

AUTOUIDADO: UMA VISÃO HOLÍSTICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

SELF-CARE: A HOLISTIC VISION IN TIMES OF PANDEMIC

CUIDADO PERSONAL: UNA VISIÓN HOLÍSTICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Maria Auxiliadora Tavares da Paixão¹
Bruno Cezar Silva²
Lucidio Lopes Alencar³
Miguel Lino Spinelli Rabelo Neto⁴
Timna da Paixão Fagundes Pereira⁵
Yariadner Costa Brito Spinelli⁶

RESUMO

Com o avanço da pandemia do novo coronavírus, muitas alterações no modo de vida ocorreram e a necessidade de mudanças de hábitos e adaptações foram necessárias para dar continuidade às atividades do cotidiano. O trabalho teve como objetivo a construção de uma rede de cooperação mútua, realizando ações que contribuíssem de forma sistêmica no processo de autocuidado nesse tempo de pandemia, proporcionando aos participantes, reflexões sobre o cenário complexo de pandemia da Covid-19. A metodologia das ações se pautou na produção

¹ Enfermeira pela Universidade Federal da Bahia, Especialista em Enfermagem do Trabalho pela Universidade Luiza Marillac/RJ, Mestranda em Extensão Rural pela Universidade Federal do Vale do São Francisco, servidora Técnica Administrativa da UNIVASF. E-mail para contato: auxiliadora.tavares@univasf.edu.br.

² Advogado, servidor Técnico Administrativo da UNIVASF, Professor colaborador do Mestrado em Administração Pública - UNIVASF, mestre em gestão de Políticas Públicas e Segurança Social. Doutor em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial -UNIVASF.

³ Bibliotecário/Documentalista, especialista em Projetos Sociais: elaboração e captação de recursos. Servidor Técnico Administrativo - Setor de Referência e Informação do Sistema Integrado de Bibliotecas da UNIVASF.

⁴ Bacharel em Administração pela Universidade Federal de Alagoas, Especialista em Gestão Pública pela Universidade Federal do Vale do São Francisco, Mestrando em Administração Pública pela Universidade Federal do Vale do São Francisco, servidor Técnico Administrativo em Educação lotado na Pró Reitoria de Planejamento e Desenvolvimento Institucional da UNIVASF.

⁵ Advogada, Bacharel em Direito pela Universidade Católica do Salvador, Pós Graduanda em Direito Tributário pela CERS em parceria com a Universidade Estácio de Sá e Pós Graduanda em Compliance e Direito Anticorrupção pela Faculdade CERS.

⁶ Bacharela e Licenciada em Química e Biotecnologia pelo Instituto de Química e Biotecnologia da Universidade Federal de Alagoas (IQB/UFAL); Mestra em Ciências – Química Inorgânica, Catálise e Biodiesel – pela Universidade Federal de Alagoas (PPGQB-UFAL); Doutora em Ciências – Química Inorgânica, Catálise e Biocombustíveis – (PPGQB-UFAL); Professora Adjunta da Universidade Federal do Vale do São Francisco.

de lives mensais promovendo diálogos contínuos sobre a importância do autocuidado em tempos de pandemia, além disso, foram disponibilizados formulários de avaliação para a realização de uma análise qualitativa acerca do impacto das ações sobre o público-alvo participante. Os resultados obtidos mostraram que o desenvolvimento deste projeto proporcionou ferramentas para autorreflexão ao público-alvo despertando-os para uma visão sistêmica do fenômeno coronavírus, bem como, a construção de uma rede de cooperação entre pessoas e instituições interessadas no desenvolvimento humano. Assim, é possível concluir que a promoção de debates virtuais com temas pertinentes ao autocuidado pode auxiliar a sociedade na construção de uma autorreflexão mais holística diante dos diversos desafios causados pela pandemia do novo coronavírus.

Palavras-chave: autocuidado; visão holística; Coronavírus; desenvolvimento humano.

ABSTRACT

With the advance of the new coronavirus pandemic, many changes in the way of life occurred and the need for changes in habits and adaptations was necessary to continue the daily activities. The work aimed to build a network of mutual cooperation, carrying out actions that would contribute in a systemic way to the self-care process during this time of pandemic, providing participants with reflections on the complex scenario of the Covid-19 pandemic. The methodology of the actions was based on the production of monthly lives, promoting continuous dialogues about the importance of self-care in times of pandemic. In addition, evaluation forms were made available to carry out a qualitative analysis of the impact of the actions on the participating target audience. The results obtained showed that the development of this project provided tools for self-reflection to the target audience, awakening them to a systemic view of the coronavirus phenomenon, as well as the construction of a network of cooperation between people and institutions interested in human development. Thus, it is possible to conclude that the promotion of virtual debates with themes relevant to self-care can help society to build a more holistic self-reflection in face of the various challenges caused by the new coronavirus pandemic.

Keywords: Self-care, Holistic View, Coronavirus, Human Development.

RESUMEN

Con el avance de la nueva pandemia de coronavirus se produjeron muchos cambios en la forma de vida y se hizo necesaria la necesidad de cambios de hábitos y adaptaciones para continuar con las actividades diarias. El trabajo tuvo como objetivo construir una red de cooperación mutua, llevando a cabo acciones que contribuyan de manera sistémica al proceso de autocuidado durante esta época de pandemia, brindando a los participantes reflexiones sobre el complejo escenario de la pandemia Covid-19. La metodología de las acciones se basó en la producción de vidas mensuales, promoviendo diálogos continuos sobre la importancia del autocuidado en tiempos de pandemia. Además, se dispuso de formularios de evaluación para realizar un análisis cualitativo del impacto de las acciones en la audiencia objetivo participante. Los resultados obtenidos mostraron que el desarrollo de este proyecto brindó herramientas de autorreflexión al público objetivo, despertando a estos a una visión sistémica del fenómeno del

coronavirus, así como la construcción de una red de cooperación entre personas e instituciones interesadas en el desarrollo humano. . Así, es posible concluir que la promoción de debates virtuales con temáticas relevantes para el autocuidado puede ayudar a la sociedad a construir una autorreflexión más holística ante los diversos retos que provoca la nueva pandemia de coronavirus.

Palabras clave: Autocuidado, Visión Holística, Coronavirus, Desarrollo Humano.

INTRODUÇÃO

Com a rápida disseminação geográfica da Covid-19, que se iniciou em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou que vivemos uma pandemia do novo Coronavírus, chamado Sars-Cov-2 (PAHO/WHO, 2020). O vírus chegou de uma forma inesperada e avassaladora e vem causando a morte de milhões de pessoas no mundo inteiro. Muitos desafios e transposições foram impostos a toda população mundial, fazendo com que a sociedade assumisse rápidas medidas de mudança e postura em vários segmentos.

No dia 21 de maio de 2020, foi publicada a Resolução Nº 041 do Conselho Nacional de Saúde, a qual recomenda ao Ministério da Saúde, estados e municípios que divulguem informações sobre PICS (Práticas integrativas e complementares durante a pandemia da Covid-19) para ajudar a população no autocuidado.

Dados publicados pelo OBSERVAPICS - FIOCRUZ (Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde) em 2020, afirmam que as iniciativas, no Brasil, vão desde o mapeamento de evidências sobre o uso de práticas integrativas em situações similares à da Covid-19, estudos de casos clínicos, protocolos, à orientação on-line e ações de educação em saúde com foco na saúde integrativa (TRINDADE, 2020).

Diante desse cenário pandêmico, muitas pessoas começaram a se perguntar: Mas o que seria isso tão acachapante? Uma nova Matrix?

Pode-se afirmar que não, não é uma nova Matrix, e sim um mundo real, onde o egocentrismo e o individualismo se tornam obsoletos, e a busca por um sentimento de união e irmandade é imprescindível. O mundo exige amor incondicional, união, fraternidade e compaixão – Um Novo Depois ou Uma Nova Percepção ou Uma Visão Tardia. Nesse sentido,

se faz necessário que as pessoas busquem um processo de ajuda mútua e se fortaleçam em prol da vida, independente de fatores intelectuais, condição social, crença religiosa ou etnia.

De acordo com Ruscheinsky *et al.* (2020), as constantes inovações, sendo um novo vírus uma entre elas, pode reforçar o individualismo e/ou a interdependência, tanto projetar um distanciamento das pessoas como uma apartação, quanto dos objetos devido ao medo de contágio.

No livro “As Cinco Feridas Emocionais”, Lise Bourbeau menciona que:

Aceitar uma experiência não significa concordar com ela. Trata-se, na verdade, de nos conceder o direito de experimentar e aprender. Devemos, sobretudo, aprender a reconhecer o que nos é benéfico e o que não é. O único meio de conseguir isso é tornando-nos conscientes dos efeitos de tal experiência (BOURBEAU, 2017, p.8).

Diante dessa conjuntura, faz-se necessário intensificar a atenção com os diálogos internos, com a comunicação no ambiente de trabalho, familiar e social, tal qual nas relações interpessoais, vez que uma nova forma de gerir/agir deverá ser construída conclamando a sociedade a esse novo processo de cocriação.

Assim, surgem alguns questionamentos: E quando tudo isso passar, como as pessoas estarão? Como esses impactos sociais, ambientais e à saúde física e mental irão interferir no modo de vida da sociedade? Como poderemos nos preparar para que as consequências pandêmicas afetem de uma forma mais branda no cotidiano das pessoas? É notório que a percepção que se tem do todo (social, ambiental e saúde) mudou, sendo necessário que as pessoas se organizem enquanto sociedade, buscando saídas nos diversos ambientes diários e que a atenção à saúde e ao cuidado com si mesmo seja uma prioridade. Não esperemos o que não virá – somos nós os atores desse processo.

O autocuidado pode ser definido como a capacidade do indivíduo executar ações para seu próprio benefício. Quando não é realizado completamente ou quando as demandas superam as habilidades básicas do indivíduo frente às atividades, caracteriza-se o déficit de autocuidado (OREM, 2001, apud ALMEIDA *et al.*, 2020).

O presente trabalho – Autocuidado: uma visão holística em tempos de pandemia – partiu do pressuposto de que é preciso, olhar para si, praticar ações de cuidado consigo mesmo, com afeto e cultivar relacionamento de amizade e solidariedade para com o coletivo.

Nesse sentido, o maior objetivo desse estudo foi contribuir de forma sistêmica no processo de autocuidado nesse tempo de pandemia e pós-pandemia reunindo profissionais capacitados nas diversas áreas de atuação, a fim de construir uma rede de cooperação mútua proporcionando aos participantes ferramentas que possam facilitar uma visão mais holística sobre autocuidado através de reflexões sobre o cenário complexo de pandemia da Covid-19.

É importante ressaltar que esse processo de cooperação e comunicação teve como principal ferramenta facilitadora o uso das tecnologias da informação e comunicação (TICs). Até o início do século XXI, nem todas as pessoas possuíam ou tinham acesso a essas tecnologias, contudo, com o avanço das TICs as ferramentas digitais se tornaram essenciais nesses tempos de pandemia, possibilitando que as ações e discussões alcançassem o público-alvo em um momento no qual o distanciamento social era irrefutável.

Sobre as tecnologias, o educador e escritor Paulo Freire afirma que:

Não se deve ser um ingênuo apreciador da tecnologia. Embora tenha grande potencial para estimular e desafiar a curiosidade de crianças e jovens, há muito a se fazer para transformá-la em ferramenta de inclusão social e de desenvolvimento da cidadania em um definido projeto político-pedagógico (FREIRE, 1996).

Assim, para a realização das ações deste trabalho utilizou-se as ferramentas digitais disponíveis como suporte para divulgação e conexão com a comunidade acadêmica e a sociedade, buscando essa aproximação para as orientações para o processo de autocuidado apresentadas pelos profissionais convidados pudessem ser mais bem difundidas e compreendidas em um momento onde o distanciamento social se tornou uma realidade.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho se baseou no Método de Abordagem: Hipotético Dedutivo, como uma ferramenta simples de ordenação, fundamentação e propagação do conhecimento.

Ressalta-se que método hipotético-dedutivo é o mais utilizado e aplicado em disciplinas como a sociologia, antropologia, psicologia social e na economia (ROSA, 2016).

De acordo com LAKATOS *et al.* (2003), a maioria dos especialistas faz, hoje, uma distinção entre método e métodos.

Partindo do pressuposto dessa diferença, o método se caracteriza por uma abordagem mais ampla, em nível de abstração mais elevado, dos fenômenos da natureza e da sociedade. É, portanto, denominado método de abordagem, que engloba o indutivo, o dedutivo, o hipotético-dedutivo e o dialético (LAKATOS, *et al.*, 2003).

O método dedutivo de hipóteses analisa a percepção das lacunas de conhecimento, propõe hipóteses a respeito e usa o processo de raciocínio dedutivo para testar a previsão da ocorrência dos fenômenos cobertos pelas hipóteses (LAKATOS, *et al.*, 2017).

KLIMOVSKY (1997) afirma que o conceito aristotélico é fundamentado na ligação entre o que acontece através da linguagem no nosso pensamento e o que acontece fora da linguagem, na realidade. Aristóteles se refere a esta relação como “adequação” ou “correspondência” entre pensamento e realidade (ROSA, 2016, apud KLIMOVSKY, 1997).

Nesse sentido, o presente trabalho buscou, a partir da análise do cenário da pandemia do novo coronavírus, utilizar uma linguagem simples no sentido de orientar e levar para o público-alvo ferramentas que auxiliem no processo de autocuidado nesses tempos de pandemia, bem como colaborar numa visão mais sistêmica acerca dos acontecimentos durante e pós-pandemia.

Assim, o trabalho teve como principais ações a produção de *lives*⁷, promovendo mensalmente encontros virtuais através de plataforma digital, utilizando o canal no YouTube do projeto “Autocuidado: Uma Visão Holística em Tempos de Pandemia” trazendo temas pertinentes aos objetivos do projeto, tendo como palestrantes uma equipe multidisciplinar. Durante todas as *lives* foram disponibilizados formulários de avaliação para a realização de uma análise qualitativa acerca do impacto das ações sobre o público-alvo.

O projeto Autocuidado: Uma visão holística: em tempos de pandemia foi realizado no canal do YouTube - Autocuidado em Tempos de Pandemia, totalizando nove edições durante

⁷ No contexto digital, significa transmissões ao vivo feitas por meio das redes sociais.

o período: agosto de 2020 a maio de 2021 e contou com a participação de 20 palestrantes das mais diversas áreas de formação. As informações sobre a execução e temas das ações estão descritas no quadro 1.

Quadro 1. Ações realizadas entre agosto de 2020 a maio de 2021.

Número da Ação (Live)	Tema da Ação (Live)	Dia/Mês/Ano
01	Autocuidado uma visão holística em tempos de pandemia	19/08/2020
02	Autocuidado em tempos de pandemia: psicossomática, idosos maduros e as conexões eletrônicas.	24/09/2020
03	Autocuidado em tempos de pandemia: espiritualidade	22/10/2020
04 (extra)	Autocuidado: covid-19 – sintomas, panoramas, cuidados e a segunda onda de contaminação	10/11/2020
05	Autocuidado em tempos de pandemia: vidas negras importam	19/11/2020
06	Planejamento e desenvolvimento sustentável para 2021	17/12/2020
07	Conexão autocuidado: covid-19: vacina e a nova variante	18/03/2021
08	Autocuidado nas redes sociais: a ciência no combate às <i>fakes news</i> ⁸	22/04/2021
09	Saúde física e mental na pandemia	20/05/2021

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Todas as ações foram realizadas em formato de *live streaming*⁹, transmitidas em tempo real com a abordagem de temáticas relacionadas ao autocuidado em tempos de pandemia e além da interação do público, por meio de mensagens no chat do canal, o projeto também contou com a participação de profissionais das seguintes áreas do conhecimento: administração, gestão pública, gestão de pessoas, resolução de problemas complexos, saúde, enfermagem, terapia sistêmica, medicina, biomedicina, psiquiatria, infectologia, engenharia, física, química, serviço

⁸ são notícias falsas.

⁹ transmissão ao vivo realizada por meio da tecnologia streaming de fluxo constante de dados.

social, desenvolvimento humano, empreendedorismo, letras, agroecologia e desenvolvimento territorial, teologia, filosofia, psicologia, história, direito, educação, sustentabilidade, medicina veterinária, biologia e educação física.

Durante todas as *lives* foi disponibilizado um formulário de avaliação para análise das exposições dos temas abordados e dos impactos das ações apresentadas na visão do público-alvo. O quadro 2 apresenta as principais perguntas contidas nos formulários de avaliação.

Quadro 2. Perguntas contidas nos formulários de avaliação das ações.

Questão	Pergunta
1	O conteúdo apresentado nessa roda de conversa atendeu suas expectativas?
2	Você considera importante a aplicabilidade dos temas discutidos na sua vida pessoal?
3	As discussões desta live poderão ajudar você a melhorar sua percepção acerca do autocuidado?
4	Você recomendaria e/ou compartilharia essa roda de conversa para outras pessoas?
5	Você gostaria de um novo encontro com alguns dos palestrantes (via Zoom ou meet) para aprimorar mais seus conhecimentos acerca das temáticas apresentadas?
6	Com relação a organização desta live, qual a sua avaliação?
7	Deixe aqui seu Comentário ou sugestão.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

A primeira ação do projeto foi à realização de uma *live* que teve como objetivo proporcionar à comunidade acadêmica e a sociedade num geral uma discussão dispendo de uma visão mais holística e promovendo diálogos que estimulassem a reflexão acerca dos impactos da pandemia do novo coronavírus sobre toda sociedade, desde as incertezas quanto ao avanço da doença até as implicações físicas, psicológicas e sociais que essa pandemia causou e vem causando. A segunda *live* abordou o autocuidado em tempos de pandemia considerando o profissional da saúde no papel de paciente numa visão psicossomática, abordando também a importância do autocuidado em relação aos idosos maduros, bem como as contribuições das tecnologias nesses tempos de pandemia e os cuidados que se deve ter com a utilização das

mesmas. Já na terceira ação *live*, as discussões foram pautadas na espiritualidade, que pode ser definida como a propensão humana em buscar sentido para a vida, e pode, ou não, estar ligada a uma vivência religiosa (SILVA; SILVA, 2014), e, nesse tempo de pandemia, as pessoas procuram cada vez mais intuitivamente uma conexão com algo mais amplo, e esse mundo virtual e globalizado vem facilitando e oportunizando familiares, amigos e grupos se religarem, pessoas com possibilidade de pertencimento mútuo.

Considerando o avanço da pandemia do novo coronavírus (PAHO, 2020), foi necessária a realização de uma *live* extra (ação 4). O foco dessa ação retomou as discussões sobre a covid-19 com o tema: Autocuidado: Covid 19 – Sintomas, Panoramas, Cuidados e a Segunda Onda de Contaminação. A *live* teve como propósito a atualização da evolução da pandemia no Brasil e no mundo, bem como reforçar os cuidados devidos que as pessoas deviam manter com relação à doença e as inseguranças com a segunda onda de contaminação.

Tendo em vista que no Brasil, é celebrado em 20 de novembro, o dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra (LEI Nº 12.519, 2011), a quinta *live* teve como tema: Vidas Negras Importam, com intuito de promover uma reflexão acerca do racismo e da luta contra o sistema eugênico e eurocêntrico, uma vez que não basta ser contra o racismo, é necessário que sejamos antirracistas (DIANGELO, 2020) para que o racismo estrutural e institucional seja combatido por todas as pessoas, independente de classe social, raça ou gênero. A *live* contou com a participação de quatro palestrantes das áreas de história, psicologia, saúde comunitária, sociologia, direitos humanos, letras e estudos afro-baianos.

Ainda no ano de 2020, realizou-se a sexta ação, onde as discussões da *live* foram pautadas no planejamento e desenvolvimento sustentável para 2021, considerando que tudo mudou nesse momento de pandemia e há a necessidade de prestar maior atenção ao que faremos e como realizaremos daqui para frente e o que é necessário aprendermos em todo esse processo de mudança e quais caminhos seguiremos com vistas e perspectivas de uma melhor qualidade de vida, a partir do autocuidado e do cuidado com o meio em que vivemos (social e ambiental).

Para iniciar as atividades do projeto no ano de 2021, considerando a perspectiva de chegada das vacinas contra o coronavírus no Brasil, bem como o surgimento de novas variantes da Covid-19 (BRASIL, 2021) e também levando em conta que a sociedade vinha passando por momentos desafiadores e de grandes aprendizados, assim, as discussões da sétima *live* se concentraram nas atualizações acerca das vacinas e da nova variante, visando promover um diálogo elucidativo com profissionais da área de saúde minimizando algumas dúvidas por parte do público-alvo participante.

A utilização das tecnologias da informação e comunicação vem sendo de grande importância nesse momento de pandemia, principalmente como ferramenta facilitadora no processo de aproximação das pessoas, contudo, ainda existem muitas incertezas sobre o coronavírus, e mesmo as tecnologias sendo ferramentas facilitadoras para muitos processos de aprendizagem e comunicação, também existem vários problemas atrelados ao mau uso das mesmas, como a propagação instantânea das *Fake News* (notícias falsas) que aumentaram bastante durante a pandemia. Nesse sentido, a penúltima ação, oitava *live*, promoveu o debate sobre o Autocuidado nas redes sociais: A ciência no combate às *fakes news* e com isso pretendeu-se atenuar os impactos das notícias falsas sobre a divulgação científica acerca do coronavírus.

A nona e última ação do projeto teve como tema: Saúde Física e Mental na Pandemia e contou com a participação de dois grandes profissionais das áreas de psicologia e educação física. Essa ação teve o propósito de fechar o ciclo de *lives* proporcionando mais um momento de debate e reflexão, nesse caso, voltado para o autocuidado com a saúde física e mental, considerando que atualmente a sociedade está sendo conclamada a mudar de postura e rever os seus hábitos visando uma melhor adaptação ao novo modo de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados deste trabalho estão organizados inicialmente com base nas realizações das ações indicando os quantitativos de inscritos no canal e visualizações das *lives*, em seguida,

as discussões são pautadas na importância das temáticas aplicadas e *feedback*¹⁰ dos formulários de avaliação e por último uma análise geral dos resultados obtidos levando em consideração o impacto das ações e discussões acerca da importância do autocuidado na pandemia.

De acordo com os registros apresentados no canal Autocuidado em Tempos de Pandemia criado pelo projeto na plataforma de *Stream*¹¹ YouTube, obteve-se um total de 338 inscritos. Quanto às *lives*, no período de agosto de 2020 a maio de 2021, foram realizadas nove edições, sendo uma extra, totalizando 3544 visualizações e 13 horas e 24 minutos de transmissão ao vivo. O quadro 3 apresenta o quantitativo de visualizações em cada ação.

Quadro 3. Quantitativo de visualizações das *lives*.

Número da Ação (<i>Live</i>)	Tema da Ação (<i>Live</i>)	Visualizações
01	Autocuidado uma visão holística em tempos de pandemia	811
02	Autocuidado em tempos de pandemia: psicossomática, idosos maduros e as conexões eletrônicas.	363
03	Autocuidado em tempos de pandemia: espiritualidade	687
04 (extra)	Autocuidado: covid-19 – sintomas, panoramas, cuidados e a segunda onda de contaminação.	583
05	Autocuidado em tempos de pandemia: vidas negras importam	315
06	Planejamento e desenvolvimento sustentável para 2021	155
07	Conexão autocuidado: covid-19: vacina e a nova variante	356
08	Autocuidado nas redes sociais: a ciência no combate às <i>fake news</i>	126
09	Saúde física e mental na pandemia	148

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

¹⁰ resposta ou reação relacionadas a transmissão.

¹¹ transmissão ao vivo.

A partir dos dados apresentados no quadro 3 observa-se que as *lives* mais acessadas foram a 01, 03 e 04 nesta ordem, além disso, vale ressaltar que essas três ações possuem temas relacionados ao autocuidado em tempos de pandemia, seja psicológico, espiritual ou físico, indicando que temáticas relacionadas ao cuidado pessoal e a covid-19 são de grande interesse da sociedade.

As *lives* 01, 02, 03 e 04 trouxeram uma abordagem voltada para uma visão holística da pandemia da Covid-19 e dos sintomas psicológicos, sociais e emocionais que ela vem causando nas pessoas, ou seja, uma somatização de sintomas, e com isso as discussões foram no sentido de orientar as pessoas sobre a importância do apoio médico, psicológico e espiritual, apresentando uma perspectiva mais ampla do todo, na tentativa de incentivar a busca por um equilíbrio físico e mental no momento onde o autocuidado e o fortalecimento mútuo são essenciais. Além disso, deve-se considerar que o autocuidado vai além de cuidar de si próprio, mas também daqueles que são mais vulneráveis e estão próximos a nós, como os idosos maduros e crianças, por exemplo. Sobre cuidar de si e do outro:

Durante a crise sanitária da COVID-19 estamos aprimorando nossas estratégias de cuidado de si e do outro. Depois que o momento agudo passar é bem importante ter espaço para refletir e aprender com as experiências, extraordinariamente difíceis, de modo a criar uma narrativa positiva e não traumática (NOAL; PASSOS; FREIRE, 2020, p.52).

Outro aspecto discutido nas *lives* supracitadas foi à atenção que devemos ter quando da utilização das tecnologias, no que se referem ao uso das tecnologias digitais no combate à desinformação e aos cuidados com essas ferramentas nesse momento de superexposição de ideias e propagação de conteúdo online diversos que se intensificou com o uso das TICs.

Na *live* 05, o tema em pauta foi “vidas negras importam”, e o público-alvo teve a oportunidade de refletir um pouco mais acerca das lutas, desafios e conquistas que as pessoas negras vêm passando durante toda a história da humanidade. As discussões proporcionaram reflexões sobre o cuidado que devemos ter perante nossas atitudes com o próximo, bem como o reconhecimento do racismo estrutural que deve ser combatido.

Com certeza a pandemia não é a mesma para todos. De acordo com estudos do Núcleo de Operações e Inteligência em Saúde (NOIS), liderado pelo Departamento de Engenharia Industrial do Centro Técnico Científico da PUC-Rio (CTC/PUC-RIO, 2020), e do Instituto Pólis; negros – pretos e pardos, morrem mais do que brancos em decorrência da covid-19 no Brasil, numa proporção de aproximadamente 55% de negros para 38% de brancos morreram por covid-19 no país (NISIDA; CAVALCANTE, 2020).

Pelo exposto, a pandemia do coronavírus não só aumentou, mas também evidenciou ainda mais, as dificuldades enfrentadas pela população negra, no que se refere à garantia de direitos fundamentais básicos, como saúde e moradia, por exemplo.

Os desafios e os enfrentamentos da crise do novo coronavírus ressaltaram a importância de uma análise crítica e sistêmica sobre o racismo estrutural e outros assuntos, como: planejamento e sustentabilidade, seja no meio ambiente, impacto social ou na economia. Assim, a última *live* do ano de 2020 (ação 06) promoveu o debate acerca da necessidade de planejamento tanto da vida profissional quanto pessoal, bem como, a necessidade de pensar e executar ações sobre o desenvolvimento sustentável visando benefícios futuros de qualidade de vida para o meio e para sociedade. É crucial que a sociedade mude o seu modo de viver garantindo a sustentabilidade, onde esta geração e as próximas possam viver de forma mais saudável e suprir suas necessidades essenciais.

Entre os meses de março a maio de 2021 mais três *lives* foram realizadas para finalização do projeto, as *lives* 07, 08 e 09, que retomaram as discussões sobre a pandemia com temáticas acerca das novas variantes do coronavírus, a evolução do processo de vacinação no país, o ‘cuidado com as *Fake News* na divulgação científica e a temática sobre a saúde física e mental que foi de grande importância para o fechamento desse ciclo onde as reflexões sobre o autocuidado durante a pandemia se tornaram mais consubstanciadas a partir da participação e acompanhamento das ações do projeto por parte dos organizadores e do público-alvo.

Como mencionado anteriormente, durante todas as *lives* foram disponibilizados formulários de avaliação com intuito de analisar o impacto que as ações proporcionaram sobre

o público-alvo, bem como suas contribuições na autorreflexão dos participantes sobre o momento atual de pandemia na tentativa de despertar os mesmos para uma visão sistêmica do fenômeno coronavírus e a necessidade de uma reforma íntima, no sentido da busca de autocuidado, partindo do pressuposto que a solução para esse problema parte do bem-estar individual para uma ação de cooperação coletiva, isto é, cuidar de si para poder cuidar dos outros.

No total, 105 pessoas responderam às questões contidas nos formulários de avaliação. O gráfico da figura 01 apresenta os resultados (respostas) das questões 01 a 05 dos formulários de avaliação.

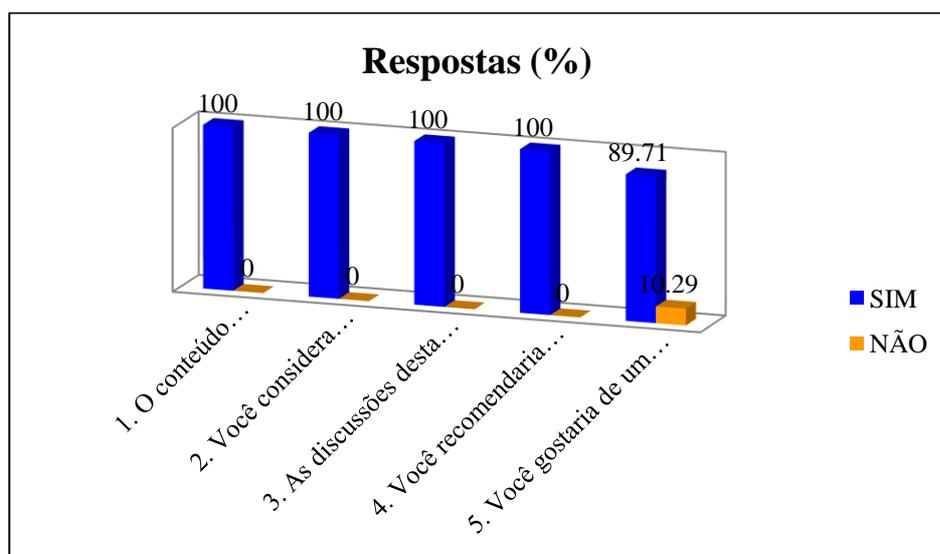


Figura 1. Gráfico do percentual de respostas das questões 01 a 05 dos formulários de avaliação. Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Analisando os resultados apresentados no gráfico da figura 1, observa-se que 100 % das pessoas que participaram das ações consideraram que as temáticas aplicadas atenderam suas expectativas, considerando essas como importantes para sua vida pessoal, bem como ajudaram a melhorar suas percepções acerca do autocuidado. Além disso, todos os participantes recomendariam e ou compartilhariam as *lives* realizadas para outras pessoas. No que se refere

à disposição de um novo encontro com alguns dos palestrantes (via plataforma zoom ou meet), a grande maioria (89,71 %) se mostrou interessada em aprimorar mais seus conhecimentos acerca das temáticas apresentadas, enquanto 10,29 % não teve interesse em uma continuidade nas discussões.

Nesse sentido, pode-se afirmar que as ações executadas foram de grande interesse e importância para o público-alvo, colaborando com a construção de uma consciência de autocuidado, não só com os familiares, mas também junto aos amigos, colegas de trabalho e pessoas interessadas no seu autodesenvolvimento. Além disso, proporcionou ferramentas que podem servir como auxílio para uma visão mais holística e sistêmica nas diversas áreas de conhecimento. A figura 2 apresenta o gráfico da avaliação dos participantes quanto à organização das ações.

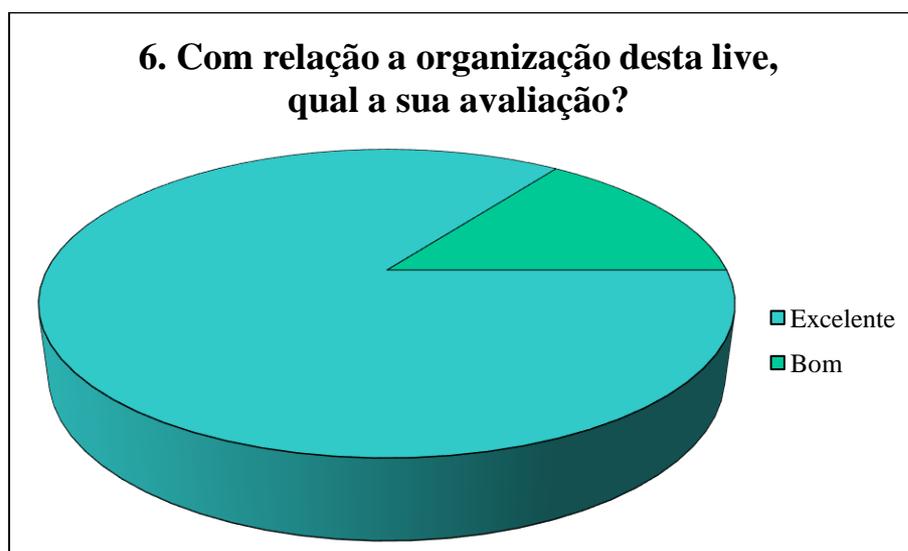


Figura 2. Gráfico das respostas à questão 06 quanto à organização das ações (em %). Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Os resultados apresentados no gráfico da figura 2 mostram que todos os participantes ficaram satisfeitos com a organização das *lives*, sendo 84,96% consideraram excelente enquanto 15,04 % consideraram a organização boa.

Tendo em vista que tanto os profissionais participantes quanto as temáticas escolhidas para as discussões são consideradas de excelente qualificação e qualidade, pode-se inferir que a organização das *lives* não foi considerada pelos participantes 100% excelente, muito provavelmente, devido às dificuldades enfrentadas na execução de algumas ações relacionadas a problemas de conexão, uma vez que em determinados momentos a internet ficou instável durante a fala de alguns dos palestrantes. Contudo, mesmo com essas intercorrências, as discussões e a continuidade das ações não foram prejudicadas.

Ainda se referindo aos formulários de avaliação, a questão número 07, vislumbrou uma análise quanto ao *feedback* dos participantes acerca das ações considerando suas opiniões pessoais e sugestões para melhor adequação as possíveis ações futuras do projeto. O quadro 4 apresenta os comentários dos participantes nos formulários de avaliação.

Quadro 4. Comentários dos participantes referentes à questão 07 dos formulários de avaliação.

Título da <i>live</i>	Comentários dos participantes nos formulários de avaliação
1 Autocuidado Uma Visão Holística Em Tempos De Pandemia	<ul style="list-style-type: none"> ● Encantada com o projeto e com a sensibilidade dos organizadores e palestrantes para trazer informações de forma tão harmônica para esse campo que se formou nessa live. Muito Obrigada! ● Excelente a complementaridade de visões dos palestrantes. Muito bem selecionados. Parabéns aos organizadores do evento, e aos três palestrantes!! ● Encontro muito enriquecedor ● Por mais <i>lives</i> assim ● A <i>live</i> foi excepcional. Leve e muito focada. Gostei muito. Foi um bálsamo e uma motivação para pensar e viver saudavelmente. ● Adorei essa <i>Live</i> com um tema muito atual. E cada profissional abordou de forma diferente e bem esclarecedora o tema proposto. Superou minhas perspectivas. ● Parabenizar a organizadora pela sensibilidade na escolha do tema e dos palestrantes. Todos estamos precisando de momento de reflexões e autocuidado.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Tomar a Força! Gratidão pela partilha! ● Enviar o <i>link</i>¹² de quem fez o cadastro para a <i>live</i> no e-mail. Pois facilita a divulgação. Como o tema desta de hoje chamou atenção repliquei o <i>link</i> para várias pessoas do meu círculo de amizade, depois que começou. ● Sendo possível, temas como educação e doenças raras será interessante. Wilson Alencar – AfibroVaSF. ● Achei impressionante como as falas dos palestrantes se complementaram, muita coisa para refletir, passaria horas assistindo. ● Achei o tema ótimo, com linhas de atuação que foram coerentes com o tema, abordagens diferentes, parecidas, mas com foco no autocuidado. Muito bom!
2 Autocuidado em Tempos de Pandemia: Psicossomática, idosos Maduros e as conexões eletrônicas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Gostei da variedade das abordagens. ● Muito didático e com informação muito importante apresentada de maneira muito acessível. ● Excelente o trabalho de vcs. Parabéns! ● Temas atualíssimos e de grande utilidade. Grata pela partilha! ● Por favor promova mais <i>lives</i> com esses conteúdos ● Live maravilhosa ● Projeto maravilhoso, com palestras extremamente pertinentes. Gratidão! Muito bom o conteúdo abordado.
3 Autocuidado em Tempos de Pandemia: Espiritualidade	<ul style="list-style-type: none"> ● Parabéns pela iniciativa. Façam mais vezes. ● Excelente evento ● Tds os palestrantes desenvolveram o tema dentro da sua visão

¹² é o "endereço" de um documento (ou um recurso) na internet.

	<p>de encarar a pandemia. Por isso estão tds de parabéns e a organizadora pela iniciativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● São momentos ímpar, a repetição temática com os mesmos participantes fica monótona, já que há uma expectativa que possa se reproduzir o do hoje. que não se revela. Pode se aprofundar com um deles, na vertente espírita ou com outros convidados. ● Obrigada! Estava precisando desse momento. ● Parabéns aos organizadores pelo lindo projeto! ● Prossigam com eventos tão importantes ● Parabéns pela excelente <i>live</i>! ● Parabéns pelo evento! ● Muito gratificante é estimulante para nossos espíritos. ● Gratidão a todas e todos pelo carinho e pela <i>live</i> que possibilitou novos horizontes e olhares. Axé! ● Continuem assim! ● Parabéns aos organizadores, aos explicitadores. A <i>live</i> de vocês veio preencher uma lacuna, com abordagens necessárias aos que se sentem perdidos neste nosso mundo de hoje. Principalmente pelo respeito que cada orador(a) manteve em relação à crença dos demais. ● Gratidão pela iniciativa, muito boa! Parabéns! ● Mais um momento importante para todos que se dispuseram a participar.
<p>4 Autocuidado: Covid 19 – Sintomas, Panoramas, Cuidados e a Segunda Onda de Contaminação (LIVE EXTRA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dra. <i>Palestrante</i>, essa foi a explicação mais didática que eu tive acesso sobre a Covid-19. Parabéns! ● Explicações muito objetivas em meio à tanta desinformação! ● Como uma pessoa com esse nível de informação consegue ser tão tranquila? ● Ouvir o <i>palestrante</i> é sempre um aprendizado.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Esse trabalho e pesquisa fazem a diferença no Vale do São Francisco. ● A fé mobiliza mesmo e fortalece!! ● Excelente trabalho Irmã. ● Excelente e importante trabalho Irmã, os hospitais filantrópicos são fundamentais no país todo. ● Muitas bênçãos e recursos para vocês continuarem nessa luta!!! ● O trabalho filantrópico realizado pelo Hospital Santa Maria é de suma importância, trazendo atendimento de qualidade na região do Araripe, Parabéns pelo empenho nesse sentido Irmã! ● Muito bem planejado a logística em tudo!! Parabéns pela organização!! A saúde mental de muitos ficarão comprometidas e pós-pandemia necessitarão de cuidados! ● Que fala linda e necessária Doutor, a Pandemia com seus processos nos pôs diante da simplicidade e da coletividade ● Que maravilha sua fala Doutor!! ● Que bela colocação Doutor!!!
<p>5. Autocuidado Uma Visão Holística em tempos de Pandemia: Vidas Negras Importam</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Excelente Palestrantes com bastante conhecimento ● Maravilhosa apresentação. Sem mais objeções ou observações. ● Parabéns! Os temas abordados são muito relevantes e acrescentam muito. Vida longa ao projeto! ● Unir forças, resistir e entender que necessitamos de políticas públicas, portanto expandir diálogos e encorajar nossos semelhantes. Nossa ancestralidade permanece em nós. Axé. ● Insistir nessa temática!!! ● Parabéns pela criação desse espaço e pela ótima discussão!

	<ul style="list-style-type: none"> ● Maravilhosa noite, falas essenciais para uma profunda reflexão sobre a importância da vida e em particular as vidas negras. ● Falas bastante construtivas.
6. Autocuidado Uma Visão Holística em tempos de Pandemia: Planejamento e Desenvolvimento Sustentável para 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Excelente! Palestra, aprendi muito. ● A sustentabilidade, em todas as áreas, mais que nunca deve ser um tema de primeira. ● Parabéns a organização e ao tema escolhido. Muito proveitoso.
7. Conexão Autocuidado: Covid-19: Vacina e a nova variante	<ul style="list-style-type: none"> ● Excelente <i>Live</i>...Parabéns, ● Parabéns pela iniciativa, ● Além da importância da temática, é prazeroso estar em contato com os colegas de trabalho!!! Parabéns pela iniciativa! ● Excelente! Bate papo, aprendi muito mais a me cuidar. ● Parabéns pelo projeto incrível. ● Temas de interesse para próximas <i>lives</i>: ● Saúde Mental. ● Acolhimento em saúde mental em tempos de covid. ● Pandemia e Espiritualidade. ● A importância da alimentação saudável e exercícios físicos em tempos de pandemia. ● Como não acompanhei as outras <i>lives</i>, não saberia nesse momento sugerir outra temática ainda não abordada. ● Vida pós COVID. ● As pesquisas científicas sobre a genética com relação ao

	<p>covid.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vacinas e <i>lockdown</i>¹³. ● Trabalho remoto e saúde mental. ● Acho que quanto mais debater sobre a covid19 melhor para todos aprender a se cuidar. ● <i>Live 2: Covid 19: vacina e a nova variante.</i>
8. Autocuidado nas redes sociais: A ciência no combate às <i>fake news</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Excelente ação! Parabéns! - Muito clara e esclarecedora. Parabéns! - Excelente palestra - Ótima <i>live</i>. Parabéns aos organizadores - Tema muito atual e pertinente! - Parabéns - Parabéns pela iniciativa!
9. Saúde Física e Mental na Pandemia	<ul style="list-style-type: none"> ● Gostaria de uma segunda <i>live</i> sobre o tema. Parabéns aos organizadores □□□ ● A <i>live</i> foi ótima, e cada dia um aprendizado e, com certeza, hoje pensamos mais no próximo e somos mais solidários, ● Os temas selecionados foram excelentes. Caso ainda haja a possibilidade de atividade síncrona será de grande valia. ● Excelente! Temas abordados. ● Deus ilumine cada vez mais a todos.

¹³ bloqueio total ou confinamento.

Observando os comentários contidos no quadro 4, é notório que as ações causaram impactos bastante positivos sobre o público-alvo, e que esses consideraram as *lives* muito pertinentes para o momento atual de pandemia, demonstrando o interesse pela continuidade de debates com as temáticas aplicadas.

Nesse sentido, fazendo uma análise geral é possível afirmar que o trabalho reuniu profissionais capacitados nas diversas áreas de atuação os quais contribuíram de forma sistêmica no processo de autocuidado nesse tempo de pandemia, proporcionando aos participantes uma visão mais holística de todos os fatos. Além disso, foi possível colaborar na construção de uma rede de cooperação mútua através de diálogos contínuos sobre a importância do autocuidado em tempos de pandemia e pós-pandemia, validando através dos debates a construção de uma rede sustentável de pessoas que buscam o autodesenvolvimento pessoal.

Destaca-se também que ao final da realização de todos os encontros, foi possível observar que este tipo de trabalho pode contribuir de forma efetiva, no que se refere aos cuidados necessários em tempos de pandemia, destacando que uma possível solução para esse problema é a ação coletiva e que esse aprendizado seja vivenciado por todos os participantes, e assim, as pessoas possam se tornar melhores e mais compassivas consigo mesmas e com as outras, não somente na atual conjuntura de pandemia, como em sua jornada diária, visando sempre o autocuidado. Além disso, que as pessoas possam adquirir uma visão mais holística das circunstâncias da vida podendo beneficiá-las nas suas tomadas de decisões sobre as diversas áreas profissionais e pessoais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho permitiu alcançar um público-alvo na região do Vale do São Francisco, bem como outras localidades construindo uma rede de apoio nesse momento de pandemia, valorizando o banco de talentos locais e proporcionando ferramentas que auxiliaram na autorreflexão sobre a importância do autocuidado nesses tempos de pandemia utilizando uma visão mais holística nas diversas áreas de conhecimento.

Nesse sentido, o desenvolvimento desse projeto foi uma experiência exitosa proporcionando a troca de conhecimentos além de promover momentos de reflexões,

religiosidade, aproximação entre familiares, amigos e colegas de trabalho, oportunizando aos participantes olharem para si próprios, praticar ações de cuidado consigo mesmo e com as outras pessoas do convívio diário de uma forma mais sistêmica.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, I. J. S.; LÚCIO, P. S.; NASCIMENTO, M. F.; COURA, A. S. Pandemia pelo coronavírus à luz de teorias de enfermagem. **Rev Bras Enferm**, vol. 73 (Supl. 2), 2020, DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0538>.

BRASIL. **Lei n.º 12.519, de 10 de novembro de 2011**. Institui o Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra. Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2011-2014/2011/lei/112519.htm . Acesso em: 15 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é a Covid-19?** Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus> . Acesso em: 19 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Covid-19 – Saúde confirma caso de reinfecção por nova cepa da Covid-19**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/saude-confirma-caso-de-reinfeccao-por-nova-cepa-da-covid-19> . Acesso em: 9 jul. 2021.

BOURBEAU, L. **As cinco feridas emocionais**. Tradução de André Telles. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. 148p. Disponível em: <http://espacoviverzen.com.br/wp-content/uploads/2017/06/As-cinco-feridas-emocionais-Lise-Borbeau.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2020.

DIANGELO, Robin. **Não basta não ser racista: sejamos antirracistas**. Barueri: Ed. Faro Editorial, 2020. 192p. ISBN: 108595811067.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996. ISBN: 85-219-0243-3.

KLIMOVSKY, G. **Las desventuras Del conocimiento científico – Una introducción a la epistemología**. Buenos Aires: A-Zeditora 1997. 201 p. ISBN: 9505342756

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos da Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003. ISBN: 85-224-3397-6.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos da Metodologia Científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017. ISBN: 85-970-1070-3.

NISIDA, V.; CAVALCANTE, L. **Raça e Covid no município de São Paulo**. São Paulo: Instituto Pólis, 2020. Disponível em: <https://polis.org.br/estudos/raca-e-covid-no-msp/>. Acesso em: 3 jul. 2021.

TRINDADE, N. Práticas integrativas na pandemia de covid-19. **Boletim quadrimestral do Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde (OBSERVAPICS) – Evidências**, n. 4, 2020. ISSN: 2675-1674. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br>. Acesso em: 10 dez. 2021.

NOAL, D. S.; PASSOS, M. F. D.; FREITAS, C. M. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na Covid-19**. 23. ed. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz, 2020. 343p. ISBN: 978-65-87063-01-0. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf. Acesso em: 22 set. 2020.

OREM, D. E. **Nursing: concepts of practice**. Saint Louis: Mosby; 2001.

PUC-RIO - PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO. Departamento de Engenharia Industrial do Centro Técnico Científico da PUC-Rio (CTC/PUC-Rio). Núcleo de Operações e Inteligência em Saúde (NOIS). **Diferenças sociais: pretos e pardos morrem mais de Covid-19 do que brancos, segundo NT11 do NOIS**. Rio de Janeiro: Centro Técnico Científico, 2020. Disponível em: <https://www.ctc.puc-rio.br/diferencas-sociais-confirmam-que-pretos-e-pardos-morrem-mais-de-covid-19-do-que-brancos-segundo-nt11-do-nois/>. Acesso em: 5 jul. 2021.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION - WORLD HEALTH ORGANIZATION (PAHO/WHO). **Epidemiological Update: Coronavirus disease (COVID-19)**. PAHO/WHO: Washington, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/en/documents/epidemiological-update-coronavirus-disease-covid-19-9-november-2020>. Acesso em: 30 nov. 2020.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION - WORLD HEALTH ORGANIZATION (PAHO/WHO). **Pandemia de doença por coronavírus (COVID-19)**. PAHO/WHO: Washington, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/en>. Acesso em: 19 jun. 2021.

ROSA, E. C. O conhecimento científico da metodologia: com o olhar para o método hipotético dedutivo como ferramenta de pesquisa. **Revista Iniciação & formação Docente**, v. 2, n. 2, Julho/2015 – Janeiro/2016.

RUSCHEINSKY, A. GADEA, C. A.; PINHO C. E. S. **Os paradoxos sociais e culturais ante o covid-19: campo de imprevisibilidade e incertezas - Covid-19 e seus paradoxos.** LITON P. S.; CLEIDE C.; LEONEL S. R. (orgs.) Itajaí: UNIVALI, 2020. ISBN: 978-65-87582-02-3 (e-book). Disponível em: <http://www.univali.br/ppcj/ebook>. Acesso em: 10 dez. 2021.

SILVA, J. B.; SILVA, L. B. Relação entre Religião, Espiritualidade e Sentido da Vida. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 3, n. 2, p. 203-215, 2014.

Artigo recebido em 10 de maio de 2021.

Artigo aprovado em 15 de dezembro de 2020.