

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



O INSTAGRAM COMO FERRAMENTA DE AJUDA E DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÕES ACERCA DA SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA DA COVID- 19

Crislayne dos Santos RODRIGUES¹; Aisio Carlos Soares de FREITAS¹; Alex Rotta ROMANI¹; Davi Soares PINTO¹; Ester Magalhães Pinheiro MORAES¹; Gislaíne dos Santos Rodrigue VIEIRA¹; Helen Clycia Souza Almeida de OLIVEIRA¹; Larissa Barboza AZEVEDO¹; Ryan Fonseca AMPESSAN¹; Vinicius Vilela SILVA¹; Arlindo Gonzaga Branco JÚNIOR¹; Sharon Rose Aragão MACEDO¹

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: crislaynerodrigues2000@gmail.com

O Brasil, durante toda a sua história, foi marcado por problemas sociais que afetam toda a esfera social. Nesse contexto, as complexidades e as adversidades sempre se fizeram presentes. Todavia, assistiu-se nos últimos meses o cenário entrar em um quadro de piora drástica. Isso pode ser justificado pela pandemia da COVID-19 e os inúmeros efeitos que tiveram sobre os brasileiros, acarretando em danos à saúde mental da sociedade. Dessa forma, o projeto foi iniciado sobre dois pilares, são eles: levar informações e ajudar os indivíduos durante esse cenário caótico. Durante o desenvolvimento do mesmo, os pilares foram se concretizando e dando base para algo muito maior do que se esperava, pois em um curto período de tempo, por cerca de 3 meses, foi possível alcançar e levar informações a 22.957 pessoas. Vale salientar que, para alcançar esse número de pessoas em

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



frente ao cenário em que o mundo está vivendo, a metodologia utilizada foi a criação de uma página no Instagram, que recebeu o nome de "Dá pra melhorar sim", no qual foi criada no dia 3 de fevereiro de 2021. Essa rede teve o objetivo de levar dicas e informações de forma lúdica e didática para os indivíduos sobre a ansiedade e a depressão, como forma de promoção da saúde. A fim de alcançar esses indivíduos, a página está ativa a um período de 3 meses, onde são realizadas postagens no *feed* que são feitas diariamente, cerca de 3 vezes na semana, isto é, na segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira entre as 18:00 horas e 20:00 horas. Do mesmo modo, nos demais dias, são realizados conteúdos para os *stories*, onde a maioria fica salvo em destaques. Durante esses meses, foram publicados um total de 35 conteúdos no *feed*, 165 *stories* e 6 vídeos no *IGTV*. Pela mesma razão, os conteúdos postados foram programados da seguinte maneira: nas primeiras semanas explicava-se o principal objetivo do projeto, depois explicava-se sobre o que é a depressão e a ansiedade. Em seguida, dicas de como melhorar a ansiedade e a depressão. Incentivou-se sempre aos seguidores buscarem ajuda de profissionais, e, ainda, deixou-se disponível o *direct* para iniciarem um diálogo, caso fosse da vontade deles. Além disso, foram postados uma série de vídeos com uma fisioterapeuta no *IGTV* com cerca de 3 a 6 minutos de duração, no intuito de dar dicas de como o exercício físico e o *yoga* podem ajudar a tratar ansiedade e até mesmo a depressão. Ademais, um dos vídeos conta com uma psicóloga tirando algumas dúvidas relacionadas sobre a saúde mental, no *IGTV*, e vários outros vídeos de curta duração. Ademais, no *storie* era postado diariamente enquetes sobre o assunto, frases motivacionais, dicas de bem-estar e curiosidades sobre os assuntos abordados pela página. Do mesmo modo, deixou-se caixinhas de perguntas nos *stories* para que as pessoas pudessem conversar, desabafar e tirar dúvidas. Torna-se evidente, que esse projeto proporciona aos integrantes, uma experiência única, pois, em meio a uma pandemia foi possível promover uma melhoria da saúde mental de diversas pessoas do Brasil. O resultado do projeto foi de suma importância, na primeira semana a página tinha 227 seguidores e conseguiu um alcance de 315 contas. Ao completar os 3 meses estava com 539 seguidores e com um alcance de

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



22.957 contas, ou seja, teve um aumento de 137,44% de seguidores e 7187,93% de contas alcançadas. Vale destacar que, desde o princípio o número de mulheres que acompanham a página é superior à dos homens, no primeiro mês 70% dos seguidores eram mulheres e 30% eram homens. Já no último mês 70,2% são mulheres e 29,8% homens, sendo esses, indivíduos de faixa etária entre 18 a 34 anos. Levando em consideração os resultados obtidos, conclui-se que o objetivo do projeto foi alcançado, uma vez que promoveu conscientização e promoção acerca da saúde em uma parcela considerável da sociedade, ensinando a lidar com a ansiedade e depressão. Os resultados obtidos superam o planejamento. Vale ressaltar que além dos números alcançados, houve bastante *feedbacks* positivos em relação a página “Dá pra melhorar sim”.

PALAVRAS- CHAVE: Ansiedade; Depressão; Rede Social; Saúde Mental