

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE - UFRN
ESCOLA DE SAÚDE - ESUFRN
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA – SEDIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE PRECEPTORIA EM SAÚDE

TRABALHANDO A AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA EM TEMPOS DE
CORONAVÍRUS (COVID-19) NA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM
MEDIADA PELAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO

SAMUEL TRINDADE MENEZES

Manaus – AM

2020

SAMUEL TRINDADE MENEZES

**TRABALHANDO A AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA EM TEMPOS DE
CORONAVÍRUS (COVID-19) NA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM
MEDIADA PELAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização de Preceptoría em Saúde, como requisito final para obtenção do título de Especialista em Preceptoría em Saúde.

Orientadora: Rosires Magali Bezerra de Barros

Manaus - AM

2020

É necessário pensar no que se vai fazer, fazer o que se pensou e pensar no que se fez. O que se busca é a prática de uma atitude consciente diante da realidade que se quer modificar e dos conhecimentos e habilidades que se quer adquirir.

Eduardo Fernandes Barbosa e
Dácio Guimarães de Moura

RESUMO

MENEZES, Samuel Trindade. Trabalhando a autoestima e a autoconfiança em tempos de Coronavírus (Covid-19) na Assistência de Enfermagem mediada pelas Tecnologias da Informação e Comunicação. 16 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, Escola de Saúde – ESUFRN, Secretaria de Educação à Distância – SEDIS, 2020.

Introdução: Discorre sobre a história da ciência ao longo dos séculos, comparando tecnologias da época com as atuais. Levanta uma série de questionamentos sobre o enfrentamento do coronavírus (Covid-19), os medos, quarentena, isolamento social.

Objetivo geral: Contribuir através da preceptoria em saúde no empoderamento dos profissionais da saúde com informações confiáveis sobre o coronavírus por meio das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). **Metodologia:** Propõe-se elaborar um Projeto de Intervenção, baseado em um Plano de Preceptoria como proposta do Curso de Especialização de Preceptoria em Saúde. **Considerações finais:** o coronavírus (Covid-19), desencadeou imensos desafios e transformações e deverá impor muitos outros.

Palavras-chaves: Coronavírus (covid-19), Tecnologias de Informação e Comunicação, Metodologias Ativas (MA), autoestima, autoconfiança.

PLANO DE PRECEPTORIA (PP)

1. INTRODUÇÃO

Sempre me interessei pela história da ciência e do conhecimento humano, especialmente na antiguidade. Fascinava-me o fato de ver que a matemática era profundamente desenvolvida naquela época e que dos muitos instrumentais e cirurgias desenvolvidas na medicina atual, já serem amplamente conhecidas e utilizados no mundo antigo. Os fascinantes relógios d'água na Grécia Antiga, máquinas que podiam prever de forma exata eclipses, as fases da lua, como a Máquina de Anticítera, bombeadores de água de Al-Jazari, totalmente automáticos e o Astrolábio. Invenções que intrigam muitos cientistas na atualidade pela sua engenhosidade e sofisticação tecnológica. A Biblioteca de Alexandria, com seu imenso acervo e obras grandiosas. Berço da filosofia, da matemática, dos grandes filósofos como Platão, Aristóteles, Pitágoras e Arquimedes de Siracusa, matemático fabuloso, físico, engenheiro, inventor e astrônomo grego, entre tantos outros.

Como todos esses conhecimentos ficaram perdidos na antiguidade? Porque todo esse conhecimento não foi difundido para as civilizações seguintes e porque tantos manuscritos ficaram escondidos por tanto tempo ou se perderam? Seriam a expansão das grandes religiões as responsáveis pelo obscurantismo da ciência? A ascensão dos grandes regimes ou as grandes ideologias responsáveis pelo que se seguiu? A cobiça, as guerras, o desejo do poder e a corrupção de tantos reinados? Penso que tudo isso possam ter contribuído, mas não foram decisivos em sua totalidade. O que permitiu que regimes religiosos ou totalitários impedissem o avanço da ciência e do conhecimento humano?

Nos dias atuais, todo esse conhecimento já estaria disponível através das redes sociais. Não teriam ficado no obscurantismo por tantos anos como no passado, e muitas pessoas já teriam se apropriado deles. Naquele tempo era impossível, embora os homens tentassem registrar suas descobertas, não haviam tecnologias que pudessem fazer com que o conhecimento produzido na época chegasse à população em geral com a rapidez que acontece na atualidade.

Quando acontecia, estava restrito a poucos, geralmente pessoas de muita influência e poder. Quando se socializa o conhecimento, este se torna público e de todos, de qualquer um que tenha acesso a ele. É o que acontece hoje com o avanço

das redes sociais e o acesso irrestrito ao conhecimento pela internet, televisão ou outros meios de comunicação. Processo que foi acontecendo lentamente na história do conhecimento humano, através do registro em pedras, papiros, criação das universidades, expansão das atividades marítimas, invenção da imprensa, livros, teatro, jornal, rádio, televisão e internet.

A partir do momento que o conhecimento se torna público e acessível, todos se apropriam dele, tornam-se autores e protagonistas desse conhecimento produzido. Foi a grande revolução do nosso século. Hoje temos acesso ao conhecimento em um piscar de olhos, a qualquer instante, basta estarmos conectados à internet e reinauguramos a nova “Biblioteca de Alexandria”, magnífica e esplendorosa, as chamadas “bibliotecas virtuais”, onde se guardam vastos conhecimentos produzidos pela humanidade. Nada pode barrar o conhecimento! Foi a partir do acesso as redes sociais que muitos regimes totalitários e ideologias caíram e o conhecimento se tornou universal.

Mas quando esse arsenal de conhecimentos parece obsoleto diante de uma pandemia como o Coronavírus (Covid-19)? Onde as mídias sociais parecem oferecer mais medo do que informações ou conhecimentos? Onde a base de todo conhecimento em biossegurança acumuladas nas últimas décadas parecem perder sua importância? O que fazer quando o Enfermeiro se recusa a dar assistência à paciente com suspeita de Coronavírus por medo e pavor de contrair a doença? Quando são veiculadas notícias de profissionais de saúde se contaminando e morrendo diante da nova pandemia? O que fazer para se auto proteger, proteger a família e amigos? Onde os próprios discursos levados pelas autoridades e lideranças parecem confusos e conflituosos? De repente, parece que fomos transportados e nos tornamos os personagens da obra de Albert Camus, em “A Peste”!

A pandemia do Coronavírus (Covid-19), abalou de forma profunda os profissionais de saúde, em especial médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem no enfrentamento a nova situação de Emergência em Saúde Pública. De repente, o medo e a insegurança passaram a fazer parte do universo desses profissionais. O vírus chegou de forma tão súbita, com tanta velocidade e com tantas informações, que não houve possibilidade de atendimento e preparo adequado desses profissionais para o enfrentamento da doença, de forma a garantir a serenidade e segurança emocional necessária.

As Secretarias de Saúde, lideranças sanitárias, hospitais e tantos outros, da noite para o dia, de repente, tiveram que contratar e treinar equipes de saúde para o novo enfrentamento a doença Covid-19.

Mas como manter a autoestima e a autoconfiança diante de uma crise sem precedentes? Como levantar a autoestima e a autoconfiança em situações onde está próximo das pessoas, apertar as mãos, abraçar tornou-se perigoso? Como gerar essa linha invisível, onde os profissionais possam se sentir abraçados, confortados, encorajados, tendo sua autoestima e autoconfiança renovadas?

As Metodologias Ativas (MA), como uma ferramenta de ensino aprendizagem, impulsionando o indivíduo à superação de desafios, na resolução de problemas e na construção de novos conhecimentos a partir do que já conhecem, poderiam ser essas linhas invisíveis, ressignificando conceitos como autoestima e autoconfiança. Em um ambiente de profunda insegurança e temores, é possível construir um ambiente de profunda interação, onde um olhar, uma palavra, é suficiente para a superação do medo e da insegurança. O aprendizado brota de todos e todos são servidos desse aprendizado.

Para Barbosa e Moura (2013), a participação dos sentimentos deve ser vista como um fator relevante na fixação do conhecimento e que o bom humor, a boa disposição e a alegria são os lubrificantes das engrenagens do entendimento e da aprendizagem.

Figueiredo (2012), discorre que o trabalho em equipe origina distintos benefícios e, dentre eles, destaca-se a possibilidade da construção de uma rede de relações entre as pessoas, o que possibilita cultivar uma união e troca de ideias, de saberes e trabalhos voltados às práticas inovadoras

Autoestima e autoconfiança parecem termos equivalentes ou sinônimos, mas afinal, existem diferenças entre eles? Em linhas gerais, a autoestima é um termo mais amplo e está muito ligada ao indivíduo como ele se vê ou se avalia, como por exemplo, como se valoriza, se a pessoa se sente feliz consigo mesma, aparência, modo de agir, etc. A autoconfiança está ligada a competência do indivíduo, sua capacidade de realizar as atividades, de fazer com maestria sua função e com segurança.

As Metodologias Ativas (MA), contribuem significativamente na produção e aprimoramento do conhecimento humano, contribuindo para o empoderamento de um pensamento mais crítico, reflexivo e libertador, apoiados pela reflexão de uma espiral

construtivista, onde reflexão e aprendizagem estão em constante movimento e disparando novos processos de ensino-aprendizagem e constituem ferramentas valiosas no enfrentamento de epidemias ou pandemias.

Para Sobral e Campos (2012), a utilização de Metodologias Ativas (MA) é uma concepção educativa que estimula processos de ensino-aprendizagem crítico-reflexivos, no qual o educando participa e se compromete com seu aprendizado.

Barbosa e Moura (2013), para compreendermos o assunto, faz o seguinte comentário: É necessário lembrar um provérbio chinês que diz: O que eu ouço, eu esqueço; o que eu vejo, eu lembro; o que eu faço, eu compreendo, dito pelo filósofo Confúcio. Silberman (1996, citado por Barbosa e Moura, 2013, pág. 54), modifica esse provérbio, dando a ele a seguinte redação:

O que eu ouço, eu esqueço, o que eu ouço e vejo, eu me lembro, o que eu ouço, vejo e pergunto ou discuto, eu começo a compreender, o que eu ouço, vejo, discuto e faço, eu aprendo desenvolvendo conhecimento e habilidade e o que eu ensino para alguém, eu domino com maestria”. E concluem: “Se nossa prática de ensino favorecer no aluno as atividades de ouvir, ver, perguntar, discutir, fazer e ensinar, estamos no caminho da aprendizagem ativa.

Diante desta pandemia, não existem receitas prontas. De repente, ouvir, ver, perguntar, discutir, fazer e ensinar talvez seja um caminho a trilhar para superar os medos e inseguranças, a fim de obter autoestima e autoconfiança diante da superação e enfrentamento do coronavírus (Covid-19).

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) são amplamente utilizadas em Metodologias Ativas (MA) e oferecem informação e mediação imediata entre os seres humanos através da internet. Diante do cenário atual, onde o afastamento das pessoas é essencial como medidas de não fazer circular o vírus, bem como o isolamento social, afastamento seguro nas relações humanas, as TICs contribuem enormemente nessa aproximação tão necessária. Segundo Oliveira et al (2016), a utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICS), configurada em uma plataforma de mobilização comunicacional-relacional, desperta e provoca diferentes impactos nos meios sociais, instigam novos parâmetros, permitindo a ampliação do potencial comunicativo, permeando os eventos que conectam empresas, Estados, sociedade civil e os indivíduos propriamente.

A proposta deste Plano de Preceptoria (PP) é desenvolver um “Projeto de Intervenção” e contribuir através da preceptoria em saúde no empoderamento dos

profissionais da saúde com informações confiáveis sobre o coronavírus (Covid-19), tendo as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), amplamente utilizadas em Metodologias Ativas (MA) como ferramentas potencializadoras nas relações humanas, reduzir medos e inseguranças, elevar a autoestima e autoconfiança através de informações seguras e confiáveis aos servidores da saúde em um Hospital Universitário de Manaus.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Contribuir através da preceptoria em saúde no empoderamento dos profissionais da saúde com informações confiáveis sobre o coronavírus (Covid-19) por meio das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) no âmbito do HUGV.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

No presente trabalho propõe-se elaborar um Projeto de Intervenção, baseado em um Plano de Preceptoria como proposta do Curso de Especialização de Preceptoria em Saúde. Mediante o anúncio oficial de Emergência em Saúde Pública decretado pelo Ministério da Saúde em decorrência da pandemia do Coronavírus (Covid-19) e a urgência de se desenvolver trabalhos que possam colaborar com o momento atual, este trabalho foi desenvolvido.

3.2 LOCAL DO ESTUDO / PÚBLICO-ALVO / EQUIPE EXECUTORA

O presente trabalho será desenvolvido no Hospital Universitário Getúlio Vargas – HUGV - UFAM, administrado em parceria com a Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares – Ebserh. O HUGV há mais de cinco décadas se sobressai como referência tanto no atendimento de média e alta complexidade em toda a Amazônia Ocidental e na formação de profissionais de saúde de graduação e pós-graduação e desenvolvimento de pesquisas científicas e extensão.

Com aproximadamente 33 mil metros quadrados de área construída e 13 andares, possui unidade de terapia intensiva (UTI), centro cirúrgico, central de material e esterilização – CME, enfermarias de clínica médica e cirúrgica, sala de hemodiálise, heliponto, entre outros serviços. O atendimento é 100% via Sistema Único de Saúde (SUS).

O Hospital HUGV possui aproximadamente 950 profissionais, entre médicos, enfermeiros, e demais especialistas e colaboradores, alvos deste trabalho. O hospital dispõe de 159 leitos, sendo: 146 (clínicos e cirúrgicos), 13 leitos de UTI e 48 consultórios para atendimento ambulatorial.

Como equipe executora, a sugestão é que os Comitês de Gestão da Crise implantados no âmbito do HUGV, chefias e Direção se empenhem na execução e implementação desse Projeto de Intervenção.

3.3 ELEMENTOS DO PLANO DE PRECEPTORIA

As estratégias de ação foram dispostas em quadros. Para cada objetivo específico, desenhou-se um quadro com os recursos necessários e a forma de apresentação dessas ações, conforme o modelo no Quadro 01.

A estratégia é muito simples, todos os recursos já estão disponíveis. Porém devido ao excesso de informações lançadas em todas as plataformas de mídias sociais, muitas vezes os profissionais de saúde ficam confusos e inseguros diante de tantas postagens. Neste sentido, torna-se necessário orientar os servidores para sites e aplicativos de Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) oficiais, que trazem informações fidedignas, como exemplo: sites do Ministério da Saúde, o aplicativo Coronavírus-SUS do Datasus, e-mails institucionais, Sigepe Mobile em sua central de mensagens.

Quadro 01: Estratégias de ação do plano

Objetivos Específicos	Estratégia de Ação	Recursos Necessários	Formas de apresentação
1. Estimular o acesso as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) implementadas pelo Governo, tais como Coronavírus SUS, e-mails institucionais, Sigepe mobile, entre outros	1. Apresentação aos profissionais desses recursos através comunicados internos e grupos de WhatsApp; 2. Propor medidas as chefias e superiores;	Acesso a plataformas oficiais, como o Coronavírus-SUS; Celulares; Produção de Vídeos; Computadores; Implantação de comitês de crise.	Redes Sociais, aplicativos, mídias internas, e-mails institucionais, Sigepe Mobile.
2. Criar um canal oficial, tipo Grupo de WhatsApp, Coronavírus-HUGV, que unifique todas as informações relacionadas ao coronavírus, integrando servidores e instituição;	1. Propor à Chefia Imediata e Gerência de Enfermagem; 2. Identificar os números dos celulares dos servidores; 3. Criar o grupo de WhatsApp expondo o objetivo da criação do grupo.	Acesso a plataformas oficiais, como o Coronavírus-SUS; Celulares; Produção de Vídeos; Computadores; Implantação de comitês de crise.	Lançamento em grupo de WhatsApp, sites oficiais, e-mails, lives.
3. Criar espaços de discussão e diálogos em grupos de WhatsApp e similares que abordem os cuidados em relação ao coronavírus (Covid-19);	1. Propor discussões em grupos online, propor plataformas oficiais de cursos específicos.	Celulares, Notebooks, tablets	Apresentação em grupo de WhatsApp, lives, TICs
4. Reforçar a importância de um estilo de vida saudável ao longo de todo ciclo da pandemia, através de uma alimentação saudável, mudanças no estilo de vida, horas de sono adequada e verbalização de sentimentos;	1. Propor discussões em grupos online, propor plataformas oficiais de cursos específicos.	Celulares, Notebooks, tablets	Apresentação em grupo de WhatsApp, lives, TICs
5. Abordar a questão do Coronavírus (Covid-19) de forma interdisciplinar, agregando e compartilhando conhecimentos de diversas áreas através das redes sociais;	1. Ações interdisciplinares, envolvendo todos os atores que atuam na instituição.	Celulares, Notebooks, tablets	Apresentação em grupo de WhatsApp, lives, redes sociais, TICs
6. Promover uma cultura de diálogo que valorize a fala dos profissionais da área da saúde como forma de elevar a autoestima e a autoconfiança;	1. Manter um canal aberto onde os profissionais possam se manifestar.	Celulares, Notebooks, tablets	Apresentação em grupo de WhatsApp, lives, redes sociais, TICs
7. Estimular toda equipe de saúde a serem protagonistas em uma abordagem acolhedora, serena, positivista, encorajadora, otimista de forma permanente em todas as suas atividades;	1. Manter um canal aberto onde os profissionais possam se manifestar; 2. Ações interdisciplinares,	Celulares, Notebooks, tablets	Apresentação em grupo de WhatsApp, lives, redes sociais, TICs

	envolvendo todos os atores que atuam na instituição.		
8. Desenvolver estratégias para promover a integração entre hospital, chefias e servidores, mantendo um canal de constante de diálogo entre as equipes.	1. Apresentação aos profissionais desses recursos através comunicados internos e grupos de WhatsApp.	Celulares, Notebooks, tablets	Apresentação em grupo de WhatsApp, lives, redes sociais, TICs

3.4 FRAGILIDADES E OPORTUNIDADES

Diante da crise que o coronavírus (covid-19) provocou em toda sociedade e de modo mais particular no Hospital HUGV e em seus servidores, todas as ações que buscam contribuir com a discussão e propostas no enfrentamento da pandemia são oportunas. No atual momento necessitamos que todos se empenhem e este Projeto de Intervenção proposto através de um Plano de Preceptoría, pretende, humildemente, colaborar neste sentido.

Fragilidades e Ameaças: Insegurança, incertezas.

Potencialidades: Redes Sociais e aplicativos oficiais que podem integrar servidores e instituição, equipe de saúde integrada, parceira, comprometida, determinada e qualificada, clareza nas ações e objetivos definidos.

3.5 PROCESSO DE AVALIAÇÃO

Neste primeiro momento de implantação do Projeto de Intervenção, o objetivo é auxiliar o maior número possível de servidores a buscarem acessar informações em sistemas de mídias confiáveis e seguras. Neste momento, são disparados nas redes sociais, um vírus potencialmente letal à nossa segurança emocional, as *Fake News*. Informações seguras e confiáveis minimizam o efeito de postagens e informações erroneamente veiculadas. A autoestima e a autoconfiança dos profissionais de saúde estão severamente abaladas neste momento!

Semanalmente, também por meio de redes sociais, é possível levantar junto aos profissionais de saúde enquetes através de questionamentos de quais servidores acessaram sites, Tecnologias de Informação e Comunicação seguras em seus

celulares, e-mails, computadores, etc. A central de mensagens do Sigepe Mobile ao final de cada postagem, cobra essa devolutiva, disponibilizando em tempo real quem está acessando e lendo essas mensagens.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Coronavírus (Covid-19), desencadeou imensos desafios e transformações e deverá impor muitos outros. Trouxe impactos deletérios em toda sociedade, economia, saúde, empresas e Governos no mundo inteiro.

A área da saúde foi impactada de forma avassaladora, exigindo estratégias e tomada de decisões corajosas e desafiadoras, como aumento de leitos em Unidades de Terapia Intensiva, edificações aceleradas de novos hospitais, contratação e capacitação de profissionais para atuarem imediatamente na pandemia.

Diante da necessidade de quarentenas, isolamentos sociais, distanciamento de segurança entre as pessoas, nunca na História recente da humanidade, a comunicação ficou tão abalada. De repente, as relações humanas como estar próximo, um olhar, um abraço ou um gesto de ternura, um cumprimento mais caloroso, um aperto de mão, por exemplo, tornou-se de risco.

Mas as organizações e as populações são criativas e conseguem demonstrar que são capazes de se superar frente à situação. Vemos exemplos de solidariedade, pessoas servindo os mais vulneráveis, nas varandas cantando e batendo palmas para os demais trabalhadores que terão que enfrentar a pandemia de forma mais direta, o uso acentuado das redes sociais e tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), como forma alternativa de se relacionarem e buscarem informações.

O desafio está posto diante de todos nós e com absoluta certeza sairemos mais fortes e vencedores dessa luta. Agora é a hora da criatividade na superação da manutenção dos relacionamentos afetivos e de amizades. Agora é a hora de explorarmos todo potencial que as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) e redes sociais podem nos oferecer. Utilizá-las com responsabilidade e dever cívico, sabedores que somos uma única família universal.

Agregam-se novas amizades, novos conhecimentos, novos pontos de vista, novos olhares em relação ao trabalho individual e em equipe. É impossível sairmos indiferentes diante de tudo isso!

As Metodologias Ativas (MA), tendo como estratégia as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), colocam todos como protagonista no processo ensino-aprendizagem, trabalhando em equipe, busca coletiva na solução dos problemas levantados e a elaboração de projetos na solução de problemas levantados pelo grupo dentro de sua realidade profissional. Vamos manter a motivação permanente de todos, elevando a autoestima e a autoconfiança.

Os desafios estimulam a reflexão, pesquisa e a superação dos problemas enfrentados no ambiente de trabalho. A visão sobre uma realidade, quando avaliada por outros olhares, pode ser melhor trabalhada, corrigida e a possibilidade de êxito mais assegurada. Tudo deve ser superado em grupo. As dificuldades são ultrapassadas quando todos os envolvidos trabalham juntos na superação das mesmas e buscam caminhos para enfrenta-los.

Terminaria essas considerações finais com o seguinte poema:

*“Descobri hoje um grande poder oculto;
Um dom de fênix para renascer das minhas próprias cinzas,
Descobri que a estrada não acabou, ela só tomou um desvio...
”No meio do caminho tinha uma pedra”
Como em todo caminho tem uma perda
Eu dei o melhor de mim, lutei com as armas que sabia lutar
Fui derrotado, eu assumo.
Apenas FUI. Não sou. Não serei.
E agora? Levantarei de novo, quantas vezes for preciso
Não usarei ninguém como espelho
Quero chegar à frente e ver minha própria imagem
O reflexo do que sou, do que fui e do que serei...
Como já disseram: “Quem sempre vence perde a glória de chorar”.
O que seriam as grandes vitórias sem os grandes fracassos?
Etapas...Ciclos...
Eu sou meu próprio motor de ignição
E cabe a mim e a ninguém mais a escolha
De ficar triste e ganhar pena
Ou ficar feliz e ganhar a própria glória...
E eu escolhi tentar outra vez...
Paciência...Sabedoria só se ganha com tempo.*

E o tempo?

“O tempo não para”

Se valeu apenas?

“Tudo vale a pena se a alma não é pequena”

“Que não seja infinito, mas que seja eterno enquanto dure”

“Os meus sonhos dependem de mim”

Usarei uma força que eu talvez nunca tenha

E direi o que quiserem ouvir, aqui dentro de mim só eu sei

Para o frio existe o calor

E essa chama até então desconhecida não permitirá

Que o frio permaneça.

Jeffeson Cavalcante

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Eduardo Fernandes; MOURA, Dácio Guimarães de. **Metodologias ativas de aprendizagem na Educação Profissional e Tecnológica**. Revista Boletim Técnico do SENAC, Rio de Janeiro, v. 39, n.2, p.48-67, maio/ago. 2013. Disponível em: < <https://bts.senac.br/bts/article/view/349> f >. Acesso em : 26 mar. 2020.

CAVALCANTE, Jeffeson. **Poemas**. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/NTM3NDAw/>. Acesso em : 27 mar. 2020.

CAMUS, Albert. **A peste**. 6. Ed. São Paulo: Record, 1987.

FIGUEIREDO, Verônica Leite. **Trabalho em Equipe: um desafio para a equipe de saúde da família**. Universidade de Minas Gerais. Curso de Especialização em Atenção Básica Saúde da Família, Minas Gerais, 2012. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4038.pdf>. Acesso em : 26 mar. 2020.

OLIVEIRA, Rafael Santos de; CORRÊA DE BARROS, Bruno Mello; GOULART, Gil Monteiro. **As tecnologias da informação e comunicação na (des)construção das relações humanas contemporâneas: implicações do uso do aplicativo Tinder**. Revista Brasileira de Direito, Passo Fundo, v. 12, n. 1, p. 88-99, jun. 2016. ISSN 2238-0604. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistadedireito/article/view/919/935>. Acesso em: 27 mar. 2020.

SOBRAL, Fernanda Ribeiro; CAMPOS, Claudinei José Gomes. **Utilização de metodologia ativa no ensino e assistência de enfermagem na produção nacional: revisão integrativa**. Rev. esc. enferm. USP, São Paulo, vol.46, n.1, p. 208-218, fev. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342012000100028&script=sci_arttext> Acesso em: 26 mar. 2020.