

## NEPSI INDICA: A ARTE COMO FERRAMENTA PARA A PSICOEDUCAÇÃO

ISABELA LOPES MARTINI<sup>1</sup>; LUIZA DOS SANTOS GIUSTI<sup>2</sup>; LUIZA RIGHI CENCI<sup>3</sup>, JÚLIA BOANOVA BÖHM<sup>4</sup>; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [isabelamartiniw@outlook.com](mailto:isabelamartiniw@outlook.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [luzagiusti1@hotmail.com](mailto:luzagiusti1@hotmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [luizarcenci@gmail.com](mailto:luizarcenci@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [juliabbohm@gmail.com](mailto:juliabbohm@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [tiago.munhoz@ufpel.edu.br](mailto:tiago.munhoz@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

A psicoeducação pode ser definida como uma técnica que relaciona instrumentos psicológicos e pedagógicos com o objetivo de ensinar os interessados sobre uma patologia física e/ou psíquica, bem como sobre seu tratamento (LEMES; ONDERE NETO, 2017). Assim, atua como uma porta de entrada para busca e adesão ao tratamento, justamente por informar que o sofrimento experienciado pode ser decorrente de uma psicopatologia tratável, e não somente resultado de características pessoais, o que seria estigmatizante (OLIVEIRA; DIAS, 2023). Em um mundo cada vez mais conectado, faz-se relevante pensar maneiras de aplicar a psicoeducação de forma integrada à realidade e aos interesses das novas gerações de jovens, por tratar-se de um público bastante presente nas redes sociais, sendo pertinente buscar, a partir delas, um maior engajamento e interação em conteúdos científicos relacionados à saúde mental.

Levando isso em conta, o Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI) do curso de Psicologia da UFPel realiza, dentre outras, ações extensionistas online utilizando plataformas como Instagram, Facebook e Spotify. Nas, são divulgados *reels*, resumos de artigos, podcasts, curiosidades e indicações de filmes, livros, séries e músicas, relacionando-os à psicologia. Esses posts são organizados nas seguintes categorias, respectivamente: *reels*, NEPSI Pesquisa, NEPSI Podcast, NEPSI Post e NEPSI Indica, procurando levar informações psicoeducativas e sobre Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) de modo cativante aos usuários.

Dentre essas categorias, destaca-se o NEPSI Indica, por usar de produções artísticas e culturais para a psicoeducação. Segundo Oliveira e Dias (2023), a psicoeducação deve ser didática e usar linguagem adequada para a população que busca atingir. Assim, entende-se o uso de elementos da mídia e cultura popular como ferramenta importante para engajar e instruir o público jovem, que, em uma fase tão complexa da vida, pode beneficiar-se da psicoeducação. Além disso, a atividade busca aprimorar o conhecimento dos alunos que a produzem, uma vez que selecionar conteúdos midiáticos para os posts exige que os extensionistas dialoguem essas produções com a literatura disponível sobre os temas em saúde mental abordados.

Segundo YAZICI et al. (2014), filmes podem causar um sentimento de identificação e conexão entre a situação retratada na obra e situações semelhantes que vivem em seu cotidiano. Logo, comprehende-se a mídia como uma ferramenta que, através da ficção, retrata cenários presentes na realidade, podendo ser utilizada como incentivo para o contato com a saúde mental ao

relacionar temas do dia-a-dia dos jovens a elementos culturais de seu gosto com os quais identifiquem-se.

Assim sendo, o presente trabalho tem como objetivo analisar a possibilidade de psicoeducar também a partir de elementos artísticos e da sensação de identificação que trazem consigo, considerando a ideia de que se perceber em personagens e músicas pode proporcionar conforto e diminuir a sensação de solidão. Portanto, busca-se pensar na arte como ferramenta para as intervenções, focando especialmente no acesso e engajamento nesse tipo de conteúdo.

## **2. METODOLOGIA**

Esta é uma análise qualitativa e comparativa que tem como foco o NEPSI Indica, conjunto de publicações realizadas no Instagram e Facebook. As publicações são constituídas de indicações de diversos tipos de conteúdo midiático e artístico (filmes, séries, livros, músicas, entre outros), relacionando-os com a psicologia, incluindo diferentes teorias, psicopatologias e mecanismos de enfrentamento. Essas publicações são propostas, escritas e executadas pelos alunos participantes do projeto de extensão com supervisão de conteúdo pelo professor responsável. Dessa forma, nesse contexto o curso de Psicologia exerce suas atividades voltadas para a psicoeducação em redes sociais buscando a identificação da população com esse tipo de conteúdo.

Para a construção deste trabalho, foram selecionados os posts publicados de janeiro de 2023 até julho de 2023 nas redes sociais do NEPSI, comparando-os em engajamento. Para tanto, os dados foram retirados do site Meta Business, que integra o gerenciamento das plataformas acima citadas em uma só, além de quantificar a quantidade de visualizações, likes e compartilhamentos de cada publicação em ambas as redes. Ademais, buscou-se compreender, com amparo na bibliografia, os benefícios da articulação da psicologia com temas da arte e cultura dentro do contexto da psicoeducação nas redes sociais.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A postagem de conteúdos do NEPSI é organizada, em periodicidade semestral, em uma planilha que envolve cerca de 36 postagens, sendo três postagens por semana (segunda, quarta e sexta) em um período de 12 semanas ao longo do semestre. Entre essas postagens, oito foram destinadas aos NEPSI Indica no semestre letivo de 2023/1. Entre as cinco categorias de conteúdo produzidas pelos acadêmicos, o NEPSI Indica foi a terceira com mais alcance dos posts de janeiro a julho de 2023, ficando atrás somente do reels e do NEPSI Post, segundo dados obtidos pelo Meta Business.

**Tabela 1 – Categoria de Conteúdo, Quantidade de Publicação e Média de Curtidas e Alcance nas Redes Sociais**

| <b>Categoria de conteúdo</b> | <b>Quantidade de posts</b> | <b>Curtidas (média)</b> | <b>Alcance (média)</b> |
|------------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|
| Reels                        | 1                          | 54                      | 875                    |
| NEPSI Post                   | 7                          | 66                      | 694                    |
| NEPSI Indica                 | 14                         | 56                      | 608                    |

|                |    |    |     |
|----------------|----|----|-----|
| NEPSI Pesquisa | 12 | 52 | 520 |
| NEPSI Podcast  | 11 | 29 | 493 |

Cabe apontar que é notável a preferência dos acadêmicos pela produção de conteúdos que relacionam o tema do Núcleo com produções artísticas que lhes são aprazíveis, refletindo no maior número de posts feitos. Também se trata de uma categoria bastante aceita pelo público, tendo em vista que a média de alcance, baseada no número de curtidas e comentários, é reflexo de um engajamento significativo com as postagens feitas. Trata-se, sobretudo, de uma categoria que reúne assuntos de interesse de profissionais, estudantes da área e da população em geral. Assim, tem um público alvo mais amplo que as demais categorias de post.

Em concordância com as idealizações supracitadas, entende-se que livros, filmes, programas de televisão, e demais expressões artísticas são bons estímulos, por serem flexíveis quanto a fase do desenvolvimento, contexto cultural e étnico do grupo-alvo. Outra vantagem é ajudar os jovens a identificarem emoções por meio da universalidade da experiência emocional, assim, ao entrarem em contato com personagens e tramas que representam a complexidade dos sentimentos humanos, há a identificação e compreensão de que se tratam de experiências comuns, diminuindo a sensação de solidão (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2011).

Para além dos filmes, músicas também servem como bons disparadores, principalmente para adolescentes, em decorrência de letras emocionalmente carregadas (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2011). Consoante a isso, observou-se, nas publicações do NEPSI Indica de 2022 e 2023, bom engajamento em *posts* que traziam elementos de músicas pop e rock: as postagens que relacionavam psicoeducação às canções de Miley Cyrus, Sabrina Carpenter, Green Day e Taylor Swift, por exemplo, receberam 77, 76, 85 e 110 curtidas, respectivamente.

O objetivo foi demonstrar que a psicologia e seus temas não estão distantes da realidade dos jovens: pelo contrário, dialogam com grande parte das mídias amplamente consumidas por eles. Com o intuito de desestigmatizar o sofrimento mental e psicopatologias, a arte é utilizada como instrumento de psicoeducação, cumprindo sua finalidade de aproximar o público-alvo ao conhecimento teórico sobre o que já sentem, ajudando a identificar e nomear dificuldades, a compreender como impactam outras pessoas e quais as diferentes possibilidades de tratamento, desmistificando o saber psicológico e incitando a busca por ajuda (OLIVEIRA; DIAS, 2023). Compreende-se, no entanto, que são escassas as produções científicas na literatura que buscam articular os impactos, fragilidades e potências do diálogo entre a arte e a psicoeducação, principalmente no que tange sua aplicação e disseminação *online*, tratando-se de uma área que carece de estudo.

#### 4. CONCLUSÕES

Dessa forma, foi concluído que a apresentação de conteúdos artísticos aliados a temas da TCC com fins de psicoeducação nos posts do NEPSI Indica são bem-recebidos pelo público geral, se tratando de uma inovação com o potencial de mobilizar uma audiência mais jovem. Isso porque percebe-se certa identificação com os conteúdos recomendados, seja pelo conhecimento prévio da



produção artística ou do artista, seja pelas características sintetizadas nos posts. A variedade e versatilidade de conteúdos parece facilitar, uma vez que são diversas as obras recomendadas e as formas de consumo das mesmas. Isso pode favorecer o interesse, tanto pelo assunto, quanto pela reflexão que a mídia pode oferecer, e incentiva a busca pelas produções e contemplação acerca da saúde mental.

No entanto, seus efeitos práticos ainda são inconclusivos, porque, apesar de colocarem jovens em contato com conteúdos potencialmente psicoeducativos, não garantem o maior interesse dos jovens na psicologia e a procura por tratamento. Ainda assim, a arte se mostra uma grande aliada à psicoeducação, uma vez que atrai o público não só pelo conhecimento, mas pelo divertimento proporcionado.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE, J. M; GARCIA, J. H. **Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes**: Ferramentas para aprimorar a prática. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LEMES, C. B.; ONDERÉ N. J. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas em psicologia**. Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 17-28, 2017.

OLIVEIRA, C. T. DE.; DIAS, A. C. G. How can psychoeducation help in the treatment of mental disorders?. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 40, p. e190183, 2023.

YAZICI, E. et al. Use of Movies for Group Therapy of Psychiatric Inpatients: Theory and Practice. **International Journal of Group Psychotherapy**. Londres. v. 62. n. 1. p. 254-270. 2014.