

MÍDIAS COMO MEIO DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL

Saúde

Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)

LUIS, Z.¹; CORRÊA, J.²; BUENO, R.³; WOTTRICH, S.⁴.

RESUMO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma a cada quatro pessoas vai sofrer por algum transtorno mental durante a vida. O objetivo deste trabalho é apresentar um projeto de extensão sobre promoção de saúde mental por meio das mídias. Para promover saúde mental utilizou-se as seguintes mídias: O programa “UNIPAMPA Debates” da Rádio São Miguel 880 AM; o Podcast “Ciência no Velho Oeste” gravado na própria Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA); uma página do projeto no Instagram; o Ciclo de Palestras do Projeto Mídias; e uma página no Facebook. Para cada programa, foi escolhido um assunto sobre saúde mental. Cada uma destas mídias possui um público diferenciado o que fez o projeto abranger diferentes públicos. Portanto, destaca-se a importância de disseminar projetos como este em outros contextos, com o intuito de ampliar e fomentar promoção em saúde, em especial a saúde mental.

Palavra-chave: Promoção de saúde; saúde mental; mídias.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde caracteriza-se como um completo estado de bem-estar físico, mental e social. Dados da organização consideram que uma a cada quatro pessoas vai sofrer por algum transtorno mental durante a vida. Logo, destaca-se a importância de abordar assuntos pertinentes à saúde mental. Uma das formas de fazer essa abordagem é por meio de ações de extensão. A extensão universitária pode ser considerada como um conjunto de práticas acadêmicas que objetiva a integração entre a população universitária e a sociedade, em que ações são voltadas para amenizar as necessidades sociais da comunidade envolvida (SANTOS et al., 2016).

Existem diferentes formas de trabalhar a temática de saúde mental em ações de extensão, e uma delas pode ser por meio das mídias, as quais podem ser consideradas como possibilidades inovadoras. As tecnologias da informação e comunicação (TIC) proporcionam aspectos de transmissão de informação antes

¹ Zilmara dos Santos Luis, UNIPAMPA (aluno [medicina]).

² Juliana Corrêa da Silveira, UNIPAMPA (aluno [medicina]).

³ Rovana Kinas Bueno, UNIPAMPA (servidor docente [Coordenador]).

⁴ Shana Hastenpflug Wottrich, UNIPAMPA (servidor docente [co-coordenador]).

inimagináveis, já que reorientaram as interações comunicacionais nos serviços de saúde, sendo as redes de internet um meio bastante utilizado pelos usuários do sistema de saúde (BRASIL, 2020). Destaca-se, dessa maneira, a possibilidade de fazer a informação chegar desde jovens a pessoas mais velhas, bem como a pessoas com diferentes níveis socioeconômicos, de maneira a remover barreiras, sejam elas físicas ou geográficas (BRASIL, 2018).

Cabe destacar que o projeto está vinculado à área de pesquisa e de ensino, na medida em que o seu desenvolvimento aconteceu articulado a projetos com o mesmo interesse de fomentar discussões sobre saúde mental. Dentre tais projetos, destaca-se projeto de pesquisa que abordou estratégias de enfrentamento de discentes e docentes universitários durante a pandemia e projeto de ensino que propôs a realização de grupos de apoio a estudantes, no âmbito da comunidade universitária.

Considerando o exposto, desenvolveu-se o projeto de extensão “Mídias como meio de promoção de Saúde Mental” que tem o intuito de promover saúde mental por meio da transmissão da informação a partir de diferentes mídias. O objetivo deste trabalho é apresentar este projeto de extensão.

2 METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido por acadêmicas de Medicina da Universidade Federal do Pampa, campus Uruguaiana. Para promover saúde mental utilizou-se as seguintes mídias ou meios de comunicação: O programa “UNIPAMPA Debates” da Rádio São Miguel 880 AM; o Podcast “Ciência no Velho Oeste” gravado na própria Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA); uma página do projeto no Instagram; o Ciclo de Palestras do Projeto Mídias; e uma página no Facebook. Iniciou-se o projeto em 2019 com apenas as duas primeiras mídias e ao longo do tempo o mesmo foi ampliado para abranger diferentes públicos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em 2019, o projeto iniciou suas atividades e para efetivar as ações de Promoção de Saúde Mental inicialmente foram utilizados dois veículos de comunicação: O programa “UNIPAMPA Debates” da Rádio São Miguel 880 AM e o Podcast “Ciência no Velho Oeste” gravado na própria Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Campus Uruguaiana. Tanto o programa de rádio quanto o

podcast estão vinculados a outros projetos da universidade, que são compostos por pessoas de diferentes cursos da área da saúde da universidade.

Para cada programa, foi escolhido um assunto distinto sobre saúde mental que estivesse em evidência e levasse em consideração as necessidades da população beneficiada pelas discussões. No que se refere ao alcance da rádio, a abrangência é regional, estimando-se 15 mil ouvintes, sendo em sua maioria das classes C, D e E. Já o Podcast conta com uma média de 3 mil downloads por gravação, sendo destes aproximadamente 500 internacionais.

Entre os temas discutidos no podcast e rádio foram elencados temas relevantes sempre associados à promoção de saúde mental e que fossem significativos para a comunidade, tais quais: depressão, ansiedade, álcool e outras drogas, saúde mental na gestação, saúde mental no contexto LGBTQIA+, saúde mental e o COVID-19, medicalização, entre outros. As gravações são realizadas com as integrantes deste projeto, os membros das equipes da rádio e do podcast (quando na rádio e quando no podcast, respectivamente) e a equipe de gravação. A lógica de exposição sobre o tema era em formato de diálogo, com perguntas, comentários e exemplificações. As trocas de ideias e informações aconteceram facilmente entre os participantes das gravações, por serem pessoas de diferentes cursos que ao final das gravações concordavam que a proposta foi abordada com eficiência. A duração média das gravações na rádio e/ou podcast são em torno de 1 hora e a frequência de gravação em ambos é de aproximadamente 45 dias.

No início de 2020 em meio à Pandemia de COVID-19 resolveu-se criar mais uma forma de veiculação de informação: uma página no Instagram. Houveram publicações quinzenais e, após, semanais. Após, ampliou-se as publicações também para o Facebook.

Além dessas formas de divulgação de informação sobre saúde mental, em 2021 o projeto recebeu uma demanda local e acabou sendo ampliado: realizou-se o primeiro Ciclo de Palestras do Projeto Mídias. Para este primeiro ciclo de palestras, abordou-se o tema “Suicídio”, o qual foi solicitado por representantes dos quartéis da cidade de Uruguaiana-RS. Dessa maneira, foram realizadas cinco palestras presenciais, com duração média de 50 minutos, com participação, em média de 100 pessoas, para quatro quartéis da cidade de Uruguaiana-RS e, também, uma palestra para o quartel da cidade de Quaraí-RS. Já com o sucesso

das palestras do ano anterior, em 2022 o projeto segue levando informações para dentro dos Quartéis da cidade de Uruguaiana e o assunto escolhido, para o segundo ciclo de palestras foi “Ansiedade”.

Além da descrição do projeto, analisou-se, em um primeiro momento, a potencialidade das mídias sociais relacionadas à disseminação de informações promotoras de saúde mental. Na sequência, refletiu-se sobre qual meio de comunicação atingiria uma quantidade boa de moradores Uruguaienses. A Rádio sabidamente chega mais efetivamente às pessoas em situação socioeconômicas mais desfavorecida, tendo a possibilidade até mesmo de chegar a lugares mais afastados da cidade. Devido ao fato de essa comunidade ser mais simples e com a escolaridade mais baixa, se objetivou construir falas claras, evitando-se termos técnicos. Já o podcast reúne um público mais universitário, bem como o Instagram, tendo o foco voltado para esse público. A presença de outros acadêmicos na gravação do Podcast, como também na rádio deve ser ressaltada, pela importante troca multiprofissional realizada.

Segundo Carlos Eduardo Ximenes da Cunha, os principais achados, devido os períodos de isolamento social ocasionado pela chegada do COVID-19 no Brasil, foram a ansiedade decorrente do distanciamento físico entre as pessoas, bem como desregulação do sono e alterações dos hábitos. Existia a noção de que futuramente haveria graves consequências à saúde mental ocasionado pela necessidade de afastamento social, preocupação e desânimo causado pela chegada do novo vírus. Mesmo em dúvida de como continuar promovendo saúde mental, já que os encontros presenciais haviam sido barrados, resolveu-se apostar nas redes sociais que apresentaram um aumento exponencial de acessos e assim ampliamos a área de atuação do nosso projeto. Encorajadas pelos dados de uso, resolveu-se criar primeiramente um IG no Instagram, (@projetomidias), que atualmente é a 3º rede social mais acessada por brasileiros, de acordo com o report da We Are Social e da Hootsuite, com 122 milhões de usuários. Posteriormente, foi criada uma página no facebook, encontrada pelo mesmo nome, que possui um ótimo alcance sendo a rede mais acessada no Brasil em 2020 e o manteve em 2021, ficando em 4º lugar de rede social mais acessada no Brasil no ano de 2022.

Considera-se necessário orientar sobre saúde mental nesse contexto, visto que no período inicial de incorporação, os jovens recrutados passam por um

processo de adaptação à vida militar, que inclui internato, longas jornadas de treinamento, atividades de acampamentos para treinamentos militares e serviço de guarda ao quartel, propiciando mais facilidade para transtornos mentais comuns.

O projeto trouxe um impacto positivo ao ser relacionado com as atividades acadêmicas, pois, além de estimular a busca e o aprendizado extraclasse sobre assuntos importantíssimos para todos os profissionais da área da saúde, favoreceu o aprendizado sobre promoção de saúde de maneira acessível. Entende-se que essa forma de se expressar será valiosa na prática clínica futuramente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso da extensão universitária em associação às TICs como meio de promoção de informações confiáveis é uma forma de influenciar e impactar no empoderamento da população, à medida que proporciona ao sujeito ser mais atuante com relação à própria saúde.

Portanto, ressalta-se a importância de disseminar projetos como este aqui descrito em outros contextos, com o intuito de ampliar e fomentar promoção em saúde. Embora o projeto tenha aumentado o seu escopo ao longo do tempo, a equipe reconhece que o alcance ainda precisa ser melhorado, situando o projeto como um ponto de partida no desenvolvimento de ações sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

MIRANDA, F. S.; ROCHA, D. G. O uso do Facebook na promoção da saúde: uma revisão bibliográfica sobre empoderamento e participação popular. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, [S. l.], v. 12, n. 2, 2018. DOI: 10.29397/reciis.v12i2.1331. Disponível em: <https://www.reciis.iciict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1331>. Acesso em: 27 jul. 2022.

BARCELOS, P. E. L.; LIMA, T. V.; DE AGUIAR, A. C. Blogs e redes sociais na atenção à saúde da família: o que a comunicação online traz de novo?. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, [S. l.], v. 14, n. 1, 2020. DOI: 10.29397/reciis.v14i1.1747. Disponível em: <https://www.reciis.iciict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1747>. Acesso em: 28 jul. 2022.

VOLPATO, B. RANKING: AS REDES SOCIAIS MAIS USADAS NO BRASIL E NO MUNDO EM 2022, COM INSIGHTS E MATERIAIS GRATUITOS. In: RD Station. **Resultados Digitais**. São Paulo, 23 de maio de 2022. Disponível em: <https://resultadosdigitais.com.br/marketing/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>. Acesso em: 28 Jul. 2022.

SANTOS, J.; ROCHA, B.; PASSAGLIO, K. EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E FORMAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 7, n. 1, p. 23-28, 28 maio 2016. Acesso em: 25 jul. 2022.