

RESUMOS - PESQUISA CLÍNICA

O QUE VOCÊ TEM FEITO PARA SE MANTER "SÃO" NA PANDEMIA? UM ESTUDO QUALITATIVO PARA IDENTIFICAR ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL UTILIZADO POR UMA POPULAÇÃO SOCIALMENTE VULNERÁVEL

Beatriz Rodrigues Bozza (beatrizbozza@gmail.com)

Marina Do Amaral Thompson Motta (marinaatmotta@gmail.com)

Carolina Santos Victorino (carolvictorino.viguh@gmail.com)

Ronald Fischer (ronald.fischer@idor.org)

Fernando A. Bozza (bozza.fernando@gmail.com)

Contexto

A saúde mental deteriorou-se durante a pandemia de COVID-19. Esses impactos provavelmente são mais graves em comunidades socialmente vulneráveis. Pesquisas anteriores identificaram estratégias úteis de autoajuda que indivíduos podem usar para manter e melhorar a saúde mental. No entanto, esses estudos geralmente ignoraram comunidades economicamente e socialmente marginalizadas, e utilizaram práticas predefinidas pelos pesquisadores. Pouco se sabe sobre quais atividades ou ações os membros de comunidades urbanas pobres de países de baixa e média renda podem usar para cuidar de sua saúde mental.

Métodos

Durante março e abril de 2021, conduzimos entrevistas abertas com 317 membros da comunidade Complexo de Favelas da Maré, Rio de Janeiro, Brasil, uma das maiores áreas de favela na América do Sul. Os indivíduos foram entrevistados em espaços públicos selecionados para fornecer uma amostra representativa da área mais ampla. Nossa amostra consistiu em 178 mulheres cis (56,1%), 133 homens cis (41,9%), 3 homens trans (0,9%) e 3 indivíduos classificados como outros (0,9%). A maioria dos participantes tinha ensino fundamental incompleto ou menos (54,2%) e tinha entre 30 e 60 anos (54,1%).

Resultados

Usando análise temática, identificamos oito temas principais nas respostas. Os temas mais comuns que emergiram foram trabalho, atividades de lazer (incluindo assistir TV e exercícios físicos) e religião/oração. Esses achados não se alinharam claramente com recomendações anteriores de saúde mental. Alguns resultados foram notáveis pela ausência, por exemplo, práticas de saúde mental de baixo custo, como ioga, meditação ou mindfulness, não foram mencionadas. Apenas 4 indivíduos relataram consultar profissionais de saúde mental durante a pandemia.

Conclusões

Nossos resultados destacam a necessidade de campanhas de saúde pública melhores que divulguem informações sobre práticas eficazes de saúde mental durante momentos de crises, especialmente para comunidades mais vulneráveis durante crises de saúde pública.