

O Impacto da Comunicação na Consciencialização da Saúde Mental

/// Maria Carolina de Sousa Monteiro

Mariamonteiro010@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-9739-0396>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

P. PORTO
ISCAP

Revista Académica
de Tendências em
Comunicação e
Ciências
Empresariais

Resumo

A saúde mental é cada vez mais importante no dia a dia, uma vez que não há saúde sem saúde mental e física. Existem bastantes desafios que precisam de ser desmitificados e tornados simples e claros no que toca à saúde mental, uma vez que é necessário haver uma consciencialização e tornar a perceção das pessoas e a abordagem em relação a este tema de forma simples e positiva. Neste trabalho é possível identificar algumas das soluções que contornam e atenuam as consequências da saúde mental através da comunicação nas redes sociais, juntamente com o papel importante dos psicólogos.

Palavras-Chave: Saúde Mental, Comunicação, Redes Sociais, Desmitificar, Ansiedade, Consciencializar.

Abstract

Mental health is increasingly important in everyday life, as there is no health without mental and physical health. There are many challenges that need to be demystified and made simple and clear when it comes to mental health, since awareness needs to be raised and people's perceptions and approaches to this issue need to be made simple and positive. In this work it is possible to identify some of the solutions that circumvent and mitigate the consequences of mental health through communication on social networks, along with the important role of psychologists.

Keywords: Mental Health, Communication, Social Media, Demystify, Anxiety, Awareness.

Introdução

A saúde mental é cada vez mais importante para o bem-estar e para o bom funcionamento do nosso sistema, uma vez que é tão importante como a saúde física. No entanto, à medida que os tempos avançam é necessário tornar este tema mais claro, mais desmitificado e acessível para que todas as pessoas o possam compreender e que se torne um tema com mais informações.

Posto isto, a comunicação desempenha um papel vital na consciencialização e no entendimento da saúde mental. Desde desafiar estigmas até fornecer informações, recursos e apoio, uma vez que a comunicação é necessária para criar uma onda de positividade e esperança.

Os psicólogos desempenham um papel importante na consciencialização, para a redução do estigma socialmente causado, através da transmissão de campanhas, conteúdos e notícias de modo a sensibilizar o público e a transmitirem uma vontade de mudar o pensamento das pessoas.

Ao longo do trabalho, é abordado o impacto da comunicação na consciencialização da saúde mental e como a perceção das pessoas se pode moldar positivamente, e a abordagem em relação a este tema. Dados estatísticos em relação ao número de pessoas que sofrem com estas doenças, o impacto do covid-19 e por último o papel da comunicação na saúde mental.

A pandemia Covid 19, contribuiu para que os números disparassem, nomeadamente os valores de ansiedade e depressão. E dessa forma surgiram novas formas, para atenuar as consequências negativas, através da transmissão de informações positivas nas redes sociais, e campanhas de consciencialização. Segundo Papas (2022), “As circunstâncias da crise pandémica e socioeconómica conduziram a um aumento da procura, por parte dos Social Media, dos contributos da ciência psicológica para as temáticas mais prementes da atualidade”.

Saúde Mental

A saúde mental é “A base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental” (SNS 2023).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, “o conceito de saúde é para além do que é uma doença. É sim, um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Além da saúde física, é de extrema importância a saúde mental, uma vez que não existe saúde sem a saúde mental”.

A saúde mental não é só pela ausência de doenças mentais, mas também por problemas como baixa autoestima e autoconfiança, que provocam nas pessoas o medo de enfrentar desafios e dificuldades em lidar com certas adversidades do dia a dia. A saúde mental pode ser influenciada, entre vários, por fatores biológicos, genéticos, sociais e psicológicos.

Numa abordagem holística da saúde mental é importante a interconexão entre o corpo e a mente, promovendo o equilíbrio entre aspetos físicos, emocionais e sociais da saúde. Isso não envolve apenas tratar sintomas de doenças mentais quando surgem, mas tomar medidas preventivas ao longo do tempo para promover o bem-estar emocional e psicológico.

Tal como referiu Ursula von der Leyen, presidente da Comissão Europeia, no site da Comissão Europeia numa abordagem abrangente à Saúde Mental, “É necessária uma nova iniciativa em matéria de saúde mental, e é preciso serem tomadas medidas rapidamente para fazer face aos desafios. A nova abordagem não se limita à saúde e, por conseguinte, implica um grande envolvimento de domínios como a educação, a digitalização, o emprego, a investigação, e o desenvolvimento”.

Algumas medidas para prevenir problemas psicológicos são, nomeadamente, levar uma vida saudável, como por exemplo ter uma rotina de sono adequada para prevenir a exaustão mental, recarga de energias, comer de forma saudável para o bom funcionamento do cérebro, praticar exercício físico, conhecer o histórico familiar, saber se é comum na família existirem problemas como depressão, ansiedade, para perceber se é comum esta tendência em determinada doença mental. Para além disso, ir a consultas de rotina com especialistas na área, partilha de preocupações com um psicólogo. E, por último, fazer atividades que proporcionem felicidade, investindo no nosso próprio autocuidado.

Dados Estatísticos

Num estudo anunciado pelo Observador, citando dados do instituto de Métricas e Avaliação em Saúde da Universidade de Washington, é afirmado que “Portugal está entre os países com mais transtornos mentais, afetando cerca de 22% da população e, em média, na União Europeia, 16,7%”.

Os transtornos de ansiedade são os mais recorrentes, com cerca de 9% da população afetada, transtornos depressivos com 6%, e relacionado com o consumo de álcool e droga, 4%.

Em relação à depressão, as mulheres apresentam taxas mais elevadas do que os homens, tal como nos outros países da União Europeia. Por outro lado, os dados indicam que o homem tem quatro vezes mais probabilidade de se suicidarem, correspondendo a uma taxa de 10% em Portugal, em relação à União Europeia.

Importância da comunicação na Saúde Mental

A importância da comunicação na conscientização da saúde mental é um tema crucial nos dias de hoje, uma vez que desempenha um meio de troca de informações, como também um veículo para estabelecer confiança, e tranquilidade.

Cada vez mais é fundamental dar valor à saúde mental como se dá à saúde física, uma vez que as duas em simultâneo contribuem para o bom funcionamento do nosso sistema.

Apesar disso, muitas das vezes a saúde mental é alvo de muitas críticas e vista quase como um assunto tabu, devido à falta de informação por parte das pessoas mais velhas, principalmente, e pela falta de abertura para discutir este assunto. Por isso, é importante comunicar a importância da saúde mental nos meios de comunicação mais utilizados, de modo a quebrar com o estigma, e na promoção de uma consciencialização sobre a saúde mental. Uma vez que as pessoas que sofrem distúrbios como ansiedade, depressão, bipolaridade tendem a ser excluídos socialmente. Para isso é preciso conhecer os tipos de problemas de saúde, como é que se manifestam e como tratá-los.

Segundo Mucchielli (1971, pp. 86-91), “As perturbações mentais podem ser entendidas como doenças da comunicação, dado que muitas vezes existe falta de comunicação. Dessa forma, é importante comunicar com amigos, familiares, ou profissionais da área quando se sentem mais em baixo”.

Para além disso, os meios de comunicação, desempenham um papel importante para a partilha de informação sobre saúde mental, através de programas de televisão, entrevistas nas redes sociais, podcasts, redes sociais, e campanhas publicitárias, de modo a educar o público sobre os diferentes temas e desmitificar algumas opiniões ou dúvidas que surgem na mente de cada pessoa.

Quando a comunicação eficaz sobre saúde mental está presente na sociedade, as pessoas sentem-se mais capacitadas para reconhecer os sinais de problemas de saúde mental, em si mesmas e nos outros que rodeiam. Isso pode levar a uma intervenção precoce e a uma

busca por tratamento adequado, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida e bem-estar emocional.

Muitas das vezes é difícil transmitir a mensagem e reconhecer que este tema é difícil de comunicar, uma vez que é um assunto sensível. Uma das causas para isto acontecer é devido as barreiras culturais, sociais e pessoais que impedem a procura de informação e de ajuda. Dessa forma, é necessário ajudar todas as pessoas possibilitando o acesso a recursos gratuitos e acessíveis para combater este estigma.

Por isso, é necessário desempenhar um papel importante na consciencialização e na promoção de saúde mental. Para educar o público e torná-lo de mente mais aberta para esta temática tão importante para a comunidade.

A comunicação conecta os indivíduos como um todo. A comunicação desempenha um papel importante, uma vez que reduz o estigma, uma vez que muitas vezes há vergonha em falar sobre saúde mental, e o que é necessário é existir liberdade e uma comunicação mais aberta e honesta para que todas as pessoas que necessitem procurem ajuda e se tratem.

Um outro aspeto, é educação e consciencialização, através da comunicação as pessoas podem aprender novos conceitos, novas práticas, como tratamentos e estratégias de autocuidado. Para além disso, também a partilha de experiências promove um espírito de aceitação por perceber que outras pessoas já passaram pela mesma situação.

A comunicação nas redes sociais é importante na medida em que afetam a maneira como as pessoas e as organizações comunicam entre si, e com o seu público.

No caso das empresas, as redes sociais ajudam a publicar o negócio e a expandir a missão e os valores que a empresa quer passar para o público-alvo.

Ter uma conta no Facebook, no Twitter, no LinkedIn, no Instagram, no WhatsApp, Tik Tok ou no Youtube, deixou de ser uma realidade apenas dos jovens, e não é só apenas um espaço de diversão, como também um espaço de muita informação, partilha de experiências e aprendizagem e, por outro lado, um meio de trabalho para os criadores de conteúdo digital. Tal como afirma Luís Paulo Rodrigues, no seu blog sobre a Comunicação nas redes sociais e a importância da existência digital, " porque a Internet, para além de espaço de lazer e diversão, é, também, um meio de partilha de serviços, de informação e de conhecimento."

Através da comunicação nas redes sociais, é possível partilhar experiências e emoções sobre um determinado tema e ajudar a reduzir o estigma em torno da saúde mental e encorajar outras pessoas a fazerem o mesmo, mais acesso a informações, como dicas de autocuidado, recursos de apoio para lidar com o stress e ansiedade, de modo a reduzir as dificuldades emocionais.

Um apoio de comunidades em grupos online, por exemplo no WhatsApp ou grupos de emissão no Instagram, de modo a oferecer suporte diário a todos os que necessitam.

E por último, as redes sociais são uma ótima plataforma para disseminar informação sobre saúde mental, através de contas fidedignas de psicólogos para aumentar a consciencialização sobre questões relacionadas com o bem-estar emocional e educar o público para se prevenir de doenças e como lidar com elas ou como ajudar outras pessoas que estejam a passar por isso.

Papel das redes sociais na Saúde Mental

As redes sociais, nos dias de hoje, são cada vez mais importantes para ajudar nas questões de saúde mental, uma vez que permitem que o público fique mais informado, prevenido, e reduzindo assim o estigma de alguns transtornos mentais.

Cada vez mais, ouvimos testemunhos de figuras públicas a pronunciarem-se nas redes sociais a afirmar que já sofreram, ou sofrem, algum problema de saúde mental, no entanto, ainda são poucos os que têm a coragem de quebrar o estigma, que continua a ser uma realidade.

Segundo Ana Rita Goes e Cristina Godinho, “Neste preciso momento, uma em cada oito pessoas estará a passar por um problema de saúde mental. E uma em cada quatro pessoas irá, em algum momento da sua vida, passar por um problema de saúde mental. Estes números parecem sugerir que é quase inevitável que todos tenhamos de nos confrontar com este tipo de problema, na primeira pessoa ou na de uma pessoa que nos é querida”. Estes números são bastante elevados e é necessário tomar medidas para os diminuir.

Desta forma, é necessário consciencializar sobre este tema, para que não seja visto como tabu, mas sim como uma realidade que muitas pessoas passam, e visto de uma forma útil através da informação das redes sociais.

Os meios que fazem mais sentido são posts informativos sobre doenças, dicas sobre como tratar delas e testemunhos de outras pessoas que já passaram pelo mesmo através da partilha de conhecimento e experiências.

Araújo e Ruão (2014) afirmam que “A apropriação da comunicação estratégica na área da saúde é recente, mas que tem sido cada vez mais frequente. O Ministério da Saúde do Brasil, num relatório de pesquisa divulgado em 2013, expressa que o uso da vertente estratégica da comunicação, especialmente no contexto governamental, é essencial para promoção de saúde e prevenção de doenças, pois possibilita a transmissão de informações pertinentes e, até mesmo, o estímulo a adoção de hábitos considerados saudáveis”.

Papel dos Psicólogos

Os psicólogos contribuem positivamente para a redução do estigma socialmente causado, através da transmissão de campanhas, conteúdos e notícias de modo a sensibilizar o público e a transmitirem uma vontade de mudar o pensamento das pessoas, a desmitificar estigmas relacionados à saúde mental. E também através da promoção de um estilo de vida saudável, através de técnicas de gestão de stress, exercício físico, boa alimentação, sono regulado e relações interpessoal estáveis e felizes.

Através de meios de comunicação destacando a natureza comum dos problemas de saúde mental e promovendo uma compreensão mais inclusiva e natural. Para além disso, é comum os psicólogos darem conselhos e suporte por via de telemóvel, troca de mensagens, ou videochamada.

A linha do SNS24, tem disponível um serviço de aconselhamento psicológico por telefone. É gratuito e está disponível para os utentes ou profissionais de saúde. Um dos motivos que motivou a criação desta linha, foi a pandemia Covid 19, com o objetivo de ajudar a gerir emoções (stress, ansiedade, depressão, medo, solidão); para além disso, promover o aumento do sentimento de segurança na população e de conforto; e prevenir e diminuir o desenvolvimento de problemas de saúde mental.

Impacto da Pandemia Covid 19

Um exemplo recente, e que contribuiu para que os números disparassem, foi a pandemia Covid 19, que também cooperou para que os valores de ansiedade e depressão aumentassem significativamente nestes últimos três anos, segundo a Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental (Conasem/Cofen).

Para além disso, em 2019, cerca de 1 bilhão de pessoas viviam com transtorno mental, e no primeiro ano de pandemia o número cresceu em 25%, dados da Organização das Nações Unidas.

Para além disso, num estudo realizado através de um questionário online pelo SNS24, “foram consideradas as amostras de residentes em Portugal, com idade igual ou superior a 18 anos e profissionais de saúde com atividade em território português de várias carreiras e categorias profissionais, com recolha de dados entre 22 de maio e 14 de agosto de 2020. Mais de um quarto dos indivíduos da população geral adulta e cerca de metade dos profissionais de saúde reportam sintomas compatíveis com ansiedade e depressão moderadas a graves, e perturbações de stress pós-traumático”. Apesar da pandemia Covid-19 ter sido uma crise em todo o mundo, e nunca antes sentida, teve impacto na saúde física como na mental, uma vez que deixou a população bastante preocupada e aflita.

Nos dados deste estudo, destacam-se que 33,7% da população sofria psicologicamente; 27% tinha ansiedade moderada ou grave; 26,5% stress pós-traumático; 26,4% depressão moderada a grave e 25,2% sofria de burnout.

O público-alvo que sofreu mais com estes problemas psicológicos foram mulheres, jovens adultos entre os 18 e os 29 anos, desempregados, e indivíduos com baixo rendimento.

Os fatores que contribuíram para o aumento das doenças mentais, foram sobretudo pela exposição ao stress, como o medo e a incerteza, em torno da pandemia, como preocupação constante com familiares e amigos que tivessem a doença, incerteza no trabalho e no futuro. O medo dos sintomas da doença, e da morte, contribuíam para aumentar a ansiedade.

Segundo Papas (2022), “As circunstâncias da crise pandémica e socioeconómica conduziram a um aumento da procura, por parte dos Social Media, dos contributos da ciência psicológica para as temáticas mais prementes da atualidade”.

De modo a atenuar as consequências negativas, houve meios para reduzir e diminuir os sintomas de ansiedade, como por exemplo nas redes sociais, com campanhas de consciencialização, contas de psicólogos a partilhar informações fidedignas e científicas de como lidar com o stress, a ansiedade e solidão durante a pandemia, clarificar e aumentar a compreensão sobre a Saúde Psicológica e Bem-Estar; Contribuir para a diminuição do estigma da discriminação e as dificuldades e problemas de Saúde Psicológica.

Uma campanha para aumentar a esperança na população e contribuir para uma onda de positividade foi, nomeadamente, a Campanha de “Vai Ficar Tudo Bem”, os influenciadores de conteúdo começaram a promover por todo o lado, nas redes sociais, e viam-se pessoas a colocar desenhos de arco-íris feitos à mão, com a esperança de que ia ficar tudo bem, nas janelas de casa.

Uma outra maneira para tornar a comunicação nas redes sociais mais impactante era através de entrevistas para aumentar a consciência pública acerca de determinadas matérias, para aumentar a confiança nos profissionais que transmitiam a mensagem.

Discussão

Em suma, os meios de comunicação são bastante importantes para a consciencialização da saúde mental, nomeadamente para a desmitificação do estigma sobre este tema, através da partilha de conhecimentos, e experiências. Muitas das vezes a falta de compreensão e empatia em relação a estas questões leva à discriminação e ao isolamento daqueles que mais precisam de apoio. No entanto, o estigma começa a ser desafiado quando a comunicação é um espaço de conversas honestas e abertas sobre a saúde mental, seja através de conversas pessoais ou em plataformas online.

Para além disso, as redes sociais permitem a iniciativa de campanhas de consciencialização para partilhar informação, por exemplo, como referido em cima, o covid-19, potenciou a partilha de conteúdos sobre a saúde mental nas redes sociais, como se tornou um problema

que atingiu toda a população começaram a surgir alternativas mais fáceis e rápidas para espalhar a mensagem positiva de que ia ficar tudo bem.

Em suma, o impacto da comunicação na consciencialização da saúde mental é fundamental. Nomeadamente, para acabar com o estigma, fornecer informações, dicas, testemunhos e tornar a comunidade com uma mente mais aberta aos problemas e desafios que podem surgir a qualquer momento, e a saber lidar com eles. Para além disso, a desmitificação deste tema, pode tornar a sociedade mais empática, sensível e mais compreensiva, valorizando todos os pequenos sinais, e valorizando os pequenos sinais.

Conclusão

Com base nos dados estatísticos analisados, Portugal está entre os países com mais transtornos mentais, afetando cerca de 22% da população, e as doenças que mais são recorrentes é ansiedade e o stress.

Com a realização deste trabalho foi possível perceber que a comunicação é bastante importante para partilhar experiências, conhecimento, com outras pessoas de modo a quebrar o estigma e falta de informação.

A importância da presença das redes sociais, como forma de aumentar a visibilidade e construir uma reputação positiva, para que a saúde mental não seja vista como um tema tabu, nem seja um tema desvalorizado.

Por fim, este artigo demonstrou que as redes sociais são um meio importante para transmitir mensagens e para contribuir para uma comunidade mais culta. Com a elaboração deste trabalho académico, consegui ampliar e fortalecer os meus conhecimentos relativamente aos conteúdos aprendidos ao longo do curso.

Referências

- Impacto da COVID-19 na saúde mental*. (n.d.). SNS24. (10 de Maio de 2023) Retrieved April 8, 2024, from <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/impacto-da-covid-19-na-saude-mental/>
- A comunicação nas redes sociais e a importância da existência digital*. (nd). Lprcomunicacao. Com (20 de Abril de 2016). Retrieved April 8, 2024, from <https://www.lprcomunicacao.com/a-comunicacao-nas-redes-sociais-e-a-importancia-da-existencia-digital-2>
- Segre, M., & Ferraz, FC (1997). O conceito de saúde. *Revista de saúde pública*, 31 (5), 538–542. Retrieved March 23, 2024 <https://doi.org/10.1590/s0034-89101997000600016>
- Saúde Mental*. (nd). Saúde pública. Retrieved April 28, 2024, from, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_pt
- Soares, I. de A. (2004). Comunicação e saúde mental: a democratização dos meios comunicacionais como veículo de proteção identitária. *Ciência Psicologia e Profissão*, 24 (4), 12–21. Retrieved April 2, 2024, from, http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932004000400003
- SABÃO. (2023, 2 de maio 2023). *Qual a importância da comunicação na saúde mental?* Blogue | SOAP, Apresentações que Geram Resultados. Retrieved March 20, 2024, from, <https://blog.soap.com.br/importancia-da-comunicacao-na-saude-mental/>

- SOAP. (2023, May 2). *Qual a importância da comunicação na saúde mental?* Blog | SOAP, Apresentações que Geram Resultados. Retrieved March 23, 2024, from, <https://blog.soap.com.br/importancia-da-comunicacao-na-saude-mental/>
- Goes, A. R., & Godinho, C. (2023, May 22). *Comunicar Saúde Mental*. Público. Retrieved April 3, 2024, from, <https://www.publico.pt/2023/05/22/opiniao/opiniao/comunicar-saude-mental-2050460>
- Lusa, A. (2023, December 15). *Prevalência de transtornos mentais em Portugal entre as mais elevadas da União Europeia*. Observador. Retrieved April 24, 2024, from, <https://observador.pt/2023/12/15/prevalencia-de-transtornos-mentais-em-portugal-entre-as-mais-elevadas-da-uniao-europeia/>
- (N.d.-a). Ordemospsicologos.Pt. Retrieved April 8, 2024, from https://recursos.ordemospsicologos.pt/files/artigos/a_ci__ncia_psicol__gica_nos_social_media.pdf
- (N.d.-b). Medis.Pt. Retrieved April 8, 2024, from <https://www.medis.pt/media/6675/guia-de-sau-de-sau-de-mental.pdf>
- Saúde Mental*. (n.d.). Public Health. Retrieved April 8, 2024, from https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_pt
- Saúde mental*. (n.d.). SNS24. (19 de Setembro de 2023) Retrieved April 8, 2024, from <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/>