

O USO DE INFORMATIVOS ONLINE PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA COVID-19

YANCA DE OLIVEIRA BARCELLOS¹; LUÍSE OLIVEIRA²; JAÍNE CORRÊA PEREIRA³; VANESSA DE ARAUJO MARQUES⁴; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ⁵

¹ Núcleo de saúde mental, cognição e comportamento (NEPSI), UFPel – yancabarcellos@gmail.com

² NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – luiseoliveira97@gmail.com

³ NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – jainecorreaa1@gmail.com

⁴ NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – vanessa.marques@ufpel.edu.br

⁵ NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – tiago.munhoz@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde mental da população se intensifica durante uma grave crise social. A pandemia da *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) pode ser descrita como uma dessas crises, a qual tem se caracterizado como um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas, tendo atingido praticamente todo o planeta (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Com o intuito de combater a propagação do novo coronavírus, a Organização Mundial de Saúde (OMS) sugeriu que todos os países adotassem medidas de restrição social. Rapidamente a transmissão de dados por meio digital, genericamente chamada de Internet, tornou-se a única forma disponível para a não interrupção completa das interações sociais e de trabalho. (COUTINHO; DESLANDES, 2020).

Dessa maneira, a fim de realizar ações de promoção da saúde mental à população e minimizar os impactos psicológicos negativos ocasionados pela pandemia foram elaborados e divulgados posts nas redes sociais com linguagem simples e objetiva. De acordo com o Dicionário Online, post são conteúdos criados e publicados em alguma plataforma da internet em formato de vídeo, imagem, áudio ou texto. Sendo assim, as redes sociais e os blogs são as principais formas de compartilhamento dessas informações.

O conteúdo das publicações realizado teve como foco informar e auxiliar a população a reconhecer, diferenciar e lidar com seus sentimentos e emoções relacionados a ansiedade, medo e estresse, bem como comunicar sobre locais disponíveis para atendimento e apoio psicológico gratuito. Assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do grupo de extensão na elaboração e difusão de materiais informativos nas mídias digitais com o intuito de auxiliar a comunidade perante uma crise social e de saúde pública.

2. METODOLOGIA

O projeto de extensão “Serviço de Psicologia da Infância e da Adolescência”, vinculado ao NEPSI-UFPel (Núcleo de Estudos, Pesquisa e Intervenções em Saúde Mental, Cognição e Comportamento), desenvolveu, em conjunto com a Designaria Empresa Júnior UFPel, posts para a promoção da saúde mental e psicoeducação que foram divulgados mediante as plataformas digitais.

Primeiramente, os coordenadores e extensionistas realizaram buscas bibliográficas sobre os efeitos psicológicos ocasionados pelas medidas de

distanciamento social. Os impactos severos e de longo prazo da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental ainda são desconhecidos, no entanto, uma pesquisa realizada de forma online durante o pico de surto de contaminação na Austrália, examinou os medos do COVID-19 e as respostas comportamentais, bem como a gravidade do sofrimento psicológico na população adulta (NEWBY *et al.*, 2020).

Os estudos realizados indicaram um nível elevado de pessoas sofrendo de ansiedade e estresse, buscando contribuir com a promoção da saúde mental dos indivíduos durante a pandemia, o grupo se dividiu para produzir materiais informativos que abordassem esses tópicos. A equipe do NEPSI discutiu durante as reuniões online formas para auxiliar a população a lidar com o sofrimento psicológico causado pelo novo coronavírus, devido às medidas de distanciamento social as mídias digitais se tornaram a principal ferramenta de contato entre os seres humanos, dessa maneira, a criação e publicação de posts foi a melhor alternativa encontrada.

Os posts foram publicados no blog e nas redes sociais do NEPSI (Facebook, Twitter, Instagram), com o intuito de alcançar toda a comunidade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

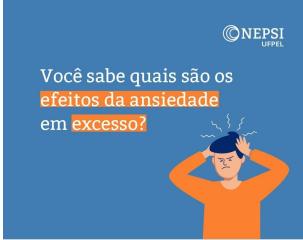
Foram desenvolvidos cinco temas de posts, dois com enfoque ao estresse e três tiveram como perspectiva a ansiedade, totalizando 25 imagens. Além disso, elaboramos uma estimativa de alcance por meio do Facebook e Instagram, porém, existe uma limitação quanto ao alcance deste material, visto que, não é possível analisar com precisão. No Quadro 1 está apresentado as capas dos posts, número de visualizações por assunto nas redes sociais e link para acesso.

Além de apresentar os sintomas de excesso da ansiedade e estresse, o NEPSI atentou-se em divulgar formas de manejo aos sintomas incorporando estratégias de psicoeducação, técnica utilizada pela psicoterapia cognitivo-comportamental (TCC). A psicoeducação muda as formas de pensar em um indivíduo, proporciona ideias e reflexões no relacionamento com outras pessoas e com o mundo.

A ansiedade é uma reação natural e necessária ao corpo, mas em excesso pode trazer consequências que comprometem a vida do indivíduo (OLIVEIRA, 2011). Já o conceito de estresse foi desenvolvido pelo endocrinologista Hans Selye em 1936, definindo como a resposta do organismo a um estressor, que gera modificações fisiológicas e desequilíbrio no bem-estar (SELYE, 1978 *apud* NEME; LIPP, 2010). Desse modo, tanto a ansiedade quanto o estresse causam respostas nocivas ao organismo quando abundantes, necessitando assim, de mecanismos de prevenção e promoção de saúde.

Nos materiais informativos o público encontra as definições de ansiedade, medo e estresse, bem como os seus respectivos efeitos físicos e psicológicos, além de dicas de como lidar com o excesso de ansiedade e estresse, e por último foram divulgadas plataformas gratuitas de atendimento e apoio psicológico a distância.

Quadro 1: Posts (NEPSI-UFPEL, 2020)

 <p>Você sabe a diferença entre ansiedade e medo?</p> <p>#em casa com nepsi UFPTEL</p>	 <p>Você sabe quais são os efeitos da ansiedade em excesso?</p> <p>#em casa com nepsi UFPTEL</p>	 <p>Você sabe como lidar com os sintomas da ansiedade em excesso?</p> <p>Separamos algumas dicas que poderão auxiliar durante essa quarentena.</p> <p>#em casa com nepsi UFPTEL</p>
<p>98 visualizações https://bit.ly/2RuQnuA</p>	<p>78 visualizações https://bit.ly/32xOAuP</p>	<p>205 visualizações https://bit.ly/32xOB1R</p>
 <p>Você sabe o que é estresse?</p> <p>#em casa com nepsi UFPTEL</p>	 <p>Você sabe como lidar com os sintomas do estresse em excesso?</p> <p>Separamos algumas dicas que poderão auxiliar durante essa quarentena.</p> <p>#em casa com nepsi UFPTEL</p>	
<p>154 visualizações https://bit.ly/33x4LYD</p>	<p>124 visualizações https://bit.ly/3hAcbiW</p>	

4. CONCLUSÕES

A estratégia de promoção de saúde mediante plataformas online pode ser uma alternativa importante de educação em saúde, especialmente durante a pandemia e distanciamento social. Segundo (PLUTARCO L., et al) o indivíduo só consegue aprimorar seus métodos de enfrentamento por meio da psicoeducação. Ao apresentar os posts, foi informado ao público externo como lidar com a sintomatologia do estresse e ansiedade. Além de atingir a população em uma situação de crise, os extensionistas ampliaram seu conhecimento com base na busca bibliográfica e discussões sobre os temas explorados.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 25, supl. 1, p. 2479-2486, jun. 2020 .

NOGUEIRA, C.A.; CRISOSTOMO, K.N.; SOUZA R.; PRADO J. A Importância da psicoeducação na terapia cognitivo-comportamental: uma revisão sistemática. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higia**, Barreiras, p. 108 – 120, 2017.

OLIVEIRA, M.I.S.S. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro , p. 30-34, 2011 .

PLUTARCO L.W.; FARIA M.G.; MENESES G.O.; GUSMÃO E.E.S.; BIERMANN M.C. A Psicoeducação aliada ao registro de pensamentos na melhora da ansiedade: um relato de caso. **Anais do XIV Encontro de Iniciação Científica da UNI7**, Fortaleza, p. 1-13, 2019.

NEME, C.M.B.; LIPP, M.E.N. Estresse psicológico e enfrentamento em mulheres com e sem câncer. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília , v. 26, n. 3, p. 475-483, Setembro, 2010.

NEWBY JM, O'MOORE K, TANG S, CHRISTENSEN H, FAASSE K. Acute mental health responses during the COVID-19 pandemic in Australia. **PLoS One**. v.15 n.7 p. 1-21. 2020.