência de suas ações dialoga com a díade prevenção de doenças-promoção da saúde e vem respondendo positivamente em muitos casos em que o paciente não apresenta mais possibilidades de tratamento dentro do modelo biomédico vigente. Atuam como um grande “bailado” junto à Medicina convencional, respeitando suas linhas de ação. Permitem que conhecimentos tradicionais no campo saúde e que sempre conviveram com o inconsciente e consciente coletivos dos povos, sejam paulatinamente incorporados, viabilizando maior acesso das populações a novas-antigas maneiras de se autocuidar (individual e coletivamente) (TELESE JÚNIOR, 2016; BRASIL, 2018).

Suas metodologias, técnicas e tecnológicas refletem diretamente nos investimentos em saúde, no momento em que se observa redução de custos em

Descobrimo o corpo no quadrado em tempos de pandemia:
uma carta ao continente africano, à Pitágoras, à Bert Hellinger e à Alexander Lowen
Livia Maria da Silva Gonçalves; Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos

medicações alopáticas, em internação hospitalar, dentre outros, respeitando os pressupostos da sustentabilidade em todos os aspectos.

Conforme o Ministério da Saúde (BRASIL, 2018, p. 8), as PICS se configuram em “sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos”. Deste modo, utiliza-se de bases epistemológicas e procedimentos singulares que exigem mudanças no olhar ocidental quanto a autopercepção, autoconhecimento, o ideário da existência e dos recursos para o seu bem viver e isto em consonância com o ambiente (natural, construído, trabalho e cultural).

Importante salientar que as PICS consideram todo o conjunto das condições ambientais que o ser humano está inserido e a interação e o papel que desempenha. Observa atentamente essa relação e o que dela advém na dicotomia saúde-doença e sem julgamentos, até porque não é interesse maior o foco na doença e sim, o ser humano e o que ele traz, o que ele é, suas potências. O que a pessoa vem trazendo são sintomas e não as causas, imagens internas de interações consigo e com o externo.

O Brasil consolida o uso das PICS em 2006 com promulgação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), desde 2006 e é considerado referência mundial quanto à inserção das PICS na atenção básica. O Ministério de Saúde compreende a importância das PICS nos processos de prevenção e promoção à saúde, como também um auxílio aos tratamentos vigentes. Seu fortalecimento junto ao Sistema Único de Saúde (SUS) se dá pela sua efetividade demonstrada pelo crescimento de 46% de procura da população por esses serviços, sua presença em 54% municípios e em 100% das capitais, aumento de pesquisas científicas que validam sua intervenção, dentre outros (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018; BRASIL, 2019).

O SUS disponibiliza 29 tipos de práticas de PICS (BRASIL, 2019) e nesse texto abarcaremos três delas, dispostas a seguir:

- a) A Fitoterapia acessível à saúde das populações devido aos conhecimentos ancestrais indígenas e africanos à priori e corroborado pela riqueza quantitativa e qualitativa da diversidade da flora do país e incrementada pela absorção de plantas adaptadas de outras culturas e também de seu arcabouço médico. Os Vegetais em formato de chás, pomadas, tinturas, banhos de asseio, banhos reorganizadores das energias, fitoterápicos sintetizados e naturais e outras modalidades de usos, compõem o acervo etnobotânico que vem suprindo a lacuna deixada pela política da farmacologia alopática industrializada (BRASIL, 2012). É uma forma de perceber e cuidar da saúde que vem sendo validada e impulsionada no campo da gestão em saúde no país, com muita força popular.
- b) A Constelação Sistêmica (CS) foi sistematizada por Bert Hellinger na década de 80 a partir de pressupostos africanos e a união de paradigmas ocidentais, como Teoria da Informação, princípios do Psicodrama, Fenomenologia, Campos Morfogenéticos e outros. Foi disposta por ele em três leis, a do Pertencimento, a da Ordem e Hierarquia e do Equilíbrio,

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

frutos de sua convivência com o povo Zulu, um grupo étnico-social do sul da África, que através de movimentos simples mas profundos resolviam seus conflitos (MELO, 2015; ANUKI, 2019; HELLINGER, 2020).

Conhecida inicialmente por Constelação Familiar, ampliou seu campo de atuação para outras áreas do cotidiano como a Organizacional, o Jurídico, a Educação, assim como em questões associadas diretamente à saúde. As modalidades são individual e coletiva.

A CS é uma técnica que cuida de observar os emaranhamentos humanos, ou seja, seus conflitos, verificar as causas, aplicando suas leis que são sintetizadas como a Ordem do Amor. A tônica se volta para a repetição de padrões comportamentais devido a honra inconsciente que é feita à ancestralidade. Assim, a ressignificação é feita sem julgamentos. Tudo dependerá do indivíduo, do seu despertar na imagem formada ante a questão por ele trazida para a terapia.

- c) A Bioenergética ou Análise Bioenergética (LOWEN, 2017), como também é conhecida, criada por Alexander Lowen e John Pierrakos, faz parte do grupo das Psicoterapias Corporais. Ela é derivada dos estudos da Psicanálise e da Vegetoterapia Reichiana e se preocupa em identificar as fixações energéticas que são encontradas na interação mente e corpo.

A Numerologia, um conhecimento ancestral africano, mas que é encontrada em várias outras culturas, se baseia em observar o universo conforme as vibrações numerológicas que o estruturam. Há diversas tipologias, contudo nesse trabalho usar-se-á os princípios da Numerologia Pitagórica, termo laureado ao Pai da Matemática no mundo ocidental (SCHURÉ, 1986; GONÇALVES, 2019).

Mesmo com os mitos e lendas envolvidos em sua existência, sabemos que Pitágoras foi até o Egito e outras regiões e de lá trouxe os princípios metafísicos dos números, fundando uma Escola onde propagou tal conhecimento e que é utilizado para o autoconhecimento, *coaching* individual e empresarial, sinalizador para outras terapias, dentre outras (GONÇALVES, 2020).

Dentro de seus pressupostos numerológicos, delinea-se a personalidade de uma pessoa, suas fragilidades e fortalezas, possibilidades de desequilíbrios em saúde e de eventos que podem ocorrer, características ancestrais e suas interações com as que o indivíduo traz, vulnerabilidades à pressões internas e externas, identifica as vibrações que permeiam os DNA espiritual e biológico, entre outras e isto podendo ser também feito para cidades, países, animais, etc, já que por ela tudo é feito por número.

Assim, os princípios e ferramentas das PICS em foco nesse trabalho juntamente com a Numerologia mostram como traumas podem ser cuidados sob um olhar ampliado, utilizando-se das transversalidades, interdisciplinaridade, interculturalidade, integralidade e interseccionalidade. O corpo será vislumbrado sob várias percepções ante uma situação de estresse magnificada por condições pandêmicas repletas de incertezas e inseguranças.

A EXPERIÊNCIA

Autorrelato: A carta.

Uma carta ao Continente africano, a Pitágoras, a Bert Hellinger e Alexander Lowen

Salvador, 10 de julho de 2020.

Bom dia, Continente Africano, Pitágoras, Bert Hellinger e Lowen!

Estou na primeira capital do Brasil, território de maior contingente negro após a África conforme afirmam Santos; Correia; Oliveira (2016). Inicia-se o isolamento social exigido pela explosão da pandemia que atravessa mares, céus, terras, espaços, atmosferas, desconhecendo gênero, etnias, classes sociais. Aqui em Salvador, Bahia, as restrições de contatos sociais se deram logo após o carnaval!

Meus queridos, a pandemia para nós é uma aparente grande desconhecida. Desafia tecnologias, técnicas, status social e percebo que ela trabalha em torno de uma figura geometria plana, o quadrado. Nos coloca no chão para refletir. Só temos duas dimensões para lidar, comprimento e altura. Uma possibilidade que o coronavírus nos concedeu também de retomarmos a máscara imposta a mulher, negra, escravizada, mas nunca escrava, Anastácia. A covid-19 nos convida a comprimir o “tumor” invisível das fragilidades individuais e coletiva da sociedade.

A Numerologia Pitagórica (Gonçalves, 2019) mostra que pela redução dos algarismos formadores do ano de 2020 gera uma vibração 4, de um polígono de quatro lados e iguais, assim imprime uma energia de necessidade de limites, estabilidades, confinamentos, utilização de inovações, organização, reestruturação, observar tudo o que precisa ser modificado em todos os campos.

Por um lado nos vemos mais, como se encontra nosso sopro de vida e como ele nos mobiliza delineando nossa forma de ser conforme Reich (1998) e Lowen (1977; 2017). Somos apenas “olhos” e assim posso observar o brilho ou a fragilidade da vitalidade ali existente, as alegrias, os sobressaltos, as cores. Tudo isto me permite elaborar histórias e quem está por traz das máscaras e faço o exercício de leituras corporais das pessoas e das minhas (quando raramente saio para compra de alimentos ou ir buscar atendimento na área de saúde), a voz, o silêncio, a velocidade, isto tudo pelos ensinamentos de vocês, meus queridos Reich e Lowen.

Mas o vírus nos concede também um quadrado como saída para uma possível prevenção: Equipamentos de Proteção coletivo e individual, nossos EPC e EPI, respectivamente: confinamento doméstico (para quem possui residência), uso de máscara, uso de álcool 70° em gel ou líquido e higiene pessoal e de materiais (banhos, lavagem de mãos e braços e de tudo o que levarmos para o interior da residência). Evidente que

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

dependendo da composição dos materiais a assepsia será diferenciada e pode-se acrescentar outros produtos na tentativa de um ambiente mais saudável. Um verdadeiro aprendizado de autocuidar-se e também da coletividade. Aqui configura-se no principal modo de pensar e ser africano: “U-buntu”, eu somos nós.

Mas no vigésimo dia do decreto municipal de isolamento social, vivíamos na escassez de alguma parte do kit básico de prevenção e controle do que ainda nos assola e assim as máscaras se destacaram neste sentido. Então uma amiga me comunicou que iria me levar o kit com álcool e máscaras. Pertencendo ao grupo de risco estabelecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), era e é bastante primordial o uso dele. Marcamos no final da tarde e às 17 horas, ela me avisa que está na frente da casa me esperando.

Subo uma pequena ladeira da casa onde me encontrava, de meu filho, e vou ao seu encontro. Ela apressada por todas as comunicações propagadas na mídia sobre a pandemia, rapidamente me deu o kit. Mas se lembrou que poderia me presentear com mais componentes e foi até a mala do automóvel e assim o fez. Quando já estava nos despedimos conforme o protocolo pandêmico, um jovem por traz de mim entrou no carro com uma arma na mão, apontou para ela e para mim. Puxou-me para dentro e nos ameaçou de morte exigindo que ela continuasse no volante. Ele iria nos levar onde fosse o seu destino.

Ela começou a gritar desesperadamente e eu não acreditava no que ocorria. Tudo muito rápido, menos de 10 minutos. Homens estavam mascarados e viam a cena, mas nada faziam. Antes de me encontrar com ela participei de uma prática diária dentro de minha conexão religiosa e sinto que me auxiliou em ter calma e negociar com o rapaz a nossa libertação. Ele se alterava conosco ante o grito dela que se avolumava a cada instante.

Eu pedia a ele que nada fizesse com ela e nem comigo, que apenas ela foi ali fazer uma ação bondosa, eu era do grupo de risco em saúde, e ela foi me ajudar. Por um instante a arma que a todo momento ele apontava para nós foi retirada. A sensação é que algo tocou o coração dele e assim ele nos lançou para fora do carro com uma força descomunal e foi embora com o carro e com todos os pertences dela. Ficamos presas com ele por quase 15 minutos e parecia uma eternidade!

Quando nos vimos livres, os homens que assistiram o fato vieram nos acolher. Eu fiquei numa cadeira emprestada por eles e começamos a mover o registro policial da ocorrência sinistra. Ela esqueceu completamente os dados mínimos do carro, número de celulares de outros amigos que sabiam do carro (o carro era da empresa que ela trabalhava). Mesmo dando todo o apoio, sentia meu corpo completamente pesado, as extremidades frias, os músculos querendo enrijecer, o centro da cabeça começava a doer e comecei a refletir sobre o perigo que nos encontrávamos e agradeci por estarmos vivas. Acionamos o Batalhão da Polícia Militar. Meu filho veio e a levou para concluir toda a parte burocrática da ocorrência. Quase 8 horas para resolvermos tudo.

Este cenário inicial refletiu em mais de três meses em mim, enquanto a outra pessoa afirmou que por ter gritado, tudo dentro dela ficou resolvido. Eu me calei e por três dias não conversei com ninguém. Meu filho precisou ficar fora da cidade por este tempo.

Descobrimo o corpo no quadrado em tempos de pandemia:
uma carta ao continente africano, à Pitágoras, à Bert Hellinger e à Alexander Lowen
Livia Maria da Silva Gonçalves; Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos

As dores assolaram meu corpo, fruto da ativação dos pontos-gatilhos da fibromialgia. A insônia, o medo, o sentimento de insegurança se manifestaram e no anoitecer se acirravam (até porque o local onde me encontrava também era vulnerável).

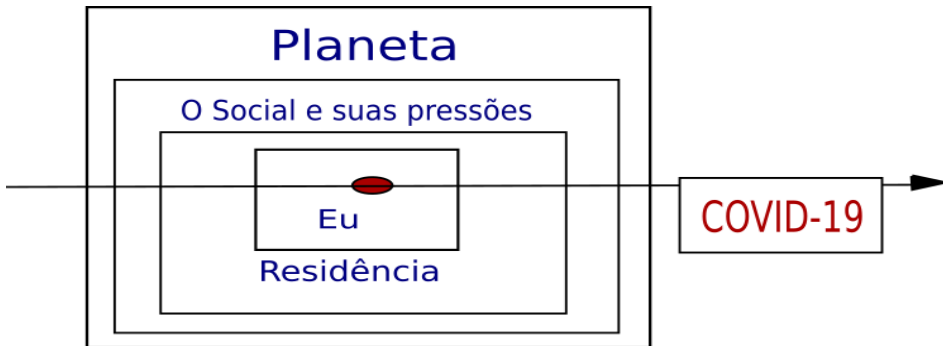
O sentimento de abandono, de vulnerabilidade, de invasão tomava todo o meu corpo e pensamento. Isto me fez lembrar Nasio (2009) quando afirma que a dor não existe no espaço, ela se localiza na cabeça. É a imagem e a significação que dou que imprime as intensidades doloridas no corpo e na alma, e percebi como tudo isto rebateu na forma que meu corpo e cabeça responderam e como a minha vitalidade foi atingida, validando os estudos de Reich (1998), Lowen (2017) e Keleman (1989). Refleti bastante sobre as consequências de uma agressão, imprimindo mais uma ou mais de suas tipologias. Aqui percebo a presença do choque, instalação de mais um trauma.

Segundo sugere Keleman (1989, p.21) “um trauma envolve dano e dor” e tem uma tríade de formação e efeito, choque-trauma-enrijecimento acontecendo intra-espinhalmente e que com o tempo se cristaliza no corpo, atingido a estrutura corpórea, os movimentos e os comportamentos. Senti que simultaneamente também aciona memórias semelhantes. Um filme passou em minha cabeça, não ia ver mais minha família e nem amigos. Eclodiram todos os traumas, tudo o que eu sofri um dia, violência sexual, assalto dentro de casa, e qual seria nosso fim ali? A imagem do jovem infrator permaneceu na minha tela mental por 15 dias. Pensava também nas injustiças socioeconômicas, o que levava a um jovem em nossa sociedade a expor-se e “criar” um cenário de violência.

Neste íterim, me entreguei mais ainda à minha fé, mas a intuição e a experiência como terapeuta me chamavam a atenção da busca de um profissional. Assim o fiz e sinalizei a minha professora de Constelação Sistêmica e Bioenergética, também autora desse trabalho.

Me sentia conforme a figura 1 e me lembrava de Keleman (1989) quando ele afirma que a agressão e o constrangimento nos levam à humilhação e a vergonha e assim o corpo parece que fica diminuto e que estamos dentro de vários quadrados e neste período, então... Às vezes pensamos que já resolvemos questões internalizadas nas memórias celulares e que na verdade estão guardadas também em nossos corpos em formato de tensões musculares, baixa de energia, até mesmo nódulos e um viver com modulações de humores, dentre outros.

Figura 1: Percepção e sentimento após evento traumático da autora 1.



Fonte: elaboradora pela autora 1.

Por três meses, sendo dois dias semanais pelo tempo de quase duas horas de atendimento, ela trabalhou comigo com exercícios de Constelação Sistêmica e Bioenergética. Realizando a minha análise bioenergética conforme (Lowen, 1977) identifiquei que a minha forma de ser possui base esquizoide e traços de oralidade e masoquista. O trauma trazido no evento acionou alguns aspectos de aprendizagem (negativos) deles. Quanto à esquizoidia, me senti rejeitada mais uma vez e com medo de me expor, insegura, me calei. Mas mesmo assim, por todos os anos de trabalho com autoconhecimento, consegui ir até o auxílio.

Essa análise corroborou com o meu mapa numerológico em que por ter vibrações de números que possuem maior vibração emocional e de natureza artística e de caráter também espiritual, recorri para esses conhecimentos para interagir com o que estava sendo visibilizado nas PICS.

A terapeuta, utilizando exercícios de Constelação Sistêmica despertou em mim o mergulhar em memórias e repassou outro fato em conjunto comigo. A inclusão dessas memórias é importante para o processo de reequilíbrio e de autotransformação.

Venho ressignificando as emoções e as memórias e do que despertou em mim. Hoje consigo residir sozinha e mais segura, mas atenta. Os exercício de Bioenergética me ancoraram mais e me impulsionaram a sentir mais meu corpo com vitalidade, com poder de reação saudável, melhorar a respiração (me sentido mais viva de fato, mais produtiva, com menos dores corporais). Não foi fácil encarar-me, mas resolvi olhar este momento como uma oportunidade de resolver questões atuais e as que subsistiam ainda em meu subconsciente e que respondiam dentro dos pressupostos dos campos morfogenéticos.

Muitas vezes não consegui realizar os exercícios bioenergéticos de pé. Avaliava se era uma autofuga. Os trabalhos bioenergéticos são potentes. Sonhamos bastante, memórias emergem sem nosso controle. Mas o corpo muda sua estrutura, a respiração melhora. Eu fiquei mais consciente de mim, de meu corpo, de minhas emoções. Ainda continuo em terapia, mas muito melhor que ontem.

Como suporte utilizei prescrições da Medicina Tradicional Africana (MTA) em formato de rezas, cânticos, danças, oferendas às forças da natureza e à minha cabeça

Descobririndo o corpo no quadrado em tempos de pandemia:
uma carta ao continente africano, à Pitágoras, à Bert Hellinger e à Alexander Lowen
Livia Maria da Silva Gonçalves; Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos

(onde reside o Eu Superior) para reequilibrar o meu ser, pois nesta racionalidade o ser humano é espírito, energia e matéria e todo ele deve ser cuidado conjuntamente.

*A Fitoterapia utilizada neste tempo também considerou os conhecimentos africanos (mesmo não sendo mencionada nas racionalidades médicas na PNPIC no Brasil, mas inserida no cotidiano do país e nas listas de vegetais para uso medicinal) e de sua diáspora. As plantas Aroeira (*Schinus terebinthifolia*) serviu para limpar os passivos do choque e as cargas deixadas, e inclusive usei após cada atendimento com a Bioenergética e a CS, chás e banhos de alecrim (*Salvia rosmarinus*); o manjeriço (*Ocimum basilicum* L.) nos banhos e nos alimentos e a água de alevante (*Mentha gentilis* L.) em chás e banhos serviram para reequilibrar e reorganizar a psiqué, retorno do ânimo e trabalhar medo, ansiedade, colaborando com os meus corpos mental e emocional e assim diminuindo a pressão no corpo físico.*

No mais, agradeço ao continente matriz da sociedade humana e os presentes doados ao mundo ocidental a partir de suas cosmologia e cosmogonia e concomitantemente a Bert que traduziu e os sistematizou observando os princípios da ancestralidade, da sororidade, a sitiologia, o U-buntu, a MTA, dentre outras.

A Lowen por trazer a energia do destravar a mente e o corpo, observando a caracterização humana de cada ser conforme o que Reich iniciou e ele ampliou trazendo exercícios liberadores de emoções sentimentos, memórias, bloqueios e energias represados e que podem gerar sintomas e daí desequilíbrios (o que se chama de doenças) fazendo com que atinjamos o prazer, a alegria da vida e saudável, como ele mesmo afirma. Isto coaduna com o pensar nagô no momento em que o corpo (ará) é um território sagrado pois é um repositório de sua identidade transgeracional espiritual e biológica e assim carrega a assinatura do compromisso com a alegria, prosperidade, amorosidade, gratidão, bondade e não julgamento. Traz a síntese da força criadora do Universo, portanto merece o melhor nas emoções, sentimentos, respiração (princípio vital), no pensar e cuidados da estrutura física, como aprendi também com Sodré (2017).

Finalizo compartilhando algo com vocês: em tempos de pandemia, o coronavírus vibra numerologicamente com alma ou essência 7, que exige estudos, pesquisas, capacitações, reclusão, busca do autoconhecimento; o olhar para dentro (individual e social); a interação social com a energia do 4, quadrado, imprimindo organização, revisão de ações e comportamentos; leva à desequilíbrios nas partes ósseas e de movimentação, a situações de crises e estresses, usos de tecnologias e no palco da vida se apresenta na sociedade como um momento de fazer o novo, de observar a vida por todas as perspectivas, de desenvolver a fé e a intuição, espiritualizar, de ver outras possibilidades de escrever a vida, desenhando um caminho em que é necessário mudanças e desafiando com o amor que é o instrumento maior para nossa liberação de opressões internas e externas, ancestrais e individuais, reestruturar a sociedade para que seja mais justa e equânime.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Confesso que a experiência que passei me mobilizou a autorreflexão no quadrado do ano de 2020 e do vírus que continua me oportunizando a aprofundar e validar em mim mesma, as potencialidades das PICS.

Relato de Atendimento

O atendimento à paciente iniciou no mês de março, logo no início do isolamento social, através de chamada de vídeo no celular. Ela havia se queixado de mal-estar depois de ter sofrido um assalto à mão armada, o qual deflagrou crises constantes de ansiedade. Com o relato dos sintomas, apliquei técnicas pertencentes a Bioenergética e a Constelação Familiar, no intuito de minorar os sintomas e trazer-lhe bem-estar de forma mais rápida.

Inicialmente, fizemos exercícios de respiração e *grounding*, quando pude perceber os níveis de aprisionamento muscular, a partir de uma respiração curta e restrita ao anel peitoral, com pouca conexão com o diafragma e o abdômen. Com alguns movimentos, ela já apresentou melhora na aceleração do pensamento e sensações de medo. Em seguida, a partir de alguns movimentos sistêmicos, ela pode observar a matriz de muitos medos que a acompanhavam durante toda a vida e que foram potencializados pelo acontecimento.

Durante cerca de três meses nos encontrávamos todos os dias para conversar e fazer alguns movimentos. Em algumas ocasiões, fiquei presente na ligação até ela dormir, pois apresentava fobia noturna, precisando de assistência na vigília.

Os resultados foram rapidamente percebidos não necessitando mais de uma assistência direta. Houve recuperação do lugar de autonomia e o humor voltou ao patamar desejado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência aqui relatada mostra que as PICS em intervenções em conjunto com o conhecimento ancestral da Numerologia Pitagórica, constitui-se em uma das saídas para o cuidado do trauma e seus efeitos. Um olhar holístico e técnicas diversificadas e apropriadas para o caso são de fundamental importância. Para tanto, é necessário que outras terapias integrantes da PNPIC sejam testadas.

Outro fato importante é a formação e a experiência do profissional em PICS para obter os resultados esperados. Lidar com a consciência a liberação de memórias de traumas, o reequilíbrio total das dores advindas que atingem o ser humano em seu cerne, requer habilidades especiais de acolhimento, escuta atenta e compaixão.

O tempo para aplicação das técnicas assume relevância pela perspectiva holística, pois possibilita a identificação da causa do trauma e sua ressignificação, conhecer o outro sem julgamentos, recuperar sua estima e vitalidade, propiciar

Descobrimo o corpo no quadrado em tempos de pandemia:
uma carta ao continente africano, à Pitágoras, à Bert Hellinger e à Alexander Lowen
Livia Maria da Silva Gonçalves; Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos

movimentos que o paciente reconheça suas potencialidades, fragilidades, e sobretudo com competência terapêutica.

O desafio da necessidade de interação presencial foi ultrapassada por conhecimentos advindos da Física Quântica, Teoria da Informação, e outras. Com a pandemia, o distanciamento é recomendado mesmo para atividades envolvendo PICS e neste caso, conformou o atendimento, a dinâmica da escolha dos exercícios e técnicas ideais para lidar com eventos traumáticos utilizando o meio virtual.

O tema permite realizar a translação do conhecimento em Saúde Pública, pois possibilita a utilização de: multimétodos e participativos, distintas abordagens, a Ecologia dos Saberes, diversidade epistemológica, inovação, difusão do conhecimento, além de apresentar relevância social, de fortalecer os princípios do SUS e auxiliar a minimização das iniquidades em saúde que atingem as dimensões gênero, étnicos-sociais, classes sociais, ambientais e espirituais.

REFERÊNCIAS

ANUKI, S. **Constelação familiar**: Desfaça os emaranhados da sua vida para criar laços. São Paulo: Buzz, 2019.

BERCELI, D. **Exercícios para a libertação do trauma**. 2. ed. Pernambuco: Libertas Editora, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS/Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**: Bioenergética. [recurso eletrônico]/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf>. Acesso em: 27/11/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cresce 46% procura por Práticas Integrativas Complementares no SUS**. 2019. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45294-cresce-46-procura-por-praticas-integrativas-no-sus-2>>. Acesso em: 25/11/2020.

FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder**. Organização, introdução e revisão técnica de Renato Machado. 26. ed. São Paulo: Graal, 2013.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

GONÇALVES, L. M. S. **Avaliação de riscos potenciais associados ao transporte rodoviário de produtos perigosos na Região Metropolitana de Salvador-BA.** Dissertação (Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho) – Faculdade de Medicina da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

GONÇALVES, L. M. S. **Numerologia Pitagórica:** Os primeiros passos do autoconhecimento por vibrações numéricas. Módulo I. Apostila do Curso Formação em Numerologia Pitagórica. Salvador: Ajé Salugá, 2019. 27f. Ilust.

GONÇALVES, L. M. S. **Numerologia Pitagórica:** Aprofundando o autoconhecimento por vibrações numéricas. Módulo II. Apostila do Curso Formação em Numerologia Pitagórica. Salvador: Ajé Salugá, 2020. 33f. Ilust.

HELLINGER, B. **Meu trabalho.** Minha vida. Autobiografia do criador da Constelação Familiar. São Paulo: Cultrix, 2020.

KELEMAN, B. **O corpo diz sua mente.** São Paulo: Editora Sammus, 1996.

KELEMAN, S. **Padrões de distresse:** Agressões emocionais e forma humana. São Paulo: Editora Sammus, 1989.

LASZLO, E. **A plenitude do cosmos:** A revolução akáshica na Ciência e na Consciência. São Paulo: Cultrix, 2014.

LOWEN, A. **O corpo em terapia:** A abordagem bioenergética. São Paulo: editora Sammus, 1977.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Editora Sammus, 2017.

MELO, A. S. Dançando com os Zulus: representações de gênero em Kwazulu-Natal. **Ensino & Multidisciplinaridade**, 2015, 1(2):78-102. Disponível em: <<http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/ens-multidisciplinaridade/article/view/4208/2231>>. Acesso em: 22/11/2020.

NASIO, J. D. **Meu corpo e suas imagens.** Rio de Janeiro: Zahar, 2009.

REICH, W. **Análise do caráter.** Tradução de Ricardo Amaral do Rego. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SANTOS, A. L. N.; CORREIA, M. F. R.; OLIVEIRA, P. V. A Bahia e os seus fluxos e refluxos rumo à mítica mama África: um possível campo de exercício da cooperação Sul-Sul?. **Cad. CRH**, 2016, 29(76):87-100. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-49792016000100087&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30/11/2020.

SCHURÉ, É. **Os Grande Iniciados** - Pitágoras. Martin Claret: São Paulo, 1986.

SEGATA, J. Covid-19, biossegurança e antropologia. **Horizontes Antropológicos** [Online]. 2020, 26(57):275-313. Disponível em: <<https://journals.openedition.org/horizontes/4476>>. Acesso em: 27/11/2020.

SODRÉ, M. **Pensar nagô.** Rio de Janeiro: Vozes, 2017.

TELES JUNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estud. av.**, 2016, 30(86):99-112. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142016000100099&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27/11/2020.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C.; NASCIMENTO, M. C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde e debate**, 2018, 42(spe 1):174-188. Disponível em:

Descobrimo o corpo no quadrado em tempos de pandemia:
uma carta ao continente africano, à Pitágoras, à Bert Hellinger e à Alexander Lowen
Livia Maria da Silva Gonçalves; Maria Aparecida de Almeida Vasconcelos
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042018000500174&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30/11/2020.

NOTAS SOBRE O ENSINO REMOTO NO PERÍODO LETIVO EXTRAORDINÁRIO (PLE) DE DISCIPLINAS OBRIGATÓRIAS NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA (UEFS), DURANTE A PANDEMIA

André Renê Barboni¹
Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni²

INTRODUÇÃO

A pandemia de covid-19 que trouxe a necessidade do distanciamento social, afetou agressivamente o processo ensino-aprendizagem na Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia (UEFS) pela suspensão das atividades presenciais de ensino, estágios supervisionados bem como aquelas envolvendo pesquisa e extensão.

Assim, foi estabelecido o ensino remoto como uma alternativa dentro do que era possível para mitigar os prejuízos causados pela suspensão das atividades de pesquisa e extensão, e em especial, as aulas. Isso refletiu diretamente em mudanças na prática docente desde a forma como seriam ministradas as aulas, os encargos docentes, o uso de tecnologias, e a interatividade com os alunos.

Em especial neste último aspecto, todo ensino que se desenvolvia no formato presencial teve que ocorrer remotamente em formato virtual, adaptando para esta “nova sala de aula”, sem ser uma simples transposição das aulas presenciais para o ambiente virtual.

Isso, certamente, envolveu a necessidade de rápida adaptação da nossa parte para fazer uso de tecnologias que não estávamos acostumados. Mais um ponto de estresse num momento já estressante e que, segundo relato que tivemos, também está tendo que ser enfrentado por outros professores no mundo inteiro.

Este breve relato de experiência trata de nossa prática docente e interação com os alunos a partir de nossa atuação docente em disciplinas obrigatórias da graduação durante o Período Letivo Extraordinário (PLE).

DESENVOLVIMENTO

É importante frisar que nada substitui um professor competente e motivado em uma sala de aula com os seus alunos, mas nem sempre as condições ideais estão disponíveis e os tempos atuais exigem que nos adaptemos. Percebendo isso, o governo do Estado da Bahia e a UEFS providenciaram um treinamento no uso tecnologias voltadas para o ensino remoto, para que pudéssemos nos adaptar aos novos tempos.

1 Professor Pleno do Departamento de Saúde da UEFS.

2 Professora Adjunto B do Departamento de Ciências Biológicas da UEFS.

De certo que o treinamento oferecido, ainda não foi suficiente para atender às necessidades de todo o corpo docente. Trabalhou-se com o que era possível, em um momento crítico, onde pessoas familiarizadas com a tecnologia, mas sem ou com quase nenhuma experiência didática se prontificaram a repassar os seus conhecimentos e capacitar um corpo docente que, acostumado com o contato diário com os alunos em sala de aula, tinham até, certa resistência, em assumir um ensino remoto, com base em tecnologias que, de certa forma, ele evitava conhecer.

Aderiram ao treinamento inicial àqueles que, a princípio, conseguiram superar seus medos e resistências com a possível substituição definitiva, talvez, de um ensino presencial, que tanto amam, por um ensino sem o calor da troca de experiências presenciais com os alunos. Neste grupo heterogêneo em termos de faixa etária, mas talvez, homogêneo em termos de querer superar o desafio, estávamos nós, autores deste trabalho, também com nossos medos e inseguranças, mas cheios da confiança de que precisávamos nos esforçar para nos adaptarmos aos novos tempos que se apresentavam.

Com a implementação do PLE e nossa livre adesão para ministrarmos disciplinas da graduação³, foram feitos os planos de ensino das disciplinas dentro do novo cenário. O que dependia de nós, fizemos o possível para manutenção da qualidade do ensino, mas cientes de algumas limitações que enfrentaríamos.

As respectivas ementas foram mantidas e seus conteúdos e temas atualizados tanto para adequação ao momento pandêmico quanto para atendermos, dentro do possível, o ensino remoto. Neste sentido, foram designadas atividades *síncronas* (tempo real com horário marcado previamente para interação remota com os alunos) e *assíncronas* (atividades extraclasse para serem desenvolvidas pelos alunos, com e/ou sem a participação do professor, a ser desenvolvida em um horário mais conveniente para o discente), conforme orientação da Pró-Reitoria de Graduação (ProGrad).

As disciplinas foram assim totalmente realizadas em ambientes virtuais de aprendizagem via plataformas digitais/online, em nosso caso, usamos ferramentas do *Google – Google Meet* e o *Google Classroom*. Utilizamos também vídeos e outros materiais digitais. É importante destacar, aqui, que estas ferramentas não fizeram parte do conjunto de ferramentas utilizadas no referido treinamento que recebemos.

O universo de ferramentas que podem ser usadas e apoiam as atividades remotas, hoje em dia, é grande. Não conhecemos todas, e muitas não estão disponíveis gratuitamente, mas aproveitando o entendimento dos princípios norteadores de um bom ensino remoto, que o treinamento oferecido nos possibilitou, resolvemos pesquisar por outras ferramentas que nos dessem as facilidades que precisávamos e que fossem mais intuitivas e acabamos por escolher as ferramentas acima mencionadas. Tivemos pouco tempo para fazer isso e é bastante compreensível que outros colegas, que também se dispunham a empreender a difícil tarefa de se adaptar às novas necessidades não tiveram o mesmo sucesso.

3 BIO144 – Biologia Humana Aplicada à Educação Física, do Curso de Licenciatura em Educação Física, ministrada pela prof. Suzi e SAU265 – Estatísticas de Saúde I, ministrada pelo prof. André, ambas teóricas e obrigatórias para os cursos de Educação Física e Enfermagem, respectivamente.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Entre vários entraves e problemas que enfrentamos no decorrer das disciplinas foram: mudanças tecnológicas e restrições de uso nas ferramentas do *Google*, nas semanas finais do PLE, provocando travamento da tela; falta de uma supervisão pedagógica para nos auxiliar; falta de monitoria; falta de treinamento para trabalho com alunos com necessidades especiais.

No tocante aos alunos, alguns reportaram à dificuldade em acompanhar certos conteúdos sem o quadro branco com pinceis coloridos para formação de mapa mental; com algumas falas com respeito as questões socioemocionais despertadas pela pandemia e dificuldade de acesso à aparato eletrônico e internet de qualidade.

Apesar de todos os esforços conjuntos, nós e dos alunos, a experiência no PLE mostrou que o ensino remoto não tem a mesma potência e capacidade para produzir os mesmos resultados do ensino presencial, uma vez que o professor perde a capacidade de verificar a (des)atenção do aluno. Um item fundamental para ajustar a aula, motivar os alunos e, até mesmo, mudar a abordagem em função do *feedback* da turma.

Certamente que o ensino remoto também tem vantagens que passam pela: redução de custos; possibilidade do aumento do número de vagas oferecidas; utilização de outros recursos didáticos de apoio; possibilidade de gravação das aulas (recurso muito elogiado por quase todos os alunos – que lhes possibilitou compensar as falhas de conexão e, também, repassar os conteúdos para melhor entendimento dos assuntos trabalhados).

No entanto, o recurso mais elogiado pelos alunos, pode também ser utilizado contra o professor, que também está submetido a uma situação estressante num ambiente acadêmico que sofre com as pressões externas, internas, do desmantelamento do aparato do ensino público superior, pressionado pelo ensino privado e interesses estrangeiros que só veem os países do terceiro mundo como mercados consumidores para os seus produtos tecnológicos.

Infelizmente, nós ainda não conseguimos mostrar para a sociedade brasileira, como um todo, a importância da pesquisa e da extensão nesse tripé formador das lideranças desse país. Somos pressionados a atender metas e apresentar resultados sem que dispomos das condições ideais, e as vezes mínimas, para fazê-lo. Querem compromisso, mas são incapazes de ver que basta visitar qualquer laboratório/núcleo de pesquisa, extensão, de qualquer universidade pública brasileira, para ver que seus responsáveis estão empregando recursos próprios, para evitar a descontinuidade do trabalho.

As questões emocionais, certamente, são agravadas num momento de pandemia em que as medidas de isolamento social se fazem necessárias para se tentar preservar a vida.

Somos bombardeados, todos os dias, pela mídia com notícias desalentadoras que mantém a população com medo até de sair da cama. O corpo docente e o discente fazem parte desse contexto e no ambiente acadêmico que já era estressante e que se mostrava psicologicamente adoecido, com um número crescente de casos de depressão e ideação suicida, junta-se mais esse componente de incertezas e inseguranças trazido pela covid-19.

Pelos trabalhos anteriores, é fácil perceber como disciplinas que tratam o ser humano de forma integral e consideram, também, o seu aspecto espiritual, podem fazer a diferença nestes momentos de maior tensão emocional. Cientes disso e sensíveis à essa necessidade, os autores desse trabalho, também, em outras disciplinas de ordem mais técnica, têm chamado a atenção dos seus alunos para a necessidade deles se trabalharem e empreenderem uma busca por autoconhecimento. Algo que, certamente, os ajudará a desenvolver uma inteligência emocional para lidar melhor com situações estressantes e, também, a desenvolver um olhar mais empático com as demais pessoas da sua família e da sociedade como um todo.

Assim, o respeito por tudo e por todos tem sido um elemento norteador do nosso dia a dia nas disciplinas e é a chave para o estabelecimento de uma relação de confiança que deve existir entre o corpo docente e o corpo discente. Sendo assim, não tivemos dúvidas de que o nosso sincero esforço, para empreender uma ação pedagógica honesta, dentro das nossas limitações, que a todo momento nos esforçamos para superar, seria bem acolhido pelos alunos, que como nós, também, sinceramente se empenhavam em fazer a sua parte num processo mútuo de aprendizagem.

Não somos perfeitos, mas temos o dever de nos esforçarmos para superar às nossas limitações, pois se fazemos isso, melhoramos a cada dia até atingirmos a excelência. Assim, nessa experiência com disciplinas teóricas obrigatórias, os resultados não foram diferentes das disciplinas optativas relatadas nos outros trabalhos.

Houve crescimento pessoal, nosso e dos alunos. Na disciplina SAU265, trinta alunos se matricularam. Houve uma desistência e os demais conseguiram concluir satisfatoriamente a disciplina sem necessidade de fazerem prova final. O aproveitamento se mostrou superior a de outras vezes que oferecemos presencialmente a disciplina. Em boa parte, atribuímos isso ao fato de que, nessa modalidade, os alunos tiveram acesso às aulas gravadas. Isso lhes ajudou a superar as falhas de atenção, que acontecem, também na modalidade presencial de ensino. Como professor(a), notamos que essas falhas têm aumentado semestre a semestre. Provavelmente, diríamos que as novas gerações, mais envolvidas com as novas tecnologias multimídia, têm que lidar com um maior volume de dados e informação e que aulas tradicionais tendem a ser desmotivantes e pouco dinâmicas para apreender a atenção necessária por parte deste novo alunado.

O recurso, então, se mostrou fundamental, mas é necessário, como tudo na vida, que ele seja usado de forma respeitosa, protegendo o professor e o aluno, sem abusos, sem distorções. Um recurso a ser utilizado sempre para ajudar e nunca para prejudicar.

Foi com esse espírito e com a permissão dos nossos alunos que, então, procedemos e disponibilizamos as gravações dos nossos encontros síncronos na íntegra. Lá estão registrados os nossos acertos e erros. Isso também nos serve, a nós professores, para nos ajudar a identificar os pontos que precisamos reformular e melhorar na nossa prática em sala de aula. Esperamos, sinceramente, que quem mais tenha acesso a esse recurso gravado, tenha isso em mente e não caia na armadilha de fazer mal uso do seu conteúdo.

Bricolagem com experiências acadêmicas remotas em tempos de covid-19

Dizem que o que é postado na Internet fica para sempre, então, gerações futuras, um dia irão ter acesso a esse material. Esperamos que elas não façam mal juízo do nosso modesto esforço. Da nossa parte, lamentamos não dispor desse tipo de material produzido pelas gerações que nos antecederam. Imaginem que maravilha seria poder acompanhar Platão nos seus embates, assistir as aulas de tantos professores brilhantes e, até mesmo, dos medíocres em outras épocas contribuíram para formar o pensamento e nortear os rumos da sociedade humana. Que bom seria, poder compartilhar com os nossos filhos as aulas dos professores que nos inspiraram a seguir essa carreira acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Nem só de pão vive o homem”. É preciso, também, alimentar os sonhos e a esperança em um futuro melhor. Na nossa modesta opinião, o papel da Universidade Pública de excelência é formar os futuros líderes da nação. Serão eles, os profissionais de nível superior, que ocuparão naturalmente os principais cargos de liderança no setor público e no setor privado.

Se forem bem formados, ética e tecnicamente falando, devem fazer a diferença na condução do país para rumos melhores que legarão às gerações futuras uma sociedade mais justa, melhor e menos desigual.

Não podemos nos deixar levar por arroubos de insanidade que se baseiam em análises superficiais e imediatistas de soluções simplificadas para problemas de ordem complexa. O tempo necessário para uma boa solução, geralmente, é maior do que o que gostaríamos que ele fosse, mas não adianta atropelar as coisas. Se queremos mais agilidade, temos que investir mais em Educação, e isso leva tempo. Não se pode esperar que uma árvore dê frutos logo após ter plantado a semente. Cada fruto tem o seu tempo. Os resultados chegarão se lhe dermos todas as condições para isso.

O ensino remoto é dependente de uma tecnologia que ainda não está acessível a todos. Boa parte dos nossos alunos, não dispõem desses recursos. Precisamos pensar soluções para isso se não quisermos que as desigualdades sociais se agravem ainda mais. Temos que buscar parceiros na sociedade que possam se sensibilizar com esta causa. Os governos do Município, do Estado e Federal, também, precisam ser envolvidos nessa solução, mas a sociedade civil também pode e deve ajudar, afinal a crise é de todos.

A *Google*, uma empresa internacional de caráter privado, assim como outras empresas também tem ajudado e podem ajudar ainda mais se forem devidamente convocadas a contribuir com a solução dessa crise. O momento agora é de solidariedade. Em nossas aulas, temos primado por apresentar uma alternativa mais positiva e inovadora ao tão batido binômio capitalismo-socialismo construído com base em um *referencial egoísta* onde se é permitido a uns controlar os outros, obtendo destes vantagens pessoais a custo de exploração.

A nossa aposta na construção de uma sociedade mais justa e harmonizada é no *referencial altruísta do justo* (tipo caracterológico identificado por Pietro Ubaldi – 2014),

Notas sobre o ensino remoto no Período Letivo Extraordinário (PLE) de disciplinas obrigatórias na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), durante a pandemia

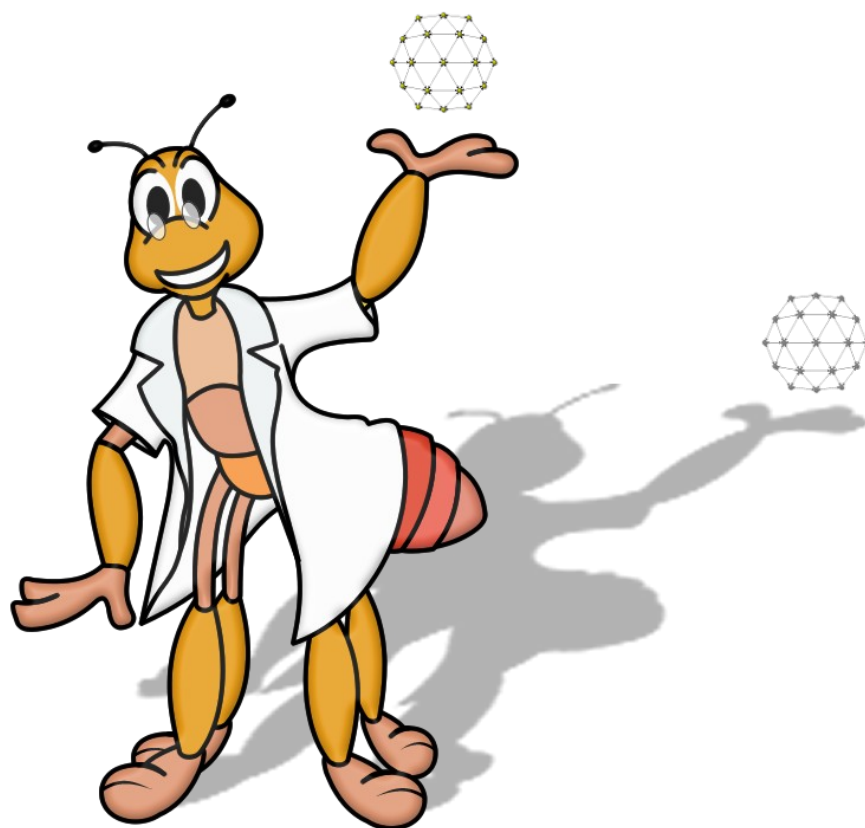
André René Barboni; Suzi de Almeida Vasconcelos Barboni

que, pela via do *colaboracionismo* busca desenvolver ações mais saudáveis para a sociedade. Liberdade com responsabilidade, essa é a base desse sistema que se contrapõe ao *hedonismo* dos tipos *forte* e *astuto*, que por se guiarem por uma lógica egoísta, acham lícito obter vantagem às custas da desgraça de outros, privatizando, assim, os lucros e socializando os prejuízos. Liberdade sem responsabilidade, só é bom, para quem tem visão social míope e não consegue ver além do seu umbigo. Para quem enxerga além, essa é a receita para o desastre anunciado.

Assim, norteamos nosso ensino baseados nos princípios de consideração e respeito que o tipo mais evoluído (*justo*), que tentamos alcançar, requer de nós. Um salto quântico evolutivo que o professor Ubaldi (2014) nos convida a empreender. Esperamos que a leitura desta obra, também inspire você, caro leitor, a fazer o mesmo, começando por empreender a sua própria jornada de autoconhecimento.

REFERÊNCIA

UBALDI, P. **A Grande Síntese: Síntese e soluções dos problemas da ciência e do espírito.** Tradução: Carlos Torres Pastorinho; Paulo Vieira da Silva. 23. ed. Campos de Goytacazes, RJ: Fraternidade Francisco de Assis, 2014.



Todo mundo pode mudar o Mundo!