

DOI: [10.46943/VIII.CONEDU.2022.GT18.019](https://doi.org/10.46943/VIII.CONEDU.2022.GT18.019)

PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL PELAS REDES SOCIAIS: PROJETO DE EXTENSÃO REALIZADO EM ESCOLA ESTADUAL DE CAMPINA GRANDE - PB

Icaro Arcênio de Alencar Rodrigues

Psicólogo do IFPB – campus Campina Grande; Mestre em Gestão nas Organizações Aprendentes (UFPB), icaro.rodrigues@ifpb.edu.br;

Hozana dos Santos Silva

Estudante do Curso de Licenciatura em Matemática do IFPB – campus Campina Grande, santoshozana6@gmail.com.

RESUMO

Tendo em vista que a pandemia de covid-19 afetou não somente a saúde física, mas também a saúde mental das pessoas, o projeto de extensão “Contribuição para a saúde mental de educadores e estudantes do ensino médio estadual” objetivou assessorar a Escola Estadual Professor Antônio Oliveira na cidade de Campina Grande – PB com ações voltadas para a prevenção na área de saúde mental. Após contato com a gestora da escola, e aplicação de formulário eletrônico com a equipe docente e discente, identificou-se os principais pontos de ação. Dentre as ações do projeto, esse trabalho destaca as ações de saúde mental realizadas por meio do perfil de instagram “Rede Social com Consciência” criado e gerido pela equipe do projeto. Por meio dele, trabalhou-se, por exemplo, os temas cyberbullying, hatting, uso de perfis falsos, gestão do tempo na pandemia, ansiedade, tristeza, depressão, além de sofrimento e sentido da vida. Apesar de se utilizar linguagem de fácil acesso e do uso de imagens e vídeos, o número de interações, comentários e visualizações nas postagens foi muito baixo. A equipe do projeto avalia que envolver os estudantes da escola estadual nas

produções e publicações sobre saúde mental poderia ter ampliado os impactos das produções.

Palavras-chave: Saúde mental, Prevenção, Escola estadual, Projeto de extensão.

INTRODUÇÃO

As redes sociais digitais tem encurtado distâncias, facilitado o processo de ensino e de aprendizagem, proporcionado entretenimento além do meio para divulgação e venda de produtos e serviços. Não obstante também é palco para conflitos e crimes.

Com a pandemia de covid-19, o uso das redes sociais foi intensificado, de modo a, em algumas situações contribuir para o equilíbrio da saúde mental, em outras o oposto. Nesse aspecto o projeto de extensão Contribuição para a saúde mental de educadores e estudantes do ensino médio estadual, aprovado no Edital nº 17/2021 da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura do Instituto Federal da Paraíba, no dia 27 de agosto de 2021, buscou atuar para a prevenção e promoção de saúde mental.

Uma das metodologias adotadas foi a utilização de um perfil de *instagram* para publicar conteúdos voltados à saúde mental de educadores e estudantes do ensino médio da a Escola Estadual Professor Antônio Oliveira. O presente artigo descreverá as ações em saúde mental desenvolvidas por meio da página Rede Social com Consciência.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As redes sociais digitais são, inegavelmente, meios que possibilitam a aproximação entre as pessoas, ferramentas que potencializam a aprendizagem e recursos de entretenimento. Quando se observa o uso dessas redes por jovens estudantes, vale destacar que esse assunto ganha destaque, não só pelos impactos positivos, mas também pelos percalços em administrar o uso dessas redes.

O que fazem os estudantes quando acessam a internet? A pesquisa de Carrano (2017), buscou responder a essa pergunta. Verificou-se que a primeira ação é a de acessar as redes sociais (55,4%), geralmente com uma frequência de mais de 11 horas por semana; deixam reservado apenas um pequeno espaço de tempo (4,1%) para realizarem pesquisas escolares. Também navegam para tratar de questões pessoais (78%); além do mais, consideram que

o uso destes ambientes pela instituição escolar poderia melhorar o desempenho dos estudantes (55%), avaliando que estes espaços não são bem utilizados pela escola (CARRANO, 2017).

Cabe destacar que a Pandemia de covid-19 interferiu significativamente na vida da população, com destaque à saúde física e mental, influenciando também o uso das redes sociais como se observa na Figura 1.

Figura 1 - Saúde física e mental na pandemia



Fonte: CONJUVE, 2021

A segunda edição da pesquisa Juventudes e a pandemia do coronavírus (CONJUVE, 2021), realizada com mais de 68.000 jovens de todo o país entre os meses de março e abril de 2021, destaca que a primeira edição da pesquisa, realizada em 2020, mostrou que a tendência a sentimentos negativos foi destaque sobre a saúde mental dos jovens participantes. Entretanto, após um ano do início da pandemia, 6 a cada 10 jovens revelam ansiedade e uso exagerado de redes sociais; 5 a cada 10 sentem-se exaustos ou cansados frequentemente; e 4 a cada 10 têm insônia ou tiveram distúrbios de peso, com maior impacto no público feminino. Outro destaque se dá em relação à idade dos respondentes, visto que os mais velhos apontam diversos impactos na saúde física e emocional; e os mais novos, estavam envolvidos em constantes conflitos dentro de casa.

Pode-se também indagar a respeito da relação entre a pandemia atual e o uso das redes sociais. Três pesquisas abordam a presente questão. A primeira, investigou mudanças nas redes

sociais e na saúde mental de estudantes de graduação da Suíça, durante a pandemia de covid-19. Ela identificou que as redes de interação e de apoio ficaram mais escassas e mais estudantes passaram a estudar sozinhos. Além do mais, pioraram os níveis de estresse, ansiedade, solidão e sintomas depressivos. Destacam-se como principais estressores, inicialmente o medo de perder a vida social, e posteriormente esse medo se deslocou para preocupações com a saúde, a família, os amigos e o próprio futuro (ELMER; MEPHAN; STADFELD, 2020).

A segunda foi a pesquisa de Primo (2020), que inquiriu 725 pessoas a respeito das mudanças no bem-estar emocional e como as mídias sociais passaram a ser usadas para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento, destacou que as conversas *online* e as visualizações de publicações de pessoas das quais se gostava exerceram um impacto emocional positivo durante o isolamento, pois permitiram que os participantes se sentissem: muito bem (21,2%), bem (52,4%), nem bem nem pior (22,1%), pior (4%), muito pior (0,3%). Outra forma em que as redes sociais contribuíram para o bem estar dos participantes se deu no auxílio para a exposição de sentimentos quando não se estavam se sentindo bem para a maioria dos participantes (61%), pois relataram expor esse sentimento apenas em conversas privadas na internet.

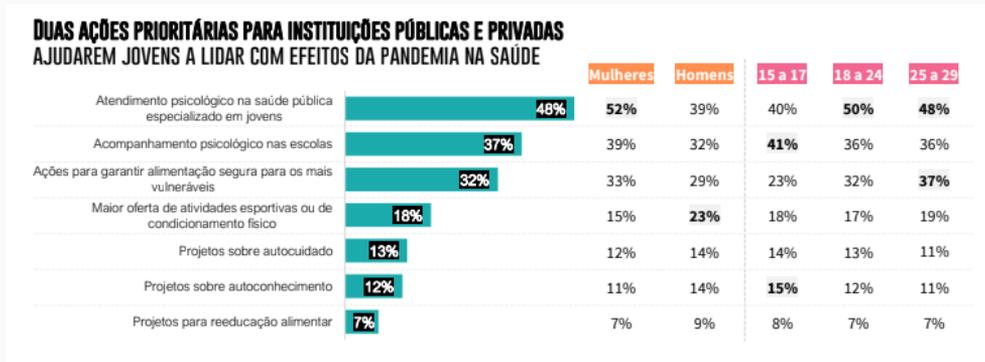
Por último, um estudo feito com 147 estudantes do curso de enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), observou que redes familiares, redes de amizade e institucionais foram acessadas durante o período de estudos na pandemia, tendo em vista que mantiveram contato com familiares e amigos, assim como as relações na universidade e no trabalho. Além do mais, devido à pandemia, uma parte dos discentes de enfermagem tiveram que voltar a morar com os pais ou familiares. Este fato pode significar, uma insuficiência de recursos materiais, mas também, uma maior percepção de apoio emocional. Ao mesmo tempo, estudantes que deixaram de ter contato com professores e amigos, provavelmente, precisaram reorganizar sua dinâmica de apoio social (JANTARA *et al.*, 2021).

Considera-se, então, que as redes sociais e o apoio social se relacionaram com aspectos protetores à saúde dos estudantes e se refletem em benefícios, seja na saúde ou na formação dos

universitários. A ineficácia do apoio social, por sua vez, está associada a condições negativas, como, por exemplo, a presença de transtornos mentais como os relacionados à ansiedade, ao estresse e a depressão, repercutindo na qualidade de vida e no desempenho acadêmico (JANTARA *et al*, 2021).

Frente às demandas de saúde emergidas na pandemia, o que os jovens esperam das instituições de ensino? Jovens de várias partes do país destacam como ações prioritárias que as instituições públicas e privadas deveriam tomar como meio de ajudá-los a lidar com os efeitos da pandemia sobre a saúde (Figura 2), por exemplo: os atendimentos psicológicos especializados para jovens na saúde pública (48%); acompanhamento psicológico nas escolas (37%); projetos sobre autocuidado (13%) e projetos sobre autoconhecimento (12%).

Figura 2 – Ações prioritárias para ajudarem os jovens sobre os efeitos da pandemia



Fonte: CONJUVE, 2021

Mediante os efeitos nocivos do uso equivocado das redes sociais digitais, uma ação bem comum, embora não eficiente, tomada por instituições de ensino e familiares, é a de impedir o uso das tecnologias digitais. Essas posturas são justificadas pelo fato desses dois atores se avaliarem como sem controle da situação. Contudo não conseguem obter êxito já que os discentes continuam a usá-los, pois não conseguem se desapegar daquilo que promove prazer (LIMA, 2015).

Neste contexto em que emerge a necessidade de se gerir o uso das redes sociais, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

se apresenta como um documento normativo que busca definir um conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens básicas que todos os alunos precisam desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica (BRASIL, 2018).

Em contraponto a essa perspectiva, para a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) estão cada vez mais presentes no cotidiano, impactando o modo de funcionamento da sociedade. A cultura digital apresenta forte apelo emocional, induzindo a respostas imediatas, dando privilégio a análises sem profundidade, que se diferencia da forma de dizer e argumentar que são característicos do cotidiano escolar. Para tanto, faz-se imprescindível que a escola estimule a reflexão e a análise aprofundada, além da atitude crítica frente às ofertas de mídias digitais (BRASIL, 2018).

Para tanto, a instituição escolar também precisa incorporar as novas linguagens, promovendo novas formas de interação, aprendizagem e compartilhamento de significados entre educadores, estudantes e familiares/responsáveis. Além disso, precisa favorecer uma formação baseada nos direitos humanos e na democracia, trabalhando pela desnaturalização de qualquer forma de violência (BRASIL, 2018).

Cabe ressaltar que a gestão/administração da saúde mental (incluindo o uso das redes sociais e do tempo) não são equivalentes à repressão ou autoritarismo, de modo a desconsiderar a autonomia de pensamento e ação dos usuários, mas um meio de educá-los a conduzir o próprio comportamento para que este contribua de forma eficaz na autoestima, nas relações sociais e no processo de ensino e de aprendizagem. Revela-se a função democrática e dialógica em que a gestão/administração escolar está inserida.

METODOLOGIA

Aprovado no Edital nº 17/2021 da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura do Instituto Federal da Paraíba, no dia 27 de agosto de 2021, o projeto de extensão “Contribuição para a saúde mental de educadores e estudantes do ensino médio estadual” teve como campo de intervenção a instituição Escola Estadual de Ensino Fundamental e

Médio (EEEFM) Professor Antônio Oliveira, localizada na cidade de Campina Grande – PB.

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa com o público-alvo (educadores e discentes) por meio de aplicação de um questionário com intuito de entendermos as necessidades específicas a serem trabalhadas com cada grupo. Antes da aplicação do questionário, a equipe do projeto se reuniu com a gestora da unidade, no dia 21 de outubro de 2021, para apresentar o projeto e a proposta de questionário.

Realizada a reunião com a gestora, foi criado um questionário pela plataforma *Google Docs*, no mês de outubro de 2021, a qual o mesmo foi enviado para a gestora escolar, via *WhatsApp*, e repassou para os discentes e educadores pela mesma mídia social digital. Apesar do questionário ser composto pelas mesmas perguntas, a aplicação foi realizada separadamente entre os discentes e educadores, pois tratavam de realidades e funções diferentes.

O questionário foi aplicado para identificarmos as necessidades dos discentes e educadores e assim planejarmos os planos de ações a serem realizados durante todo projeto. Dentre as áreas em que os discentes e educadores tinham dificuldade e que precisavam de orientação (saúde mental, gestão do tempo e conectividade), foi questionado quais os recursos de comunicação a distância/plataformas digitais mais utilizados; quais os dias, horários e meios pelos quais as formações poderiam ocorrer.

Sobre o questionário aplicado aos discentes, obteve-se 57 respostas. A pergunta referente aos principais desafios enfrentados no período de pandemia, que afetavam o processo de aprendizagem e que gostaria de receber orientações foram saúde mental (75%) e organização do tempo/rotina (56,6%), e os subtemas mais solicitados foram ansiedade/estresse (69,4%) e não conseguir focar nas atividades escolares (41,7%). Já os educadores destacaram entre os principais desafios enfrentados durante o período de pandemia, que afeta o trabalho e gostaria de receber orientações, a organização do tempo/rotina (70%); saúde mental (50%) e aspectos positivos e negativos do uso de mídias digitais (65%) como os temas mais citados.

No que tange às metodologias das ações, os mais citados pelos discentes foram oficinas/conferências presenciais (44,4%),

vídeos (41,7%) e *podcast* (27,8%). Já os educadores optaram por oficinas virtuais/videoconferências (65%) e vídeos (40%). Em relação aos horários das atividades, os discentes preferiram o turno tarde, pois as atividades foram presenciais e os educadores foi no turno da noite, já que optaram por videoconferências. Portanto, os planos de ações foram planejados de acordo com a disponibilidade e facilidade de acesso de todos os participantes.

Após a análise dos questionários, o plano de ação foi apresentado a gestora escolar e se acertou que, entre os meses de outubro e dezembro de 2021, seriam realizados as oficinas, apresentação e o envio de vídeos, relacionadas a saúde mental, gestão do tempo e o uso de mídias sociais digitais por meio da página de *Instagram*. Nesse contexto, os encontros ocorreram pelo *Google Meet* com os educadores e presencial com os discentes e outras ações e comunicações se deram pelo *WhatsApp*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante de todo o cronograma deu-se início às ações do projeto de extensão sobre os temas centrais propostos. Um dos temas a ser relatado trata-se do uso de mídias sociais digitais, com foco em suas funções, pontos positivos e interferências negativas na saúde dos usuários.

O USO DE MÍDIAS SOCIAIS DIGITAIS

Inicialmente, realizou-se a coleta de dados do público por meio de um questionário. Conforme o tema uso das mídias sociais digitais foi muito citado pelos educadores e alunos, a página de *Instagram* intitulada de Rede Social com Consciência (Figura 3) foi planejada como veículo de informação que ajudasse a gerenciar as dificuldades citadas no uso das mídias. Portanto, foram realizadas várias publicações entre os meses de outubro de 2021 a janeiro de 2022.

Figura 3 – Perfil do instagram Rede Social com Consciência



Fonte: Arquivos do projeto (2021)

Os materiais para as publicações foram criados conforme as respostas ao questionário aplicado antes da realização das ações, que abrangeram os seguintes pontos:

- Exposição nas redes sociais;
- Cyberbullying, ataques de *haters*, cancelamento, práticas de stalker;
- Necessidade de se sentir aprovado (muitas curtidas, muitos amigos virtuais);
- Busca por popularidade;
- Acesso a conteúdo diversos que propiciam a aprendizagem;
- Marketing digital;
- Golpes e chantagem;
- Desafios virtuais (Baleia azul, Momo);
- Fake News.

Portanto, os materiais publicados na página de *instagram* objetivaram informar e promover reflexões sobre as vantagens e desvantagens do uso das redes sociais, a identificação de riscos no uso das redes sociais e a aplicação de procedimentos de prevenção para a diminuição destes riscos, provendo o uso adequado de redes sociais.

Um tema frequente quando se trata de saúde mental e redes sociais é o *cyberbullying*. A Figura 4 revela o presente tema. Definido como um *bullying* praticado por intermédio das tecnologias digitais, compreende comportamentos repetitivos que têm como objetivo assustar, enfurecer ou envergonhar as vítimas. Os exemplos de *cyberbullying* incluem: caluniar ou compartilhar imagens íntimas de pessoas em redes sociais; enviar mensagens contendo ameaças ou alguma forma de humilhação pelas plataformas de mensagens e usar perfis fakes para o envio de mensagens cruéis (UNICEF, 2020).

Figura 4 – Postagem sobre Cyberbullying



Fonte: Arquivos do projeto (2022)

Uma revisão sistemática buscou examinar de forma abrangente a perspectiva global dos fatores de risco e as medidas preventivas do *cyberbullying* em publicações que compreenderam os períodos de 2015 a 2019. Os resultados revelaram que a prevalência de preparação para *cyberbullying* variaram de 6,0 a 46,3%,

enquanto as taxas de vitimização por cyberbullying variaram de 13,99 a 57,5%, com base em 63 referências. O tipo mais frequente de cyberbullying foi a agressão verbal (ZHU *et al.*, 2021).

Os fatores de risco identificados na pesquisa foram: idade, sexo, comportamento online, raça, condição de saúde, experiência anterior de vitimização, impulsividade, relação pais-filhos, relações interpessoais e localização geográfica. Como fatores de proteção, citou-se a empatia e a inteligência emocional, a relação pais-filhos e o clima escolar (ZHU *et al.*, 2021).

Outro tema associado ao *cyberbullying* que também foi apresentado na página do projeto consistiu na utilização de perfis falsos (Figura 5).

Figura 5 - Postagem sobre Perfil Falso



Fonte: Arquivos do projeto (2022)

A postagem em análise associa o uso de perfis falsos ao crime de falsidade ideológica, recorrendo ao Código Penal Brasileiro, mais

especificamente ao artigo 299 que diz que “Omitir, em documento público ou particular, declaração que dele devia constar, ou nele inserir ou fazer inserir declaração falsa ou diversa da que devia ser escrita, com o fim de prejudicar direito, criar obrigação ou alterar a verdade sobre fato juridicamente relevante.” (BRASIL, 1940, Art. 299).

Cabe destacar que ele pode ser considerado crime quando o objetivo é o de que o usuário se passe por outra pessoa. Além do mais, quando associado à outros crimes como pedofilia e estelionato, agrava-se a pena.

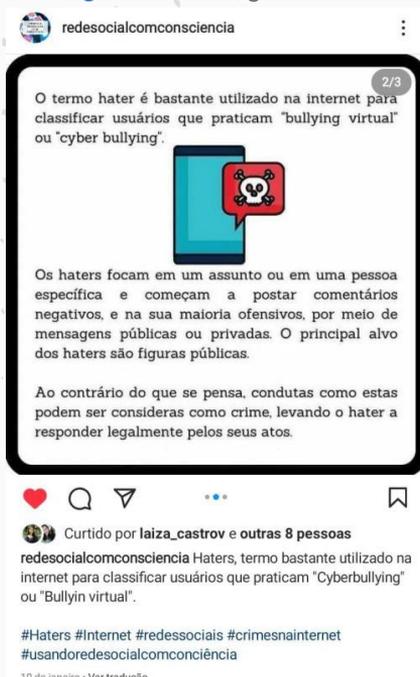
No mesmo âmbito, a equipe também postou sobre o tema *hating*. As Figuras 6, 7 e 8 detalham um pouco sobre o referido tema.

Figura 6 - Hating (Parte 1)



Fonte: Arquivos do projeto (2022)

Figura 7 - Hating (Parte 2)



redesocialcomconsciencia

2/3

O termo hater é bastante utilizado na internet para classificar usuários que praticam "bullying virtual" ou "cyber bullying".



Os haters focam em um assunto ou em uma pessoa específica e começam a postar comentários negativos, e na sua maioria ofensivos, por meio de mensagens públicas ou privadas. O principal alvo dos haters são figuras públicas.

Ao contrário do que se pensa, condutas como estas podem ser consideradas como crime, levando o hater a responder legalmente pelos seus atos.

♥️ 💬 📌 ⋮ 📌

👤 Curtido por laiza_castrov e outras 8 pessoas

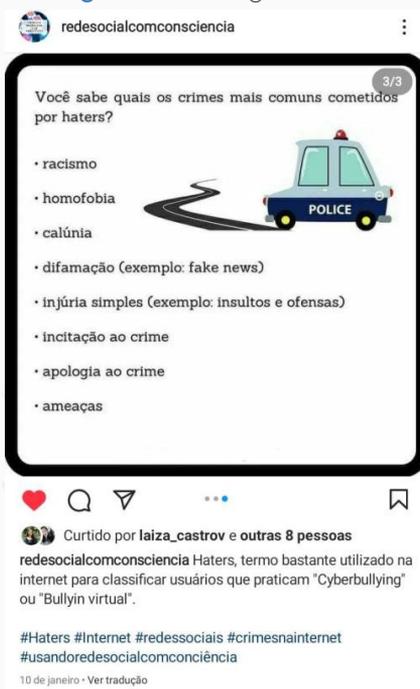
redesocialcomconsciencia Haters, termo bastante utilizado na internet para classificar usuários que praticam "Cyberbullying" ou "Bullyin virtual".

#Haters #Internet #redessociais #crimesnainternet
#usandoredesocialcomconsciencia

10 de janeiro · Ver tradução

Fonte: Arquivos do projeto (2022)

Figura 8 - Hating (Parte 3)



redesocialcomconsciencia

3/3

Você sabe quais os crimes mais comuns cometidos por haters?

- racismo
- homofobia
- calúnia
- difamação (exemplo: fake news)
- injúria simples (exemplo: insultos e ofensas)
- incitação ao crime
- apologia ao crime
- ameaças



♥️ 💬 📌 ⋮ 📌

👤 Curtido por laiza_castrov e outras 8 pessoas

redesocialcomconsciencia Haters, termo bastante utilizado na internet para classificar usuários que praticam "Cyberbullying" ou "Bullyin virtual".

#Haters #Internet #redessociais #crimesnainternet
#usandoredesocialcomconsciencia

10 de janeiro · Ver tradução

Fonte: Arquivos do projeto (2022)

DOI: 10.46943/VIII.CONEDU.2022.GT18.019

A sequência de imagens define o termo em inglês “haters”, a associação entre *hating* e *cyberbullying*, a metodologia característica que define o *hating* e os crimes mais comuns associados à essa prática.

O presente perfil também serviu como meio de divulgação dos temas igualmente trabalhados em oficinas com o público do projeto. Neste sentido, a gestão do tempo e a saúde mental, também abordados por intermédio de oficinas presenciais e a distância com professores e estudantes, potencializou os conteúdos da página.

No que tange à gestão do tempo, ela se configurou como um tema essencial durante a pandemia, já que, por exemplo a necessidade de isolamento social, o teletrabalho, o desemprego, as consequências de adoecimento, assim como o retorno às atividades de trabalho e estudo afetaram a rotina de modo significativo.

Figura 9 – Postagem sobre Gestão do tempo



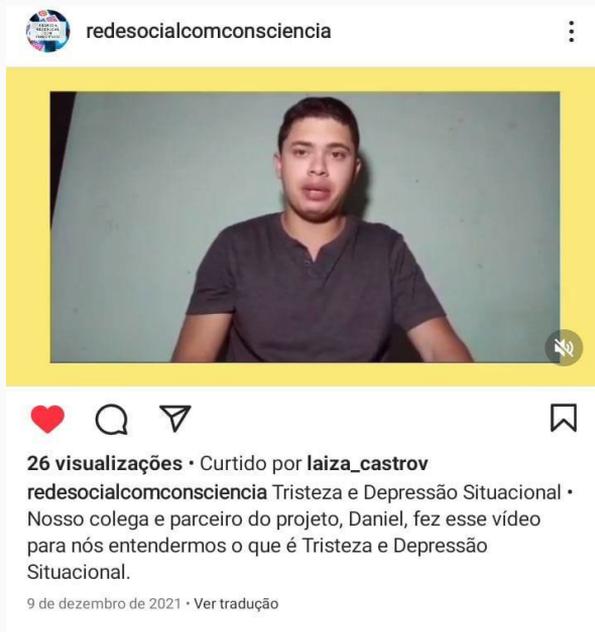
Fonte: Arquivos do projeto (2022)

Essa postagem (Figura 9) apresentou nove pontos de reflexão que recomendam as seguintes estratégias: a necessidade de

envolver todas as necessidades quando se for planejar a rotina; a definição de metas semanais é mais eficaz que visar um longo prazo; buscar lugares silenciosos, assim como evitar o uso de redes sociais e executar uma meta por vez propicia resultados satisfatórios; o uso da flexibilidade de forma que, caso necessário, o planejamento pode ser refeito semanalmente, ou até mesmo diariamente; compreender que existe a possibilidade de falhas, de modo que a persistência é fundamental; identificar os horários de maior produtividade é passo fundamental para o sucesso da gestão do tempo; reconhecer as metas realizadas contribui para a motivação e identificar os erros de pensamento que podem barrar o progresso da gestão, de forma que sobrepor-se a eles é basal.

O tema saúde mental foi apresentado por intermédio da postagem de três vídeos. No dia 09 de dezembro de 2021 foram postadas as três produções referentes ao tema de saúde mental. O primeiro vídeo (Figura 10) destacou a tristeza e a depressão situacional. O objetivo central desta postagem foi o de naturalizar as emoções como parte integrante da natureza humana, mostrando a função da tristeza na vida humana.

Figura 10 - Vídeo sobre Tristeza e Depressão Situacional



Fonte: Arquivos do projeto (2022)

O segundo vídeo (Figura 11) abordou o Transtorno Depressivo, um tipo de transtorno do humor. Nele, definiu-se o transtorno depressivo, com foco nos sintomas e tratamento, o suicídio, além da desmistificação do transtorno e a necessidade de apoio social.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2017), destacam-se como principais fatores da depressão:

- A depressão é um transtorno mental frequente. Em todo o mundo, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno.
- A depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças.
- Mulheres são mais afetadas que homens.
- No pior dos casos, a depressão pode levar ao suicídio.
- Existem vários tratamentos medicamentosos e psicológicos eficazes para depressão.

Destacou-se como fatores causais da depressão a possibilidade de hereditariedade e os pensamentos distorcidos e como lidar com eles. No que tange às influências dos pensamentos sobre a depressão, destacou-se a sensação de desamparo. Beck (1997) destaca o desamparo como uma crença central negativa, assim como a crença de não ser amado, que as pessoas podem ter de si mesmas, que podem vir à tona, por exemplo, em momentos de aflição psicológica. Tendem a ser globais, supergeneralizadas e absolutistas. Como exemplos de crenças centrais, a autora cita os temas sobre ser pessoalmente desamparado (sou impotente, ou vulnerável, estou sem saída, estou fora de controle, sou fraco, sou carente) e não estar à altura em termos de conquistas (sou um fracasso, sou inferior, não sou bom o suficiente, sou perdedor, sou desrespeitado).

Associadas às crenças centrais são “manifestadas” pelos pensamentos automáticos, que são pensamentos que surgem de modo rápido e inesperado, que propiciam que não sejam criticados, levando a acreditar que são verdadeiros. Quando o pensamento automático é disfuncional, revelam-se os erros de pensamento, ou distorções cognitivas, cuja “missão” corresponde a colaborar para que os pensamentos validem as crenças centrais (BECK, 1997).

Os erros de pensamento promovem sofrimento mental. Beck (1997) descreve um exemplo do impacto dos erros de pensamento na dinâmica da saúde mental:

“Eu não entendo isso.” No entanto, seu pensamento se torna até mesmo mais extremo: “Eu jamais entenderei isso.” Ela aceita esses pensamentos como corretos e se sente bastante triste. Contudo, após se familiarizar com as ferramentas da terapia cognitiva, ela é capaz de usar sua emoção negativa como um indício para procurar, identificar e avaliar seus pensamentos e, por meio disso, desenvolver uma resposta mais adaptativa: “Espere um pouco, não é necessariamente verdade que eu jamais entenderei isso. Eu estou tendo algum problema agora. Mas se eu o reler ou voltar para ele quando estiver mais disposta, posso entendê-lo melhor. De qualquer modo, entendê-lo não é crucial para a minha sobrevivência e posso pedir a alguém mais para explicá-lo para mim, se for necessário. (BECK, 1997).

Figura 11 - Vídeo sobre Transtorno Depressivo



Fonte: Arquivos do projeto (2022)

O último vídeo da sequência abarcou o tema sentido da vida e sofrimento (Figura 10), com base na Logoterapia/Logoteoria, cuja meta foi apresentar a possibilidade de encontrar sentido nas situações difíceis da vida, estimulando a liberdade de vontade frente aos sofrimentos e, conseqüentemente, regulando a saúde mental. Para Fizzotti (1998), o ser humano possui uma dimensão “espiritual”, que permite o “afastamento” intelectual de si e, conseqüentemente poder tomar decisões (autodistanciamento) e também perceber o outro como ser único (autotranscendência), assim como ter consciência, ou seja, encontrar o significado exato de uma situação.

Diante disso, existem três caminhos pelos quais o ser humano pode encontrar sentido: pela criação ou atividade prática (valores criativos); pela vivência de uma experiência nas relações interpessoais ou o contato com a natureza, além de poder doar-se a alguém além do próprio prazer (valores vivenciais) e também pela possibilidade de “agir” perante as situações dolorosas da vida: aprender com a culpa, encontrar realização no sofrimento e aproveitar as oportunidades da vida, sem deixar de ser responsável (FRANKL, 2003).

Figura 12 – Vídeo sobre Sofrimento e Sentido da Vida



Fonte: Arquivos do projeto (2022)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista que as redes sociais digitais facilitam a comunicação em massa, estas podem ser utilizadas como mecanismo de promoção e prevenção em saúde mental. O projeto de extensão Contribuição para a saúde mental de educadores e estudantes do ensino médio estadual atingiu os objetivos de ação quando abordou temas em saúde mental voltados para os discentes e professores da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professor Antônio Oliveira.

Entretanto, cabe questionar a amplitude da ação, já que, teoricamente, as postagens tiveram baixa adesão, devido ao número baixo de curtidas e visualizações dos vídeos. Todavia não é possível mensurar o número de pessoas que visualizaram as postagens sem interações. Também foram atingidos quase todos os temas propostos, apenas não sendo trabalhados dois: marketing digital e desafios virtuais.

A equipe do projeto avalia que envolver os estudantes nas produções e publicações sobre saúde mental ampliara os impactos das produções.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith. **Terapia Cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas (Artmed), 1997.

BRASIL. Decreto-Lei 2.848, de 07 de dezembro de 1940. Código Penal. Diário Oficial da União, Rio de Janeiro, 31 dez. 1940.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 25 fev. 2020.

CARRANO, Paulo Cezar Rodrigues. Redes sociais de internet numa escola de ensino médio: entre aprendizagens mútuas e conhecimentos escolares. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 35, n. 2, p. 395-421, abr./jun.

2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/2175-795X.2017v35n2p395>. Acesso em: 19 jan. 2018.

CONJUVE – Conselho Nacional de Juventude. Pesquisa Juventudes e a pandemia de coronavírus. Relatório nacional. 2. ed. maio 2021. Disponível em: <https://atlasdasjuventudes.com.br/biblioteca/pesquisa-juventudes-e-a-pandemia-do-coronavirus-2021/>. Acesso em: 02 set. 2022.

ELMER, Timon; MEPHAN, Kieran; STADFELD, Christoph. Students under lockdown: Assessing change in students' social networks and mental health during the COVID-19 crisis. **PsyArXiv**, 6 maio 2020. Disponível em: <https://psyarxiv.com/ua6tq/>. Acesso em: 13 jul. 2020.

FIZZOTTI, Eugenio. Busca de sentido e/ou cura. In: TERRIN, A. N. **Liturgia e Terapia**: a sacramentalidade a serviço do homem na sua totalidade. São Paulo: Paulinas.

FRANKL, Viktor. Emil. **A presença ignorada de Deus**. 7. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes.

JANTARA, Daniel Romario *et al.* Redes sociais e apoio social em estudantes de enfermagem durante a pandemia covid-19: estudo transversal. *Psico*, Porto Alegre, v. 52, n. 3, p. 1-14, jul.- set. 2021. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/39894/27121>. Acesso em: 18 ago. 2022.

LIMA, Nádia Laguárdia de. *et al.* Psicanálise, Educação e Redes Sociais Virtuais: escutando os adolescentes na escola. **Estilos da clínica**. São Paulo, v. 20, n.3, set./dez. 2015, p. 421-440. Disponível em: www.periodicos.usp.br/estic/article/download/117763/115409. Acesso em: 18 jan. 2018.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Depressão. **Brasília** (DF). 9 mar. 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 11 ago. 2022.

PINHEIRO, Luzia de Oliveira. **Cyberbullying e Cyberstalking**. 2016. 281 f. Tese (Doutorado em Ciências da Comunicação) – Universidade do Minho Instituto de Ciências Sociais, Largo do Paço, Braga, maio de 2016. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/1822/42389>>. Acesso em: 22 jul. 2018.

PRIMO, Alex. Afetividade e relacionamentos em tempos de isolamento social: intensificação do uso de mídias sociais para interação durante a pandemia de COVID-19. **Comunicação & Inovação**, São Caetano do Sul, v. 21, n. 47, p. 176-198, 2020. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_comunicacao_inovacao/article/view/7283. Acesso em: 26 jul. 2021.

UNICEF. **Cyberbullying**: O que é e como pará-lo - 10 coisas que adolescentes querem saber sobre cyberbullying. Brasília, fev, 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/cyberbullying-o-que-eh-e-como-para-lo#:~:text=Cyberbullying%20%C3%A9%20o%20bullying%20realizado,envergonhar%20aqueles%20que%20s%C3%A3o%20v%C3%ADtimas>. Acesso em: 15 jul. 2022.

ZHU, Chengyan; HUANG, Shiqing; EVANS, Richard; ZHANG, Wei. Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. **Frontiers in Public Health**, 11 mar. 2021. DOI <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.634909/full>. Acesso em: 15 jul. 2022.