



PSICOEDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ESTRESSE NA PANDEMIA PARA POPULAÇÃO GERAL, NEGRA E LGBTQIA+

JÚLIA BOANOVA BÖHM¹; LARISSA DA SILVEIRA SOARES²;
EDUARDA PIZARRO DE MAGALHÃES³; LISIA DE ALMEIDA LAWSON⁴
MATEUS LUZ LEVANDOWSKI⁵; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – juliabbhm@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – larissasilveira401@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – magalhaesdudoca@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – lisialawson@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – luzlevandowski@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – tiago.munhoz@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A rápida disseminação do novo coronavírus (COVID-19) gerou preocupação em relação à saúde física e aos desdobramentos desse período para a saúde mental na população (SCHMIDT, et al. 2020). Com os novos desafios trazidos pela pandemia foi necessário também que as atividades educacionais fossem reformuladas, sendo necessário repensar como continuar promovendo a extensão universitária. Dessa forma, procurou-se discutir e explorar os possíveis caminhos e implicações da divulgação de conhecimento científico em Saúde no atual contexto político e sanitário do país.

Segundo WEIDE (2020), é possível que durante a pandemia a população em geral esteja mais propensa aos sentimentos de tristeza, solidão e ansiedade. Somado a isso, é de conhecimento geral, que nosso país enfrenta desigualdades sociais anteriores a pandemia. Neste sentido, todas as pessoas estão expostas aos estressores da pandemia, mas podem ser impactadas de maneiras diferentes. Com isso, observa-se que os marcadores sociais como gênero, raça/cor, geração e sexualidade são fatores que marginalizam e estigmatizam partes da população, e, com a pandemia, foi agravado e escancarado os prejuízos à saúde desse público (MARQUES. et al, 2021).

De acordo com CARDOSO; FERRO (2012) a população de lésbicas, gays, bissexuais, travestis, transexuais, queer, intersexo e assexuais (LGBTQIA+) acaba sendo vulnerável a sintomas de ansiedade e estresse por conta do medo de rejeição, violência e da homofobia existente. Nos atendimentos de saúde, por exemplo, a cultura homofóbica pode afetar o agir profissional no atendimento ao público LGBTQIA+, dessa forma, surgindo uma barreira que dificulta o acesso dessa população aos serviços de saúde. Com isso, observa-se que, além de já se ter um histórico dos direitos básicos não serem cumpridos, neste momento de pandemia, muitos dos jovens em convívio com familiares, ainda sofrem homofobia dentro de suas casas, agravando mais ainda a situação e consequentemente ocasionando mais estresse e ansiedade (MARQUES. et al, 2021).

Paralelamente, a população negra também é mais afetada pela pandemia. Segundo DOS SANTOS e colaboradores (2021), para compreender a condição de vulnerabilidade da população negra, em meio a pandemia, devemos considerar diversos elementos, como as doenças que historicamente mais afetam a população negra, à exemplo da hipertensão arterial. E, no âmbito social, as piores condições de moradia e trabalho, que dificultam a realização de

distanciamento social desse grupo. Além disso, embora constituam a maioria da população brasileira, possuem menos acesso a consultas e exames em saúde. Essas disparidades afetam a população negra, em conjunto com o racismo estrutural, que configura mais um fator de estresse, que juntos colocam a população negra em vulnerabilidade. (BRONDOLLO, et al. 2009)

Para embasamento teórico do trabalho, portanto, foi levado em consideração as conceituações do estresse e de como ele pode ser mais prevalente nos públicos de maior vulnerabilidade social. Desse modo, o estresse tem diversas definições, contudo, foi utilizada a de ser um fenômeno psicofisiológico. Nessa definição, os desajustes entre o ambiente, a percepção individual e a capacidade de respostas do sujeito são responsáveis por consequências fisiológicas, psicológicas e comportamentais relacionadas ao estado de alerta e estresse (REIS, 2010).

Dessa forma, tendo em vista a necessidade de intervenções com intuito de amenizar os sintomas de estresse, o presente texto visa apresentar o trabalho intitulado Saúde Mental e o Estresse na Pandemia desenvolvido a partir do Projeto de Ensino: Estresse e Saúde. O Projeto elaborado teve como objetivo auxiliar o público jovem - de diferentes grupos - a adquirir estratégias de enfrentamento ao estresse durante esse período de pandemia. Portanto, foi elaborada a criação de conteúdos para as redes sociais. A escolha se deu por conta de haver um aumento no uso das redes sociais durante a pandemia, e, por meio delas é possível propagar informações de forma mais rápida e com maior alcance (XAVIER, 2020). Com isso, o objetivo deste trabalho foi descrever as atividades desenvolvidas e o alcance das publicações de psicoeducação realizadas durante o ano de 2020 para a população geral, negra e LGBTQIA+.

2. METODOLOGIA

Foram elaboradas produções audiovisuais informativas sobre saúde mental e estresse na pandemia. A atividade ficou a cargo de sete discentes, orientados pelos professores que ministraram o projeto. Dessa forma, de acordo com o interesse dos participantes e as condições de vulnerabilidade de determinados grupos da sociedade já abordadas aqui, os estudantes produziram uma intervenção direcionada à população em geral. E, duas outras, considerando as especificidades da população negra e LGBTQIA+ (lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, transgêneros, travestis, queer, intersexo e assexuais). Para isso, foram criados vídeos breves e dinâmicos apontando dicas de como enfrentar o estresse.

Inicialmente, para desenvolver os vídeos, buscou-se informações em bases de dados que forneciam artigos e referências científicas sobre o assunto, tais como Scielo e PubMed, orientações da Organização Mundial da Saúde e Conselho Federal de Psicologia. Após a revisão bibliográfica, foram definidos tópicos a serem abordados nos vídeos, incluindo sintomas mais comuns de estresse, estratégias de enfrentamento e canais de escuta terapêutica gratuita. Em relação a edição do material, os alunos utilizaram o site de design gráfico Canva e os aplicativos de edição de vídeo gratuitos, VivaVideo e InShot. Vale salientar, que devido ao distanciamento social ocorreram reuniões entre os alunos pelo Google Meet, para a discussão dos temas e viabilizando assim trocas de conhecimentos e organização das tarefas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A publicação do material iniciou em Outubro de 2020, logo após serem conferidos pelos orientadores. Os materiais produzidos foram divulgados em um canal no Tik Tok e Whatsapp dos participantes do projeto, além do Instagram, Facebook, Wordpress Institucional e Twitter do NEPSI-UFPEL.

Ao total, o material produzido foi visualizado mais de 25 mil vezes nas plataformas Twitter, Instagram, Tik Tok e Facebook (Tabela 1) até 08/07/2021. O material de maior alcance foi o da população LGBTQIA+ por conta, principalmente, de ter contado com apoio de uma conta pública de Twitter com bastante engajamento e com conteúdos destinados ao público em questão. O material com menor alcance foi o da população negra, com o total de 1.637 visualizações nas redes divulgadas, fato que pode ter se dado por inúmeras razões. Segundo a PNAD contínua, feita pelo IBGE, estudantes negros e indígenas, matriculados na rede pública de ensino constituem majoritariamente a categoria de pessoas que não possui acesso domiciliar, nem 3G/4G a internet (NASCIMENTO, et al. 2020). Desse modo, intervenções direcionadas à população negra, por meios digitais, podem não chegar ao seu público de destino conforme o esperado, devido ao menor acesso à internet por essa população.

Por fim, observou-se que a rede social com menor número de visualizações quantificadas foi o Facebook. Nele não é possível saber o número de pessoas que viram o material, apenas as curtidas e compartilhamentos, portanto, o número computado foi de acordo com o número de curtidas e compartilhamentos da publicação em que os três vídeos foram divulgados.

Tabela 1: Frequência absoluta de visualizações de acordo com a rede social e público-alvo.

Plataforma	Público-alvo		
	População Geral	LGBTQIA+	População Negra
Twitter	4.800	14.800	729
Instagram	559	1.664	267
Tik Tok	1.688	65	565
Facebook	76	76	76
Total:	7.123	16.605	1.637

* O número de visualizações são referentes até o dia 08/07/2021.

4. CONCLUSÕES

Por meio do projeto foi possível que os estudantes utilizassem das redes sociais para propagar material de promoção de saúde mental, servindo, portanto, à população e, ao mesmo tempo, trazendo inovação às formas de cuidado durante esse período de pandemia. Em última análise, proporcionou também que diferentes públicos em vulnerabilidade na nossa sociedade pudessem ser contemplados na intervenção. De igual forma, é relevante destacar o grande alcance que se teve no Twitter, tendo em vista a possibilidade de alcançar

seguidores de diversos estados do país, fator que contribui para que o conhecimento produzido na universidade seja cada vez mais inclusivo e difundido.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRONDOLO, E. et al. Coping with racism: A selective review of the literature and a theoretical and methodological critique. **Journal of behavioral medicine**, v. 32, n. 1, p. 64-88, 2009. Acessado em 05 jul. 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10865-008-9193-0>

CARDOSO, M. R.; FERRO, L. F. Saúde e População LGBT: Demandas e Especificidades em Questão. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 32 (3), 552-563, Universidade Federal do Paraná, 2012. Acessado em 07 jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/8pg9SMjN4bhYXmYmxFwmJ8t/?lang=pt#>

DOS SANTOS, V. C. et al. Saúde da população negra no contexto da pandemia da covid-19: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 2306-2320, 2021. Acessado em 05 jul. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/22800>

Marques, A. et al. O impacto da Covid-19 em grupos marginalizados: contribuições da interseccionalidade como perspectiva teórico-política, **Universidade de São Paulo**: SP, 2021. Acessado em 7 jul. 2021. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2028/version/2148>

NASCIMENTO, P. M. et al. Acesso domiciliar à internet e ensino remoto durante a pandemia. Brasília: **Ipea**, 2020. 16 p. Acessado em 08 jul. 2021. Disponível em: <http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/10228>.

REIS, A. et al. Estresse e Fatores Psicossociais. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 30 (4), 712-725, 2010. Acessado em 7 jul. 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v30n4/v30n4a04.pdf>

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Acessado em 06 jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt#>

XAVIER, F. et al. Análise de redes sociais como estratégia de apoio à vigilância em saúde durante a Covid-19. **ESTUDOS AVANÇADOS**, 34 (99), USP: São Paulo, 2020. Acessado em 8 jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/mJdn8gkLSwfqBgXNvnfnQFg/?format=pdf&lang=pt>

WEIDE, J. N. et al. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. **Porto Alegre: PUCRS/Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa**, 2020. Acessado em 07 jul. 2021. Disponível em: <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf.pdf>