

ATIVIDADES CULTURAIS DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA SOBRE SAÚDE MENTAL: ANÁLISE DE UMA EXPERIÊNCIA

LARISSY SANTOS DA SILVA¹, DIVINA DE FÁTIMA DOS SANTOS², RICARDO ROBERTO PLAZA TEIXEIRA³

¹ Graduanda em Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Bolsista de extensão, IFSP, Campus Caraguatatuba, larissy.s@aluno.ifsp.edu.br

² Doutora em Psicologia Clínica pela PUC-SP e docente do Centro Universitário Módulo e da Faculdade São Sebastião, divina.multiply@gmail.com

³ Doutor em Física Nuclear pela Universidade de São Paulo e docente do Instituto Federal de São Paulo (IFSP), Campus Caraguatatuba, rteixeira@ifsp.edu.br

Área de conhecimento (Tabela CNPq): Tópicos Específicos de Educação – 7.08.07.00-0.

RESUMO: Este trabalho pretende analisar as potencialidades da utilização de ações de extensão de divulgação científica e cultural a respeito de questões sobre saúde mental por meio de ferramentas e recursos existentes na internet. Deste modo esta é uma investigação de caráter interdisciplinar que envolve temas de diferentes campos de conhecimento como a psicologia, a educação, a divulgação científica, a computação e estudos de diferentes áreas da cultura. Esta pesquisa permitiu compreender melhor como o uso de ferramentas computacionais e comunicacionais possibilita a disseminação e a aprendizagem de uma série de conhecimentos, pelo acesso fácil que é viabilizado pelas redes sociais. O desenvolvimento da ação cultural sobre saúde mental analisada neste trabalho tornou evidente a importância de debater este tipo de temática e permitiu explorar algumas formas para a sua viabilização por meio da internet.

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; psicologia; conhecimento; debate; internet.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo principal deste trabalho é descrever e analisar uma atividade cultural e educacional de extensão, mediada pela internet, sobre o tema da saúde mental em tempos da pandemia de COVID-19, que foi realizada no âmbito de um projeto de extensão desenvolvido no campus de Caraguatatuba do Instituto Federal de São Paulo (IFSP). Tendo em vista os impactos que uma pandemia causa a saúde não somente física mas psicológica das pessoas, e a relação direta entre saúde mental e suicídio, evidencia-se a necessidade de uma conversa aberta sobre tais tópicos, bem como uma investigação sobre como tratá-los de forma correta e didática. Para isto, inicialmente foram estudados alguns trabalhos de fundamentação teórica para esta investigação. Ademais, para contornar os obstáculos que surgiram com a pandemia de COVID-19, foram utilizados recursos da internet para a realização da atividade de extensão, o que propiciou um grande alcance e um considerável engajamento do público externo.

2 TEORIA

Na pandemia da COVID-19 pela qual passa a humanidade em 2020, o debate acerca de questões relacionadas ao tema da saúde mental se tornou de extrema importância. Em particular, o desenvolvimento das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) viabilizaram ferramentas que viabilizam ações culturais e educacionais, por meio da internet, que permitem abordar questões importantes de saúde mental junto a um público amplo e bastante diversificado (BRAGÉ, 2020). O Youtube, por exemplo, é considerado um dos meios mais efetivos para o aumento de conscientização sobre os impactos da

COVID-19, por ter um amplo alcance de público, além de também auxiliar as pessoas com baixos níveis de alfabetização, para as quais a leitura e compreensão de recomendações comportamentais por meio de artigos disponibilizados em sites é algo difícil e, em certos momentos, inviável (BASCH et al., 2020).

O cenário desolador que estamos vivendo no que diz respeito à saúde mental requer uma atenção muito maior tanto dos poderes públicos, quanto de acadêmicos que investigam a respeito, mas uma visão mais ampla dos efeitos só será devidamente estruturada após passar o período de pandemia. De qualquer modo, todos os esforços devem ser empregados no curto e médio prazo, em diferentes níveis e nas mais diversas áreas de conhecimento, para minimizar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população em geral (FARO, 2020). Além disso, a falta de priorização de questões sociais e a supervalorização da produtividade e do aumento dos lucros, agrava tendências suicidas; dessa forma, a crise causada pela COVID-19 é um elemento intensificador desse cenário (AMORIM, 2020).

De maneira geral, as restrições à liberdade de movimento e ao contato com familiares e amigos, as incertezas existentes sobre a doença, a crise econômica decorrente do alastramento do coronavírus e o estigma e os preconceitos dirigidos contra determinados grupos, são alguns dos fatores que podem levar as pessoas a apresentarem sintomas tanto de ansiedade, quanto de depressão, que podem inclusive permanecer, mesmo após o término da pandemia (BROOKS et al., 2020). É necessário compreender a crise vivida em termos da evolução do problema de saúde pública, de modo a preparar os profissionais de saúde e a população em geral para lidar com tal situação (FARO et al., 2020).

De modo geral, situações de pandemia reforçam comportamentos de estresse, medo, ansiedade e depressão, sobretudo em alguns grupos específicos caracterizados pelo maior envolvimento com a pandemia, pela vulnerabilidade à doença ou pelas perdas sociais e econômicas decorrentes. Por outro lado, a diminuição do ritmo de toda a sociedade pode ser uma oportunidade para um maior autocuidado e para uma aproximação familiar. Neste período, as atividades culturais se mostram de suma importância; assim sendo, as pessoas estão recorrendo a soluções criativas para se manterem conectadas, como por meio de shows em *streaming*, aulas de ginástica *online* e reuniões virtuais de clubes do livro (SHIHIPAR, 2020). Entretanto, em diversos casos, a prática de “*home office*” (“trabalho em casa”), por exemplo, tem intensificado o ritmo de trabalho e não o contrário. De qualquer modo, a realidade tem mostrado que estratégias de apoio psicológico e social são necessárias e essenciais no contexto de uma quarentena como a decorrente da pandemia de COVID-19, para mitigar os possíveis distúrbios psicológicos que acompanham a sua disseminação (LADEIA, 2020). As contribuições interdisciplinares relacionadas ao estudo da saúde mental das pessoas envolvem a compreensão dos mecanismos cognitivos e comportamentais que estão diretamente associados a certos tipos de hábitos, atitudes e crenças. A compreensão de toda a complexidade deste processo é importante para aprimorar estratégias que permitam mudanças significativas na forma de se comportar, de conceber a vida e de planejar as atividades diárias (MALLOY-DINIZ, 2020).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Para subsidiar a ação de extensão planejada sobre a saúde mental na pandemia, foram selecionados dois vídeos do canal "Minutos Psíquicos" do Youtube, um canal de divulgação científica que produz vídeos ilustrados e didáticos sobre psicologia, neurociência, biologia, filosofia e outras áreas do conhecimento. O primeiro vídeo escolhido foi "4 Fatos sobre a saúde mental no Brasil"

(<<https://www.youtube.com/watch?v=jASRUAZcgQ>>), com duração de 4 minutos, que aborda, por meio de dados e estatísticas embasados em pesquisas científicas, o aumento nos índices de transtornos de ansiedade e depressão, do número de suicídios, da preocupação dos brasileiros quanto à pandemia e da disposição em procurar ajuda psicológica. O segundo vídeo foi "Como procurar ajuda psicológica" (<<https://www.youtube.com/watch?v=l72bdfMuFzk&t=2s>>), com 4 minutos também e que apresenta informações valiosas sobre o tipo de profissional da área da psicologia que se deve buscar em situações diferentes, esclarecendo que há diferentes metodologias que podem ser usadas nesta área de conhecimento.

A ferramenta de videoconferência "Google Meets" foi utilizada para o debate entre os integrantes do projeto e as psicólogas convidadas, com transmissão ao vivo na plataforma de compartilhamento de vídeos YouTube, pelo canal de nome "Debate Consciência" do YouTube (<<https://www.youtube.com/channel/UCGD1YmakxPjK9w9SXrWH-Lw>>), associado ao projeto de extensão "Atividades audiovisuais de divulgação científica e cultural mediadas pela internet" (desenvolvido no âmbito do IFSP-Caraguatatuba), para participação síncrona do público em geral com perguntas e comentários por meio do "chat" do YouTube. A gravação com a íntegra do vídeo deste evento está disponível para ser assistida gratuitamente no YouTube (<<https://www.youtube.com/watch?v=LDfGKwzApD8>>). A ferramenta "YouTube" foi utilizada tendo em vista a facilidade de interação entre os usuários presentes assistindo o debate, por meio de comentários online, com as psicólogas convidadas para o evento. A coleta de dados foi realizada por meio do "chat" do próprio YouTube, onde o público consegue realizar perguntas e comentários abertamente que foram coletados pelos organizadores do evento e trazidos para o debate ao vivo.

A transmissão foi realizada no dia 12/09/2020, sábado, a partir das 18h, com a ferramenta "OBS Studio" (Open Broadcaster Software), um programa de *streaming* (transmissão de conteúdo *online* e ao vivo) e gravação gratuita e de código aberto. Inicialmente a conferência teve um atraso de 3 minutos na transmissão para YouTube, devido ao congelamento de tela provocado pela sobrecarga de processamento e da memória RAM do equipamento utilizado por um dos *streamers*. O problema foi corrigido em poucos minutos, assim que constatado, por meio de um mecanismo de *backup* da própria ferramenta OBS, que permite que outra pessoa consiga continuar a transmissão a partir de outro dispositivo. Após a correção deste problema inicial, a ação foi desenvolvida com grande sucesso.

A forma de divulgação prévia do evento transcorreu por meio de redes sociais para o público em geral como Instagram, Facebook e Whatsapp, assim como para o público acadêmico e profissional, como LinkedIn, com objetivo de alcançar um público que fosse o mais diversificado possível. A imagem do material de divulgação foi produzida com colagens artísticas e o texto de divulgação continha as informações pertinentes, tais como a data, o horário, o modo de acessar a "live" etc.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade de extensão planejada aconteceu no dia 12 de setembro de 2020, um sábado, a partir das 18 horas, de modo virtual e com transmissão ao vivo no Youtube. Ela consistiu em um debate acerca do tema "Setembro amarelo e saúde mental na pandemia" e contou com a participação de duas psicólogas convidadas. A transmissão teve duração de 2 horas, 5 minutos e 40 segundos, ocorreram 86 reproduções do vídeo e houve um pico simultâneo de 20 pessoas assistindo durante a transmissão, produzindo 6 novos inscritos para o canal do YouTube "Debate Consciência".

Tanto o YouTube, quanto outras plataformas de compartilhamento de vídeos, se tornaram canais importantes para ações de popularização e comunicação da ciência, desde que sejam realizadas por usuários profissionais em suas respectivas áreas e sejam fundamentadas em informações científicas, precisas e úteis. O uso desta ferramenta permitiu participações variadas e importantes durante o transcorrer de todo debate, assim como atingiu o objetivo de informar e educar sobre os assuntos tratados e aumentou a visibilidade do projeto de extensão que idealizou a atividade.

Inicialmente, foi apresentado o vídeo "4 fatos sobre saúde mental no Brasil", do canal "Minutos Psíquicos" do YouTube. Com isso, o primeiro tópico levantado para o debate foi com relação à prevenção ao suicídio, por meio de uma definição sobre este termo e de uma explicação sobre o motivo de este ser um assunto importante para discussão. Uma das psicólogas convidadas deu início ao debate informando que há ainda poucos profissionais da área de psicologia no serviço público para uma demanda grande de procura por ajuda, o que foi agravado ainda mais pela pandemia, tendo em vista que o sentimento de isolamento e falta de apoio social é um fator de risco para o suicídio, algo reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2014). De acordo com o sociólogo francês Émile Durkheim (1858-1917), o suicídio é um fato social, que vai além da realidade particular do indivíduo (DURKHEIM, 2000). Tendo isto em mente, este assunto precisa ser tratado não somente por psicólogos, mas sim de forma aberta entre profissionais de outras áreas, religiosos e o público em geral, para que se possa diminuir o estigma relacionado ao assunto, o que impede muitas pessoas de procurar ajuda. Para uma conscientização eficaz da comunidade geral, mostra-se necessário que alguns tabus sejam quebrados, não somente para uma prevenção ao suicídio, mas também para uma "posvenção" ao suicídio, conceito este associado aos cuidados especializados para o manejo do processo de recuperação de sobreviventes, minimizando os riscos de novas tentativas de suicídio. Finalmente, é importante também trabalhar com este tema de modo responsável, evitando afirmações que possam se transformar em um gatilho (um estímulo) no que diz respeito ao suicídio.

Após serem feitos, inicialmente, vários esclarecimentos sobre o tema suicídio, a participação do público, com perguntas e reflexões, começou a crescer pelo "chat" do YouTube, indicando uma relação de interesse das pessoas pelo tópico tratado. Foi questionado, por exemplo, sobre se a banalização do termo saúde mental, dos sintomas de transtornos e da dificuldade de entender psicopatologias como doenças, seriam fatores agravantes e consequentemente fatores de risco de suicídio. Neste momento, foi enfatizado como a falta de informação traz consequências negativas neste cenário: por este não ser um assunto cotidiano, esta banalização influencia diretamente nos riscos de transtornos e ideações suicidas. Uma das psicólogas lembrou que como as pessoas estão mais individualizadas, é preciso informar e esclarecer a respeito deste tópico, pois suicídio e transtornos não são considerados acontecimentos raros.

Todas as pessoas, que tenham algum transtorno mental ou não, estão sendo impactadas psicologicamente pela pandemia de COVID-19, pois ela modificou hábitos e rotinas. A adversidade é um aspecto de risco associado a problemas de saúde mental com efeitos tanto no curto quanto no longo prazo. Crises que impactam a vida das pessoas e comunidade desencadeiam altos níveis de estresse. Dados obtidos em epidemias anteriores realçam a consequência negativa de surtos de doenças infecciosas na saúde mental das pessoas (UNO, 2020). As sensações de impotência, de indignação com a situação política e de revolta com as injustiças sociais e os desastres ambientais também causam impactos. Tal tema foi amplamente explorado durante o debate, e muitas das dúvidas externadas e dos comentários feitos tratavam diretamente sobre a dificuldade de identificar e diferenciar sentimentos negativos e sintomas relacionados a transtornos

mentais; isto evidenciou o quanto o conhecimento emocional ainda não é tão valorizado quanto o conhecimento cognitivo.

A saúde mental é um estado de bem-estar em que a pessoa é capaz de usar suas próprias habilidades para recuperar-se do estresse rotineiro, se manter produtivo e contribuir para a comunidade em que vive. Assim sendo, a saúde mental pode ser afetada por fatores socioculturais, tais como as expectativas da sociedade, as influências da família, os modelos de papéis sociais hegemônicos e fontes de estresse no ambiente em que se vive, e por fatores biológicos relacionados, por exemplo, à genética e ao metabolismo (RIBEIRO; SOUZA; ELER, 2020). Tudo isto revela a importância de ações no âmbito da educação e de atividades de extensão de divulgação científica para desenvolver e manter uma boa saúde mental, principalmente neste período de pandemia global.

Outro tópico relevante exposto pelo público foi sobre os impactos da pandemia nas crianças. A taxa de mortalidade na faixa etária infantil é relativamente menor em relação a de grupos como de jovens e de idosos, entretanto, é necessário ressaltar que as crianças sofrem influências das repercussões psicossociais causadas pela pandemia (FIOCRUZ, 2020). Isso mostra a relevância de uma área importante de intervenção terapêutica: a psicoeducação. É fundamental educar as crianças desde a mais tenra idade, ensinando-as a falar e refletir sobre os seus sentimentos. O trabalho com questões que articulem psicologia e educação, para o ensino do sentir, permite lidar melhor com questões associadas a sentimentos de tristeza ou de raiva, por exemplo. Sobre esta questão, diversas dúvidas se manifestaram, como sobre se seria possível uma criança pequena ter depressão e se a depressão é algo que pode ser passado de pais ou de avós para filhos e netos. O enfoque, nos esclarecimentos, foi dado ao papel relevante da psicoeducação, tendo em vista que a criança reflete muitos dos comportamentos dos pais e que elas também não têm noção de como lidar com vários dos seus sentimentos.

Na parte final da atividade, as perguntas começaram a se encaminhar para a questão de como e onde procurar ajuda. A partir deste gancho, foi apresentado o último vídeo, intitulado "Como procurar ajuda psicológica", também do canal "Minutos Psíquicos" do YouTube. Após a exibição do vídeo, foi debatida a dificuldade em encontrar o tipo de ajuda que se enquadre com o quadro específico da pessoa, tendo em vista que cada psicólogo trabalha com um método e estilo diferente. Para concluir a atividade, foram apresentadas, pelos organizadores do evento, algumas informações mais atualizadas sobre os meios de conseguir atendimento psicológico *online*, tanto gratuitos, como por exemplo o Centro de Valorização à Vida (CVV), quanto pagos.

Por fim, nos dias de hoje em que a sociedade está cada vez mais conectada às mídias sociais, é necessário usá-las como ferramentas de comunicação e difusão de conhecimento bem fundamentado e de modo acessível (NAVAS *et al.*, 2020). Assim como para conscientização do COVID-19, tais ferramentas (como o próprio YouTube) também podem ser utilizadas para a manutenção da saúde mental das pessoas. Ações de divulgação científica como aquela descrita neste trabalho, com uso de recursos técnicos para a comunicação de informações científicas acerca de saúde mental, podem atrair e atingir um público amplo e diversificado e contribuir para um maior esclarecimento acerca do tema. Atividades culturais sobre temas fundamentais para coletividade são de suma importância, pois trabalham com a criatividade das pessoas, mantendo as relações sociais mesmo durante períodos de quarentena.

Ao analisar o engajamento e os questionamentos do público durante a atividade, nota-se a necessidade de haver atividades culturais embasadas cientificamente e que auxiliem e promovam a conscientização e a prevenção da saúde mental e da atenção psicossocial, não somente em tempos de pandemia. Esforços que ajudem as pessoas

isoladas a se manterem conectadas, a reduzir a solidão sobretudo dos idosos e diminuir a sensação de tédio, especialmente em crianças e adolescentes, devem ser promovidos de forma ampla, segundo a Organização das Nações Unidas (UNO, 2020). Atividades e ações culturais permeadas por um ambiente seguro e sem preconceitos oferecem ferramentas para um grande aprendizado emocional, para a desmistificação de certas ideias e para a quebra de estigmas, impulsionando as pessoas a darem o primeiro passo necessário para uma prevenção primária, por meio de uma melhor compreensão de suas emoções, pelo incentivo a boas práticas de saúde mental e pela valorização de profissionais da psicologia em casos nos quais se sinta que é necessário o apoio e a ajuda de alguém especializado para trabalhar com estas questões.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A COVID-19 é uma das maiores crises de saúde pública em termos mundiais das últimas décadas, tendo atingido todo o planeta, ocasionando diferentes perturbações psicológicas e sociais. Deste modo, os esforços de diferentes áreas de conhecimento são absolutamente necessários para o esforço de superar os desafios colocados pela pandemia para a humanidade.

O engajamento dos participantes com a ação analisada neste trabalho evidenciou a necessidade premente de mais atividades que discutam questões relacionadas à saúde mental, sobretudo no contexto atual em que a situação de emergência na área da saúde pública oriunda da pandemia de COVID-19 provocou uma mudança profunda no estilo de vida e nos comportamentos das pessoas em geral.

A ampliação do acesso virtual à cultura e à ciência foi um dos principais elementos motivadores da ação investigada neste presente trabalho. Como foi constatado, há de fato uma grande demanda por atividades culturais e científicas como esta que é foco desta presente análise, tanto por parte de jovens estudantes, quanto por parte dos cidadãos em geral.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Pró-Reitoria de Extensão do IFSP pela bolsa de extensão concedida a L. S. S., co-autora deste trabalho. Agradecemos também aos estudantes extensionistas e às psicólogas convidadas, que colaboraram de modo decisivo para a realização da atividade analisada neste trabalho.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, Nayara. **Coronavírus e suas consequências na perspectiva de Durkheim**. RibeiroDasNeves.net, 27 de março de 2020.
- BASCH, Charles E. *et al.* The Role of YouTube and the Entertainment Industry in Saving Lives by Educating and Mobilizing the Public to Adopt Behaviors for Community Mitigation of COVID-19: Successive Sampling Design Study. **JMIR Public Health Surveill**, v. 6, n. 2, e19145, apr.-jun. 2020.
- BRAGÉ, Émilly Giacomelli *et al.* Desenvolvimento de um podcast sobre saúde mental na pandemia de COVID19: Um relato de experiência. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 11368-11376, jul./aug. 2020.
- BROOKS, Samantha K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, march 14, 2020.
- DURKHEIM, Émile. **O Suicídio**. São Paulo: Martin Fontes, 2000.
- FARO, André *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, e200074, 2020.

FIOCRUZ. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19:** Crianças na Pandemia. Fundação Oswaldo Cruz, 2020.

LADEIA, Diana Neves *et al.* Análise da saúde mental na população geral durante a pandemia de Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. esp. 46, e3925, p. 1-10, 2020.

MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes *et al.* Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em Psiquiatria**, Ahead of print 2020.

NAVAS, Ana Luiza Gomes Pinto *et al.* Divulgação científica como forma de compartilhar conhecimento. **CoDAS**, São Paulo, v. 32, n. 2, e20190044, 2020.

RIBEIRO, Eliane Gusmão; SOUZA, Erica Lara; ELER, Rosemeire. Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID -19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social. **REVESC - Revista Enfermagem e Saúde Coletiva**, Faculdade São Paulo – FSP, v. 5, n. 1, 2020.

SHIHIPAR, A. Coronavirus and the Isolation Paradox. **The New York Times**, March 13, 2020.

UNO. Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. United Nations Organizations, 13 May 2020.

WHO. Preventing suicide: a global imperative. **WHO - Library Cataloguing-in-Publication Data**. WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2014.