

## **GINCANA VIRTUAL DA QUARENTENA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Autores:** André Pinheiro Zylberman, Luiz Ricardo Gois Fontes<sup>1</sup>, Anne Caroline Costa de Andrade Oliveira, Jamison Vieira de Matos Júnior, Lorena Bianchi Lembrance, Deborah Mônica Machado Pimentel

**Filiação:** Universidade Federal de Sergipe<sup>1</sup>

**Contato:** [luizfontes25@hotmail.com](mailto:luizfontes25@hotmail.com)<sup>1</sup>

**Introdução.** No mês de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou a pandemia provocada pelo vírus Sars-Cov-2, e, ao tentar controlar sua propagação, foi recomendado o distanciamento social. Em consequência, a maioria das universidades do Brasil suspenderam as aulas presenciais, deixando os estudantes ociosos. Dentre eles, os de medicina, já marcados pela alta prevalência de ansiedade e depressão<sup>1</sup>, foram bastante afetados. Diante desse cenário, a Gincana Virtual da Quarentena foi idealizada com a missão de amenizar as tensões provocadas pela pandemia, melhorando o bem-estar dos participantes e aprimorando o trabalho em equipe através de atividades que envolvessem socialização, raciocínio, atividade física e criatividade. **Objetivos.** Demonstrar os efeitos positivos da Gincana Virtual sobre a saúde mental dos estudantes participantes durante a quarentena; estimular o desenvolvimento de novas estratégias efetivas de promoção de bem-estar físico e mental em tempos de pandemia. **Relato de Experiência.** A Gincana Virtual da Quarentena durou 5 dias e foi projetada para um máximo de 100 participantes simultâneos. Todos foram distribuídos entre 10 equipes, de acordo com os resultados de um breve questionário descontraído. Cada equipe recebeu seu nome de uma doença endêmica no Brasil (Barriga d'água, Chagas, Cólera, Dengue, Gripe Suína, Lombriga, Malária, Sarampo, Toxoplasmose e Tuberculose) e foi acompanhada por um dos organizadores. Nos dias de atividade, as tarefas propostas eram divulgadas às 15 horas por meio de um manual, sendo divididas em quatro eixos de habilidades: pensar, agir, falar e ouvir. Elas contemplavam a resolução de enigmas, a elaboração de cartazes digitais e trabalhos artísticos, a prática de atividades físicas, a divulgação de temas de conscientização e o exercício da comunicação com amigos e familiares. Assim, os participantes se organizavam entre si, através do grupo de WhatsApp, para decidir como as tarefas seriam distribuídas e realizadas da melhor forma possível. Todos os resultados dos trabalhos eram entregues aos encarregados de cada equipe até as 22 horas do mesmo dia, para serem pontuados de acordo com seu grau de completude e os critérios de

avaliação especificados nos manuais. **Reflexão.** A pandemia de COVID-19 trouxe consigo diversas consequências mentais e sociais aos estudantes, haja visto o aumento na incidência de transtornos mentais entre universitários.<sup>2,3</sup> Nesse sentido, a ação obteve êxito em promover descontração e interação entre os acadêmicos de medicina. Por meio de depoimentos e questionários respondidos ao final de cada dia, os participantes relataram melhora do humor e do nível de bem-estar, além de diminuição do estresse relacionado ao momento vivido. Possivelmente, o trabalho em equipe, a mudança de foco e o lazer foram alguns dos catalisadores dessa mudança.<sup>4</sup> **Conclusão.** O evento promoveu, por meio de atividades em equipe, dias de grande interação social e mudança de rotina entre estudantes que passavam por um prolongado período de isolamento naquele momento. Ademais, percebeu-se que mesmo um evento realizado virtualmente pode ser estimulante e interferir positivamente na saúde mental dos participantes.

**Palavras-chave.** Estudantes de Medicina; Isolamento Social; Saúde Mental.

### Referências Bibliográficas

1. Quek TTC, Tam WWS, Tran BX, Zhang M, Zhang Z, Ho CSH, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis [Internet]. *International journal of environmental research and public health*, v. 16, n. 15, p. 2735, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31370266/>
2. Vinkers CH, van Amelsvoort T, Bisson JI, Branchi I, Cryan JF, Domschke K, et al. Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, v. 35, p. 12-16, 2020.
3. Huckins JF, da Silva AW, Wang W, Hedlund E, Rogers C, Nepal SK, et al. Mental health and behavior of college students during the early phases of the COVID-19 pandemic: Longitudinal smartphone and ecological momentary assessment study [Internet]. *Journal of medical Internet research*, v. 22, n. 6, p. e20185, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32519963/>
4. Takeda F, Noguchi H, Monma T, Tamiya N. How Possibly Do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan?: an evidence from a national longitudinal survey [Internet]. *PLoS One*, v. 10, n. 10, p. e0139777, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26431536/>

