

O USO DE FERRAMENTAS DIGITAIS NO ENSINO DE SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

JAQUELINE DOS SANTOS FERRO

Mestranda pela Universidade Federal de Sergipe- UFS, Graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas – UNEAL e em Enfermagem pela Universidade Federal de Alagoas- UFAL, jaq.ferro@gmail.com;

DAYANE DOS SANTOS SILVA

Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL, rosariana.com@gmail.com;

ÉRIKA SIQUEIRA CESÁRIO GOMES

Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL, erika-siqueiracesariogomes@gmail.com;

NATALIA ALICE DA SILVA

Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL, maria-natalia28112000@gmail.com.

RESUMO

A pandemia COVID-19 causou uma mudança drástica na vida das pessoas, com isso, alguns sintomas físicos e emocionais se tornaram frequentes. Diante desse cenário, surge a necessidade de abordar o tema saúde mental nas escolas, principalmente, entre os adolescentes, que estão sempre em constante mudança; e muitas vezes não têm conhecimento sobre o assunto. A expansão do conhecimento na área de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC), seu uso e acessibilidade têm transformado a maneira dos seres humanos se relacionarem uns com os outros. Na educação não é diferente, embora com algumas resistências, escolas e professores foram impulsionados a incluírem as TICs no processo de ensino e aprendizagem durante o ensino remoto. O presente trabalho objetiva relatar ações do Projeto Psicovida desenvolvido com alunos do 8º e 9º anos em uma escola de ensino fundamental. Foram utilizadas metodologias ativas e abordagem qualitativa baseada na descrição da construção do conhecimento em saúde mental de forma lúdica, onde foram trabalhados os sentimentos mais significativos durante esse período pandêmico e a qualidade do sono. Atividades desenvolvidas pelos discentes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas e da professora de Ciências Naturais, que fazem parte do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência. Após análise dos resultados parciais, nota-se que apesar de muitos alunos estarem com dificuldade de expressar seus sentimentos, a raiva e o medo foram bem destacados; e também percebe-se a grande dificuldade que eles têm em regularizarem os horários do sono.

Palavras-chave: Adolescentes, Ensino Remoto, Saúde Mental, Tecnologia da Informação.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um estado de bem-estar, em que o indivíduo, têm suas próprias habilidades, suporta o estresse do cotidiano, trabalha eficientemente sendo hábil para contribuir com a sua comunidade (GAINO *et al.*, 2018). Os jovens e adolescentes passam por diversas mudanças seja mudanças físicas, psíquicas e sociais. Nesse processo há uma tendência enorme ao desenvolvimento de diversos transtornos psicopatológicos como depressão e ansiedade que acionam comportamentos de risco a saúde (JASEN *et al.*, 2011).

A preocupação com a saúde mental, ficou ainda mais intensa com a pandemia, a qual é caracterizada como um dos maiores problemas de saúde pública das últimas décadas, a pandemia ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade em vários níveis de intensidade e propagação (FARO *et al.*, 2020). A pandemia causou uma mudança drástica na vida das pessoas, com isso, alguns sintomas físicos e emocionais se tornaram frequentes, como: insônia, cansaço, fadiga, raiva entre outros. E as causas dessas mudanças se devem: ao distanciamento social, ao isolamento, as mudanças de rotina e o medo de ficar doente, tudo isso gera sentimentos de desesperança, solidão, tédio, depressão, frustração e outros (SILVA *et al.*, 2020).

Os cuidados em relação a nossa saúde física são de suma importância, no entanto o cuidado engloba várias áreas, e se torna crucial tratar da nossa saúde mental, pois a pandemia pode afetar o nosso psicológico, trazendo transtornos e problemas psíquicos. A pandemia da Covid-19 não atingiu somente a saúde psicológica de adultos, como também de jovens, crianças e adolescentes (GRANDA, 2021). O momento que inclui o desenvolvimento do 5 aos 17 anos de idade e, principalmente a adolescência, que é o momento em que os indivíduos não estão na fase de criança nem estão em fase adulta, e necessitam do coletivo, para que possam buscar conceitos no modo de compor suas identidades. Esse processo acaba sendo interrompido ou dificultado com o isolamento social (ZOLLNER, 2021).

As mudanças de humor, insônia, dificuldade de concentração podem ser fáceis de identificar em adultos, mas apresentam diversas nuances quando se trata de crianças e adolescentes (GANDRA, 2021). Segundo Brasil (2020) são quatro as fases de consequências advindas da pandemia. A quarta

fase, faz referência ao aumento de transtornos psicológicos e traumas causados de forma direta pela a infecção ou desdobramentos secundários. Apresentam-se como reações comuns: alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos intrusivos.

Com a pandemia e o distanciamento social as aulas presenciais foram interrompidas e passaram a ser remotas, os adolescentes começaram a passar mais tempo em frente a uma tela, com o celular ou outro aparelho tecnológico, o que pode ser apontado como uma das causas de impedimento de uma boa qualidade de sono, como consequência surgem problemas que acabam atrapalhando não só a qualidade de vida, no sentido físico, mas no psicológico também e dificultando ainda mais a aprendizagem dos alunos.

Diante desse cenário, surge a necessidade de abordar o tema saúde mental nas escolas de ensino fundamental e médio, já que muitos discentes não têm conhecimento sobre o assunto, e ainda existe o estigma associado que é um difícil obstáculo para recuperação do indivíduo (ROCHA *et al.*, 2014). Assim, visto que na sociedade da informação, as tecnologias de informação e/ou comunicação (TICs) facilitam ao indivíduo ter acesso a milhares de informações e complexidades de contextos, tanto próximos quanto distantes de sua realidade que, num processo educativo, pode servir como instrumento de aprendizagem e fazem parte do cotidiano da sociedade contemporânea, torna-se importante atrelar a utilização das TICs ao ensino de saúde mental (MORO; ESTABEL, 2020).

A utilização de TICs pode ser compreendida como uma grande aliada da educação, pois tanto oferece recursos para um processo de ensino-aprendizagem mais flexível e dinâmico, como também permite que professores e estudantes estejam em contato com aparelhos cada vez mais requisitados na rotina profissional (MATTOS *et al.*, 2020). Os docentes foram repentinamente forçados a adaptarem provisoriamente o ensino presencial para o virtual, criando assim oportunidades de se atualizarem e criarem novas metodologias com a utilização dos meios digitais, que além de buscar sanar a problemática inserida no âmbito educacional atual, pode facilitar a multiplicação de conhecimentos (MATTOS *et al.*, 2020). Conforme Moran *et al.* (2007, p. 12) “as tecnologias nos permitem ampliar o conceito de aula, de espaço e tempo, de comunicação audiovisual, estabelecer pontes novas entre o presencial e o virtual entre o estar juntos e o estarmos conectados a distância”.

Conforme Santos e Araújo (2021) nesse cenário que estamos vivenciando, os profissionais são desafiados constantemente a acompanhar e

manusear esses recursos tecnológicos. Na educação não é diferente, embora com algumas resistências, escolas e professores foram impulsionados a incluírem as TICs no processo de ensino e aprendizagem durante as aulas remotas. A expansão do conhecimento na área de tecnologia de informação e comunicação, seu uso e acessibilidade têm transformado a maneira dos seres humanos se relacionarem uns com os outros.

Cordeiro (2020) afirma que os principais desafios na educação do país durante o isolamento social foram reaprender a ensinar e reaprender a aprender. Os docentes tiveram que aprender a ministrar suas aulas com métodos diferentes dos que eram desenvolvidos presencialmente, precisaram se reinventar para alcançar a modalidade de ensino remoto e os discentes vivenciaram novos métodos de aprender, sem o contato presencial do professor.

Além disso, a pandemia serviu como um impulso para que instituições de ensino entendessem que o uso da tecnologia para a comunicação e aulas ministradas deveriam ser estruturadas, e que a cada dia o mundo está mais desenvolvido tecnologicamente. Porém, as instituições de ensino, especialmente no Brasil, não estavam acompanhando esse avanço, surgindo, então, diversas dificuldades. As adaptações no sistema de ensino com o avanço da pandemia tiveram impacto no processo de aprendizagem, onde novas tecnologias passaram a ser utilizadas (LIMA; MORAIS, 2020).

Nenhum sistema de ensino estava preparado para uma pandemia de tamanha dimensão, mas as atividades remotas foram muito importantes para diminuir os prejuízos do período de suspensão das aulas presenciais. Cabe destacar que o ensino não voltará jamais a ser como anteriormente. Pois, os novos métodos de aprender e reaprender, nos projetou além da sala de aula e foram identificadas inúmeras oportunidades nas mãos de crianças, jovens e adultos. Os docentes conheceram novos métodos de ensinar, novas ferramentas de produção e avaliação do conhecimento, os discentes precisaram de dedicação e organização para aprender com as aulas digitais (CORDEIRO, 2020).

Portanto, o presente trabalho busca relatar ações do Projeto Psicovida desenvolvido com discentes de 8º e 9º anos numa escola de ensino fundamental. Com uso de novas metodologias no ensino com abordagens lúdicas e de tecnologias da comunicação que despertem o interesse e o entusiasmo dos discentes, contribuindo para a construção do conhecimento em saúde mental, visto a complexidade desse tema e a necessidade de trabalhar a temática intensificada pela pandemia da Covid-19.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa-ação com abordagem qualitativa sobre a temática saúde mental em meio a pandemia causada pela COVID-19. Está em desenvolvimento com discentes de 8º e 9º ano do ensino fundamental e aborda temas voltadas para prevenção e promoção da saúde mental em meio a pandemia da COVID-19. Destacando os seguintes temas: depressão, ansiedade, stress, medo e como lidar com esses problemas em meio a pandemia, hábitos que podem diminuir a sensação e intensidade desses problemas (WANG *et al.*, 2020; SCHMIDT *et al.*, 2020).

Santin e Ahlert (2017) afirmam que a utilização de metodologias ativas, permitem o enriquecimento do conhecimento no ambiente escolar. Tendo em vista que, o estudo baseado em projetos é uma das práticas de ensino-aprendizagem mais empregadas nas metodologias ativas. Pois, tem por finalidade fazer com que os alunos adquiram conhecimento, ao serem envolvidos em torno de um projeto para atender a uma indagação ou problema, assim unindo ensino e prática.

As temáticas foram trabalhadas através de atividades lúdicas para estimular a participação ativa, a criatividade, o empenho, a convivência em grupo, o riso e a troca de saberes de discentes. Como primeira abordagem do projeto foi pensado em como a escola poderia usar a internet para discutir a temática da saúde mental, já que é um espaço de socialização, conexão e expressão que os jovens estão inseridos. Nesse sentido, foi proposto como primeira etapa desenvolver uma aula explicativa-dialogada, intitulada: “diagnóstico das emoções”, com o objetivo de os discentes identificar seus sentimentos, principalmente durante a quarentena.

Na primeira atividade foram utilizados slides ilustrados com imagens de emojis para representar algumas emoções, como: raiva, estresse, medo, entre outras. E como atividade para os discentes foi solicitada a produção de vídeos sobre as emoções mais frequentes vivenciadas por estes durante a pandemia. Outra atividade realizada pelos alunos foi a produção imagens (desenhos) e frases com base nos sentimentos durante esse período pandêmico. Os alunos foram orientados, divididos em grupos e incentivados a utilizar a criatividade para uma produção original de cada grupo, que pudesse retratar momentos vivenciados na pandemia.

A segunda temática foi sobre o sono, atividade desenvolvida “o jogo do sono”, onde foi abordado a qualidade do sono dos alunos após o início da pandemia. O jogo funcionou da seguinte forma: os alunos possuíam

um total de vidas e a cada resposta negativa para as perguntas feitas, eles perdiam vidas; e no final foi avaliado o que restou de vidas dos alunos. As perguntas feitas abordavam a qualidade de sono dos alunos, exemplos: Você dorme de 8h a 10h por dia? Você tem sonolência durante o dia? Você dorme com o celular na cama? Costuma dormir cedo?. Em outro momento de atividade relacionada a temática sono, os alunos foram divididos em grupos para criação de vídeos de animação estilo stop motion que tratasse da qualidade do sono durante a pandemia.

Os executores das atividades do projeto foram discentes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas e a professora de Ciências Naturais da escola de ensino fundamental, que fazem parte do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) através das aulas online.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um dos primeiros passos para sabermos regular as emoções é saber identificar as nossas próprias emoções. A utilização de emojis, animações que são muito usadas no cotidiano pelos alunos para comunicação, facilitou o diálogo sobre as emoções, a expressar esses sentimentos e entender que sentir tristeza, às vezes, faz parte das emoções vividas, mas se essa tristeza for constante, é preciso procurar ajuda. Este momento foi importante para o diálogo professor-aluno sobre os frequentes sentimentos vividos que podem ser sinais e sintomas de sofrimento psíquico, a importância de relatá-los e buscar auxílio (fig.1).

Figura 1. Emoções básicas do ser humano



Sentimentos Durante a Pandemia.

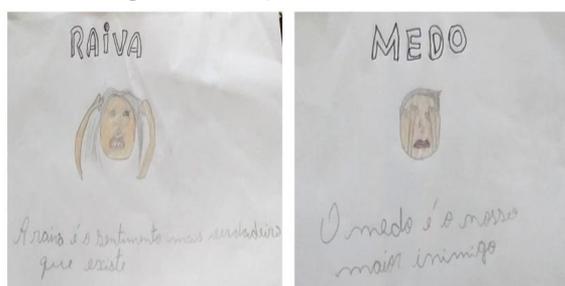
2021



Fonte: Discentes da escola básica, 2021.

Posteriormente, com a construção dos vídeos os discentes puderam expressar suas emoções e os sentimentos vividos durante o período da pandemia. Os sentimentos mais frequentes relatados foram: ansiedade, angústia, medo, nervosismo, ódio, preocupação, raiva, saudade, stress. As emoções vividas na pandemia também foram expressas pelos alunos através de imagens e frases (fig.2). Em uma das frases para se referir a um sentimento, a raiva é relatada por um estudante como o sentimento mais verdadeiro “A raiva é o sentimento mais verdadeiro”.

Figura 2. Emoções: raiva e medo



Fonte: Discentes da escola básica, 2021.

O medo também foi destacado, sabemos que a depender da situação o medo pode nos fazer bem ou mal, pressupõe-se ainda que eles entendem o medo como o maior inimigo deles, ou seja, é visto apenas como algo que causa mal, como expresso na frase: “O medo é nosso maior inimigo” escrita logo abaixo do desenho criado. O medo ainda é tido como um dos sentimentos que mais predomina durante esse período de quarentena, medo de morrer, de sair de casa e até de ficar em seus lares, por causa de problemas físicos e psicológicos que o distanciamento pode causar.

Para compreender as alterações psicológicas e psiquiátricas causadas por uma pandemia, devem ser consideradas e observadas as emoções envolvidas, como medo e raiva. O medo é um mecanismo de defesa adaptável, importante para a sobrevivência e estar ligado a vários processos biológicos de preparação em resposta a ameaças potenciais. Torna-se prejudicial e pode ser associado ao desenvolvimento de muitos transtornos psiquiátricos, quando é crônico ou exacerbado. Diante de uma pandemia, o medo eleva os níveis de ansiedade, tristeza e estresse em pessoas consideradas saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos

pré-existent (ORNELL *et al.*, 2020). A tristeza também é um sentimento comum nos relatos dos discentes de acordo com a (fig.3).

Figura 3. Sentimento: Tristeza



Fonte: Discentes da escola básica, 2021.

Com surgimento do coronavírus o bem-estar psicológico de inúmeras pessoas foi ainda mais afetado, sintomas de depressão, tristeza, ansiedade e estresse diante da pandemia têm sido identificados na população, devido ao medo de ser infectado pelo vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação, cujas origens, natureza e curso ainda são pouco conhecidos (CARVALHO *et al.*, 2020; Wang *et al.*, 2020).

A proporção de indivíduos com a saúde mental afetada durante uma pandemia tende a ser mais alta que a proporção de indivíduos afetados pela infecção. Registros de pandemias anteriores apresentam as consequências para a saúde mental que podem ser mais duradouras e prevalente que a própria epidemia e que os impactos psicossociais e econômicos (ORNELL *et al.*, 2020). E a adolescência é um período vulnerável para o surgimento de problemas associados a saúde mental. Além do alto índice de suicídio nessa faixa etária, sendo atualmente a terceira causa de morte entre adolescentes de 10 a 19 anos, em 15 países ocidentais, e a segunda causa de morte entre indivíduos de 15 a 19 no mundo (ROSSI *et al.*, 2019).

Alguns dos alunos demonstraram ainda mais do que frases e desenhos de sua originalidade (fig.4 e fig.5). Os discentes escreveram relatos de aprendizados, experiência vivida durante o período de pandemia onde compreendem os momentos, sentimentos e fases como: a baixa autoestima, a perda de amigos que já não está mais entre eles, as notícias ruins que podem ser vistas como algo que abala mais a saúde mental das pessoas,

No entanto, do ponto de vista desses alunos ainda podemos dizer que “Nesse momento, herói é aquele que fica em casa”; tendo como referência o enfrentamento da pandemia da Covid-

Nota-se que a interação entre mudanças de estilo de vida e estresse psicossocial causado pelo confinamento em casa pode agravar os efeitos prejudiciais na saúde física e mental de crianças e adolescentes. Para minimizar essas consequências do confinamento em casa, discentes, docentes, comunidade, escola e pais precisam estar bem informados e abordar efetiva e imediatamente essas questões (LUCAS *et al.*, 2020).

O resultado do jogo sobre a qualidade do sono dos alunos mostrou que muitos deles perdiam vidas, sendo possível observar que após o início da pandemia a qualidade de sono dos discentes foi bastante afetada, sem ter hora para dormir e acordar, tendo mais insônia, tendo menos produtividade, acarretando em descontrole emocional e baixo rendimento educacional (fig.6). Fatores confirmados também através da produção dos vídeos sobre o sono durante a pandemia.

Figura 6. Jogo do sono



Fonte: Autoria própria, 2021.

Estudos mostram alguns indicativos de que a tecnologia pode interferir no sono como: mudar o tempo de sono para uso da internet; mídia empolgante dificulta o sono dos adolescentes permanecendo mais tempo em alerta; o brilho da luz dos monitores perturba atividade de melatonina e ritmos do sono (GEORGE e ODGERS, 2015). Os avanços tecnológicos e a interação em rede têm oferecido maior conforto, comodidade e interação,

ligando mundos divididos por limitação geográficas, mas acentuou-se o isolamento social e o agrupamento de iguais. E algumas mudanças tornou-se evidente como: o excesso de informações, o empobrecimento das relações humanas e a dependência do mundo virtual, o que traz novos desafios. Com isso, o sono também pode ser afetado pelo uso desordenado das mídias. Utilização celulares no quarto por adolescentes, durante a noite, pode apresentar interferências negativas na qualidade do sono causando sintomas depressivos (CHASSIAKOS et al, 2016).

Barbosa (2021) afirma que, adolescentes de 14 a 17 anos de idade devem ter um período de 8 a 10 horas de sono por dia. A sonolência durante o dia apresenta-se como uma das principais causas de privação do sono. Os alunos relataram através do jogo não dormirem a quantidade de horas necessárias, sendo orientados a melhorar isto.

Em relação a dormir com o celular na cama, foi discutido os estímulos que a luz do celular pode causar, impedindo assim que as pessoas muitas vezes durmam cedo e questionando ainda se estes costumam dormir cedo. Pois, como foi relatado por Caligari (2018) “a exposição luz do celular à noite prejudica o sono porque o tipo de iluminação proveniente da tela do dispositivo corta a secreção de melatonina, um hormônio liberado pela glândula pineal que age diretamente nos padrões de sono.”

Os alunos participaram ativamente de cada etapa da aula, a temática foi exposta de forma clara, sendo o jogo do sono uma das atividades que os alunos mais demonstraram interesse e interação. Segundo Dravet e Castro (2019), utilizar recursos digitais, como plataformas de ensino é muito importante na educação, além de contribuir para a criação da autonomia intelectual e moral do aluno. Para o professor, o jogo, como citado acima, permite conhecer e identificar características, problemas, saber o que aluno compreende ou ainda precisa entender a respeito do que está sendo proposto.

Dessa maneira, é possível notar que os professores ocupam um papel fundamental nesse processo de aprendizagem, não mais de detentor e transmissor de conhecimentos, mas de mediador, facilitador da aprendizagem evitando que os estudantes sejam meros consumidores da informação ou façam uso equivocado dessas ferramentas. Seu trabalho requer estímulo e valorização para enfrentarem os desafios e as mudanças (QUEIROZ, 2018).

Conforme Noemi (2019) a gamificação “tem o objetivo de tornar o aprendizado mais dinâmico, interativo, construtivo, e de fácil assimilação para os alunos”. Em uma atividade lúdica complementar elaboradas para descontração dos alunos com o assunto abordado realizado na plataforma

Wordwall, permitiu acompanhar a hora que o aluno realizava o jogo e quantas vezes foi repetido. Dessa forma, foi possível observar que o mesmo aluno repetia atividade em forma de jogo várias vezes durante a madrugada, sendo registros de sinais claros de insônia durante a adolescência.

Conforme os autores Nunes e Bruni (2015) durante a adolescência a insônia está mais associada a problemas de higiene do sono e atraso de fase. Transtornos psiquiátricos (ansiedade, depressão) ou do neurodesenvolvimento (transtorno do déficit de atenção, autismo, epilepsias) ocorrem com frequência em associação ou como comorbidade do quadro de insônia. São diversos os tipos de perturbações atribuídas ao irregular desenvolvimento do sono, sendo que a mais preocupante delas é a insônia, pois eleva o risco de depressão, sendo contundente tratar ambas. Nesse sentido, independente de qual seja a causa da oscilação do sono entre jovens, o problema é a consequência, pois, ao reduzir a qualidade do sono, vai provocar um efeito negativo no desenvolvimento das atividades escolares, prejudicando o ensino-aprendizagem. O sono está ligado a várias esferas da vida diária desses indivíduos, incluindo a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, sendo imprescindível a promoção de atividades e estudos sobre a problemática, principalmente, nesse grupo etário (CERTO, 2016).

Portanto, sabemos que a situação atual causa grande impacto psicológico e que as questões relacionadas à saúde mental de crianças e adolescentes são muitas vezes negligenciadas. Duração prolongada de estresse, temores de infecção, frustração, tédio, informações inadequadas, falta de contato pessoal com colegas de classe, falta de espaço em casa e perdas financeiras na família podem ter ainda efeitos mais duradouros nessa população. E ainda, em algum momento, muitas famílias estarão lidando com o luto de pessoas próximas (LUCAS *et al.*, 2020).

A vida de milhões de crianças e adolescentes foram impactadas com a pandemia do coronavírus no mundo, isso representa um desafio à resiliência psicológica, especialmente, nessa faixa etária da população. Assim, torna-se relevante, o planejamento de como atuar para diminuição dos impactos negativos que esse momento pandêmico possa ter para a saúde de crianças e adolescentes. As evidências apontam que quando as crianças estão fora da escola (nas férias, feriados ou mesmo finais de semana), são menos ativas fisicamente, com maior período nas telas, padrões irregulares de sono e dietas menos saudáveis (LUCAS *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análises dos resultados parciais obtidos no projeto, percebe-se que os discentes do ensino fundamental II desde o início da pandemia vêm sofrendo para expressar seus sentimentos e emoções, tornado muito evidente através das atividades solicitadas durante o decorrente ano letivo. Sendo, a raiva e o medo, os principais sentimentos adquiridos por conta desse período pandêmico.

Nota-se a necessidade de trabalhar questões acerca da saúde mental e em especificidade a qualidade de sono em adolescentes em fase de ensino básico, já que este se caracteriza como primordial para o crescimento e desenvolvimento dessa faixa etária, pois, apesar de uma má qualidade de sono ser um problema constante na sociedade causada por motivos variados, este tem se agravado com o período de pandemia da COVID-19, principalmente em adolescentes, visto que passaram a ficar em frente a uma tela por mais tempo e a necessidade de estar sempre conectado à de internet aumentou.

Através das aulas desenvolvidas foi possível notar que os discentes apresentam grande dificuldade para dormir, visto que estão trocando os horários que deveriam dormir para realizar outras atividades, como navegar na internet. Com isso, a má qualidade de sono pode acarretar em malefícios, entre eles, o descontrole emocional e baixo rendimento educacional. Ao trabalhar essa questão entre outras em sala de aula os alunos são direcionados a analisar e refletir como está a sua qualidade de sono bem como a sua qualidade de vida e compreender a importância de cuidados com a saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, E. Sonolência diurna: quais são as causas?. CPAPS. 2020. Disponível em: <https://www.cpaps.com.br/blog/sonolencia-diurna-quais-sao-as-causas/> Acesso em: 16 set 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e a pandemia de Covid-19. 2020. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>. Acesso em: 11 set 2021

CALIGARI, R. Insônia: por que o celular prejudica tanto o sono?. PEBMED. 2018. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/insonia-por-que-o-celular-prejudica-tanto-o-sono/amp/>>. Acesso em: 14 set 2021

CARVALHO, P. M. M. *et al.* The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. **Psychiatry Research**, v. 286, 2020.

CERTO, A. C. T. Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior. Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, 2016. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13051/1/TESE%20FINAL.pdf>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

CHASSIAKOS, Y. R. *et al.* Children and adolescents and digital media. **From the American Academy of Pediatrics**, v.138, n. 5, 2016.

DRAVET, F.; CASTRO, G. Aprendizagem, meios digitais e afeto: propostas para um novo paradigma na educação superior. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 23, 2019.

FARO, André *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. psicol. Campinas**, v. 37, 2020.

GANDRA, A. Pandemia afeta saúde mental de crianças e jovens, dizem psiquiatras. Agência Brasil. 21 de março 2021. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-03/pandemia-afeta-saude-mental-de-criancas-e-jovens-dizem-psiquiatras>>. Acesso em: 9 set 2021.

GAINO, Loraine Vivian. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**, vol.14 no.2, jun. 2018.

GEORGE, M. J.; ODGERS, C. L. Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. **Journal Perspectives on Psychological Science Sage**, v.10, n. 6, p. 832-851, 2015.

GEWEHR, Diógenes *et al.* Metodologias ativas de ensino e de aprendizagem: uma abordagem de iniciação à pesquisa. **Revista Ensino & Pesquisa**, v.14, 2016.

JANSEN, Karen *et al.* Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.27, 2011.

LIMA, F. L. S.; MORAIS, M. A. S. Ensino de ciências pandemia na educação remota durante da COVID-19. In: Congresso Online de Ensino Científico, 1, 2020, **Anais I CONENCI...** Manaus-AM, 2020.

LUCAS, L. S. *et al.* Impactos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: orientações o departamento de psiquiatria da infância e adolescência da Associação Brasileira de Psiquiatria. **Debates em Psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 74-77, 2020.

MATTOS, E. A. *et al.* As professoras de ciências naturais e o ensino remoto na pandemia de COVID-19. **Cadernos de Estágio**, v.2, n. 2, 2020.

MORAN, J. M. *et al.* **Novas tecnologias e mediação pedagógica**. 13^a ed. Campinas: Papyrus, 2007.

MORO, E. L. S.; ESTABEL, L. B. As tecnologias de informação e de comunicação no processo de ensino e de aprendizagem. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 15, n. 34, p. 1-21, 2019.

NOEMI, D. 12 benefícios de introduzir a gamificação na aprendizagem. Escolas disruptivas. 2019. Disponível em: < <https://escolasdisruptivas.com.br/steam/gamificacao-na-aprendizagem/> >. Acesso em: 11 set 2021.

NUNES, M. L.; BRUNI, O. Insônia na infância e adolescência: aspectos clínicos, diagnóstico e abordagem terapêutica. **J Pediatr**, v. 91, p. 26–35, 2015.

ORNELL, F. *et al.* Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates em Psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020.

QUEIROZ, J. P. S. A importância do uso da tecnologia como ferramenta pedagógica na sala de aula. **CIET: EnPED**, 2018. Disponível em: <<https://cietenped.ufscar.br/submissao/index.php/2018/article/view/102>>. Acesso em: 31 ago. 2021.

ROCHA, Fábio Lopes. *et al.* Doença mental e estigma. **Revista medica de Minas Gerais**, v.25, 2015.

ROSSI, Livia Martins *et al.* Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica de quem vive. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 3, 2019.

SANTIN, G. C.; AHLERT, E. M. **Aplicação da metodologia de aprendizagem baseada em projetos em curso de educação profissional**. Universidade do Vale do Taquari – Univates. Lajeado, 2018.

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). **Sielo Preprints**, 2020.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento *et al.* Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **J. nurs. health**, v. 10, 2020.

VALENTE, José Armando *et al.* Metodologias ativas: das concepções às práticas em distintos níveis de ensino. **Revista Diálogo Educacional**, v. 17, 2017.

WANG, C., PAN, R., WAN, X. *et al.* Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.17, 2020.

ZOLLNER, A. C. R. A pandemia e a urgência no cuidado com saúde mental de crianças e adolescentes. EcoDebate, 02 de junho 2021. Disponível em: <<https://www.ecodebate.com.br/2021/06/02/a-pandemia-e-a-urgencia-no-cuidado-com-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes/>>. Acesso em: 13 set 2021