

Mídias virtuais e a saúde mental durante o distanciamento social imposto pela pandemia da COVID-19

Virtual media and mental health during social distancing imposed by the COVID-19 pandemic

Medios virtuales y salud mental durante el distancia social impuesto por la pandemia de COVID-19

Recebido: 23/08/2021 | Revisado: 29/08/2021 | Aceito: 31/08/2021 | Publicado: 04/09/2021

Rejane Eleuterio Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9328-174X>
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: rejane_eleuterio@hotmail.com

Gabriela Silva dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6687-9888>
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: sisan.gabi@hotmail.com

Verônica Pinheiro Viana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9727-1576>
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: ve.pinheiro@gmail.com

Paula Isabella Marujo Nunes da Fonseca

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8524-0147>
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: paulaisabellafonseca@gmail.com

Resumo

Objetivo: discutir os tipos de informações relacionadas a COVID-19 veiculadas nas mídias sociais virtuais e as possíveis influências na saúde mental da população. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de reflexão a partir da pesquisa de natureza documental, em fontes de acesso público disponíveis no ciberespaço sobre a COVID-19, compartilhados nas mídias sociais virtuais Instagram, Facebook e Twitter buscadas pela questão norteadora: quais as notícias referentes a COVID-19 estão sendo compartilhadas nas mídias sociais virtuais durante o distanciamento social e suas implicações na saúde mental? **Resultados:** Foram construídas três categorias temáticas: a) As mídias sociais e a velocidade de transmissão das informações; b) Informações relacionadas à COVID-19 nas redes sociais virtuais; c) Refletir para desenvolver competências emocionais. **Conclusão:** as informações nas mídias virtuais podem afetar à saúde mental. Por isso, recomenda-se refletir acerca do que as informações nas mídias virtuais estão suscitando emocionalmente, e buscar a autoconscientização e autoconhecimento como meios de ampliar as competências emocionais. Pessoas que se permitem fazer este exercício iniciam a construção da inteligência emocional.

Palavras-chave: Covid-19; Isolamento social; Redes sociais online; Saúde mental.

Abstract

Objective: to discuss the types of information related to COVID-19 that is transmitted in virtual social networks and the possible influences on the mental health of the population. **Methodology:** This is a reflective study based on an investigation of a documentary nature, on public access sources available in cyberspace about COVID-19, shared on virtual social networks Instagram, Facebook and Twitter searched by the guiding question: How Are news about COVID- 19 share in virtual social networks during social distance and its implications for mental health? **Results:** Three thematic categories were built: a) Social networks and information transmission speed; b) Information related to COVID-19 in virtual social networks; c) Reflect to develop emotional skills. **Conclusion:** information in virtual media can affect mental health. Therefore, it is recommended to reflect on what information in virtual media awakens emotionally and to seek self-awareness and self-awareness as a means to expand emotional skills. The people who allow this exercise begin to develop emotional intelligence.

Keywords: Covid-19; Social isolation; Online social networking; Mental health.

Resumen

Objetivo: discutir los tipos de información relacionada con COVID-19 que se transmite en las redes sociales virtuales y las posibles influencias en la salud mental de la población. **Metodología:** Se trata de un estudio reflexivo basado en una investigación de carácter documental, en fuentes de acceso público disponibles en el ciberespacio sobre el COVID-19, compartido en las redes sociales virtuales Instagram, Facebook y Twitter buscado por la pregunta orientadora: ¿cuáles son las novedades sobre el COVID- 19 se comparten en las redes sociales virtuales durante el

distanciamento social y sus implicaciones para la salud mental? Resultados: Se construyeron tres categorías temáticas: a) Redes sociales y velocidad de transmisión de información; b) Información relacionada con COVID-19 en redes sociales virtuales; c) Reflexionar para desarrollar habilidades emocionales. Conclusión: la información en los medios virtuales puede afectar la salud mental. Por ello, se recomienda reflexionar sobre qué información en los medios virtuales despierta emocionalmente y buscar la autoconciencia y el autoconocimiento como medio para expandir las habilidades emocionales. Las personas que se permiten hacer este ejercicio comienzan a desarrollar inteligencia emocional.

Palabras clave: Covid-19; Aislamiento social; Redes sociales en línea; Salud mental.

1. Introdução

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da doença COVID-19, é um vírus que levou o mundo a ter que enfrentar uma grave crise sanitária global. O surto iniciou em dezembro de 2019 em Wuhan, província de Hubei, China, espalhou-se pelo país e tomou proporção mundial, forçando a Organização Mundial de Saúde (OMS) a decretar uma Emergência de Saúde Pública e posteriormente anunciar que o mundo se encontrava frente a uma pandemia (Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS], 2021a).

Em pouco tempo, o mundo se mobilizou na luta contra o avanço da transmissão da doença seguindo as recomendações estabelecidas pela própria OMS, as quais incluem o isolamento e o incentivo à higienização das mãos como as principais práticas de minimização dos riscos de contaminação, o uso obrigatório de máscaras faciais caseiras em casos de extrema necessidade de circulação, o fechamento de instituições de ensino em todos os níveis e a suspensão de atividades que gerem aglomeração (Centers for Disease Control and prevention [CDC], 2020). Tais orientações visam evitar o aumento dos casos de contaminação pelo novo coronavírus, o que diminuiria o congestionamento nos serviços de saúde, excesso de trabalho da equipe multiprofissional hospitalar e abalos econômicos e culturais (Aquino, Silveira, Pescarini, Aquino, & Souza-Filho, 2020).

Este distanciamento social implementado em muitos países consiste na permanência da população em seus domicílios com o objetivo de redução do contato social, propagação e contaminação pelo vírus (Aquino et al., 2020). Esta foi a forma de prevenção à transmissão da COVID-19, visando a redução no número de mortes enquanto a vacina não surgia, mais eficaz e a mais desafiadora para a sociedade, pois os danos à saúde mental e emocional da população vieram à tona, uma vez que a redução do contato físico e social com outras pessoas, pode causar ansiedade, depressão, raiva, sobrecarga emocional, sono de má qualidade e até piora da saúde mental, e se mostram mais do que nunca, como fatores incapacitantes na produtividade do indivíduo, nas relações afetivas e laborais (Costa, 2020).

Essa mudança de hábito de forma radical afeta a organização familiar e implica na exigência da reorganização da rotina. Devido ao fechamento de escolas, empresas e locais públicos, foi inevitável a redução de renda em muitos lares, tendo por consequência a sensação de desamparo, abandono, insegurança e incertezas advindas com esse contexto (Ornell, Schuch, Sordi & Kessler, 2020). Ao se deparar com situações estressantes como as ocasionadas nesse momento de pandemia, todos reagem de maneira diferente, visto a singularidade de cada indivíduo e suas particularidades identitárias que são construídas a partir da sua história de vida, cultura, contexto social, exposição à fatores de risco, educação e saúde (Costa, 2020). Assim, cada ser humano responde à pandemia à sua maneira.

Contudo, uma pandemia como a da COVID-19 implica em uma perturbação psicossocial que pode ultrapassar a capacidade de enfrentamento da doença pela população afetada. Pode-se considerar que a população total do país sofre impactos em diferentes níveis de intensidade e gravidade, sendo que tais problemas significam reações e sintomas normais para uma situação anormal devido à magnitude do evento, o grau de vulnerabilidade biopsicossocial, o tempo e a qualidade das ações de promoção da saúde na primeira fase da resposta à pandemia (Gallegos et al., 2020).

A OMS estima que no mundo haja mais de 300 milhões de pessoas afetadas pela depressão, sendo o suicídio a

segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos (Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS], 2021b). Atualmente, a situação é ainda mais grave, pois o grupo populacional com transtornos psiquiátricos pré-existentes soma-se ao número de pessoas cuja saúde mental foi afetada durante a pandemia e revela-se como um problema de saúde pública tão grave quanto o próprio COVID-19 (Ornell et al., 2020).

Essa situação mundial atual tem deixado as pessoas em frequente estado de alerta, preocupadas, confusas, estressadas, com medo e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento (Gallegos et al., 2020). Nesse sentido, é possível basear-se em experiências anteriores semelhantes para ressaltar que os impactos na saúde mental oriundos pela COVID-19 se arrastarão por longos períodos e trarão prejuízos incalculáveis, por exemplo, durante o surto do Ebola houve aumento das taxas de sofrimento e sintomas psiquiátricos da população (Ornell et al., 2020).

Em relação aos pacientes infectados e diagnosticados com a COVID-19, ou mesmo àqueles que são tidos como caso suspeito, as manifestações de sentimentos e emoções ruins prevalecem, uma vez que o sofrimento psicológico em virtude das incertezas quanto ao desfecho do caso associa-se com a obrigatoriedade da quarentena (Ornell et al., 2020; Gallegos et al., 2020). O confinamento imposto ou estimulado em resposta à pandemia configurou uma situação em que as pessoas gastam mais tempo nas mídias sociais virtuais, na excessiva busca por notícias ou informações sobre a doença, também conhecida como “infodemia”, resultando em vários efeitos na saúde mental (Ahmad, Murad & Gardner, 2020), isso porque, os dispositivos móveis estão presentes nos mais diferentes tipos de interações, possibilitando que a comunicação atravesse fronteiras anteriormente demarcadas e conectando pessoas em todo o mundo.

Em relação ao Brasil, milhares de brasileiros têm acesso a smartphones e fazem uso da internet, o que permite a rapidez de acesso às informações sobre o novo coronavírus independentemente da localização geográfica, ou seja, a notícia originada no outro lado do mundo pode ser consultada por meio das mídias sociais virtuais em segundos e em qualquer lugar. No que tange à saúde mental, essa facilidade de acesso às tecnologias de comunicação e a transmissão de informações tem suas vantagens e desvantagens.

Dentre as vantagens para a saúde mental estão as informações verídicas disponíveis na internet sobre a COVID-19 que podem ser acompanhadas em tempo real, orientações para promoção da saúde em tempo de pandemia face à relação social e principalmente, as tecnologias de informação e comunicação difundem estratégias relacionadas a intervenções preventivas de apoio à saúde mental (Galea, Merchant & Lurie, 2020). Entretanto, os conteúdos sensacionalistas, imprecisos ou falsos ganham espaço nessa fase e potencializam as emoções, com implicações diretas no cotidiano e na saúde mental da população (Ornell et al., 2020). Diante do exposto, este estudo apresenta como objetivo discutir os tipos de informações relacionadas a COVID-19 veiculadas nas mídias sociais virtuais e as possíveis influências na saúde mental da população.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de natureza documental, em fontes de acesso público disponíveis no ciberespaço, nas mídias sociais virtuais Instagram®, Facebook® e Twitter®, por observação não estruturada, durante o mês de abril de 2020. Por meio da observação não estruturada, as pesquisadoras coletaram dados com um mínimo de estrutura e restrições impostas por elas próprios com o intuito do desenvolvimento de uma melhor compreensão do fenômeno estudado e captação das sutilezas da variação cultural (Polit & Beck, 2011).

A escolha dessas plataformas deu-se por sua popularidade e altas taxas de dados heterogêneos que são gerados, armazenados e consumidos. As mídias sociais virtuais supracitadas possuem características peculiares, como alta produção de conteúdos diversificados, grande velocidade de compartilhamentos e outros aspectos relevantes que permitem à comunidade de pesquisa sua inserção e aprofundamento sobre as influências das interações existentes por meio da internet (Ianni, Masciari & Sperlí, 2020).

Quanto à questão norteadora adotada no estudo, definiu-se a seguinte: quais notícias referentes à COVID-19 estão sendo compartilhadas nas mídias sociais virtuais durante o distanciamento social e suas implicações na saúde mental? O critério de inclusão estabelecido foi postagens com informações referentes à pandemia por COVID-19 que circularam no mês abril de 2020, tendo como palavras-chave COVID-19 ou Novo coronavírus. E os critérios de exclusão foram postagens com opiniões pessoais, “memes” e conteúdos pejorativos relacionados à COVID 19. O levantamento documental realizado em domínio público dispensa a aprovação em Comitê de Ética em Pesquisa e o artigo se detém na análise desta documentação, com enfoque nos tipos de informações relacionadas a COVID-19 veiculadas nas mídias sociais virtuais e as possíveis influências na saúde mental da população.

As categorias que emergem do material empírico nos inspiram a refletir sobre as mídias sociais e a velocidade de transmissão das informações, as informações relacionadas à COVID-19 nas redes sociais virtuais que a população tem acessado, e a necessidade de refletir sobre o conteúdo acessado para desenvolver competências emocionais.

3. Resultados e Discussão

Foi realizada análise de conteúdo das informações compartilhadas em mídias sociais, sendo que as notícias encontradas referentes à COVID-19 permitiram a identificação de alguns grupos temáticos a saber: diversos aspectos da COVID 19 (nas mídias e em publicações científicas); impactos políticos e sociais (questões políticas e econômicas locais e internacionais, desemprego, ações sociais organizacionais e voluntárias); profissionais de saúde (valorização e adoecimento); saúde e bem-estar (apoio religioso, suporte psicológico, incentivo à prática de atividade física, entretenimento – lives de artistas, filmes e séries); e, adaptações à nova realidade (distanciamento social, mais tempo em casa com cônjuges e filhos, aulas online, novas necessidades de higiene pessoal e de superfícies, uso de aplicativos para serviços de entrega em domicílio, home office e reinvenção do empreendedorismo).

Os resultados foram discutidos a partir de uma reflexão à luz da literatura científica nacional e internacional correlata.

As mídias sociais e a velocidade de transmissão das informações

Para enfrentar a COVID-19, é fundamental preservar o bem-estar psicológico, prevenir transtornos mentais e lidar com as emoções diante de possíveis situações adversas que ainda possam surgir em meio às incertezas que o cenário pandêmico apresenta (Ozamiz-etxebarria et al., 2020). Nesse sentido, as informações são fundamentais na compreensão da situação atual, na tomada de decisões e no vislumbre de novas medidas preventivas que incentivem o retorno das atividades de modo seguro e em tempo hábil.

Os aplicativos (APPs) para smartphones cada vez mais comuns na vida das pessoas, informam, divertem e facilitam o cotidiano, mas também podem contribuir no aumento da ansiedade, posto que a quantidade de informações compartilhadas, sejam elas verídicas ou não, podem criar uma tortura mental, que é quando a mente não relaxa e fica pensando constantemente sobre um determinado assunto (Ferrari, 2014).

O consumo das notícias que era feito pelas redes sociais, como o Facebook, agora está se transferindo para plataformas de mensagens como o WhatsApp, atingindo novos públicos (Monari & Bertolli Filho, 2019). Durante a pandemia de COVID-19 esse frequente movimento intensifica a insegurança, o medo e mal-estar psicológico, uma vez que as pessoas recebem muitas informações e replicam sem conferir a veracidade do conteúdo (Ozamiz-etxebarria et al., 2020).

Para minimizar essa problemática, redes digitais universais, confiáveis e acessíveis são essenciais para compartilhar informações de saúde que salvam vidas, sendo que tal proposta faz parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas, também conhecidos como objetivos globais (Organização das Nações Unidas [ONU], 2020). Ademais, o Ministério da Saúde do Brasil já adotou essa ideia e disponibilizou um canal para combater as Fake News sobre

saúde, ou seja, um espaço exclusivo para receber informações virais, que após serem apuradas pelas áreas técnicas, são respondidas como verdade ou mentira (Ministério da Saúde [MS], 2020).

Essas e outras informações sobre o coronavírus têm se espalhado mais rapidamente que o próprio vírus, resultando em pânico. O excesso na obtenção de informações e notícias sobre a COVID-19, ou seja, as infodemias - propagadas nas mídias virtuais afetam o público fazendo com que vivam ansiosos, e é também nas plataformas virtuais que os usuários expressam suas emoções, sentimentos e pensamentos, favorecendo essa ferramenta como forte fonte de dados para pesquisa em saúde mental (Ahmad, Murad & Gardner, 2020).

Informações relacionadas à COVID-19 nas redes sociais virtuais

Compreende-se que produções da imprensa estiveram fortemente presentes nas mídias virtuais da população, ora desmitificando mensagens conflitantes, ora agregando-se aos principais fatores estressores que contribuem para um sofrimento emocional generalizado e um aumento do risco de doenças psiquiátricas associadas a Covid-19 (Pfefferbaum & North, 2020). As fake news, notícias falsas, têm apresentado conteúdos a respeito de curas milagrosas, métodos caseiros para prevenir o contágio do novo coronavírus e o uso da cloroquina e hidroxicloroquina sem comprovação de eficácia científica. Essas notícias são produzidas intencionalmente para enganar os leitores e tiveram alcance imensurável por apresentar informações que pertencem ao dia a dia do indivíduo, conseguindo maior compartilhamento entre os usuários das redes sociais virtuais e circulação entre diferentes cidades e segmentos da sociedade (Monari & Bertolli Filho, 2019).

Outro fator preocupante durante o isolacionismo prolongado que tem levantado muitos questionamentos nas mídias virtuais refere-se ao possível colapso econômico, devido ao fato de muitos governos recomendarem ou exigirem a suspensão de reuniões de massa, incluindo escritórios, fábricas, museus, escolas, universidades e bibliotecas. Essas medidas necessárias, porém, extremas, são estressantes e para algumas pessoas levam ao pânico (Mahmood, Hasan, Colder, Carras & Labrique, 2020).

No Brasil, enquanto a população espera amparo das autoridades, a circulação midiática dos pronunciamentos presidenciais sobre resistência à prática de isolamento domiciliar e a negação da real gravidade da epidemia, embaçam a compreensão da população sobre qual é a diretriz a ser adotada, implicando em falhas no isolamento social, prejuízo nas barreiras sanitárias implementadas e na segurança da população (Rafael, Neto, Carvalho, David, Acioli & Faria, 2020).

Recentemente, uma das revistas científicas mais conceituadas no mundo publicou que talvez a maior ameaça à resposta da COVID-19 no Brasil seja seu presidente (The Lancet, 2020). Tal assunto teve forte repercussão nas redes virtuais, principalmente por ir de encontro aos esforços exercidos exaustivamente pelos profissionais da saúde, que atuam na linha de frente de assistência que, por muitas vezes, com poucos recursos materiais e humanos, sentem-se sobrecarregados física e emocionalmente.

O distanciamento social foi adotado a fim de evitar a superlotação dos serviços de saúde, uma vez que o Sistema Único de Saúde (SUS) sofre há tempos com a falta de investimento. No entanto, diariamente é noticiada a falta de leitos, a improvisação de setores para atendimento ao público infectado, aquisição de respiradores mecânicos e equipamentos de proteção individual (EPI). Tudo isso, se torna uma corrida contra o tempo para diminuir o número de óbitos que insiste em aumentar, elevando a posição do Brasil no ranking mundial de casos confirmados e de mortes pela COVID-19 (Aquino et al., 2020).

Os impactos cumulativos do distanciamento social serão verdadeiramente profundos e, o autocuidado deve receber prioridade, o exercício físico pode ser uma atividade que contribua proporcionando alegria e satisfação. A prática de exercícios em casa deve ser tão promovida quanto o próprio distanciamento social, por isso, as lives, programas gravados ao vivo nas redes virtuais de academias, profissionais educadores físicos e atletas profissionais, tiveram maior visibilidade para promoção

de exercícios em conjunto com os seguidores ao ensinarem seus treinos (Gallegos et al., 2020).

A situação gerada pela pandemia exigiu adaptações e reinvenções. As tentativas em manter a rotina ou realizar pequenos ajustes para deixá-la próxima do normal, foram alternativas encontradas para não prejudicar a saúde física e mental durante o distanciamento social. Instituições de pesquisas, estudiosos e profissionais da saúde têm compartilhado virtualmente materiais com a população a fim de auxiliá-la na identificação de sinais de alteração na saúde mental, recomendação de estratégias para redução dos efeitos do isolamento na saúde mental e indicação de serviços de atendimento psicossocial on-line direcionada para o público em casos emergenciais (Costa, 2020).

É importante olhar pelo lado positivo, e buscar realizar atividades produtivas. Se por um lado o uso da internet traz prejuízo à saúde mental, conselheiros e psicólogos são capazes de fornecer apoio emocional sem se expor ao patógeno por meio de plataformas digitais uma vez que o profissional não precisa estar na mesma área ou no mesmo país desde que falem o mesmo idioma (FIOCRUZ, 2020). As idas ao supermercado podem ser substituídas pelas compras on-line, estabelecer horários para realizar as atividades do dia é primordial para se adaptar à nova rotina, fazer videochamadas minimizam a distância entre os familiares e pessoas queridas e auxiliam nas atividades laborais, a distribuição das tarefas domésticas com os integrantes da casa promove a divisão das responsabilidades, diminui o tédio e estreita as relações interpessoais no ambiente familiar (Instituto de Psicologia Aplicada [INPA], 2020).

As atividades grupais ou individuais foram transferidas para o modo on-line, desenhando uma outra realidade que teve forte contribuição do distanciamento social e concomitantemente do uso das mídias virtuais. Entretenimento, religiosidade, cursos, empreendedorismo e divulgação dos cuidados a serem adotados para manutenção da saúde e prevenção da infecção causada pela COVID-19 estão estreitamente relacionados ao plano virtual (Ni et al., 2020). O que essas práticas têm em comum é a tentativa de transcender as limitações da distância social e manter a saúde mental, entendendo que a distância social não precisa se configurar em distância emocional e prejuízos à saúde mental (O'Brien, 2020).

Refletir para desenvolver competências emocionais

Diante do tsunami de informações nos meios digitais, pode-se esperar que estas prejudiquem a saúde mental da população pela ansiedade que causam as notícias sobre doenças e epidemias, ou que estas ajudem a promover sua qualidade, visto que os indivíduos ficam muitas vezes atônitos, talvez anestesiados, pouco sabendo por qual caminho trilhar, ou o que é o melhor a se fazer (Galhardi, Freire, Minayo & Fagundes, 20220). Afinal, o volume de informações é realmente intenso e veloz. Sendo assim, selecionar o que se consome, ainda que nas redes sociais, é primordial. Alguns dos elementos que devem ser considerados nessa seleção são: tempo e frequência de consumo destas informações, filtragem das notícias de fontes não-oficiais, e o questionamento de matérias que trazem informações extremistas e/ou milagrosas.

Vale ressaltar que alguns órgãos têm se debruçado sobre as maneiras como as informações são lançadas no meio virtual, isso ocorre ainda de forma pouco expressiva (Santos, Tavares, Aguiar, Azevedo, Eleuterio & Pereira, 2016). Estes parâmetros podem imprimir a diferença no modo, não somente de consumo, mas também na absorção das informações que são acessadas nas mídias sociais virtuais, influenciando de modo positivo a saúde mental daquele que consome com tais critérios as informações sobre a pandemia.

A mudança de atitude frente ao acesso à internet promove maior sensação de segurança, ampliação da sensação de controle sobre o desconhecido, compreensão do status atual da situação de saúde da população no contexto do novo coronavírus, além de promover a esperança na vida. Acrescenta-se ainda que a prática de exercícios, mesmo realizados em casa, podem funcionar de forma preventiva em intervenções terapêuticas multimodais, fomentando a diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa - tão incidente no atual momento - e a melhoria de funções cognitivas (Abreu, 2017).

Sendo assim, a reflexão sobre os conteúdos das informações, abre o caminho para acessarmos nossas próprias reações

a estas notícias. Reações estas que envolvem emoções e sentimentos como medo, angústia, ansiedade contínua, insegurança, solidão, raiva e apreensão, o que influencia diretamente na saúde mental das pessoas (Galea et al., 2020). Nesse sentido, a reflexão é o passo zero que viabiliza o início do movimento de autoconscientização, permitindo que a pessoa tome consciência daquilo que está sentindo, seja quando se está consumindo uma notícia ou após este momento. A partir da autoconscientização é possível conhecermos melhor a nós mesmos e, portanto, ampliarmos o autoconhecimento (Goleman, 2007).

É por meio desta ferramenta que poderemos entender qual é o tipo de emoção que está nos inundando após a leitura dessa ou daquela notícia. Ela fez mal? Causou uma sensação de aperto no peito aumentando a ansiedade, estresse, angústia ou trouxe calma, prazer, bem estar? São estes tipos de autoconscientizações que auxiliam no alargamento do autoconhecimento, possibilitando o redimensionamento do leque das competências emocionais necessárias a construção da Inteligência Emocional, conceito definido como: “[...] capacidade de identificar nossos próprios sentimentos e os dos outros, de motivar a nós mesmos e de gerenciar bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos” (Goleman, 2007, p.337).

Partindo de uma melhor compreensão do que se está sentindo, são apresentados dois principais caminhos: o primeiro diz respeito aos enfrentamentos pessoais que nos permitem perceber sozinhos como lidamos com situações difíceis ou prazerosas; o segundo parte da compreensão de que sozinho não é possível lidar com a situação que está sendo vivenciada, e desta forma, é necessário buscar ajuda externa, profissional. É importante destacar que este discernimento pode fazer toda a diferença, sobretudo neste momento tão peculiar, onde a saúde física e o combate ao agente patogênico têm prioridade e a saúde mental é subestimada (Ornell et al., 2020; Gallegos et al., 2020).

Desta forma, ressalta-se que a ampliação das competências emocionais não é um caminho imediato, devendo àquele que se disponibiliza a autoconhecer-se prestar atenção às suas emoções, sentimentos e sensações quando em contato com as situações cotidianas, compreendendo melhor quais são seus mecanismos de enfrentamento (Bueno, Correia, Abacar, Gomes & Pereira Júnior, 2015). Já no que diz respeito à procura de ajuda profissional, existem diversas opções atualmente de terapias que inclusive também são oferecidas on-line (FIOCRUZ, 2020). Outra possibilidade de procurar ajuda é acessar a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), disponibilizada pelo SUS, que oferece suporte e tratamento psicológico nos diferentes níveis de atenção: nível primário (Estratégias de Saúde da Família e Núcleos de Apoio da Família), bem como os do nível secundário (Centros de Atenção Psicossocial) (Quinderé, Jorge & Franco, 2014). Ainda que estejam passando por amplo sucateamento atualmente os dispositivos da RAPS estão em funcionamento e configuram-se como possibilidade de atendimento em saúde mental à população.

4. Conclusão

As tecnologias de informação e comunicação possibilitam que sejam veiculadas nas mídias sociais conteúdos relacionados a COVID-19 de formas variadas, indo desde às notícias com potencial de injúria à saúde mental por gerarem com seu conteúdo conflitos de informações, aumentarem as dúvidas da população, levando a ampliação do medo, estresse, ansiedade e angústia, emoções que influenciam ampla e diretamente a saúde mental da população.

A depender de como se consome e assimila os conteúdos veiculados pelas mídias sociais virtuais, as notícias podem influenciar a saúde mental das pessoas em diferentes níveis. Sugerem-se que sejam produzidas e buscadas em maior proporção, matérias que ofereçam conteúdo cultural, relacionada a atividades físicas, realizar alimentação saudável, fazer a prevenção contra a transmissão da COVID-19, em linhas gerais auxiliam na promoção da saúde mental da população, o que possibilita prazer, bem-estar e maior sensação de segurança.

Diante disso, entendemos que uma série de medidas devem ser consideradas para progressiva promoção e reabilitação da saúde mental da população em tempos de pandemia, a saber: divulgar meios de verificação de veracidade das informações, desestimulando a propagação de notícias falsas; melhorar o acesso ao atendimento em serviços de suporte em saúde mental;

criar de espaços de discussão que contribuam com elaborações individuais para o desenvolvimento de competências emocionais, a partir da reflexão sobre as repercussões das informações nas mídias virtuais nos indivíduos e na coletividade; produzir conhecimento relacionado a temática que contribua com a formulação de políticas públicas no controle a veiculação de informações na Web e ações de promoção da saúde mental. Há necessidade que mais estudos sobre a temática possam ser desenvolvidos de forma a permitir avaliação de outros aspectos inerentes a esse contexto.

Atentamos, por fim, que neste momento de pandemia, ressalta-se que vivenciar um turbilhão emocional faz parte de um “novo normal”, mas este estado emocional deve ser observado para que emoções, sobretudo como o medo, raiva e angústia não cresçam de modo tal, que levem a desenvolver transtornos psiquiátricos.

Referências

- Abreu, M. O., & Dias, I. S. (2017). Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18(2), 512-526. <https://dx.doi.org/10.15309/17psd180219>
- Ahmad, A. R., Murad, H. R., & Gardner, M. (2020). “The Impact of Social Media on Hyped Panic during the COVID-19 Pandemic: The Iraqi Kurdistan Case”. *Journal of Medical Internet Research ment health*, [unpublished, non-peer-reviewed preprint]. <https://preprints.jmir.org/preprint/19556>.
- Aquino, E., Silveira, I. H., Pescarini, J., Aquino, R., & Souza-Filho, J. A. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, 1-45. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/116/138>
- Bueno, J. M. H., Correia, F. M. L., Abacar, M., Gomes, Y. A., & Pereira Júnior, F. S. (2015). Competências emocionais: estudo de validação de um instrumento de medida. *Avaliação psicológica*, 14(1):153-163. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v14n1/v14n1a18.pdf>
- Centers for Disease Control and prevention (2020). Coronavirus disease 2019: what you can do (literalmente) https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/what-you-can-do.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions%2Fget-ready.html
- Costa, F. B. (2020). A saúde mental em meio à pandemia COVID-19. Nota informativa. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. <http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/03/Nota-Informativa-A-Sa%C3%BAde-Mental-e-a-Pandemia-de-COVID19-poss%C3%ADveis-impactos-e-dicas-de-gerenciamento-para-a-popula%C3%A7%C3%A3o-geral.pdf>
- Ferrari, P. (2014). A força da mídia social: Interface e linguagem jornalística no ambiente digital. Estação das Letras e Cores Editora.
- Fundação Oswaldo Cruz. (2020). Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na covid-19. https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N.(2020). The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. *JAMA Intern Med.* 2020;180(6):817-818. 10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Galhardi, C. P., Freire, N. P., Minayo, M. C. S., & Fagundes, M. C. M. (2020). Fato ou Fake? Uma análise da desinformação frente à pandemia da Covid-19 no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(2): 4201-4210. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.28922020>
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna Sánchez, S. E., Mazo-Zea, R., Ortiz-Torres, B., Penagos-Corzo, & Lopes, R. M. (2020). Lidando com a pandemia de coronavírus (Covid-19) nas Américas: recomendações e linhas de ação em saúde mental. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), e1304. 10.30849/ripij.v54i1.1304
- Goleman, D. (2007). Inteligência Emocional. Objetiva.
- Ianni, M., Masciari, E., & Sperlí, G. (2020). A survey of Big Data dimensions vs Social Networks analysis. *J Intell Inf Syst.* <https://doi.org/10.1007/s10844-020-00629-2>
- Instituto de Psicologia Aplicada- BR. (2020, 08 agosto). Como adaptar sua rotina considerando a pandemia do novo coronavírus? (literalmente) [postagem no blog]. <https://inpaonline.com.br/blog/rotina/>
- Mahmood, S., Hasan, K., Colder, Carras, M., & Labrique, A. (2020). Global Preparedness Against COVID-19: We Must Leverage the Power of Digital Health. *JMIR Public Health Surveill*, 6(2):e18980. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7164944/>
- Ministério da Saúde do Brasil. (2020). 1 ano: saúde sem fake News (literalmente) <https://www.saude.gov.br/fakenews>
- Monari, A. C. P., & Bertolli Filho, C. (2019). Saúde sem fake news: estudo e caracterização das informações falsas divulgadas no canal de informação e checagem de fake news do Ministério da Saúde. *Revista Mídia e Cotidiano*, 13(1): 160-186. <https://periodicos.uff.br/midiaecotidiano/article/view/27618/16539>.
- Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C. M. C., Li, N., Yao, X. I., Wang, Y., & Liao, Q. (2020). Mental Health, Risk Factors, and Social Media Use During the COVID-19 Epidemic and Cordon Sanitaire Among the Community and Health Professionals in Wuhan, China: Cross-Sectional Survey. *Journal of Medical Internet Research ment health*, 7(5):e19009. 10.2196/19009

- Organização das Nações Unidas. (2020). Objetivo de Desenvolvimento Sustentável no Brasil (literalmente) [postagem no site]. <https://nacoesunidas.org/tema/ods9/>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2021b). Depressão. <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2021a). Histórico da pandemia de COVID-19 [postagem no site]. <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal Psychiatry*, 42(3): 232-35. <https://www.rbppsihiatry.org.br/details/943/en-US/-pandemic-fear--and-covid-19--mental-health-burden-and-strategies>
- Ozamiz-etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Caderno de Saúde Pública*, 36(4):e00054020. https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n4/en_1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf
- Pfefferbaum, B., North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2008017>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2011). Fundamentos de pesquisa em Enfermagem. Artmed.
- Quinderé, P. H. D., Jorge, M. S. B., & Franco, T. B (2014). Rede de Atenção Psicossocial: qual o lugar da saúde mental? *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 24(1):253-271. <https://www.scielo.br/j/physis/a/7zsMFLdhyQZJF7GmtPBTj6s/?lang=pt&format=pdf>
- Rafael, R. M. R., Neto, M., Carvalho, M. M. B., David, H. M. S. L., Acioli, S., & Faria, M. G. A. (2020). Epidemiologia, políticas públicas e pandemia de Covid-19: o que esperar no Brasil? *Revista de enfermagem da UERJ*, 28:e49570. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/49570/33134>
- Santos, G. S., Tavares, C. M. M., Aguiar, R. C. B., Queiroz, A. B. A., Ferreira, R. E., & Pereira, C. S. F. (2016). Buscando informações em saúde online: Estratégia de enfrentamento dos adolescentes com doenças crônicas. *Revista Portuguesa de Enfermagem em Saúde Mental*, (spe4): 33-38. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602016000400005&lng=pt&nrm=iso.
- The Lancet. (2020). COVID-19 in Brazil: “So what?”. *The Lancet*, 395:1461. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2931095-3> Colocar espaço entre uma referência e outra. Lembre-se que usamos a norma APA.