CAPÍTULO 14

A SAÚDE MENTAL E USO DE MÍDIAS SOCIAIS EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

[DOI 10.4322/978-65-995353-2-1.c14](https://doi.org/10.4322/978-65-995353-2-1.c14)

Nathália Alves Marques¹, Maria Clara Goncalves², Janete Laurentino dos Santos³
Walbelânia da Silva Andrade⁴ **Danielly Soares Diniz**⁵ **Danyelle Dayse de Souza Diniz**⁶
Erijackson de Oliveira Damião⁷ **Valdecir Carneiro da Silva**⁸ **Ardigleusa Alves Coêlho**⁹

¹ Universidade Estadual da Paraíba, (alves7360277@gmail.com)

² Universidade Estadual da Paraíba, (maclaramosg@gmail.com)

³ Faculdade Novo Horizonte, (janlaurentino@gmail.com)

⁴ Universidade Estadual da Paraíba, (walberlaniaandrade1994@gmail.com)

⁵ Universidade Estadual da Paraíba, (daniellysdiniz@hotmail.com)

⁶ Universidade Estadual da Paraíba, (danyellednz@gmail.com)

⁷ Universidade Estadual da Paraíba, (ariano.enfermagem@gmail.com)

⁸ Universidade Estadual da Paraíba, (valdecircarneir@gmail.com)

⁹ Universidade Estadual da Paraíba, (ardigleusacoelho@gmail.com)

Resumo

Objetivo: relatar as ações extensionista acerca do cuidado em saúde mental executadas durante a pandemia do novo coronavírus no ano de 2020. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência sobre a vivência dos extensionistas no projeto "A promoção da saúde no contexto da atenção psicossocial" e as atividades, realizada no quarto ano do Projeto, durante o ano de 2020. O projeto é vinculado a extensão universitária da Universidade Pública Estadual em Campina Grande-PB, que envolveu 3 docentes e 6 discentes do curso Graduação em Enfermagem. As atividades planejadas para execução presencial, foram replanejadas para o formato online, via rede social devido a pandemia da Covid-19. A opção pela modalidade online via Instagram visava construir novas possibilidades de cuidado em saúde mental, além de permitir a interação e a participação do público, através das próprias ferramentas do aplicativo. **Resultados:** A partir do aplicativo Instagram, foram divulgadas publicações semanais, sendo elas, tutoriais para produção de trabalhos manuais, dicas de leituras, exercícios para auxiliar no alívio do estresse e de autocuidado, meditação, respiração guiada, autoavaliação e técnicas artísticas com foco no cuidado em saúde mental em tempos de pandemia e de isolamento social.

Considerações Finais: a oferta de atividades, através de redes sociais, possibilitou atingir usuários em sofrimento psíquico e outros públicos. As atividades realizadas em ambiente digital apresentaram pontos positivos e satisfatórios no estímulos a práticas de cuidado, traduzido no número de seguidores, de visualizações e dos depoimentos deixados pelos seguidores da página. O uso das redes sociais, pode ser é um reinventar para o fazer da promoção da saúde de forma dinâmica e tende a atrair o público-alvo e principalmente para disseminação de conhecimento sobre processo saúde-doença, contudo é imprescindível o compromisso ético com as informações publicadas.

Palavras-chave: Saúde Mental; COVID-19; Mídias Sociais.

Área Temática: Ciências da Saúde.

E-mail do autor principal: alves7360277@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus modificou os espaços, no ano de 2020, na medida em que restrições sociais foram impostas em vários países para diminuir o contágio e o número de mortes causada pela doença (SCHAEFER, *et al.*, 2020).

O empenho para a contenção da disseminação do COVID-19, inicialmente, utilizou de medidas como higiene das mãos, uso de máscaras e de medidas restritivas que proporcionou a redução do contato social e conseqüentemente, ocasionou impactos na saúde mental e no bem-estar dos indivíduos que podem até postergar para além da pandemia (ORBEN, TOMOVA, BLAKEMORE, 2020). Por conseguinte, o sistema de educação que era presencial foi suspenso e substituído pelo modo remoto tanto em escolas quanto Universidades, similar ao modelo de Educação a Distância (EAD) (CASTIONI, *et al.*, 2021).

Neste sentido, diversas instituições de ensino superior seguindo as orientações da OMS, a fim de reduzir a disseminação do vírus, suspenderam suas atividades acadêmicas presenciais, bem como qualquer ação que promovesse a aglomeração de pessoas (BRANDÃO, 2020), fazendo com que muitas atividades fossem exercidas de forma virtual pelos docentes e alunos.

Os projetos de extensão universitária foram uma das atividades realizadas de forma remota, tendo em vista o vasto acesso à internet e as várias possibilidades de transmitir informações, especialmente nesse período, que segundo Palácio e Takenami (2020), “tem promovido oportunidades para a rápida distribuição de informações em tempo real e isso fortalece a cooperação humanitária no combate à afecção”, e também pode reduzir o sentimento de solidão e isolamento, ocasionados pelas medidas sanitárias, em especial as redes sociais, que ajudaram a superar o estresse, o trauma e também possibilitou a socialização entre pessoas (SALTZMAN, HANSEL, BORDNICK, 2020).

Nesse contexto, a extensão universitária assume relevância na produção do conhecimento, ao promover um elo entre as pesquisas científicas e a sociedade, tornando-se um dos meios singulares para a promoção de atividades em educação em saúde (GROSSI, *et al*, 2021).

Assim, o projeto de extensão, “a promoção da saúde no contexto da atenção psicossocial” ressignificou a sua prática adotando a mídia social como canal de disseminação de conteúdos voltados ao público em geral, principalmente os discentes da instituição de ensino a qual o projeto estava vinculado e demais pessoas interessadas em tema relacionados a promoção da saúde mental em tempo de pandemia, mediante a propagação de conteúdo informativo e didático com a finalidade de reduzir os impactos negativos causados pelas restrições sociais

Dessa forma, o presente artigo objetivou relatar as ações extensionista acerca do cuidado em saúde mental executadas durante a pandemia do novo coronavírus no ano de 2020.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência abordando a vivência dos extensionistas do projeto "a promoção da saúde no contexto da atenção psicossocial" sobre as atividades realizadas em formato online durante o ano de 2020.

O projeto é vinculado a extensão universitária de uma Universidade Pública Estadual localizada em Campina Grande-PB e envolve 3 docentes e 6 discentes do curso de Graduação em Enfermagem.

Iniciado em 2018, o projeto utilizou uma abordagem pedagógica humanística de Carl Rogers (ROGER, 1974; ZIMRING, 2010) e problematizadora conciliar a arte na construção de saberes e práticas para promoção de saúde.

Desde o primeiro ano do projeto até o terceiro, houve a incorporação de atividades de artes no processo de cuidar em saúde mental enquanto estratégia para nortear a subjetividade dos usuários em sofrimento psíquico e a utilização da arte e a cultura como forma de inclusão social do usuário com sofrimento psíquico e sua família, assim como, permitir o envolvimento do corpo docente e o discente no cuidado em saúde mental de modo a minimizar o estigma e o preconceito, reforçando o vínculo entre universidade, serviço e comunidade mediante troca de saberes e práticas. Contudo, no quarto ano do Projeto, as atividades propostas não puderam ser executadas presencialmente, devido a pandemia da Covid -19 e foram modificadas para o formato online, via rede social (*Instagram*).

O *Instagram* do Projeto - @incluart – INCLUIR COM ARTE-UEPB havia sido criado no ano II do projeto como um espaço para dar visibilidade da produção artística do grupo. Assim, o grupo de professores e alunos envolvidos no projeto reuniram-se e reorganizaram as

atividades que consistia em publicações visando nortear o público a cuidar da saúde mental em tempos de pandemia e de isolamento social, as quais foram divulgadas no *Instagram* do projeto.

As atividades realizadas foram planejadas quinzenalmente de forma coletiva pelos docentes e alunas, através de videoconferência, definindo-se temas e responsável pela elaboração da publicação, que era feita a cada 15 dias no *feed*. As imagens em *story* foi uma atividade conjunta de todo o grupo, fazendo um levantamento tanto dos livros que poderiam ser sugeridos quanto os aplicativos a serem indicados aos usuários.

A seleção e indicação de livros e/ou aplicativos considerou os seguintes critérios: o livro deveria ter sido lido previamente e o aplicativo usado pelos envolvidos no projeto. Para seleção dos temas foi realizada um levantamento pelo grupo dos tópicos relacionados à promoção do cuidado da saúde mental e editados de forma prática e clara frisando as formas de enfrentamento dos impactos negativos decorrente da pandemia. Todo o material proposto para publicação nas páginas do Instagram era enviado para o grupo avaliar a qualidade do conteúdo em relação ao tema proposto e somar mais alguma informação, se necessário.

Para a elaboração das artes gráficas foram usados os aplicativos para dispositivos *android*, Canva e *Inshot*. Optou-se por eles devido ao seu fácil manuseio e serem gratuitos, assim todos do grupo poderiam ajudar na elaboração.

O recurso de *story* foi escolhido para publicar dicas literárias, aplicativos que ajudam no alívio da ansiedade entre outros por ser um dos mais usados pelos usuários da rede social, devido a interatividade e de rápida visualização.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A execução das atividades do projeto se deu pelo uso do canal de mídias sociais, em particular via *Instagram*, pois além de ser um veículo de expressão e organização (FORTE e PIRES, 2020), é uma forma de ampliar a promoção e cuidado a um público geral, que se encontrava vulnerável mediante ao processo de isolamento. É válido destacar que este canal já era usado pelo grupo, contudo servia apenas para a divulgação dos trabalhos artesanais que eram feitos nas oficinas pelos usuários, com a pandemia, houve então essa mudança de abordagem tanto de conteúdo quanto de direcionamento do público.

No Quadro 1, observa-se que foram realizadas 21 publicações, sendo elas 4 vídeos, 15 *storys*, 2 postagens em foto no *feed* entre junho de 2020 e novembro do ano de 2020

Quadro 1 – Formato, conteúdo, alcance e período de divulgação das produções no Instagram @incluart, Campina Grande, 2020.

Formato	Conteúdo das Publicações	Alcance	Mês
Story	Dica de leitura: 12 regras para a vida de Jordan B. Peterson	132	Junho
Story	Dicas de leitura: O poder do hábito de Charles Duhigg.	63	Julho
Vídeo	Dicas de alongamento para aliviar o estresse	148	Julho
Story	Dicas de leitura: Em busca de Sentido de Viktor Frankl	50	Julho
Story	Livro: Pais e Filhos de Ivan Turguêniev	43	Julho
Vídeo	Tutorial: marcador de página de feltro	94	Julho
Story	Dicas de leitura: O velho e o mar de Ernest Hemingway	56	Agosto
Story	Sondagem popular: “Como cuidar da saúde mental em tempos de pandemia. Vamos interagir!”	56	Agosto
Story	Sondagem popular: “Como cuidar da saúde mental em tempos de pandemia. Vamos interagir! (Respostas)”	40	Agosto
Vídeo	Tutorial: porta lápis	74	Agosto
Story	Dica de aplicativo: Medite.se	60	Agosto
Story	Dica de aplicativo. Cíngulo: Terapia guiada	51	Setembro
Story	Dica de aplicativo. Yoga I Down Dog	44	Setembro
Vídeo	Vídeo sobre setembro amarelo. Mês de conscientização sobre o suicídio.	78	Setembro
Story	Dica de aplicativo: Fabulous: Motive-me	31	Setembro
Story	Dica de aplicativo. DailyArt	38	Setembro
Story	Dica de aplicativo.: Querida Ansiedade	23	Outubro
Foto em Feed	Mensagem sobre o outubro rosa, dedicado a conscientização do câncer de mama.	7	Outubro
Story	Dica de aplicativo. Be Okay	34	Outubro
Story	Dica de aplicativo. Rootd – Alívio da ansiedade	31	outubro
Foto em Feed	Mensagem sobre o novembro azul, dedicado a conscientização do câncer de próstata.	5	novembro

Fonte: Autores. * Dados de acesso em Julho/2021.

A temática central abordada nos *posts* foi promoção da saúde mental em tempo de pandemia cujos temas contemplavam o autocuidado, técnicas de relaxamento, mensagens motivacionais, dicas de leitura e ainda a tutoriais para execução de artesanato (Quadro 1).

É válido citar também, que os envolvidos no projeto buscaram agregar profissionais de outras áreas para que pudessem, através de vídeos, expor um pouco da sua prática como medida de enfrentamento das situações vivenciadas no período de isolamento social. Assim, uma acadêmica do curso de fisioterapia, demonstrou, por meio de um vídeo, técnicas de alongamento a fim de evitar a tensão muscular, de modo a fomentar uma prática colaborativa e interprofissional (CECCIM, 2018)

A oferta de atividades, por meio de redes sociais, em substituição às oficinas terapêuticas presenciais, possibilitou atingir outro tipo de público. De certo modo, esse veículo se tornou um ponto chave para a propagação de informações no período da pandemia, tornando-se um

ótimo *locus* para a ampliação de medidas prevenção e promoção de saúde mental (MUNHOZ *et al.*, 2021), uma vez que o *Instagram*, é um das redes sociais mais utilizadas no mundo chegando a registrar mais de 1 bilhão de usuários ativos por mês (STATISTA, 2021, tradução nossa).

Um ponto positivo às mudanças de foco de atuação do projeto destaca-se as habilidades das alunas participantes do projeto no uso da rede social, o que potencializou o manuseio dos aplicativos escolhidos para a elaboração das artes gráficas, bem como ajudou na expansão da página do projeto, pois puderam compartilhar com outros usuários a fim de que o perfil tivesse uma maior visibilidade; isso foi notório no aumento de seguidores.

Contudo a ampliação trouxe vários desafios no que se refere a escolha dos temas a serem abordados, a acessibilidade, para que todos pudessem compreender de forma clara, a interatividade, deixar as postagens mais atrativas aos seguidores e aumentar o alcance para outros de forma que se expandisse a outras pessoas para que pudessem ser beneficiadas com o conteúdo.

Quanto à mudança da linguagem, isso foi crucial na elaboração do conteúdo que deveria ser acessível, pois as redes sociais contam com um público heterogêneo, contudo sem tirar o foco que era transmitir a informação da promoção da saúde mental. Sem dúvidas, o grande desafio aos extensionistas foi a adaptar a linguagem acadêmica a mensagens claras, diretas e práticas, bem como o seu formato que deveria ser atrativo e dinâmico. Em consonância com CARVALHO, *et al* (2021) em que:

"Os processos de divulgação dos conteúdos científicos são essenciais e indispensáveis no momento atual, e necessitam ser mais eficientes para desencadear na população uma ação integradora do conhecimento e, consequentemente, a aplicação de estratégias assertivas e corretas".

Neste ponto também pode se acrescentar a dinâmica do conteúdo, à medida que, as publicações deveriam serem atrativas de forma visual a fim de terem maior engajamento do público. Foi nítido que vídeos e *story*, por serem mais animados, tiveram maior número de visualizações que as publicações em texto. Mostra-se assim que nesse formato alcança-se um maior público e deve ser mais utilizado.

Mediante feedback dos seguidores em *story*, de forma anônima, sobre o conteúdo publicado percebe-se significativas proposição para a melhoria do perfil do projeto na rede social e sua contribuição em um momento tão singular como vivenciado em tempos de pandemia:

Sugestão: buscar promover o autocuidado e o incentivo a fazer o que gosta
Não é uma dúvida, só pra dizer que eu li um dos livros que vocês postaram e amei <3
Exercícios tem salvado minha quarentena, alivia o estresse e ocupa a mente
Parabéns pelo conteúdo, ansiosa por mais dicas e tutoriais.

4 CONCLUSÃO

O uso da internet e de redes sociais, vem se tomando um grande espaço e aliado à promoção da saúde, principalmente no atual cenário em que o projeto foi operacionalizado, diante das limitações ocasionadas pela pandemia.

Assim, com a reinvenção da atuação do projeto de extensão em tela, foi possível contribuir, através do estímulo e do incentivo a realização de atividades, no auxílio no autocuidado, alívio do estresse, e consequentemente, no cuidado da saúde mental, bem como na descontração e entretenimento dos usuários.

Embora tivessem desafios a serem superados, a oferta de atividades, através de redes sociais, possibilitou atingir usuários em sofrimento psíquico e outros públicos e o cumprimento dos objetivos iniciais do projeto, que é a promoção da saúde mental, extremamente necessária para atenuar os efeitos do isolamento social. As atividades realizadas em ambiente digital apresentaram pontos positivos e satisfatórios no estímulo a práticas de cuidado, traduzido no número de seguidores, de visualizações e dos depoimentos deixados pelos seguidores da página.

O uso das redes sociais, pode ser é um reinventar para a prática da promoção da saúde de forma dinâmica, pois tende a atrair muito mais fácil o público-alvo e, principalmente para disseminação de conhecimento sobre processo saúde-doença, contudo é imprescindível o compromisso ético com as informações publicadas.

REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, T. Instituições de ensino superior da Paraíba decidem suspender atividades acadêmicas até o dia 12 de abril. **UEPB**, 2020. Disponível em: <<https://www.uepb.edu.br/instituicoes-de-ensino-superior-da-paraiba-decidem-suspender-atividades-academicas-ate-o-dia-12-de-abril/>> Acesso em: 17 de jul. de 2021.
- CARVALHO, L. D. R de et al. Uso das mídias sociais como estratégia para o auxílio no combate ao covid-19 em estabelecimentos produtores de alimentação: um relato de experiência. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 12, n. 1, 2020. Suplemento.
- CASTIONI, R et al. Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, v. 29, n. 111, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002903108>>. Acessado 17 jul. 2021
- CECCIM, R. B. Conexões e fronteiras da interprofissionalidade: forma e formação. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** [online], , v. 22, n. 2, 2018. Suplementos. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/XRJVNsrHcqfsRXLZ7RMxCks/?lang=pt#>> . Acessado 30 ago.2021
- FORTE, E. C. N.; PIRES, D. E. P de. Nursing appeals on social media in times of coronavirus. **Revista Brasileira de Enfermagem** [online], v. 73, 2020. Suplemento 2. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0225>>. Acesso em: 17 de jul. de 2021
- MUNHOZ, T. N et al. A utilização de mídias digitais para divulgação do conhecimento científico sobre saúde mental durante a pandemia do Covid-19. **Expressa Extensão**, v. 26, n. 1, p. 182-192, 2021. Disponível em:<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/article/view/19667>> Acesso em 19 de jul. de 2021
- ORBEN, A.; TOMOVA, L.; BLAKEMORE, S. J. “The effects of social deprivation on adolescent development and mental health”. **The Lancet. Child & adolescent health**, v. 4, n. 8, p. 634-340, 2020. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7292584/>>. Acesso em : 17 de jul. de 2021

PALÁCIO, M. A. V.; TAKENAMI, I. Em tempos de pandemia pela COVID-19: o desafio para a educação em saúde. **Vigilância Sanitária Debate**, Paulo Afonso, v. 8, n. 2, p. 10 - 15, 2020.

Disponível em: <<https://visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/1530/1147>> Acesso em 29 de jul. de 2021

ROGERS, C. **Liberdade para aprender**. 3 ed. Belo Horizonte, Interlivros, 1974.

SALTZMAN, L. Y.; HANSEL, T. C.; BORDNICK, P. S. Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. **Psychological trauma : theory, research, practice and policy**, v. 12, n. 1, p. 55 - 57, 2020. Disponível em:<

<https://doi.apa.org/fulltext/2020-43457-001.html>> Acesso em: 18 de jul. de 2021

SCHAEFER, B. M et al. Ações governamentais contra o novo coronavírus: evidências dos estados brasileiros. **Revista de Administração Pública [online]**, v. 54, n. 5, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-761220200503>> Acesso em: 17 jul. 2021

STATISTA. Leading countries based on Instagram audience size as of July 2021. **Statista Research Department**, 2 Ago . 2021. Disponível em:< <https://www.statista.com/statistics/578364/countries-with-most-instagram-users/>> . Acesso em: 30 de Ago de 21

ZIMRING, F. **Carl Rogers**. Recife, Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana, 2010.