

## Repercussões da COVID-19 e as possibilidades para promover saúde: reflexões com estudantes de enfermagem

*Repercussions of COVID-19 and possibilities for promoting health: thinking with nursing students*

*Repercusiones del COVID-19 y las posibilidades de promover la salud: reflexiones junto a estudiantes de enfermería*

Jeane Barros de Souza<sup>1</sup> ; Valeria Silvana Faganello Madureira<sup>1</sup> ; Jane Kelly Oliveira Friestino<sup>1</sup> ;  
Larissa Hermes Thomas Tombini<sup>1</sup> ; Yaná Tamara Tomasi<sup>1</sup> ; Angélica Zanettini Konrad<sup>III</sup> 

<sup>1</sup>Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó, SC, Brasil; Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil;  
<sup>III</sup>Universidade Comunitária da Região de Chapecó, Chapecó, SC, Brasil

### RESUMO

**Objetivo:** compreender as repercussões da COVID-19 e as possibilidades para promover a saúde no enfrentamento da pandemia, na percepção de estudantes de graduação em enfermagem. **Método:** estudo qualitativo, do tipo ação-participante, fundamentado no Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, que possui três fases dialéticas: Investigação Temática; Codificação e Descodificação; Desvelamento Crítico. Realizou-se dois Círculos de Cultura Virtual em outubro de 2020, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, com a participação de 23 estudantes de enfermagem de uma universidade pública do sul do Brasil, residentes em diferentes localidades. **Resultados:** discutiu-se sobre dois temas: repercussões da COVID-19 e possibilidades para promover sua saúde. Ficou evidente que os impactos da pandemia refletiram no bem-estar biopsicossocial e espiritual dos estudantes. **Conclusões:** é premente promover a saúde dos estudantes na perspectiva do desnudar sentimentos e anunciar estratégias para superação das dificuldades, com ênfase no despertar da capacidade de enfrentamento e resiliência. **Descritores:** Pandemias; Infecções por Coronavírus; COVID-19; Promoção da Saúde; Estudantes de Enfermagem.

### ABSTRACT

**Objective:** to understand the repercussions of COVID-19 and possibilities for health promotion in combating the pandemic, as perceived by undergraduate nursing students. **Method:** this qualitative, participatory-action study rested on Paulo Freire's Research Itinerary, which comprises three dialectical phases: Thematic Investigation; Encoding and Decoding; Critical Unveiling. After approval by the Research Ethics Committee, two Virtual Culture Circles were held in October 2020 with the participation of 23 nursing students at a public university in southern Brazil, but living in different places. **Results:** two themes were discussed: repercussions of COVID-19 and possibilities for health promotion. The impacts of the pandemic were clearly reflected in the students' biopsychosocial and spiritual well-being. **Conclusions:** it is urgent to promote students' health with a view to uncovering feelings and announcing strategies for overcoming difficulties, with an emphasis on awakening the capacity for coping and resilience. **Descriptors:** Pandemics; Coronavirus Infections; COVID-19; Health Promotion; Nursing, Students.

### RESUMEN

**Objetivo:** comprender las repercusiones del COVID-19 y las posibilidades de promover la salud en el enfrentamiento de la pandemia, desde la percepción de estudiantes de pregrado en enfermería. **Método:** estudio cualitativo, acción-participante, basado en el Itinerario de Investigación de Paulo Freire, con tres fases dialécticas: Investigación Temática; Codificación y Decodificación; Desvelamiento Crítico. Se realizaron dos Círculos de Cultura Virtual en octubre de 2020, tras la aprobación del Comité de Ética en Investigación, contando con la participación de 23 estudiantes de enfermería de una universidad pública del sur de Brasil, residentes en diferentes sitios. **Resultados:** se discutieron dos temas: repercusiones del COVID-19 y posibilidades para promover la salud. Se evidenció que los impactos de la pandemia se reflejaron en el bienestar biopsicosocial y espiritual de los estudiantes. **Conclusiones:** urge promover la salud de los estudiantes desde la perspectiva de desnudar sentimientos y anunciar estrategias para superar las dificultades, con énfasis en el despertar de la capacidad de enfrentamiento y resiliencia. **Descriptor:** Pandemias; Infecciones por Coronavirus; COVID-19; Promoción de la Salud; Estudiantes de Enfermería.

## INTRODUÇÃO

O cenário mundial da pandemia de *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) tem exigido a adoção de medidas para conter a disseminação do novo coronavírus (SARS-CoV-2), estabelecendo a necessidade de distanciamento social. No Brasil, diferentes setores se ajustaram às novas medidas no enfrentamento da pandemia, o que afetou as dinâmicas socioeconômicas e familiares, bem como a saúde mental da população<sup>1</sup>. Com as modificações no modo de viver impostas pela pandemia, o sistema educacional também foi afetado, fazendo emergir a modalidade de ensino remota como possibilidade para garantia do processo ensino aprendizagem, o que demandou a implementação de estratégias para cumprir os objetivos curriculares vinculados à formação de enfermeiros<sup>2</sup>.

Autora correspondente: Angélica Zanettini Konrad. E-mail: [angelica.zanettini@gmail.com](mailto:angelica.zanettini@gmail.com)  
Editora Científica: Cristiane Helena Gallasch; Editora Associada: Magda Guimarães de Araujo Faria.

O momento marcante de início da pandemia de COVID-19 impactou diretamente na condução das atividades de formação universitária de enfermagem. À paralização das atividades letivas na graduação e do ensino presencial, somou-se a incerteza dos impactos subsequentes àquele momento, culminando em distanciamento de familiares, atrasos na formação, dificuldades financeiras, sonhos desfeitos, luto, dentre outras situações que exigiram adequação ao novo cenário de saúde global<sup>3</sup>.

Diante da perspectiva de formação de futuros enfermeiros, aponta-se a relevância da promoção da saúde entre estudantes. Destaca-se a necessidade de um olhar atento aos sentimentos e à manutenção de uma rotina saudável que envolva alimentação, atividade física e sono regular desse público. Além disso, é relevante o contato contínuo com amigos e familiares pelo veículo da internet para atenuar possíveis sentimentos como solidão, tristeza e medo<sup>2,4</sup>.

Sendo assim, torna-se premente retomar o foco do autocuidado que, além de regular o próprio funcionamento da vida e o desenvolvimento humano, é considerado um promotor de saúde do indivíduo<sup>4,5</sup>. Destarte, durante o processo de formação do enfermeiro em tempos pandêmicos percebe-se a importância de promover a saúde, em busca do viver saudável, uma vez que para cuidar do outro é necessário também cuidar de si<sup>5</sup>.

Considerando-se o descrito, levantou-se a seguinte pergunta de pesquisa: quais as repercussões da COVID-19 e as possibilidades para promover a saúde no enfrentamento da pandemia, na percepção de estudantes de graduação em enfermagem? Neste contexto, o estudo objetivou compreender as repercussões da COVID-19 e as possibilidades para promover a saúde no enfrentamento da pandemia, na percepção de estudantes de graduação em enfermagem.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O estudo fundamentou-se nos pressupostos teóricos e metodológicos de Paulo Freire, que se embasa no diálogo e faz da palavra o ato, transformando-a em práxis. Ao refletir sobre a ação, faz com que os sujeitos tomem posse da realidade e, conscientes, transformem o mundo por meio de uma relação ética e humanizada, respeitando os valores e crenças pela práxis dialógica. Sob este prisma, considera-se que todo sujeito possui seus saberes, que devem ser reconhecidos para estabelecimento da amorosidade e do compartilhar de vivências, com incentivo da autonomia e do apreender criticamente a realidade<sup>6</sup>.

Paulo Freire critica a educação bancária, que não estimula a formação da consciência crítica, defendendo a educação libertadora ao substituir o autoritarismo do educador, por meio do diálogo democrático e de relações horizontalizadas nos diferentes espaços e vivências do processo ensino-aprendizagem. Nesse contexto, a educação torna-se um ato político, que nasce da relação entre sujeitos mediatizados por objetos cognoscíveis. Tal cenário favorece o engajamento na luta para alcançar a libertação a partir da participação, com consequente empoderamento<sup>6</sup>.

## MÉTODO

Estudo qualitativo, do tipo ação-participante<sup>7</sup>, com utilização do Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, que se organiza em três fases dialéticas e interligadas: Investigação Temática (coleta de dados); Codificação e Descodificação (coleta de dados e análise de dados); Desvelamento Crítico (análise de dados)<sup>8,9</sup>.

O círculo de cultura é o espaço onde se desenvolve o Itinerário de Pesquisa e foi utilizado como estratégia para produção dos dados. Tal espaço é formado por um grupo de indivíduos com algum interesse em comum que, em encontro, dialogam e discutem sobre seus problemas e situações de vida no intuito de construir uma percepção mais profunda da realidade<sup>8</sup>.

Considerando o contexto pandêmico, o círculo de cultura foi desenvolvido de maneira virtual. Nesse cenário, utilizou-se o aplicativo Cisco Webex com apoio de dispositivos eletrônicos, o que oportunizou a integração dos participantes, mesmo distantes fisicamente. Para tanto, primeiramente foram convidados para participar do estudo 27 estudantes da quinta fase de um curso de graduação em enfermagem, de uma universidade pública do sul do Brasil.

O processo de captação dos participantes aconteceu durante uma aula remota no componente curricular "cuidados de enfermagem na atenção básica de saúde", no qual as pesquisadoras são docentes. Ressalta-se que a seleção foi intencional em razão da proximidade das pesquisadoras com o grupo de estudantes. Como critérios de inclusão foram considerados estudantes acima de 18 anos e que participavam ativamente das aulas da quinta fase do curso de enfermagem. Considerou-se critérios de exclusão os estudantes sem acesso à internet ou com instabilidades de conexão, assim como aqueles que não dispunham de dispositivo eletrônico no momento dos encontros do círculo de cultura. Assim, o estudo contou com a participação de 23 estudantes de enfermagem.

O círculo de cultura virtual (CCV) foi desenvolvido em dois encontros realizados em outubro de 2020, com duração de duas horas cada um, sob mediação de uma enfermeira, primeira autora deste artigo, com experiência na condução desse tipo de abordagem. Contou-se com o apoio de outra pesquisadora para auxiliar no registro no diário de campo. Os encontros foram gravados, com a devida autorização dos participantes.

Para promover ludicidade e favorecer a interação dos participantes, optou-se por realizar uma analogia das etapas do Itinerário de Pesquisa com o livro, que reflete conhecimento e é algo concreto na vivência dos estudantes de enfermagem (Figura 1). Na condução do CCV utilizou-se a metáfora do livro da vida.



**FIGURA 1** - Itinerário de Pesquisa Freireano: analogia com o livro. Chapecó, SC, Brasil, 2020.  
Fonte: Adaptado pelas autoras a partir de <https://imagensemoldes.com.br/historia-livro-png/>

A fase de Investigação Temática ocorreu no primeiro encontro, com o propósito de discutir a importância do cuidado de si no cuidado do outro. Inicialmente, a mediadora ressaltou que cada pessoa escolhe os livros que deseja ler e que cada um possui o seu próprio livro da vida. Tal livro reflete suas histórias, suas vivências e tem páginas em branco, ainda a serem escritas com reflexões sobre o modo como cada um promove a sua saúde e desenvolve o seu autocuidado. Esta atividade despertou amplos diálogos sobre os múltiplos impactos da pandemia COVID-19 na vida dos estudantes.

Na sequência, a mediadora lançou uma pergunta disparadora (quais são as repercussões da COVID-19 no seu livro da vida?) e convidou os participantes a respondê-la, inserindo um termo significativo na tela compartilhada do computador, por meio do aplicativo Jamboard. Posteriormente, procedeu-se à leitura coletiva de todos os termos, para fins de validação do grupo e inserção de novos significados, culminando na identificação de dois temas geradores para discussão no CCV, a saber: 1) Repercussões da COVID-19; 2) Possibilidades para promover sua saúde.

No segundo encontro, a mediadora utilizou a figura de um livro para resgatar os termos que emergiram no CCV anterior. Em seguida, lançou uma pergunta específica para cada tema gerador (quais as repercussões da COVID-19? Quais as possibilidades para promover sua saúde?), marcando o início da etapa de Codificação e Descodificação. Os participantes responderam aos questionamentos em uma folha. Para harmonizar o momento de elaboração das respostas, a mediadora apresentou um videoclipe da música "Pausa", composta por Vicka.

Neste processo, todos os estudantes de enfermagem tiveram oportunidade de dialogar sobre suas percepções a respeito dos dois temas, compartilhando suas experiências em um ambiente virtual rico de afeto, significado, amorosidade, respeito e permeado pela troca de saberes de maneira crítica e reflexiva, conforme os pressupostos de Freire<sup>8-9</sup>.

Para o Desvelamento Crítico dos temas geradores, que marca a terceira etapa do Itinerário de Pesquisa, a mediadora destacou os aprendizados e significados que os estudantes compartilharam no enfrentamento da COVID-19, elaborados por meio da conscientização coletiva e individual de cada experiência compartilhada e desvelando limites e possibilidades para o viver saudável em tempos pandêmicos.

Em seguida, a mediadora utilizou o recurso interativo de construção colaborativa de uma nuvem de palavras, para que os participantes escrevessem o significado atribuído à vivência no CCV, enquanto ouviam a música "Peça Felicidade", de composição de Gabriela e Diego Melim. Ao término desta dinâmica, um estudante leu todos os significados que surgiram na tela interativa.

Cabe ressaltar que os diálogos que emergiram no CCV foram transcritos e organizados conforme os dois temas geradores eleitos para discussão. Salienta-se que a análise dos dados (temas) ocorreu de maneira concomitante ao desenvolvimento do CCV, com a participação de todos os envolvidos, como prevê o Itinerário de Pesquisa Freireano.

A pesquisa foi realizada de acordo com os princípios éticos da Resolução nº 466 de 2012 e foi aprovada pelo Comitê de Ética, com parecer número 4.068.387, de três de junho de 2020. O consentimento dos participantes foi por escrito, mediante assinatura digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual lhes foi enviado por e-mail e devolvido assinado para as pesquisadoras. Para preservar o anonimato dos participantes, cada estudante foi identificado pelo nome de um escritor brasileiro, remetendo à analogia da vida e do Itinerário de Pesquisa com o livro.

## RESULTADOS

Os 23 estudantes de enfermagem tinham idade entre 19 e 26 anos, sendo 21 do sexo feminino e dois do sexo masculino. Devido à pandemia, muitos estudantes retornaram para suas cidades e, no momento, se encontravam em diferentes localidades do Brasil, sendo que a maioria na residência de seus pais durante o período de ensino remoto. Durante o CCV, quando os estudantes dialogaram sobre as repercussões da COVID-19 e as possibilidades para promover saúde, muitos significados e sentimentos foram desvelados pela práxis dialógica (Figura 2).

1. Repercussões da COVID-19	2. Possibilidades para promover sua saúde
Foi preciso aprender a viver esse novo momento. (Machado de Assis)	Faço exercícios para relaxar. (Machado de Assis)
Eu acho que tivemos muitos aprendizados e desafios; precisamos aprender a superar. (Paulo Freire)	Eu comecei a rezar por mim e pelas pessoas e isso me ajudou. Eu me aproximei da espiritualidade. (Paulo Freire)
É um desafio porque muita coisa na nossa vida e na sociedade mudou e não tem sido fácil se adaptar. (Paulo Coelho)	Eu busco não focar em notícias desagradáveis. (Paulo Coelho)
É uma construção coletiva, porque todos os dias aprendemos e dependemos uns dos outros nessa pandemia. (Mario Quintana)	Eu tenho buscado fazer coisas que antes não eram possíveis, como ler livros, assistir séries e estudar. (Mario Quintana)
Muita coisa mudou e tivemos de resignificar nossas vidas. (Jorge Amado)	Eu aproveitei para fazer curso de idioma e estudar. (Jorge Amado)
Tive de aprender a viver comigo mesmo e a me aceitar. (Guimarães Rosa)	É preciso ter equilíbrio para não enlouquecer e saber o melhor a fazer. (Guimarães Rosa)
Despertou o meu autoconhecimento. (Raquel de Queiroz)	Recebo gentilezas e tento espalhá-las também. (Raquel de Queiroz)
É um momento de novas perspectivas, de se abrir para o novo. (Graciliano Ramos)	Acho importante o diálogo e a escuta. Assim, alivia a ansiedade. (Graciliano Ramos)
Foi um reencontro comigo, com minha família e com o que de fato é mais importante na vida. (Monteiro Lobato)	Eu busco ter confiança que tudo isso vai passar e aceitar os acontecimentos difíceis. (Monteiro Lobato)
Despertou a minha empatia, a consideração pelo próximo, porque tem muita gente sofrendo. (Nelson Rodrigues)	A participação em projeto de extensão me ajudou porque eu pude fazer coisas e ajudar o próximo. (Nelson Rodrigues)
Me trouxe reflexão sobre a vida e o mundo. (Adélia Prado)	Eu faço exercícios físicos diários pra diminuir minha ansiedade e desenvolver paciência. (Adélia Prado)
A pandemia nos trouxe saudade de pessoas, de ir pra universidade, das aulas, dos amigos. (Aluísio Azevedo)	Faço vídeo chamadas, ligo pra quem sinto saudades. Assim, o tempo passa e demonstro carinho pelos familiares e amigos distantes (Aluísio Azevedo)
Dedicação é o que tivemos que ter para prosseguir a vida. (Eva Furnari)	Eu tenho me aproximado da minha família para viver saudável em casa (Eva Furnari)
Eu vivi a resiliência, porque não dava pra desistir de tudo. (Ruth Rocha)	Vou para a chácara nos fins de semana para me distrair e conectar com a natureza. (Ruth Rocha)
Aprendi a pensar além de mim. Também comecei um novo trabalho nessa fase. (Martha Medeiros)	Busco ter consciência de que a mudança precisa começar em mim e sou grata. (Martha Medeiros)
Tem sido uma fase de redescobertas. (Lima Barreto)	Estou tirando fotos para me distrair (Lima Barreto)
Tenho mantido a esperança todos os dias, acreditando em dias melhores. (Cecília Meireles)	Na pandemia comecei a fazer vários artesanatos e tem sido muito bom. (Cecília Meireles)
Me senti forte, me trouxe fortalecimento. (Augusto Cury)	Uma maneira que encontrei para cuidar da minha saúde foi pedalar. (Augusto Cury)
Foi e tem sido uma superação. (Euclides da Cunha)	Eu comecei a plantar. (Euclides da Cunha)
Tive de sair atrás de emprego para me sustentar e se pegasse a COVID, tinha que aceitar. (José de Alencar)	Aqui em casa adotamos um cachorro que tem nos dado muitas alegrias nessa pandemia. (José de Alencar)
Essa pandemia me trouxe coisas boas porque eu pude ficar em casa, feliz. Reconheço todo o sofrimento no mundo, mas eu fiquei muito bem. (Érico Veríssimo)	Busco o equilíbrio e estar em harmonia comigo mesmo e com a natureza. Aproveito para ouvir músicas e ler livros. (Érico Veríssimo)
Meu pai pegou COVID, sofremos preconceito e tivemos dificuldades em vários aspectos. (Clarice Lispector)	O que me ajudou foi me envolver com projetos de pesquisa e também de extensão. Me senti útil e produtiva. (Clarice Lispector)
Antes a gente quase não se falava dentro de casa. Com a pandemia, minha família se uniu muito mais. (Manuel Bandeira)	Eu tenho me conectado mais com a natureza e comecei a observar as coisas simples da vida. (Manuel Bandeira)

**FIGURA 2** - Representação das repercussões da COVID-19 e as possibilidades para promover sua saúde. Chapecó, SC, Brasil, 2020.

Fonte: Elaborado pelas autoras, a partir dos diálogos no CCV.

Por fim, os estudantes refletiram sobre as vivências no CCV, em que puderam partilhar seus sentimentos, trazendo-lhes empoderamento, alívio e esperança, num processo de fortalecimento mútuo para promover sua saúde em tempos pandêmicos. Os estudantes desvelaram ter apreciado a participação no CCV, demonstrando ter sido uma construção coletiva, permeada pelo aprendizado, empatia, reflexão crítica, compreensão e interação (Figura 3).



**FIGURA 3** - Significados da vivência do Círculo de Cultura Virtual. Chapecó, SC, Brasil, 2020.

Fonte: Adaptado pelas autoras, a partir de <https://www1.tecnoblog.net/meiobit/2010/openbook-livro-aberto-facebook/>

## DISCUSSÃO

Nas discussões sobre o primeiro tema gerador, os participantes apontaram desafios, aprendizado, descobertas, adaptações e resiliência como repercussões da COVID-19, as quais trouxeram consigo a necessidade de ressignificação de si e da vida. O distanciamento social imposto pela pandemia, as restrições de convívio e de circulação demandaram alteração na rotina de todos e, no caso dos estudantes, interrupção de aulas, de atividades práticas e adaptação a novas formas de estudar e aprender, além das adaptações necessárias aos demais aspectos da vida.

Além disso, despertaram falas acerca de momentos de sofrimento vivenciados durante a pandemia, decorrentes do tanto que a COVID-19 afetou a saúde das famílias dos participantes, bem como do comprometimento da renda, fazendo com que muitos precisassem procurar trabalho, a fim de contribuir com o sustento familiar. O desemprego tem aumentado no período de pandemia COVID-19, acarretando perdas econômicas, insegurança financeira e preocupações com os impactos futuros deste período na economia do país. Considerando que a saúde física e mental é influenciada por este contexto socioeconômico, mudanças nessas dimensões refletem diretamente nos indicadores de bem-estar, com as perdas financeiras que afetam negativamente a saúde mental dos indivíduos<sup>10</sup>, além de comprometerem diretamente as condições materiais de existência.

Entretanto, as repercussões da pandemia incluíram aspectos como maior aproximação entre os membros da família, autoconhecimento e autoaceitação, os quais sugerem um retorno para dentro de seu grupo familiar e para si. Somado a esses elementos, a empatia, o ver-se como parte de um todo no qual um depende do outro, a maior consideração pelos demais e um pensar além de si próprio sugerem um movimento recíproco entre o eu e o mundo no qual e com o qual se convive. Assim, as adaptações a um novo modo de viver decorrentes da pandemia também colocaram em evidência a necessidade de considerar as realidades de cada um, despertando a empatia entre as pessoas, especialmente para com aquelas consideradas mais frágeis<sup>11</sup>.

Neste cenário, a capacidade de resiliência foi exigida e desenvolvida, sendo essa também uma repercussão da pandemia no viver dos estudantes. A resiliência é entendida como um processo dinâmico de adaptação positiva em face da adversidade ou desafio, a qual abarca a capacidade de negociar e aproveitar recursos psicológicos, sociais, culturais e ambientais<sup>12</sup>. Em tempos de COVID-19, surgiu no diálogo dos estudantes a resiliência como uma forma de seguir adiante, manifestando-se em palavras como aprendizado, superação, dedicação, abrir-se para o novo, adaptação, autoconhecimento, descobertas e redescobertas. Nesse sentido, a pandemia abriu a oportunidade para tornarem-se mais resilientes, possibilitando transformações pessoais, o manejo de adversidade e dificuldades diversas<sup>11</sup>. O voltar-se para si propiciado pela pandemia oportunizou o desenvolvimento de resiliência, instigando reflexão sobre si mesmo para compreender quem se é e o que se deseja ser<sup>13</sup>.

Por outro lado, estudos com estudantes universitários no período pandêmico têm demonstrado que, em comparação com períodos normais, houve um aumento significativo de quadros de ansiedade, depressão e estresse neste público, cujos efeitos podem prolongar-se<sup>14</sup>. Assim, promover saúde com este público é uma estratégia necessária e estimulada por instituições, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas (ONU)<sup>4</sup>.

Em relação ao segundo tema gerador, os estudantes dialogaram sobre diferentes alternativas para promover sua própria saúde no período de isolamento social e de impossibilidade de interações físicas próximas. Dentre elas, encontram-se formas de autoconhecimento e de autoproteção, tais como: relaxamento, apreciar coisas simples da vida antes despercebidas, ter confiança, aproximar-se da família, evitar notícias desagradáveis, exercício do diálogo e da escuta, contato com a natureza e com animais.

Outra forma de promover saúde apontada pelos participantes foi a oração como estratégia para recorrer à espiritualidade, compreendida como intrínseca aos humanos, porém sem vinculação obrigatória à religiosidade. Ao longo da pandemia, este recurso contribuiu para a manutenção da esperança, para a resiliência, para o enfrentamento positivo e para o “reconhecimento da fragilidade e vulnerabilidade individual e coletiva, a reaproximação de culturas, crenças e da própria religião”<sup>15:3</sup>. Ressalta-se que tanto espiritualidade quanto religiosidade podem assumir papel importante na reorganização e na reinvenção individual<sup>16</sup>.

Algumas atividades de lazer (ler, ouvir música e assistir filmes ou series) foram apontadas como formas de enfrentamento da pandemia e de promoção da saúde, assim como a prática de exercícios físicos, de reconhecida importância por seus efeitos sobre a saúde mental e física (sistemas cardiovascular, metabólico e imunológico)<sup>17-18</sup>. Além destas, os participantes também ressaltaram atividades que envolvem autocuidado e crescimento pessoal ou profissional, a exemplo da fotografia, do artesanato, do cultivo e plantio, do estudo de outro idioma e da participação em projetos de pesquisa e extensão. Os aspectos desvelados pelos estudantes, somados à manutenção de rotinas e tarefas regulares, bem como ao desenvolvimento de novas práticas e habilidades sugeriram como modos saudáveis de lidar com o estresse e de promover o bem-estar físico e mental<sup>19</sup>.

Sobre o excesso de notícias negativas, e muitas vezes falsas, que são compartilhadas pelas mídias, sabe-se que o contato com este tipo de informação na conjuntura pandêmica pode potencializar a ansiedade e o medo em relação à doença<sup>10</sup>. Assim, para preservar a saúde mental, recomenda-se evitar o sensacionalismo midiático e buscar, com intervalos regulares, esclarecimentos em fontes fidedignas<sup>19</sup>.

Os estudantes apontaram a relevância de participação no CCV. Tais elementos sinalizam e reforçam a importância de oportunizar espaços para que possam falar de si, se reconhecer nas experiências dos outros, percebendo as diferenças existentes, solidarizando-se na ampliação da compreensão de si e dos outros. Esse momento compartilhado contribuiu para despertar sentimentos positivos e para fomentar a esperança em dias melhores<sup>20</sup>.

### **Limitações do estudo**

Como limitação do estudo, cita-se o fato de ter sido restrito a um grupo específico de estudantes. Entretanto, ressalta-se que um trabalho dessa natureza, com grupos maiores de pessoas, envolve o risco de limitar o diálogo, a participação e a fluidez das trocas estabelecidas. Assim, o CCV surge como estratégia relevante para a pesquisa e para a promoção da saúde, posto que possibilita encontros e partilhar de experiências, envolvendo pessoas que estão fisicamente distantes, com oportunidade de aprendizagem e fortalecimento pessoal.

### **CONCLUSÃO**

No enfrentamento da COVID-19, os estudantes de enfermagem tiveram de superar desafios como o preconceito, a restrição social, a saudade dos familiares e amigos. Tornou-se necessário ressignificar suas vidas, o que gerou autoconhecimento, empatia, união familiar, construção coletiva, esperança e redescobertas.

Os estudantes apontaram possibilidades para promover sua saúde, tais como: praticar exercícios físicos, estudar, plantar, fotografar, realizar vídeos chamadas com familiares, dialogar, participar de projetos de extensão, conectar com a natureza em busca de equilíbrio e realizar artesanatos.

Para a enfermagem, o estudo revela a premência de realizar ações promotoras de saúde durante e após o período pandêmico, na perspectiva do desnudar sentimentos e anunciar estratégias para superação das dificuldades, com ênfase no despertar da capacidade de enfrentamento e resiliência.

Certamente faz-se necessário, em um momento posterior, aprofundar discussões e o desenvolvimento de estratégias que visem à promoção da saúde dos estudantes universitários e de toda a população.

## REFERÊNCIAS

1. Costa R, Lino MM, Souza AIJ, Lorenzini E, Fernandes GCM, Brehmer LCF et al. Nursing teaching in covid-19 times: how to reinvent it in this context? *Texto contexto - enferm.* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jan 21]; 29:e20200202. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0002-0002>.
2. Rocha NL, Sora ABA, Lapa AT, Santos DD. Building the Project Mindfully: reflection on the mental health of nursing students in front of CoVid-19. *Rev. Saúde Col. UEFS* [internet]. 2020 [cited 2021 Jan 19]; 10(1):13-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.13102/rscdauefs.v10i1.5153>.
3. Contreras CCT. COVID-19 Pandemics: an opportunity to give Nursing global visibility [Editorial] *Rev. Gaúcha Enferm.* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jan 21]; 41: e20200139. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20200139>.
4. Organização das Nações Unidas. Guia com cuidados para a saúde mental durante a pandemia. [cited 2021 Jun 15]. Available from: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>.
5. Orem DE. *Nursing: concepts of practice* 5th ed. St. Louis: Library of Congress; 1995.
6. Freire P. *Pedagogia do oprimido*. 60th ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2016.
7. Felcher CDO, Ferreira ALA, Folmer V. From action-research to participant research: discussions from an investigation developed on the Facebook. *Experiências em Ensino de Ciências*. [Internet]. 2017 [cited 2021 Jan 15]; 12(7). Available from: <https://fisica.ufmt.br/eencijs/index.php/eenci/article/view/677/647>.
8. Heidemann ITSB, Dalmolin IS, Rumor PCF, Cypriano CC, Costa MFBNAD, Durand MK. Reflections on Paulo Freire's research itinerary: contributions to health. *Texto Contexto Enferm.* [Internet]. 2017 [cited 2021 Jan 15]; 26(4):e0680017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072017000680017>.
9. Dalmolin, Indira Sartori, & Heidemann, Ivonete Teresinha Schüller Buss. Integrative and complementary practices in Primary Care: unveiling health promotion. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2020 [cited 2021 Feb 15]; 28:e3277. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3162.3277>.
10. Duarte MQ, Santo MAS, Lima CP, Giordani JP, Trentini CM. Covid-19 and the impacts on mental health: a sample from Rio Grande do Sul, Brazil. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2020 [cited 2021 Jan 05]; 25(9):3401-3411. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020>.
11. Moretti AS, Guedes-Neta ML, Batista EC. Our Lives in the midst of the COVID Pandemic - 19: social uncertainties and fear. *Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva*. 2020 [cited 2021 Jan 15]; 4(2):32-41. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/342898913>.
12. Brewer ML, van Kessel G, Sanderson B, Naumann F, Lane M, Reubenson A, et al. Resilience in higher education students: a scoping review. *Higher Education Research & Development*. 2019 [cited 2021 mar 17]; 38(6):1105-20. DOI: <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1626810>.
13. Lozano-Díaz A, Fernández-Prados JS, Canosa VF, Martínez AMM. Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: satisfacción vital, resiliencia y capital social. *International Journal of Sociology of Education*. 2020 [cited 2021 Apr 13]; 9(spec. Issue):79-104. DOI: <http://dx.doi.org/10.17583/rise.2020.5925>.
14. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. psicol.* 2020 [cited 2021 Mar 09]; 37:e200067. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.
15. Tavares CQ. Dimensions of care from the perspective of spirituality during the new coronavirus pandemic (COVID-19). *J. Health NPEPS*. 2020 [cited 2021 Jun 09]; 5(1):1-4. Available from: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/4517>.
16. Porreca W. Espiritualidade/religiosidade: possíveis companhias nos desafios pandêmicos - COVID-19. *Caderno de Administração*. 2020 [cited 2021 mar 05]; 28(Esp):141-146. DOI: <https://doi.org/10.4025/cadadm.v28i>.
17. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic? *International Journal of Cardiovascular Sciences*. 2020 [cited 2021 Jun 09]; 33(4):401-403. DOI: <https://doi.org/10.36660/ijcs.20200072>.
18. Raiol RA. Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. *Braz. J. Hea. Rev.* 2020 [cited 2021 Jan 19]; 3(2):2804-2813. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-124>.
19. Souza MGG; Santos I; Silva LA; Silva AV; Silva LC; Cunha AL. Nursing undergraduates' individual characteristics and self-care behavior: experience in a sociopoetic workshop. *Rev. Enferm. UERJ*. 2018 [cited 2021 May 22]; 26:e19997. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2018.19997>.
20. Souza JB, Conceição VM, Araujo JS, Bitencourt JVOV, Filho, CCS, Rossetto M. Cancer in time of COVID-19: repercussions in the lives of women undergoing oncological treatment. *Rev. Enferm. UERJ*. 2020 [cited 2021 Mar 25]; 28:e51821. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.51821>.