



O USO DE MÍDIAS SOCIAIS COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO DE CASO EM PÁGINA DO INSTAGRAM VINCULADA A UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA BRASILEIRA¹

Alexandy Michel Dantas Santos², Ana Cristina de Macedo Santos³, Claudia Cristiane Filgueira Martins⁴, Pétala Tuani Candido de Oliveira Salvador⁵, Lannuzya Veríssimo e Oliveira⁶

¹ Projeto de pesquisa desenvolvido na Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

² Bolsista do projeto “O uso de mídias sociais como ferramenta de educação em saúde mental: um estudo de caso em página do *instagram* vinculada a uma universidade federal”; estudante do curso de Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil; e-mail: michelsantos1993@gmail.com

³ Graduada em Gestão Hospitalar pela universidade federal do rio grande do norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil; mestranda pelo programa de pós-graduação em gestão e inovação em saúde; e-mail: ana.macedo.137@ufrn.edu.br

⁴ Graduada em Enfermagem; doutora em enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte; docente da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil; e-mail: claudiacrisfm@yahoo.com.br

⁵ Graduada em Enfermagem; doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte; docente da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil; e-mail: petalatuani@hotmail.com

⁶ Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte; docente da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil; e-mail: lannuzyacg@hotmail.com

RESUMO

Introdução: o uso excessivo de redes sociais está associado ao desenvolvimento de transtornos mentais, todavia podem ser utilizadas como ferramentas de educação e divulgação científica na área da saúde mental, além de permitir entretenimento e contato social. **Objetivo:** mapear e descrever as estratégias de educação em Saúde Mental desenvolvidas em uma página do *Instagram* vinculada a uma universidade pública brasileira. **Resultado:** a construção das informações da página se deu maneira colaborativa entre seus integrantes e com participação dos seguidores. Os seguidores eram, em sua maioria, moradores de Natal/RN, mulheres e com faixa etária entre 25-34 anos. As temáticas com maior engajamento na página foram sobre saúde mental da mulher, luta antimanicomial, saúde mental na pandemia de Covid-19, depressão, síndrome de *Burnout* e debates quanto a intersecção entre saúde mental, arte e cultura. **Conclusão:** acredita-se que os achados deste estudo podem subsidiar o planejamento e implementação de ações de educação em saúde mental nas mídias digitais.

INTRODUÇÃO



Numa sociedade globalizada, a internet se tornou uma ferramenta que possibilita diversas trocas de informações entre seus usuários, dessa forma quase 60% da população mundial utiliza esta ferramenta, enquanto 3,8 bilhões de pessoas faz uso de redes sociais digitais (WE ARE SOCIAL, 2020).

Redes sociais digitais são espaços de entretenimento, contato social e participação política em que grupos de pessoas compartilham informações, ideias e conhecimento, em torno de um objetivo em comum (SANTOS; SANTOS, 2014). Dentre tais redes sociais destaca-se o *Instagram*, pois desde o seu lançamento em 2010, tem crescido de forma exponencial com mais de um bilhão de usuários, constituindo-se, na atualidade, uma das mais importantes redes sociais no mundo. No Brasil, são 69 milhões de usuários, os quais gastam em média, cerca de quatorze horas mensais utilizando unicamente o *Instagram* (CUPONATION, 2021).

É válido ressaltar que o uso do *Instagram*, muitas vezes, tem sido associado ao desenvolvimento de transtornos mentais, como insatisfação corporal em adolescentes, estresse, depressão, ansiedade e comparação social (LIRA *et al.*, 2017; MACKSON; BROCHU; SCHNEIDER, 2019; MONTEIRO *et al.*, 2020). Ademais, em virtude de apresentar grandes taxas de compartilhamento das postagens pelos usuários, o também *Instagram* pode ser usado também para divulgação de *fake news* (VOSOUGHI; ROY; ARAL, 2018).

Todavia, realça-se que as redes sociais, dentre elas o *Instagram*, podem ser utilizadas para fins de educação e prevenção em saúde, assim como divulgação de informações científicas (PINTO, 2019) com ênfase na educação em saúde mental (NELSON *et al.*, 2020; PEREIRA; BOTTI, 2017).

Tais redes podem favorecer uma melhor comunicação entre pessoas que possuem demandas de saúde mental, ao gerar o compartilhamento de conhecimento sobre suas vivências, maximizar a ajuda mútua em tempo real entre os usuários destas mídias digitais, proporcionar a troca de informações referente aos diversos diagnósticos de saúde mental e incutir nestes usuários a sensação de pertencimento a um grupo à partir da troca de experiências apresentadas pelos participantes e seguidores (BARROS; DE SERPA, 2017; SANTOS, G. S. *et al.*, 2017).



Por considerar que as mídias digitais podem ser locais de acolhimento e ambientes capazes de democratizar as informações de saúde mental para a sociedade (BARROS; DE SERPA, 2017), construiu-se o escopo desse estudo que busca responder a seguinte questão norteadora: Como o uso de mídias sociais podem ser ferramentas de educação em saúde mental? Mediante o exposto, o objetivo deste artigo é mapear e descrever as estratégias de educação em Saúde Mental de uma página do *Instagram* vinculada a uma universidade federal brasileira.

METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa exploratória-descritiva, realizada em contexto *web*. Tal método possibilita a pesquisa das relações nas redes sociais digitais e permite explorar o cotidiano de grupos específicos compostos por características em comum (FEITOSA; MARINHO-ARAÚJO, 2015).

A coleta de dados ocorreu, entre os meses de julho de 2020 a abril de 2021, na página do *Instagram* intitulada “@infinitasmentesufrn”. Tal página é um projeto de extensão que tem sido desenvolvido desde julho de 2020 por docentes, servidores técnicos e discentes da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (ESUFRN), bem como com colaboradores da Residência em Atenção Psicossocial do Hospital Universitário Onofre Lopes (HUOL) e do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) e da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

Acrescente-se que a página supracitada aborda distintas temáticas que permeiam a saúde mental, cujo público-alvo são discentes, docentes e profissionais da área da saúde, bem como a sociedade no geral.

Os dados coletados na página supracitada foram organizados em uma planilha construída no *Microsoft Excel 2020* a partir dos seguintes indicadores: data da postagem; tipo de postagem (vídeo/ *reels*/ postagem em forma de arte e texto, etc); formato de apresentação das postagens (dicas de evento, livro, dica documentários, artigos científicos, entrevistas com *experts*, etc.); número de curtidas, visualizações e de comentários (total); número de compartilhamentos e engajamento, sendo capaz de representar os níveis de interação entre o público e criadores da



página. Os temas das postagens foram divididos em áreas temáticas, a exemplo: saúde mental da criança, saúde mental do trabalhador, álcool e outras drogas, dentre outras.

Em consonância com a Resolução 510/2016, não foi necessária apreciação ética, por se tratar de informações disponibilizadas pelo *Instagram*, com livre acesso aos moderadores da página. Contudo, observou-se a fidedignidade e confiabilidade na extração das informações das publicações selecionadas.

RESULTADOS

Planejamento das publicações

Por compreender que o desenvolvimento de atividades de saúde mental perpassa por toda a sociedade e todos os serviços de saúde, a construção das atividades desenvolvidas pela página se deu de maneira colaborativa e multiprofissional. Contando com a participação de 29 colaboradores desde a sua criação, sendo 10 profissionais da ESUFRN (09 docentes e 01 servidora técnico-administrativa), 04 residentes do Programa de Residência em Atenção Psicossocial (PRORES/APS) do Hospital Honofre Lopes (HUOL), 06 estudantes de Gestão Hospitalar, 05 estudantes de enfermagem, 02 enfermeiros, 01 psicóloga, 01 docente do Departamento de Enfermagem da UEPB.

O processo de seleção de novos colaboradores ocorreu por meio da avaliação a partir do preenchimento de um formulário do *Google Forms*, seguido de uma entrevista realizada, pelas coordenadoras do projeto, através da plataforma *Google Meet*, em que são apresentadas as propostas da página e pactuadas as contribuições que cada candidato/colaborador poderá desenvolver no projeto.

As escolhas dos temas ocorreram por meio de marcos importantes para a saúde mental, sugestão dos seguidores através de enquetes e organização didática e pedagógica dos organizadores da página. Posteriormente estas sugestões foram organizadas em quinzenas temáticas com publicações diárias nos *stories* e publicações no *feed* todas as segundas, quartas e sextas às dezoito horas, por possuir o maior engajamento da página de acordo com informações disponibilizadas pela ferramenta *Insights* do *Instagram*.

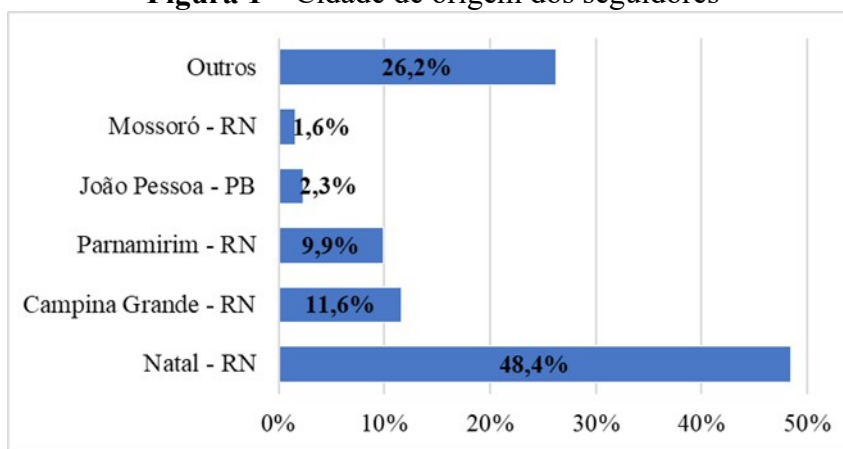


O conteúdo das quinzenas temáticas foram construídos por duplas formadas de discentes e com o auxílio de docentes e por fim, disponibilizado para os demais membros da equipe a fim de gerar contribuições dos demais membros. Diante disto, todas as publicações foram desenvolvidas de forma colaborativa na plataforma de design gráfico *Canva* ou *Adobe Photoshop CC 2015* e posteriormente revisadas pela coordenadora do projeto.

Perfil dos seguidores

A maioria dos seguidores da página foram de origem de Natal – RN (48,4%), seguidos por Campina Grande – PB (11,6%) e de Parnamirim – RN (9,9%) (Figura 1). Observa-se que o desenvolvimento de uma página no *Instagram* como ferramenta de educação em saúde, permite uma maior divulgação de informações referente à saúde mental para várias localidades. Isto proporciona um maior alcance da educação em saúde e conseqüentemente a isto, a informação chega a um maior número de pessoas.

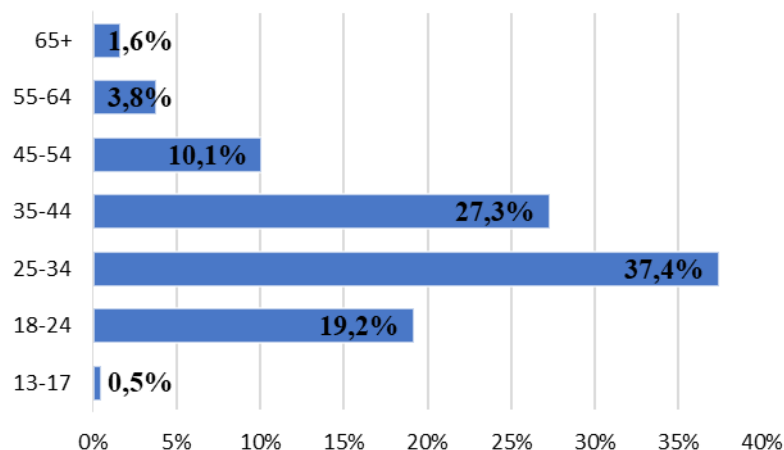
Figura 1 – Cidade de origem dos seguidores



Fonte: *Instagram*, 2021.

Quanto a faixa etária dos seguidores, percebe-se uma maior porcentagem de seguidores com idades entre 25 e 34 anos (37,4%), seguido de sujeitos com idades entre 35 e 44 anos (27,3%) e entre 18 e 24 anos (19,2%) (Figura 2).

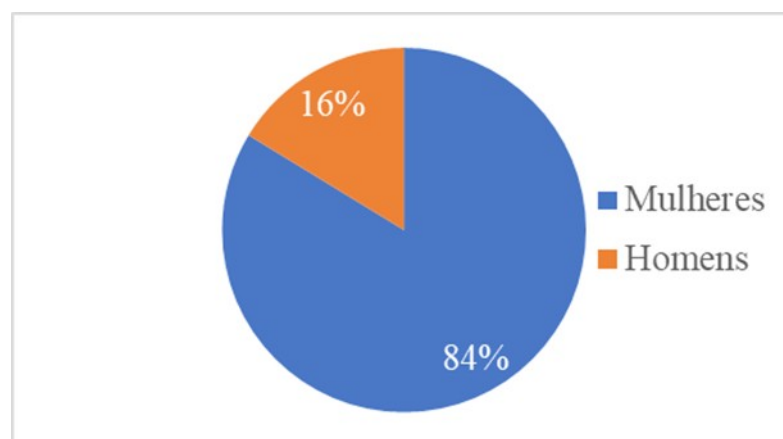
Figura 2 – Faixa etária dos seguidores da página



Fonte: *Instagram*, 2021

A Figura 3 demonstra a porcentagem em relação ao gênero dos seguidores. Este perfil de seguidores da página é evidenciado por um maior número de indivíduos do gênero feminino (84%).

Figura 3 – Gênero dos seguidores



Fonte: *Instagram*, 2021.

Perfil das publicações

Até o encerramento desta coleta de dados, a página do *Instagram* “@infinitasmentesufrn” contava com 1470 seguidores, os quais puderam acompanhar 114 publicações sobre saúde mental que versavam sobre os seguintes temas: estresse, prevenção do suicídio, saúde mental da mulher e da criança, redução de danos, álcool e drogas, Terapia Comunitária Integrativa (TCI), autismo, *bullying*, medicalização, transtorno de ansiedade, síndrome de *Burnout*,



depressão, saúde mental na pandemia, luta antimanicomial, autocuidado e semanas sobre pessoas influentes para a saúde mental e suas formas de cuidados.

As publicações foram construídas com o objetivo de proporcionar o conhecimento acerca da saúde mental em relação aos mais diversos temas, e para isto são apresentadas através de artes ilustrativas, vídeos curtos, jogos, dicas de filmes, documentários, livros, *lives* e entrevistas com especialistas na área.

Os temas que apresentaram maior número de curtidas dos seguidores da página foram: Saúde Mental da Mulher, Luta Antimanicomial e a Promoção da Arte e Cultura (Figura 4).

Figura 4 – Publicações mais curtidas no perfil “@infinitasmentesufrn”

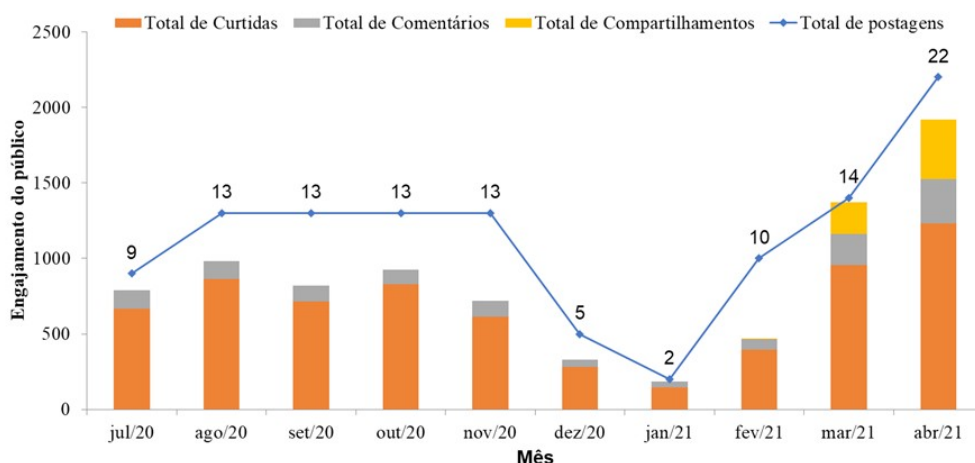


Fonte: Autor, 2021.

As publicações com maiores engajamento ocorreram em março e abril de 2021, mediante às publicações sobre saúde mental da mulher, luta antimanicomial, saúde mental na pandemia de Covid-19, depressão, Síndrome de *Burnout* e debates sobre produções audiovisuais acerca destes temas (Figura 5).

Figura 5 – Engajamento das publicações ao longo do tempo

Fonte: Autor, 2021.





DISCUSSÃO

O projeto intitulado “Infinitas Mentas” surgiu em julho de 2020 por meio da página “@infinitasmentesufrn” na rede social *Instagram*, a fim de ultrapassar barreiras impostas pela pandemia de Covid-19 que provocou o isolamento social, aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, potencializado por preocupação financeira e ameaça da doença (HALIWA *et al.*, 2021; LI *et al.*, 2020).

O uso de mídias sociais em ações de educações em saúde possibilita a divulgação científica com maior acesso da população, promovendo o alcance dos objetivos de extensões acadêmicas, compromissos com a divulgação da ciência produzida nas Instituições de Ensino Superior (IES) e contribuindo também com o ensino (AZEVEDO *et al.*, 2021; NELSON *et al.*, 2020; RODRIGUES *et al.*, 2021). Dessa maneira, a utilização de redes sociais como uma ferramenta de educação promove um contraponto à divulgação em massa de notícias falsas, que possibilitam o descrédito nas instituições públicas nacionais e mundiais (GALHARDI *et al.*, 2020).

De acordo com *Statista* (2021) em fevereiro de 2021, 31,1% dos usuários brasileiros do *Instagram* estão inseridos na faixa etária de 25-34 anos. Além disso, de acordo com o censo do INEP (2019), esta faixa etária representa a maior porcentagens de universitários brasileiros, podendo justificar o maior número de seguidores da página com estas idades.

A pandemia de Covid-19 gerou diversos agravos a saúde mental da população brasileira, sobretudo em mulheres, pois durante este período se potencializou a sobrecarga de trabalho, violência doméstica, ansiedade, depressão e estresse (THAPA *et al.*, 2020). Diante disto, pode ter surgido neste público a necessidade de compreender sobre seu processo de adoecimento mental e conseqüentemente seguir páginas que abordem sobre estes temas.

A realização de publicações referentes a saúde da mulher, se deu em março de 2021, por comemoração ao dia internacional da mulher. No âmbito social, a população feminina vive em torno de uma série de desigualdades, como sobrecarga doméstica e de trabalho e violências que podem acarretar o aumento de transtornos mentais (PINHO; ARAÚJO, 2012). Estes agravos se potencializaram no período da pandemia, sendo principalmente evidenciado por um aumento do estresse, ansiedade, depressão e violência doméstica (THAPA *et al.*,



2020), possivelmente por este motivo a saúde mental da mulher destacou-se no tocante ao engajamento da página.

As publicações sobre a luta antimanicomial ocorreram em maio de 2021, mês em que se comemora no dia 18, o dia nacional da luta antimanicomial. Diante deste evento, a página debateu sobre a construção de caminhos alternativos para o cuidado em saúde mental, contrapondo o desmonte das políticas de saúde mental, movimento este chamado de Contrarreforma Psiquiátrica. É mister ressaltar a relevância desta discussão no cenário político atual, a fim de se posicionar a favor do cuidado em liberdade para as pessoas com transtornos mentais (IGNATOWSKI, 2018).

O cuidado em saúde mental perpassa por práticas e saberes criativos, com o desenvolvimento atividades lúdicas, colaborativas e acolhedoras, podendo envolver música, arte e outras estratégias que possibilitam o protagonismo do usuário, de forma que este não seja considerado apenas alguém sob tratamento medicamentoso e sim um agente co-responsável pelo seu processo de cuidado e adoecimento (REIS; LIBERMAN; CARVALHO, 2018; SILVA, 2019). A publicação que envolve as diferentes formas do cuidado em saúde mental possibilitou este debate, de forma estas estratégias proporcionam um debate quanto a escuta ativa de sujeitos que possuem sua história marcada por estigmas e vulnerabilidades sociais (SILVA, 2019).

Outro tema com grande repercussão na página supracitada foram os impactos da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos profissionais de saúde. Sabe-se que esta emergência de saúde pública potencializou o desenvolvimento de agravos relacionados a sobrecarga de trabalho conhecida como Síndrome de *Burnout*, ansiedade e depressão, sobretudo nos profissionais que atuavam na “linha de frente” de combate ao Covid-19 (MORGANTINI *et al.*, 2020). Dessa maneira, abordar tal temática, além de dar visibilidade ao tema, romper os estigmas dos profissionais de saúde enquanto “heróis e anjos” devolvendo-lhes a humanidade e necessidade de cuidado, permitia também a troca de informações entre os seguidores e a construção de uma rede de apoio digital.

CONCLUSÕES



O uso de mídias sociais se configuram como potentes ferramentas no processo de educação em saúde mental, visto que o uso de ferramentas lúdicas, como vídeos, imagens atrativas, debates e jogos tornam o ensino-aprendizado mais dinâmico e atrativo aos participantes.

Administrar uma rede social não é um processo fácil, principalmente quando suas publicações não são baseadas apenas no compartilhamento de imagens, mas principalmente na construção de informações científicas acerca de saúde mental. Como fragilidades do estudo têm-se o pouco tempo de projeto e a falta de dados para a comparação com outros projetos de saúde mental.

Como trabalho futuro, espera-se continuar desenvolvendo novas atividades na página, fomentar mais participação dos seguidores acerca das temáticas desenvolvidas, aumentar a divulgação da página em outras localidades, assim como alcançar novos grupos de seguidores.

Acredita-se que os achados deste estudo podem subsidiar o planejamento e implementação de ações de educação em saúde mental nas mídias digitais.

PALAVRAS-CHAVE: Redes Sociais Online; Educação em Saúde; Comunicação e Divulgação Científica; Saúde Mental.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Federal do Rio Grande do Norte por ter concedido bolsa de Iniciação Científica através do edital N° 05/2020 no período vigente deste projeto.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Jorge Luiz *et al.* Instagram como ferramenta de mediação da aprendizagem: uma nova forma de se aproximar do aluno utilizando a tecnologia Instagram. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n. 3, p. 31191-31200, 2021.



BARROS, Octávia Cristina; SERPA JR, Octavio Domont. Ouvir vozes: Um estudo netnográfico de ambientes virtuais para ajuda mútua. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, v. 27, n. 4, p. 867-888, 2017.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Sinopse Estatística da Educação Superior 2019**. Brasília, DF, Inep, 2020. Acesso em 02/02/2023 <http://portal.inep.gov.br/basica-censo-escolar-sinopse-sinopse>.

CUPONATION. **Tempo nas mídias sociais 2021**. Acesso em: 01/02/2023 <https://www.cuponation.com.br/insights/temponasmidias-2021>.

FEITOSA, Lígia Rocha Cavalcante; MARINHO-ARAÚJO, Claisy Maria. Pesquisas qualitativas em contexto da web: Etnografia virtual em debate. **Investigação Qualitativa em Ciências Sociais**, v. 3, p. 384–385, 2015.

GALHARDI, Cláudia Pereira *et al.* Fact or Fake ? An analysis of disinformation regarding the Covid-19 pandemic in Brazil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4201–4210, 2020.

HALIWA, Ilana *et al.* Predictors of Change in Mental Health during the COVID-19 Pandemic. **Journal of Affective Disorders**, v. 291, n. 1, p. 331–337, 2021.

IGNATOWSKI, Thiago Salles. 30 Anos da Luta Antimanicomial: Uma Disputa Simbólica. **Revista de Ciências Do Estado**, v. 3, n. 1, p. 200–217, 2018.

LI, Sijia *et al.* The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 6, p. 2032, 2020.

LIRA, Ariana Galhardi *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164–171, 2017.

MACKSON, Samantha B; BROCHU, Paula M; SCHNEIDER, Barry A. Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. **New Media and Society**, v. 21, n. 10, p. 2160–2182, 2019.



MONTEIRO, Renan Pereira *et al.* Vício no Insta : propriedades psicométricas da escala Bergen de adição ao Instagram. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 38, n. 3, p. 1–12, 2020.

MORGANTINI, Luca Alfredo *et al.* Factors contributing to healthcare professional burnout during the COVID-19 pandemic : A rapid turnaround global survey. **PLoS ONE**, v. 15, n. 9, p. e0238217, 2020.

NELSON, Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso *et al.* Tecnologias de informação e comunicação na atenção à saúde mental de profissionais da saúde no contexto da pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e1249108192, 2020.

PEREIRA, Camila Corrêa Matias; BOTTI, Nadja Cristianne Lappann. O suicídio na comunicação das redes sociais virtuais: revisão integrativa da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 17, p. 17-24, 2017.

PINHO, Paloma de Sousa; ARAÚJO, Tânia Maria de. Association between housework disorders in women. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 3, p. 560–572, 2021.

PINTO, Pâmela Araujo. Social and digital marketing of the Brazilian Ministry of Health on Instagram : a case study of breast-feeding. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, v. 13, n. 4, p. 817–830, 2019.

REIS, Bruna Martins; LIBERMAN, Flávia; CARVALHO, Sérgio Resende. Das inquietações ao movimento: um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), a clínica e uma dança. **Espaço Aberto – Interface**, v. 22, n.64, p. 275–284, 2018.

RODRIGUES, Ana Carolina Carvalho *et al.* Alimentação complementar no Instagram de um projeto de extensão universitária: estudo de caso sobre receitas infantis. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 50720–50734, 2021.

SANTOS, Gabriela Silva dos *et al.* Mídia virtual como apoio aos adolescentes com doença crônica que buscam informação em saúde. **Avances en Enfermería**, v. 35, n. 2, p. 123–132, ago. 2017.

SANTOS, Valmaria Lemos da Costa; SANTOS, José Erimar dos. As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas. **Holos**, v. 6, p. 307–328, 2015.



SILVA, Thomas Josué. Desinstitucionalização Psiquiátrica: Produção Cultural na Diversidade. **Revista Práxis**, v. 2, p. 301–314, 2019.

VOSOUGHI, Soroush; ROY, Deb; ARAL, Sinan. The spread of true and false news online. **Science**, v. 359, n. 6380, p. 1146-1151, 2018.

STATISTA. **Distribution of Instagram users in Brazil as of January 2021, by age group**. Acesso em 03/05/2022 <https://www.statista.com/statistics/866268/instagram-user-share-brazil-age/>.

THAPA, Suraj B. Maternal mental health in the time of the COVID-19 pandemic. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 99, n. 7, p. 817–818, 2020.

WE ARE SOCIAL. **Digital 2020: 3.8 billion people use social media**. Acesso em 16/11/2021 <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>.