



A UTILIZAÇÃO DE MÍDIAS DIGITAIS PARA DIVULGAÇÃO DO CONHECIMENTO CIENTÍFICO SOBRE SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

DIGITAL MEDIA USE SUPPORTING SCIENTIFIC COMMUNICATION ON MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Tiago Neuenfeld Munhoz - Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI), Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande. Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas. E-mail: tiago.munhoz@ufpel.edu.br

Eduarda Pizarro de Magalhaes - Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI), Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas. E-mail: magalhaesdudoca@gmail.com

Larissa da Silveira Soares - Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI), Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas. E-mail: larissasilveira401@gmail.com

Luise Machado da Silva Zanette de Oliveira - Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI), Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas. E-mail: luiseoliveira97@gmail.com

Mariana Gouvêa Silveira - Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI), Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas. E-mail: mari.silveira94@gmail.com

Vanessa de Araújo Marques - Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI), Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas. E-mail: vanessa.marques@ufpel.edu.br

RESUMO

A recente pandemia de COVID-19 suscitou um contexto propício para o aumento dos níveis de ansiedade, estresse e depressão na população. Dessa maneira, como forma de atualizar o projeto de extensão frente ao contexto de distanciamento social, bem como de estabelecer estratégias de prevenção e promoção de saúde mental, atividades de intervenção, com base em pesquisas científicas, foram planejadas e colocadas em prática por meio das mídias digitais. Neste relatório, busca-se apresentar de forma reflexiva a construção das propostas pelos docentes e discentes envolvidos no projeto, além de discutir dificuldades e potencialidades identificadas. Para isso, buscou-se desenvolver um detalhamento das ações, visando a demonstrar com clareza as etapas das propostas de intervenção e a importância do uso das redes sociais para a divulgação de conhecimento sobre prevenção e promoção de saúde mental nesse contexto de distanciamento social. Verificou-se, de forma geral, que a divulgação de materiais mediante o uso de mídias digitais tende a ampliar o acesso à informação da população, possibilitando novos meios de aprendizagem e promovendo uma rede de contato entre estudantes, professores e comunidade.

Palavras-chave: Estratégias de apoio psicológico. Saúde mental. Mídias digitais. COVID-19.

ABSTRACT

The recent pandemic of COVID-19 has created a favorable context for increasing levels of anxiety, stress, and depression in the population. Hence, to readapt the extramural studies and activities in the context of social distance, as well as to establish mental health prevention strategies and mental health promotional activities online. Based on scientific research, digital media was used supporting scientific communication on mental health during the covid-19 pandemic. Throughout this report, we summarize the teamwork activities which produces Facebook/Instagram posts and Podcasts for continuing education of general population. As a result, we sought to develop a detailing of the activities, to clearly demonstrate the stages of the intervention proposals and the importance of the digital media in the context of social distancing. We believe the dissemination of academic knowledge using digital media could help general population increasing the knowing about scientific facts and theoretical perspectives on mental health, enabling new means of learning and establishing a contact network amongst students, teachers and the community.

Keywords: Psychological support strategies. Mental health. Digital media. COVID-19.

INTRODUÇÃO

Historicamente, é possível observar que as pandemias impactam drasticamente não só as relações sociais, mas também a política e a economia de uma nação (MAIA; DIAS, 2020). Diante de tal consideração, a COVID-19, doença causada pelo coronavírus, tem gerado reações que são esperadas em um contexto emergencial pandêmico, podendo seus efeitos se estenderem a longo prazo (JOSEPH *et al.*, 2020). Esse cenário proporciona um aumento significativo dos níveis de ansiedade e depressão, fazendo com que haja uma sobreposição de aspectos negativos sobre os positivos na vida das pessoas. (RAJKUMAR, 2020). Tem-se observado, em diferentes países, o aumento de sintomas de estresse relacionado ao medo de ser contaminado pelo vírus ou de contaminar outras pessoas (ORNELL, 2020). Diversos outros fatores também contribuem para o aumento nos níveis de estresse, a exemplo da incerteza da continuidade do emprego e conseqüentemente da manutenção das condições e padrões de vida, devido à crise gerada nessa fase (TAYLOR *et al.*, 2020).

No Brasil, os impactos da pandemia foram visíveis em diferentes setores e esferas da sociedade. Segundo Barros e colaboradores (2020), em sua pesquisa sobre tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia de COVID-19 no Brasil, mais de 40% dos entrevistados se sentiram-se frequentemente tristes ou deprimidos, e mais de 50% ansiosos ou nervosos durante a pandemia. Um outro estudo denominado “Monitoramento da evolução da sintomatologia pós-traumática, depressão e ansiedade durante a pandemia da COVID-19 em brasileiros”, (CALEGARO, 2020), revelou, em sua primeira fase do estudo, que as medidas de contenção e as conseqüências socioeconômicas resultaram em aumento da demanda em saúde mental pela população, requerendo um atendimento prioritário para grupos com maior vulnerabilidade. Nesse sentido, conforme descreve Silva *et al.* (2020), é preciso pensar, planejar e executar ações de suporte à saúde mental.

Outrossim, com a restrição de atividades presenciais, observou-se um importante incremento no acesso a plataformas digitais (VALENTE, 2020). Nos últimos meses, houve o aumento de 15,4 milhões de acessos à tecnologia 4G e 1,6 milhão de acessos ao serviço de banda larga. Esse índice demonstra que o isolamento ocasionou um aumento significativo de acessos à internet (VALENTE, 2020).

Os segmentos de ensino, pesquisa e extensão sofreram alterações importantes com o redirecionamento de atividades presenciais para atividades à distância. Sob esse contexto, o presente projeto de extensão também precisou readaptar suas atividades frente à necessidade de distanciamento social. Como forma de prevenção a disseminação do coronavírus todas as atividades presenciais da Universidade foram suspensas em março de 2020. Frente a suspensão das atividades, procurou-se dar continuidade às atividades de extensão por meio de estratégias de divulgação de conhecimento acadêmico-científico. Embora o foco da produção do projeto não tenha sido exclusivamente de assuntos relacionados à pandemia, inevitavelmente tornou-se assunto direto ou indireto das produções do período. Assim, a estratégia possível adotada foi a produção de vídeos, cartilhas e *podcasts* nas mídias digitais com foco na prevenção e promoção de saúde mental durante o período de distanciamento social. Destaca-se que a utilização de pesquisas internacionais para a formulação de conteúdos apresentados nos vídeos, *podcasts* e cartilhas contribuiu para ampliar o conhecimento sobre problemas enfrentados pela população mundial e verificar as estratégias tomadas no sentido de amenizar os efeitos da pandemia.

Desta forma, este trabalho se propõe a apresentar um relato de experiência e uma reflexão sobre as atividades desenvolvidas pelos docentes e discentes envolvidos no projeto, de modo a evidenciar as dificuldades e as potencialidades identificadas. Espera-se contribuir para ampliação do debate sobre os benefícios das atividades de intervenção remota e para a discussão dessas novas ferramentas como forma de interrelação entre ensino, pesquisa e extensão.

MÉTODO

Contexto

O projeto de extensão, vinculado ao Curso de Psicologia da UFPel, tem como objetivo desenvolver atividades de avaliação psicológica e de intervenção com grupos e indivíduos para a prevenção, promoção e recuperação da saúde mental (transtornos internalizantes leves e moderados) de crianças em idade escolar, adolescentes (6 a 19 anos) e seus familiares/cuidadores. O projeto conta com dois professores (psicólogos TNM e MLL) do curso de Psicologia e uma psicóloga vinculada à Universidade Federal de Pelotas (VM), os quais coordenam e supervisionam as atividades presenciais e remotas. Atualmente o projeto conta com a participação de onze discentes voluntários. Em 2020, ainda na primeira semana do calendário letivo 2020/1, o projeto planejava a realização de atividades presenciais em grupos, com enfoque na psicoeducação sobre ansiedade e depressão para a população externa à UFPel, especialmente com foco em educadores e professores da rede pública de ensino da cidade.

Nova proposta frente à COVID-19

Tendo em vista a restrição das atividades presenciais, o projeto teve de se readaptar à nova realidade e, sob esse novo contexto, se propôs a desenvolver ações de extensão por meio da produção de material visual (cartilhas) e audiovisual (vídeo), além de *podcasts* sobre temas e assuntos variados relacionados com a saúde mental. A escolha das plataformas digitais para divulgação foram os canais institucionais da Universidade e do núcleo, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* e plataformas de distribuição de *podcasts* (entre os aplicativos mais utilizados, o *Spotify*). Esta escolha deu-se por serem as plataformas mais utilizadas pela população mundial e brasileira (VALENTE, 2020; IBGE, 2020) e por possibilitarem que o conteúdo fique registrado e

associado à autoria – o que não é possível por aplicativos como *WhatsApp* onde o compartilhamento de imagens, vídeos e áudios não permite vinculação a autoria (salvo compartilhamento de links das plataformas digitais mencionadas anteriormente).

Para a elaboração de propostas, discussão do material, orientação e aprovação do conteúdo a ser divulgado, foram realizados encontros semanais, de uma hora e meia, utilizando-se plataformas online de reunião. Adicionalmente às reuniões virtuais, o contato entre os participantes, os coordenadores e discentes do projeto também ocorriam de forma assíncrona por meio de e-mails com o intuito de compartilhar dúvidas, ideias, documentos, imagens, avisos e informações gerais.

Os extensionistas foram incentivados a procurar temáticas de interesse, buscando artigos, pesquisas, reportagens e materiais que fomentassem a produção de conteúdo para a divulgação. Ressalta-se que o grupo priorizou informações e conteúdos divulgados por órgãos de saúde reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde (MS), assim como pesquisas de profissionais renomados da área, disponibilizadas em diferentes fontes, como periódicos, livros, sites. Uma das plataformas utilizadas na busca de dados foi o portal Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), biblioteca digital que reúne, organiza e publica produções científicas por meio eletrônico. As ações desenvolvidas foram elaboradas a partir de artigos, capítulos de livros e materiais relevantes sobre o tema abordado. Desta forma, durante o período de suspensão das atividades presenciais, procurou-se contribuir para um processo de ensino e aprendizagem que envolveu os integrantes do projeto e a sociedade. Articulando ensino, pesquisa e extensão, teve-se como perspectiva integrar o conhecimento acadêmico sobre saúde mental e temas relacionados produzidos nas Universidades à população e à sociedade.

Produção de vídeo com animação

A primeira produção da equipe foi um vídeo com dicas de como cuidar da saúde mental na quarentena. Entre as pesquisas disponíveis naquele período (março 2020), utilizou-se, como base para produção do material, o artigo de Brooks *et al.* (2020) que sintetizava a literatura sobre os impactos psicológicos do distanciamento social e indicava possibilidades de mitigação destes potenciais prejuízos à saúde mental da população. Além desse material, foram acrescentados dados veiculados pelo Ministério da Saúde na aba “Coronavírus: o que você precisa saber” (2020). A produção foi disponibilizada nas plataformas digitais como *Youtube*, *Instagram*, *Facebook*, site do núcleo, site da instituição, entre outras.

Produção de material visual

As cartilhas desenvolvidas pelos alunos tiveram como base conteúdos de divulgação científica sobre temas como ansiedade e estresse (NEUFELD, 2015), já que, com a pandemia da COVID-19, essas enfermidades tomaram proporções mais intensas. As definições de estresse e ansiedade fundamentaram-se nas publicações de Clark *et al.* (2012) e Neufeld *et al.* (2015) e informações sobre a quarentena foram retiradas no site do Ministério da Saúde (2020). Além disso, foi consultada a Lei Nº 13.979 (BRASIL, 2020) que diz respeito ao enfrentamento da COVID-19.

O material, contendo textos concisos e ilustrativos, foi revisado pelos professores orientadores, sendo o design das cartilhas elaborado pela empresa Júnior “Designeria”, da Universidade Federal de Pelotas. Tal como na divulgação do vídeo, as cartilhas foram disseminadas nas redes sociais e no site da instituição.

Produção de podcasts

Assim como as cartilhas, os *podcasts* foram, primeiramente, elaborados por um extensionista em formato de texto. Posteriormente, o aluno apresentava sua produção nos encontros virtuais para que os demais integrantes pudessem analisar, opinar ou sugerir adaptações. Depois de feitas as modificações necessárias, o responsável pelo *podcast* realizava a produção e gravação do áudio, bem como desenvolvia a capa para a publicação de acordo com o tema abordado. Vale ressaltar que todos os *podcasts* utilizaram uma “ficha técnica” ao final do áudio, fazendo menção aos coordenadores, orientadores e acadêmicos que contribuíram no desenvolvimento do material. Além disso, junto à divulgação também era feita referência aos materiais utilizados como base para a elaboração dos *podcasts*, salientando-se assim, a importância das evidências científicas. De maneira geral, utilizou-se uma ampla variedade de fontes para discussão e elaboração do conteúdo das publicações do grupo. A seguir, descrevemos sucintamente os textos principais que fundamentaram cada produção individual.

O primeiro *podcast* teve como bibliografia central a obra “A ética é possível num mundo de consumidores” (BAUMAN, 2011). O artigo de Pinheiro (2004) foi utilizado para discutir o conceito de Resiliência no segundo *podcast*. Para o *podcast* de “Produtividade na Pandemia” foi elaborado com base do texto de Noal *et al.* (2020), publicado em abril, sobre orientações e estratégias de cuidado em saúde mental. O artigo de Sibley *et al.* (2020) foi utilizado como texto base para a elaboração do *podcast* “Impactos do distanciamento social nas relações interpessoais”. O projeto “Deixa que eu conto” da Organização das Nações Unidas (2020) foi utilizado como uma das intervenções sobre educação infantil indicadas no *podcast* “Orientações aos pais/cuidadores sobre o relacionamento com as crianças”. O sexto *podcast* contou com os livros: “O Livro da Psicologia” (MASSARO, 2011) e “Desenvolvimento humano” (PAPALIA, 2013) para discutir as emoções. Para o *podcast* “Sono” utilizou-se o artigo de Müller *et al.* (2007), que aborda sobre a saúde e qualidade do sono. O primeiro *podcast* sobre desigualdades sociais teve como bibliografia principal o livro “Como e por que as desigualdades sociais fazem mal à saúde” (BARATA, 2009) e o segundo *podcast* sobre o tema utilizou diversas reportagens e artigos, que relatavam os contrastes socioeconômicos na pandemia (DORN, 2020; ARAGÃO, 2020). O *podcast* sobre amor líquido utilizou os livros “O mal-estar da pós-modernidade” e “Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos” (BAUMAN, 1998; 2004). Os dados e informações referentes a “Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar” (MALTA *et al.*, 2014) sobre bullying nos espaços escolares orientou a escrita do *podcast* de número 11. Por fim, os livros “Arte da Meditação”, de Goleman (2018) e “As coisas que você só vê quando desacelera: Como manter a calma em um mundo frenético” (SUNIN, 2017) potencializaram a discussão sobre a meditação no último *podcast*. Outras referências estão presentes na descrição de cada *podcast*, eles se encontram na plataforma *Spotify* na busca por “PODCAST DO NEPSI”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram desenvolvidos, do mês de março ao mês de setembro, doze Podcasts, cinco temas de cartilhas e um vídeo, relacionados a temas como saúde mental, pandemia, filosofia, desigualdades sociais, bem-estar, resiliência. As produções foram fundamentadas em material de cunho científico e algumas delas, como forma de ilustrar o material e despertar a atenção do público, tomaram como pano de fundo passagens e temáticas apresentadas em filmes e animes conhecidos pelo público em geral (Quadro 1).

Quadro 1 – Formato, Tema, Alcance e Data de divulgação das produções do NEPSI-UFPel nas mídias digitais.

Tipo	Tema	Data	Alcance*
Vídeo 01	“Como cuidar da saúde mental na quarentena?”	06/04/2020	YouTube: 417 pessoas
Podcast 01	“A era das redes sociais e sua relação com o mundo”	25/05/2020	Spotify: 64 ouvintes
Podcast 02	“Resiliência”	01/06/2020	Spotify: 59 ouvintes
Podcast 03	“Produtividade na pandemia”	08/06/2020	Spotify: 46 ouvintes
Podcast 04	“Impactos do distanciamento social nas relações interpessoais”	15/06/2020	Spotify: 72 ouvintes
Cartilha 01	“Você sabe a diferença entre ansiedade e medo?”	01/07/2020	Facebook: 52 pessoas Instagram: 46 pessoas
Cartilha 02	“Você sabe quais são os efeitos da ansiedade em excesso?”	03/07/2020	Facebook: 49 pessoas Instagram: 29 pessoas
Podcast 05	“Orientações aos pais/cuidadores sobre o relacionamento com as crianças”	07/07/2020	Spotify: 28 ouvintes
Podcast 06	“Emoções”	07/07/2020	Spotify: 46 ouvintes
Cartilha 03	“Você sabe como lidar com os sintomas de ansiedade em excesso?”	08/07/2020	Facebook: 169 pessoas Instagram: 36 pessoas
Podcast 07	“Sono”	15/07/2020	Spotify: 34 ouvintes
Podcast 08	“Efeitos das desigualdades sociais em saúde”	23/07/2020	Spotify: 24 ouvintes
Podcast 09	“Desigualdades sociais e pandemia”	27/07/2020	Spotify: 25 ouvintes
Cartilha 04	“Você sabe o que é estresse?”	27/07/2020	Facebook: 134 pessoas Instagram: 20 pessoas
Cartilha 05	“Você sabe como lidar com os sintomas do estresse em excesso?”	29/07/2020	Facebook: 98 pessoas Instagram: 26 pessoas
Podcast 10	“Amor líquido”	05/08/2020	Spotify: 34 ouvintes
Podcast 11	“Koe no Katachi: precisamos falar sobre o bullying e o cyberbullying”	14/08/2020	Spotify: 22 ouvintes
Podcast 12	“Meditação”	07/09/2020	Spotify: 18 ouvintes

* Dados de acesso no dia 15/09/2020

Fonte: Autores.

As discussões iniciais do grupo giraram em torno da importância da conceitualização e difusão das informações sobre o que seria isolamento/distanciamento social durante a pandemia e sobre os efeitos psicológicos da situação na saúde da população. Concomitantemente foram discutidas propostas de produção de infográficos sobre os impactos da depressão e ansiedade assim como de estratégias de enfrentamento dessas enfermidades. Foram dadas também orientações sobre locais para busca de apoio e atendimento psicológico de forma gratuita e à distância.

A primeira produção do grupo foi o vídeo intitulado “Como cuidar da sua saúde mental?”, o qual compilou informações extraídas de diferentes artigos científicos sobre o tema, utilizando uma linguagem em formato acessível à população externa ao ambiente acadêmico. Este mesmo conteúdo continuou a ser discutido durante os meses de abril e maio pelo grupo, sendo também difundido por meio das demais publicações. (Quadro 1).

Foram desenvolvidas cinco cartilhas sobre saúde mental, três delas deram enfoque à temática da ansiedade e duas abordaram o tema do estresse. As cartilhas apresentaram, em sua totalidade, vinte e cinco imagens e cada uma das cartilhas continha, além do conteúdo sobre o tema, informações sobre locais de auxílio psicológico. Após fazer revisão bibliográfica, o grupo encontrou dificuldades na elaboração da produção visual, as quais puderam ser superadas em parceria com a empresa Júnior Design. Dessa forma, os conhecimentos adquiridos nos Cursos de Psicologia foram contemplados com os recursos disponíveis na área de Design, possibilitando desenvolver o material informativo e ilustrativo de qualidade (Fig. 1).

Em relação à produção de *podcasts*, as temáticas apresentadas foram resultado não só de interesses individuais, mas também de discussões síncronas realizadas pelo grupo. Entre as dificuldades encontradas no início da produção, destaca-se a pouca familiaridade com os diversos recursos disponibilizados pela ferramenta. Para isso, muitos dos integrantes tiveram que recorrer a tutoriais para tomar conhecimento de como introduzir elementos musicais e visuais em sua apresentação. Uma outra dificuldade encontrada foi definir a linguagem a ser utilizada nos *podcasts*, justamente porque não havia clareza do perfil do público que a produção iria interagir. Optou-se por uma linguagem mais informal e menos técnica e acadêmica, com vistas a atingir um público mais amplo e versátil.

Considerando os resultados do quadro apresentado anteriormente, pode-se concluir que os materiais mais acessados foram o vídeo “Como cuidar da saúde mental na quarentena?” com quatrocentos e dezessete acessos na plataforma *Youtube*, o *podcast* 04 “Impactos do distanciamento social nas relações interpessoais” com setenta e dois ouvintes no *Spotify* e a cartilha 03 “Você sabe como lidar com os sintomas de ansiedade em excesso?” com trinta e seis visualizações no *Instagram* e cento e sessenta e nove no *Facebook*. Esse resultado parece evidenciar que há um significativo público interessado em temas relacionados à saúde mental em meio à conjuntura de isolamento. No entanto, deve-se considerar também outros fatores que podem ter interferido na diferença de acesso, como por exemplo o maior ou menor tempo da produção disponibilizada na rede, tipo de plataforma utilizada e ênfase da divulgação.

Sob esse contexto, cabe ainda mencionar que os extensionistas, de forma geral, consideraram a experiência relevante, pois o retorno da comunidade frente às publicações online foi bastante expressivo. Embora o contato do grupo com o público não tenha sido estabelecido presencialmente, diversos usuários compartilharam e comentaram as produções, evidenciando o interesse pelos materiais desenvolvidos e demonstrando que o conhecimento pode chegar a diferentes esferas da sociedade através dessas ferramentas tecnológicas que permitem ter acesso a múltiplos conteúdos de modo atemporal. Considerando o número de acessos e interações recebidas online, é possível afirmar que as ações do projeto tiveram êxito no que diz respeito aos objetivos da extensão universitária, já que o papel desse pilar é o de constante interação com a população em geral, construindo meios para que as discussões e produções acadêmicas sejam disseminadas para o público externo, no anseio de transformações sociais, ainda que em período de distanciamento social.

Salienta-se, também, que, segundo os discentes, o trabalho em equipe foi um aspecto essencial para a construção de materiais de qualidade, pois foi constante a troca de ideias, dicas e sugestões entre os membros do grupo. As orientações de pesquisa bibliográfica assim

como a sugestão da leitura de artigos e livros dados pelos coordenadores foram avaliados como fundamentais, uma vez que possibilitaram a ampliação de conhecimentos da área e de conhecimentos afins. O projeto, por ter utilizado diferentes recursos tecnológicos, permitiu um alcance mais amplo, atendendo ao perfil de diferentes públicos.

LIMITAÇÕES

Considerando que as produções ainda estão disponíveis nas plataformas digitais, não é possível precisar o número final de visualizações bem como apresentar resultados definitivos de alcance do projeto. Por trata-se de ações de extensão, o projeto não tem como estratégia principal a investigação do impacto da divulgação destes conteúdos para na saúde física ou mental da população. De maneira geral, sabe-se que as plataformas digitais, apesar de serem proveitosas e eficientes em sua maioria, também possuem limitações. Conforme Schmidt *et al.* (2020), embora as intervenções no campo de saúde mental, nesse período, devam ser preferencialmente realizadas por meios tecnológicos, é preciso considerar as desigualdades sociais presentes no Brasil, as quais ficaram ainda mais evidenciadas no período da pandemia do novo Coronavírus. Se por um lado, há potencialidades em disseminar informações científicas na internet, reduzindo assim, o contato presencial, necessário para o controle da pandemia, por outro sabe-se que esse conhecimento não chega à totalidade da população. No entanto, esta limitação não se restringe ao conteúdo produzido pelo núcleo, sendo mais um reflexo das desigualdades sociais relacionadas à estrutura da sociedade brasileira, incluindo a restrição e desigualdade ao acesso e permanência às Universidades, alcance dos projetos em formato presencial, entre outras inequidades.

Ainda que haja um expressivo crescimento do acesso à internet pelos brasileiros, essa não é uma realidade em todas as residências. Em 2018, dois em cada dez domicílios do Brasil não possuíam acesso à internet (IBGE, 2018). Além disso, o Brasil é um país que possui disparidades também em relação ao nível de escolaridade e alfabetização de sua população. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), a taxa de analfabetismo entre pessoas com 15 anos ou mais ficou estimada em 6,6%, o que representa em torno de onze milhões de analfabetos no país (IBGE, 2020). Nesse sentido, diversificar a forma como o conteúdo é divulgado pode facilitar o entendimento dos temas, a exemplo dos *podcasts*, que são disponibilizados em formato de áudio, facilitando assim, a compreensão dos conteúdos por pessoas com dificuldades de leitura escrita.

Na pandemia, as desigualdades sociais foram acentuadas. Segundo a PNAD COVID19, no mês de setembro do corrente ano, em torno de 1,1 milhão das pessoas que estavam ocupadas ou apenas afastadas anteriormente deixaram de receber remuneração. A camada da população que mais foi prejudicada devido ao distanciamento social foi a de trabalhadores sem carteira assinada, ou seja, aquela parcela de indivíduos que já não gozava de direitos e estabilidade no trabalho (IBGE, 2020). Dessa forma, ficam evidentes os contrastes sociais presentes em nosso país e a necessidade de democratizar os conhecimentos científicos, mesmo em período de distanciamento social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As redes sociais tornaram-se centrais para a disseminação de informações durante a pandemia. A partir delas, buscou-se atingir um número maior de pessoas com vistas a passar informações relacionadas a atividades de prevenção e promoção de saúde mental durante

o período de distanciamento social. A articulação de conhecimento acadêmico e científico a material de divulgação e de psicoeducação nas mídias digitais tem se mostrado útil para população em geral (ENUMO *et al.*, 2020). De acordo com os extensionistas, a experiência tem se mostrado proveitosa tanto para os produtores da informação como para seus receptores. De um lado, proporciona o contato com novas ferramentas tecnológicas, a ampliação do conhecimento sobre saúde mental e a consequente qualificação do processo ensino-aprendizagem vinculado às atividades de extensão. Por outro, possibilita o acesso rápido e gratuito da comunidade a informações confiáveis e de caráter científico, vindo a reforçar o compromisso social da universidade pública com a população local.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, E. **Pandemia escancara desigualdade e revela que pretos e pobres são os mais afetados**. 2020. Disponível em: <https://www.cut.org.br/noticias/pandemia-escancara-desigualdade-e-revela-que-pretos-e-pobres-sao-os-mais-afetado-7872>. Acesso em: 29 out. 2020.
- BARATA, R. B. **Como e por que as desigualdades fazem mal à saúde**. Rio de Janeiro: Ed. FIOCRUZ, 2009.
- BARROS, M. B. A. *et al.* Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. **Epidemiol. Serv. Saude**, 29, n. 4, p. e2020427, 2020.
- BAUMAN, Z. **A ética é possível num mundo de consumidores?** Rio de Janeiro: Zahar, 2011.
- BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- BAUMAN, Z. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- BRASIL. **Coronavírus: o que você precisa saber**. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 12 set. 2020
- BRASIL. Lei nº 13.979, DE 6 DE FEVEREIRO DE 2020. **Diário Oficial - República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 7 fev. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2020/Lei/L13979.htm. Acesso em: 29 de out. 2020
- BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**. 2020.
- CALEGARO, V. C. Monitoramento da evolução da sintomatologia pós-traumática, depressão e ansiedade durante a pandemia da COVID-19 em brasileiros. **COVIDPSIQ** Disponível em: <https://www.covidpsiq.org/pagina-em-branco>. Acesso em: 27 out. 2020.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- DORN, A. V.; COONEY, R. E.; SABIN, M. L. COVID-19 exacerbating inequalities in the US. **Lancet**, v. 395, n. 10232, p. 1243-1244, Apr. 18 2020.
- ENUMO, S. R. F. *et al.* Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. **Estud. Psicol.**, Campinas, v. 37, p. 1-10, mai. 2020.
- GOLEMAN, D. **A arte da meditação: aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2018**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/17270pnadcontinua.html?edicao=27138&t=resultados>. Acesso em: 15 set. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Educação 2019**. Brasília: IBGE, 2020. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101736_informativo.pdf. Acesso em: 22 out. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Trabalho**. Brasília: IBGE, 2020. Disponível em: <https://covid19.ibge.gov.br/pnad-covid/trabalho.php>. Acesso em: 27 out. 2020.

JOSEPH, S. J. *et al.* How the novel coronavirus (COVID-19) could have a quivering impact on mental health? **Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences**, v. 11, n. 2, p. 135, 2020.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, p. 1-8, mai. 2020.

MALTA, D. C. *et al.* Bullying in Brazilian school children: analysis of the National Adolescent School-based Health Survey (PeNSE 2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 17, p. 92-105, 2014.

MASSARO E. K. **O livro da psicologia**. Porto Alegre: Globo, 2011.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, out./dez. 2007.

NEUFELD, Carmem Beatriz. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes**. [Porto Alegre]: Artmed, 2015.

NOAL, D. D. S.; DAMÁSIO, F. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: a quarentena na Covid-19: orientações e estratégias de cuidado**. [Rio de Janeiro]: FIOCRUZ, 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNICEF). **Deixa que eu conto**: podcasts com histórias e brincadeiras para crianças de educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental. 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/deixa-que-eu-conto>. Acesso em: 23 maio 2020

ORNELL, F. *et al.* "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 232-235, jun. 2020.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PINHEIRO, D. P. N. A resiliência em discussão. **Psicol. Estud. [online]**, v. 9, n. 1, p. 67-75, 2004.

RAJKUMAR, R. P. COVID-19 and mental health: a review of the existing literature. **Asian Journal of Psychiatry**, Pondicherry, v. 52, p. 1-5, ago. 2020.

SCHMIDT, B. *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.

SIBLEY, Chris G. *et al.* Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes towards government, and wellbeing. **PsyArXiv**, 20 Abr. 2020.

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S. dos; OLIVEIRA, A. K. S. de. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, 2020

SUNIM, H. **As coisas que você só vê quando desacelera**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

TAYLOR S. *et al.* Development and initial validation of the COVID stress scales. **Journal of Anxiety Disorders**. v. 72, p. 1-7, maio 2020.

VALENTE, J. **Brasil tem 134 milhões de usuários de internet, aponta pesquisa**. Agência Brasil, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-05/brasil-tem-134-milhoes-de-usuarios-de-internet-aponta-pesquisa>. Acesso em: 15 set. 2020.

Data de recebimento: 20/09/2020

Data de aceite para publicação: 03/11/2020