ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(X) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NO CONTEXTO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL IMPOSTO PELA PANDEMIA DA COVID-19

Fabiana Postiglione Mansani (Professora Coordenadora / fmansani@uepg.br)[1]

Bruna Di Dea (Acadêmica Extensionista / dideabruna@gmail.com)[2]

Resumo: Atualmente, o mundo experimenta uma situação incomum, pois encontra-se frente a uma pandemia que obrigou as sociedades a adotarem medidas de distanciamento social. Contudo, o ser humano é sociável por natureza e estando impedido de conviver com seus semelhantes pode desenvolver transtornos psicológicos como ansiedade e depressão. Felizmente, a internet através das redes sociais tornou possível reestabelecer o mínimo de convívio, minimizando o impacto do distanciamento no cotidiano. O objetivo do presente trabalho é relatar a importância das redes sociais como ferramenta de sociabilização durante a quarentena. Através da página oficial do projeto Palhaçoterapia, no "Instagram", foram feitas campanhas que consistiram no compartilhamento de fotos sobre temas relacionados ao dia-dia como animais de estimação, receitas culinárias, filmes e etc. Essa atividade foi relevante para acadêmicos e comunidade pois promoveu a aproximação e a troca de experiências entre o público mesmo em períodos de instabilidade. Dessa maneira, atendendo a necessidade inata do ser humano de estar em contato com seus semelhantes mesmo que a distância. Assim, ajudando a minimizar os danos psicológicos que o isolamento vem trazendo para os indivíduos. Por meio dela foi possível vivenciar na prática a importância das atividades voltadas à humanização.

Palavras-chave: Mídias Sociais. Isolamento Social. Integração Social.

NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

[1] Professora Coordenadora; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Medicina; fpmansani@uepg.br

[2] Acadêmica Extensionista; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Medicina; dideabruna@gmail.com

Palhaçoterapia

PÚBLICO-ALVO

O público alvo das ações do Projeto de Extensão Palhaçoterapia são pacientes hospitalizados, familiares e acompanhantes desses pacientes, funcionários do serviço de saúde, acadêmicos e professores da UEPG e a comunidade em geral.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

O principal município contemplado pelas ações do projeto é a cidade de Ponta Grossa.

LOCAL DE EXECUÇÃO

As ações do projeto são executadas em diferentes hospitais e unidades de saúde da cidade de Ponta Grossa, em locais públicos como praças e terminais de ônibus bem como no ambiente virtual através da página do projeto no “Instagram”.

JUSTIFICATIVA

Atualmente, o mundo experimenta uma situação peculiar pois encontra-se frente a uma pandemia que obrigou as sociedades contemporâneas a adotarem medidas drásticas de isolamento social, restrição da movimentação entre fronteiras e suspensão das aulas presenciais a fim de assegurar a segurança dos indivíduos. Todavia, o ser humano é social por essência e impedido de conviver com seus semelhantes pode vir a desenvolver transtornos psicológicos. Esse evento torna-se extremamente necessário por se tratar de um escape e de uma plataforma para interação humana tão necessária no presente momento.

OBJETIVOS

Promover o compartilhamento de imagens e mensagens ligadas ao cotidiano da quarentena entre os seguidores da página "@palhacoterapiauepg" na rede social "Instagram", visando atenuar o estresse psicológico gerado pelo isolamento social durante a pandemia.

METODOLOGIA

Através da rede social Instagram na página oficial do Projeto de extensão Palhaçoterapia da Universidade Estadual de Ponta Grossa (@palhacoterapiauepg), durante os meses de abril, maio e junho de 2020, foram feitas campanhas com o intuito de promover intercâmbio de ideias entre os seguidores. A intitulada "Campanha do bem: para ajudar a pandemia a passar mais rápido" consistiu no compartilhamento de fotos sobre temas relacionados ao dia-dia como animais de estimação, receitas culinárias, filmes e mensagens de bem estar emocional. O participante compartilhava uma foto sobre o tema em seu perfil da rede social e marcava a página do projeto, a qual republicava em seu perfil oficial: "@palhacoterapiauepg".

RESULTADOS

Atualmente, as sociedades encontram-se frente a pandemia da COVID-19 que forçou o distanciamento entre os indivíduos, restringiu aglomerações, suspendeu as aulas presenciais e fechou as fronteiras, provocando um grande impacto no modo de viver que a sociedade moderna estava habituada. No entanto, o ser humano é social por natureza e é incapaz de viver sozinho, em total isolamento, pois precisa do outro pra satisfazer suas necessidades afetivas (DALLARI, 2014 p.11).

Quando impedidas de conviver com seus semelhantes, as pessoas podem desenvolver distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão. O estudo de Barros et al., (2020) apontou que a prevalência de alterações de sono e de humor são maiores nos jovens adultos e naqueles indivíduos que estão seguindo rigorosamente o isolamento social. Nesse mesmo raciocínio, o estudo de Maia e Dias (2020) apontou que os níveis de estresse e ansiedade aumentaram entre os universitários em relação ao período pré-pandemia. O desdobramento psicológico vivenciado atualmente tem sido tão relevante que até casos de suicídio em países asiáticos foram reportados como tendo relação com a pandemia (JUNG; JUN, 2020; GOYAL et al., 2020).

É importante ressaltar que, na vigência de pandemias, a saúde física das pessoas e o combate ao agente patogênico são o foco principal de gestores e profissionais da saúde, de modo que os cuidados com a saúde mental são subestimados e deixados em segundo plano (SCHIMIDT et al., 2020). Todavia, agora não é o momento de negligenciar medidas que visem a redução do impacto psicológico da pandemia. A Organização Mundial da Saúde (OMS), sociedades e associações de profissionais de saúde mental recomendam e divulgam informações sobre como preservar o bem estar mental nesse contexto. Dentre elas ressaltam-se a oferta de canais para escuta psicológica online, a manutenção de um estilo de vida saudável com dieta e atividade física em casa e a interação nas redes sociais (BARROS et al., 2020; MAIA; DIAS, 2020; SCHIMIDT et al., 2020)

A interação através das redes sociais é uma maneira acessível, simples e barata de manutenção do bem estar mental. Diante disso surgiu a inciativa do projeto de extensão Palhaçoterapia de colaborar para esse fim através da promoção de campanhas em sua página do "Instagram", de modo que os seguidores puderam restaurar o mínimo de convívio social durante esse período de incertezas pelo qual o mundo vem passando. Por meio dessa atividade foi possível vivenciar na prática a importância de atividades voltadas a humanização.

FOTO(S)

Figura 1 – Campanha virtual da Palhaçoterapia



Legenda: Campanha virtual promovida em 2020 na rede social “Instagram” pelo Projeto Palhaçoterapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se grande adesão do público as atividades propostas, mostrando que tecnologias simples e acessíveis, como as redes sociais, podem exercer um importante papel como veículo de sociabilização e bem estar cotidiano em momentos de instabilidade mundial.

REFERÊNCIAS

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.

DALLARI, Dalmo. Viver em sociedade. 2014.

GOYAL, Kapil et al. Fear of COVID 2019: First suicidal case in India!. **Asian journal of psychiatry**, v. 49, p. 101989, 2020.

JUNG, Sun Jae; JUN, Jin Yong. Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea. **Yonsei medical journal**, v. 61, n. 4, p. 271-272, 2020.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

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