

INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL DO “CANAL CONTA COMIGO” NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

**JOSUÉ BARBOSA SOUSA¹, LIAMARA DENISE UBESS², ROBERTA ANTUNES
MACHADO³, LUCIANE PRADO KANTORSKI⁴, VALÉRIA CRISTINA
CHRISTELLO COIMBRA⁵**

¹*Universidade Federal de Pelotas – jojo.23.sousa@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – liaubessi@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – roberta.machado@riogrande.ifrs.edu.br*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – kantorskiluciane@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas - valeriacoimbra@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O ano de 2020 iniciou-se recheado de expectativas mas ficará lembrado como o ano da pandemia de Sars-CoV-2, que atingiu todo o mundo, sem fazer distinção entre as pessoas, nos obrigando a repensar formas de nos relacionar, compreender e viver.

A Sars-Cov-2, popularmente conhecida como COVID 19, teve o seu primeiro registro em Wuhan na China, tendo na sequencia a Itália, Espanha, Estados Unidos e Brasil como epicentros da doença. A principio foi reconhecida e tratada como uma doença do trato respiratório, mas já se tem evidencias do potencial para acometer outros sistemas, sendo a principal forma de prevenção até o momento: a etiqueta respiratória, higiene das mãos e uso de máscara e o isolamento social (Qiu J, Shen B, Zhao M, et al, 2020; BRASIL, 2020).

Apesar das experiências anteriores, a desinformação e os crescentes números de vítimas, deflagraram ao redor do mundo um estado de alerta e estresse causado pela sensação de falta de controle frente às incertezas do momento, nesse sentido desenvolver serviços de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS), que atendam a população tornou-se uma necessidade urgente, afim de prevenir agravos a saúde dos mesmos (BRASIL, 2020b).

Nesse sentido, o “Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva” vinculado ao CNPq e à Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, criou o projeto “Canal Conta comigo: o cuidado que nos aproxima”, de proposta extensionista, este projeto facilita a comunicação e concentra todas as ações do grupo.

Este trabalho, assim, tem o intuito de apresentar os discutir a atuação do projeto “Canal Conta Comigo: o cuidado que nos aproxima” nesse contexto de pandemia, assim como possibilidades para os próximos meses.

2. METODOLOGIA

Relato de experiência sobre ações desenvolvidas pelo projeto “Canal Conta Comigo: o cuidado que nos aproxima”, no período de 12 de maio à 31 de agosto de 2020. Está organizado em grupos de trabalho, que desenvolvem ações independentes, de informação e atendimento, com o uso de mídias digitais disponíveis.

O grupo é composto por docentes, discentes de graduação e pós-graduação, assim como técnicos administrativos, profissionais de serviços de saúde do município, que colaboram se inserindo na produção, investigação e discussão de temas relacionados ao atual momento de pandemia de Covid 19.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O canal destina-se a divulgação de ações de cuidado de si, do outro e do mundo neste tempo de pandemia gerada pelo coronavírus, também como forma de apoio às trabalhadoras e trabalhadores da saúde que estão na linha de frente em um ato de trabalho e a humanidade, assim como apoio a estudantes e a população em geral. O canal pretende disseminar várias práticas de cuidado e informações para o fortalecimento individual e coletivo, pois todas as vidas valem a pena e são importantes para alguém.

O canal tem o apoio do Coletiva de Mulheres que Ouvem Vozes - CMOV, de alguns trabalhadores e algumas trabalhadoras dos Serviços de Saúde Mental e da Associação de Usuários/as dos Serviços de Saúde Mental de Pelotas – AUSSMPE, que contribuem nas discussões, publicações, divulgação e suporte técnico das ações desenvolvidas pelo projeto.

O Canal Conta Comigo foi criado primeiramente em forma de website, hospedado no site do “Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva”, com um grupo no Whatsapp com todos membros do grupo de saúde mental e seus colaboradores para apresentar a proposta do website e páginas nas redes sociais, de onde se dividiu as atividades de elaboração de materiais de acordo com as afinidades dos participantes.

Esse formato é necessário, no contexto da pandemia, pela limitação proposta pelo isolamento social, o que não reduz a necessidade de oferecer suporte psicológico às pessoas, nesse sentido foram feitos vídeos de apoio e suporte emocional, de terapias complementares, de crianças com mensagens de apoio, mudanças de hábitos, cuidados com a saúde, atividades físicas, dança terapia, controle da ansiedade, músicas, dentre outros. Foram abordados diversos temas, como saúde mental do trabalhador, do idoso, da criança, da mulher, por meio de *cards* publicados diariamente nas redes sociais do canal.

Para compreender o impacto causado pelas ações do projeto, trazemos dois demonstrativos do trabalho desenvolvido nas redes sociais.

No Quadro 1, comparamos o alcance dos perfis do projeto em redes sociais (identificadas como A, B e C) com o numero de seguidores, entre os dias 12 de maio e 31 de agosto.

Quadro 1 – Comparativo entre Alcance e Seguidores nos perfis de redes sociais do projeto		
Rede Social	Seguidores	Alcance
A	1.716	1.410
B	782	~250
C	161	1.400 espetadores (pessoas que assistiram os vídeos) 3.500 visualizações do canal 11.000 impressões (miniaturas de vídeos)

Quando olhamos para o número de seguidores nessas redes sociais salta aos olhos a quantidade de pessoas que se interessam ou reconhecem a importância de espaços para saúde mental em meio ao isolamento social, trocas de informações confiáveis e boas práticas de saúde. Por outro lado, percebe-se que o número de seguidores pode influenciar o alcance das publicações nessas redes, dependendo da força das relações estabelecidas entre pessoa-perfil e pessoa-pessoa.

Essas informações nos permitem visualizar o potencial que existe na utilização da internet na mobilização, de internautas. As redes no entanto possuem métricas diferentes, o que influencia no alcance e envolvimento nas publicações. A rede “A” e “C”, por exemplo, considera características e informações diferentes das balizadas pela rede “B”, enquanto as duas primeiras têm resultados cumulativos, dependendo quase exclusivamente da frequência das postagens, na rede “B” isso não ocorre, pois cada publicação é medida individualmente, fazendo dessa rede extremamente dependente do envolvimento dos seus seguidores em cada publicação.

O Quadro 2 permite entender isso, ainda que a rede “A” alcance em média 1.410 pessoas por publicação, o envolvimento médio é de aproximadamente 2 reações por publicação, enquanto que a rede “B” alcança apenas em média 250 pessoas por publicação, sua média de envolvimento é de 10 reações por publicação; a rede “C” possui resultados discrepantes pois o alcance da mesma possui 3 eixos distintos que não se relacionam diretamente ao envolvimento, importando apenas que o conteúdo publicado é consumido quase que integralmente, uma média de 26 minutos reproduzidos.

Quadro 2 – Comparativo entre Alcance e Envolvimento nos perfis de redes sociais do projeto

Rede Social	Alcance	Envolvimento
A	1.410 pessoas	816 reações
B	250 pessoas	~25 curtidas por publicação
C	1.400 espetadores (pessoas que assistiram os vídeos) 3.500 visualizações do perfil 11.000 impressões (miniaturas de vídeos)	1.500h assistidas ~26:23 por vídeo

Esses números ilustram a importância do trabalho desenvolvido pelo grupo, que trabalhou sem cronograma prévio, financiamento ou equipe especializada, mas se aproximou de inúmeras pessoas, nesse curto período de tempo, informando sobre boas práticas de saúde de modo geral e promovendo discussões sobre saúde mental.

4. CONCLUSÕES

As ações desse projeto prospectam uma continuidade das atividades, mesmo após a pandemia, no entendimento dos autores, promover saúde mental é uma necessidade urgente no contexto da pandemia, mas imprescindível no âmbito do viver, sendo necessário que extrapolemos a rigidez da rotina e das tensões acumuladas pelo estresse ocupacional, seja pela uso de alguma das PICs, escuta terapêutica, roda de conversas ou leitura de poemas, entre tantas formas, cada um de nós encontra-se e exige certos cuidados, sendo importante desenvolver o hábito de não ser solução mas canal para a mesma, de modo que as pessoas próximas possam compreender que tem com quem contar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

QIU, Jianyin et al. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. **General psychiatry**, v. 33, n. 2, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde – SCTIE. **DIRETRIZES PARA DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA COVID-19**. 4ª Ed. Brasília – DF. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**: Cartilha de recomendações gerais. Brasília-DF, 2020 b