



CULTURA E LAZER COMO INTERCESSÃO PARA BEM-ESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DIASTEMA

CULTURE AND LEISURE AS AN INTERCESSION FOR WELL-BEING: DIASTEMA PROJECT EXPERIENCE REPORT

Isabelle D'Angelis de Carvalho Ferreira¹; Matheus de Melo Toledo²; Brender Leonan da Silva¹; Evelline Murta Peixoto²; Julia Jamile Vitor Santos¹; Paula Cristina Pelli Paiva³.

¹Graduando(a) em Odontologia. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais - Brasil

² Graduado(a) em Odontologia. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais - Brasil

³Docente do curso de Odontologia. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais - Brasil

Correspondência: Paula Cristina Pelli Paiva – Departamento de Odontologia (Campus I), Rua da Glória, 187, Centro, Diamantina, Minas Gerais, Brasil – CEP: 39100-000. **E-mail:** paula.paiva@ufvjm.edu.br

Editor Acadêmico: Vitória Régia Rolim Nunes

Received: 09/11/2021/ **Review:** 12/11/2021/ **Accepted:** 24/11/2021

Como citar este artigo: Ferreira IDC, Toledo MM, Silva BL, Peixoto EM, Santos JJV, Paiva PCP. Cultura e lazer como intercessão para bem-estar: Relato de experiência do Projeto Diastema. RevICO. 2022; 22:e007.

RESUMO

Introdução: Na academia, os estudos, a rotina massante e a pressão que recai sobre os estudantes podem levar ao surgimento de transtornos que impactam sua saúde mental e no rendimento escolar. **Relato de Experiência:** O projeto Diastema foi idealizado pelos discentes e tutora docente, integrantes do Programa de Educação Tutorial (PET) Odontologia no Vale, com o intuito de minimizar a ansiedade e estresse da comunidade acadêmica do curso de Odontologia da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) através de atividades integrativas, culturais e de lazer. O propósito deste relato de experiência foi reportar ações e atividades realizadas pelo grupo no projeto e sua repercussão. Diastema teve seu funcionamento durante o período pandêmico de 2020 a 2021 e realizou minicursos, mesas redondas, jogos, rodas de conversa com psicólogas e lives musicais, todos no formato online, sempre visando o bem-estar e interação, mesmo a distância, com a comunidade acadêmica. Embora o objetivo fosse abordar a comunidade interna da UFVJM, a modalidade virtual permitiu participações externas, ampliando o alcance das ações e a interação entre acadêmicos de todo o país. Ao final de cada atividade, foram disponibilizados questionários de satisfação aos participantes, obtendo respostas positivas com grande frequência. **Comentários:** Os feedbacks permitiram concluir que o projeto impactou positivamente na vida dos estudantes, assim como na dos organizadores, palestrantes e outros convidados, contribuindo para a aproximação social em um momento de isolamento. Além disso, destaca-se a importância do papel da universidade na preocupação com a saúde mental dos graduandos.

Descritores: Saúde Mental. Saúde do Estudante. Qualidade de vida.



Introdução

Os transtornos mentais que mais afetam a saúde de jovens são a ansiedade e depressão, e no âmbito acadêmico, fatores como, mudanças biológicas, psicológicas e sociais provenientes do ambiente estudantil podem favorecer o aparecimento e/ou progresso desses agravos¹. Nos cursos de saúde, a proximidade com o sofrimento e a dor são potenciais estressores que podem associar-se à percepção negativa do ambiente acadêmico, resultando em queda no rendimento escolar, prejuízos na qualidade de vida e, até mesmo, evasão do curso².

Na matriz curricular do curso de Odontologia da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) situada na cidade de Diamantina, Minas Gerais, atividades práticas são desde cedo estimuladas e, apesar de terem início de maneira laboratorial em manequins e em dentes extraídos, os atendimentos clínicos começam a partir do terceiro semestre, exigindo do acadêmico dedicação, comprometimento, habilidades manuais e estudo constante. Ademais, a alta demanda por atividades extracurriculares, impacta em sobrecarga, danos psicológicos, dentre outros prejuízos ao acadêmico³.

Com o advento da Pandemia da Covid-19 em março de 2020, protocolos de distanciamento e isolamento social foram implantados, sendo necessário readequar o processo educacional ao modelo remoto⁴. Por meio da Portaria nº 345/2020, o Ministério da Educação (MEC), autorizou as instituições de ensino superior (IES) a aplicarem essa medida para evitar a paralização do ensino, com exceção das práticas profissionais de estágio e laboratórios que deveriam permanecer suspensas diante da impossibilidade de serem realizadas de forma virtual⁵. A necessidade de se manter uma educação de qualidade e acessível, conduziu a estratégias pedagógicas inovadoras que preservassem os princípios do ensino, além de incorporar novas tecnologias de informação e comunicação. No entanto, foi um processo pautado por dificuldades de adaptação, adiamentos, prejuízos nos períodos letivos, somados à não execução das atividades práticas dos cursos de graduação. Dessa forma, o estresse, ansiedade e depressão se mostraram prevalentes entre discentes, docentes e demais funcionários^{6,7}.

Neste cenário, a adoção de ações favoráveis à promoção de entretenimento, relaxamento e recreação são imprescindíveis. A criação do projeto intitulado “Diastema” faz analogia ao espaço existente entre os incisivos centrais superiores, decorrente da baixa inserção do freio labial, presença de *mesiodens*, fatores genéticos ou doenças periodontais. Essa alteração considerada por vezes antiestética e fora do padrão ideal pode causar problemas sociais e baixa autoestima ao indivíduo⁸. Baseada na necessidade de quebrar paradigmas e refletir valores, o objetivo da proposta do projeto foi fomentar a ideia de repensar, reestruturar, desmistificar, aprender a reconhecer e valorizar o belo, o simples e o natural.

Diante do exposto, percebeu-se a necessidade de implementar uma proposta que oferecesse aos estudantes do curso de Odontologia da UFVJM, bem como a toda comunidade acadêmica, um espaço para fugir do padrão cansativo e psicologicamente opressivo da rotina da graduação, durante o período atípico de pandemia e ensino remoto e após o retorno híbrido/presencial.

Relato de Experiência

O projeto foi idealizado para ser realizado com os 292 graduandos matriculados entre o 1º e 10º períodos do curso de Odontologia da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) com acesso a plataformas digitais e internet em sua residência. No entanto, diante do cenário atual, decidiu-se estender as atividades para o público externo, auxiliado pelo alcance proporcionado pelas mídias digitais.

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 50259321.0.0000.5108), com o intuito de conhecer os principais interesses e necessidades do público-alvo para planejamento das ações e temas a serem abordados, fez-se um levantamento, por meio da aplicação de um questionário online confeccionado pelos petianos juntamente com a tutora na plataforma Google Forms. O link para preenchimento voluntário foi divulgado nos grupos de WhatsApp das turmas de graduação, da atlética e ligas acadêmicas, assim como dos representantes de turma do departamento de Odontologia da UFVJM e ficou disponível durante 48 horas.

Esse questionário continha oito perguntas, sendo as cinco primeiras pessoais para traçar o perfil do discente e, posteriormente, comparar respostas, sendo elas: 1. Nome; 2. Período; 3. “Você considera a rotina acadêmica física e psicologicamente desgastante?”; 4. “O curso de Odontologia da UFVJM te oferece apoio psicológico?”; 5. “Você gostaria que fossem desenvolvidas atividades para descontração e acolhimento?”. As demais perguntas foram direcionadas para que os acadêmicos pudessem escolher suas preferências entre as atividades e temas propostos pelo grupo PET Odontologia no Vale, além de sugerir novas ações.

Foram coletados dados de respostas de 42 alunos que participaram do estudo, sendo que 88,1 % dos estudantes classificaram a rotina do curso como física e psicologicamente desgastante; 95,2% relataram que há ausência de serviços prestados pela instituição, que buscam fornecer apoio psicológico a esse grupo.



Ao se observar as atividades de lazer e cultura consideradas pelo público como interessantes para serem desempenhadas pela equipe, os eventos acadêmicos representaram 68,7% da amostra.

Após analisar as respostas dos questionários, foram planejadas as atividades do projeto Diastema, até o presente momento, foram realizados três minicursos e três edições da “Noite de Jogos com o PET”. Os minicursos foram transmitidos pelo canal do *Youtube* do PET Odontologia no Vale (250 inscritos) sendo eles: “Terapias integrativas: uma nova abordagem para a saúde”, com 477 visualizações; “Reinvenções do cotidiano: lidando com emoções em tempo de pandemia”, o qual contou com 323 telespectadores; “Reinvenções do cotidiano: desafios da aprendizagem e Ensino Remoto”, com 244 participantes. Em todos os três foram aplicados questionários online, com o auxílio da plataforma Google Forms, a fim de coletar a opinião dos participantes frente aos eventos. Obtivemos respostas de 107 pessoas e 89,7% dos participantes classificaram o evento como excelente. Em relação à “Noite de Jogos com o PET”, 22 questionários foram respondidos, 100% dos participantes classificaram o evento como excelente.

A partir da análise das atividades desenvolvidas pelo Projeto, observa-se que está sendo possível o atendimento das demandas propostas pelos planos de ação do PET, frente à pandemia do COVID-19. As ações realizadas foram pautadas na indissociabilidade do tripé ensino, pesquisa e extensão, para contribuir com a manutenção do vínculo entre universidade e comunidade, além de fazer valer o papel da Instituição na formação da cidadania.

Não obstante, o projeto tem conseguido uma boa adesão por parte da comunidade intra e extramuros, no que tange ao oferecimento de encontros que visam direcionar a atenção para a manutenção da saúde mental da população. Os participantes têm demonstrado grande satisfação com relação ao que tem sido realizado, classificando os eventos como, na maior parte das vezes, excelentes, dos quais a probabilidade de uma segunda participação seria alta e que indicariam para os amigos.

Comentários

O projeto Diastema vem de encontro a estes pressupostos e demonstrou sua relevância através de resultados satisfatórios condizentes com os objetivos traçados. Os benefícios produzidos se destacaram para os acadêmicos do curso de Odontologia da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, além dos membros do grupo responsáveis pela organização, público externo e palestrantes envolvidos. A crescente busca e participação dos acadêmicos nas atividades realizadas pelo projeto motiva o grupo a mantê-lo, mesmo frente aos desafios vividos por todos no momento atual.

Estima-se que 15 a 25% dos estudantes que ingressam em uma Universidade irão apresentar, em algum momento da graduação, algum tipo de transtorno mental, decorrente da rotina enfrentada no curso⁹. Ainda no estudo realizado pelos mesmos pesquisadores⁹, buscou-se avaliar os níveis de ansiedade e depressão em acadêmicos dos cursos de graduação de uma Universidade Pública do Brasil. Dentre o rol de cursos que mais possuíam discentes com esses quadros de saúde, o curso de Odontologia estava no topo. Neste contexto, é possível perceber o papel das Universidades no estímulo à criação de Projetos que busquem proporcionar aos estudantes momentos de lazer, aprendizado e interação que fujam da sala de aula tradicional.

Este projeto tem permitido demonstrar a importância de cuidar de si mesmo e possibilitou o cuidado ao próximo subsidiado pela formação de um profissional mais humanizado.

Suporte Financeiro

Não houve suporte financeiro.

Conflitos de Interesse

Os autores declaram não ter conflitos de interesse

Disponibilização dos dados

Os dados usados para dar suporte aos achados deste estudo podem ser disponibilizados mediante solicitação ao autor correspondente.



ABSTRACT

Introduction: In academia, studies, the mass routine and the pressure that falls on students can lead to the emergence of disorders that impact their mental health and school performance.

Experience Report: The Diastema project was conceived by the members of the Tutorial Education Program (PET) Dentistry in the Valley, in order to minimize the anxiety and stress of the academic community from the Federal University of the Valleys of Jequitinhonha and Mucuri (UFVJM) Dentistry course through integrative, cultural and leisure activities. The purpose of this experience report was to describe actions carried out by the group in the project and its repercussion. Diastema had its operation during the pandemic period from 2020 to 2021 and held short courses, round tables, games, conversation wheels with psychologists and musical lives, all in online format, always aiming at well-being and interaction, even at a distance, with the academic community. Although the objective was to address the internal community of UFVJM, the virtual modality allowed external participations, expanding the scope of actions and interaction among academics from all over the country. At the end of each activity, satisfaction questionnaires were available for participants, obtaining positive answers with great frequency.

Comments: The feedbacks allowed us to conclude that the project positively impacted the lives of students, organizers, and other guests, contributing to the social approach in a moment of isolation. In addition, the importance of the role of the university in the concern for the mental health of undergraduates is highlighted.

Referências

1. GRANER, K.M.; CERQUEIRA, A.T.A. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p.1327-1346, abr. 2019.
2. GARBIN, A.J.I.; DOS SANTOS, L.F.P.; GARBIN, C.A.S.; SALIBA, T.A.; SALIBA, O. Insatisfação com o curso e suicídio: saúde mental do estudante de Odontologia. **Archives of Health Investigation**, v. 9, n. 3, 2020.
3. CARDOSO, H.C. *et al.* Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 3, p. 349-355, 2009.
4. WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO Director-general remarks at the media briefing on COVID-19 – **WHO Director-General**, 11 march 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>>. Acesso em: 06 nov. 2021.
5. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Portaria nº345, de 19 de março de 2020. **Diário oficial da união, seção 1**. Altera a Portaria MEC nº 343, de 17 de março de 2020. ISSN 1677 7042. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=19/03/2020&jornal=603&pagina=1>. Acesso em: 8 nov. 2021.



6. GONZALEZ T. *et al.* Influence of COVID-19 confinement on students' performance in higher education. **PloS one**, v. 15, n. 10, p. e0239490, 2020.
7. KIM S; KIM YJ; PECK KR; JUNG E. School opening delay effect on transmission dynamics of coronavirus disease 2019 in Korea: based on mathematical modeling and simulation study. *Journal of Korean medical science*, v. 35, n. 13, 2020.
8. SCHWARZ, V.; SIMON, L.S.; SILVA, S.A.; GHIGGI, P.C.; CERICATO, G.O. Fechamento de Diastema com resina composta. *Journal of Oral Investigations*, Passo Fundo, v. 2, n. 1, p. 26-31, fev. 2015. ISSN 2238-510X.
9. GARBIN, A.J.I. *et al.* Insatisfação com o curso e suicídio: saúde mental do estudante de Odontologia. *Arch Health Invest*, v.9, n.3, p.222-227, 2020. Disponível em: <<https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/4851/pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2021.