

Artigo original

O INSTAGRAM COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO E INTEGRAÇÃO ENTRE UNIVERSIDADE E COMUNIDADE NO PROJETO PRO MENTE

Tatiana Araújo Bertulino¹ orcid.org/0000-0003-0975-3845

Anna Victória da Silva Pereira² orcid.org/0000-0002-4169-354X

Maria Charliene Lima Couto² orcid.org/0000-0001-6826-1731

Thamires Rafaela de Couto Peixoto² orcid.org/0000-0001-9114-3397

¹Professora adjunta do Curso de Bacharelado em Psicologia – Formação de Psicólogo, pela Universidade de Pernambuco – Campus Garanhuns.

²Estudantes do Curso de Bacharelado em Psicologia da Universidade de Pernambuco – Campus Garanhuns.

Email do autor correspondente: charlienecouto400@gmail.com

RESUMO

O presente artigo trata de uma reflexão sobre a inserção tecnológica mediante o uso da rede social *Instagram* no projeto de extensão universitária com ênfase em psicoeducação da ansiedade - PRO MENTE, discutindo as contribuições dessa estratégia para o desenvolvimento do projeto. Sendo realizado na Universidade de Pernambuco – Campus Garanhuns por alunos do curso de Psicologia, a utilização da rede proporcionou um amplo compartilhamento de informação e divulgação, permitindo o alcance de um considerável número de pessoas, além de promover a integração entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Tecnologia. Rede social. Extensão.

ABSTRACT

This article focuses on a reflection about the technological insertion, through use of the social network Instagram, in a University extension project, with emphasis on the psychoeducation of anxiety - PRO MIND, aiming at discussing the contributions of this strategy to the development of the project. Having been implemented at the University of Pernambuco - Campus of Garanhuns, by graduate students of Psychology, the use of the abovementioned network provided us with a wide sharing and dissemination of information, which has allowed us to reach a considerable number of people, in addition to promoting the integration between the University and the community.

Keywords: Technology. Social Network. Extension.

1. INTRODUÇÃO

O Projeto PROMENTE: promovendo saúde mental ao nosso redor é um projeto de extensão desenvolvido por alunos do curso de Psicologia da Universidade de Pernambuco - *Campus Garanhuns* que promove grupos de apoio à ansiedade com encontros de psicoeducação em grupo tanto para alunos da própria Universidade quanto para a população geral que apresentam sintomas ansiosos. Segundo Lemes e Neto (2017), a psicoeducação é uma técnica que relaciona os instrumentos psicológicos e pedagógicos com objetivo de ensinar o paciente e os cuidadores sobre a patologia física e/ou psíquica, bem como sobre seu tratamento. Desta forma, a intervenção ocorre por meio de informações sistemáticas, estruturadas e didáticas sobre o transtorno e seu tratamento¹.

Entre os transtornos psiquiátricos, os Transtornos de Ansiedade atualmente são considerados como um dos mais comuns na população em geral. De acordo com Guimarães *et al* (2015), estes se encontram “[...] com prevalências de 12,5% ao longo da vida e 7,6% no ano. [...] podendo ser encontrados em qualquer pessoa em diferentes períodos da vida” (p.117)². Além disso, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais na sua quinta edição (DSM 5)

informa que “a maioria dos transtornos ansiosos ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (proporção de aproximadamente 2:1)”³.

A abordagem psicológica utilizada neste projeto foi baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) de Aaron T. Beck que desenvolve a importante relação estabelecida entre pensamento, sentimento e comportamento e é a mais estudada e aplicada no tratamento dos transtornos mentais, sobretudo os ansiosos. Optou-se por utilizar a técnica de psicoeducação em grupos pelo fato dela possibilitar, entre outros pontos, uma maior interação entre os participantes, visto que “as intervenções psicoeducativas colaboram para que as pessoas sintam-se mais motivadas a ajudar uma as outras que vivenciam experiências parecidas, no que abrange as dificuldades e sofrimentos compartilhados”⁴.

Conforme apontam Bhattacharje *et al*, a psicoeducação na TCC proporciona para a psicoterapia um caráter educativo tanto para o paciente quanto para seus cuidadores, objetivando instruí-los sobre o seu tratamento psicoterápico para que possam estar preparados para lidar com as mudanças a partir da construção de estratégias de enfrentamento, fortalecimento da comunicação e da

adaptação⁵. Contudo, o modelo psicoeducacional não pode ser aplicado de qualquer maneira, por isso é necessário construir um método sistemático que envolva aplicação de testes e de técnicas específicas para averiguar qual é o tipo de procedimento psicoeducativo que proporcione resultados positivos em cada situação.

A extensão acadêmica tem como objetivo proporcionar o conhecimento aplicado à promoção de saberes, além de ampliar a visibilidade social da Universidade a partir de uma interação transformadora entre esta e os setores da sociedade. Tudo isso direcionado para proporcionar e qualificar uma aprendizagem ativa aos estudantes e, principalmente, possibilitar intervenções que envolvam a comunidade externa, no que se refere às demandas apresentadas pela universidade. Assim, considerando que a ansiedade é uma problemática atual que atinge um grande número de pessoas, esse projeto possui grande relevância social ao passo que também contribui para a formação dos docentes de Psicologia.

A maneira considerada mais viável para promover a divulgação desse projeto de extensão foi através de uma rede social muito relevante por atingir um número expressivo de pessoas: o Instagram, no qual, o Brasil ocupa o terceiro lugar de maiores usuários na rede, perdendo

apenas para os Estados Unidos da América (USA) e a Rússia.

A escolha do *Instagram* como ferramenta de comunicação se deu justamente por sua visibilidade na sociedade, possibilitando que uma boa parcela da população da cidade de Garanhuns e suas proximidades tivessem conhecimento sobre o projeto, facilitando o acesso e participação do público através do perfil criado na rede social. Além disso, permitiu que os próprios universitários acompanhassem o desenvolvimento do projeto na palma da mão, permitindo o acesso livre ao perfil criado e pudesse, então, atingir o objetivo de levar informação sobre ansiedade ao público externo, despertando o interesse deles pelas atividades desenvolvidas.

No século XXI, o uso de tecnologias propiciou o desenvolvimento de uma comunicação mais rápida e globalizada, sendo possível o compartilhamento de informações, dados e notícias do mundo inteiro em apenas um clique. O principal objetivo dos recursos tecnológicos é transmitir alguma informação, esta que, segundo Kohn e Moraes (2007),

[...] é a transmissão de mensagens que possuem um significado comum entre o emissor (quem produz a mensagem) e um sujeito (quem recebe a mensagem), por meio de um suporte tecnológico que faz a mediação dessa mensagem. Toda

informação é dotada de consciência, objetivo e finalidade ao ser transmitida do emissor para o interlocutor⁶.

Assim, com os recursos tecnológicos, a interação e relação social estão muito popularizadas/próximas à internet, o que gera comunicação e informação ao mesmo tempo. Dessa forma, os meios do suporte tecnológico que mais se destacam atualmente são as redes sociais como o *Facebook*, *Twitter* e *Instagram* que proporcionam informação, comunicação e relação entre diferentes grupos de pessoas. Deste modo, como estão no cotidiano social, é possível explorá-las de maneira que possam contribuir de forma positiva para alcançar o público alvo.

Em virtude dos fatos mencionados, o presente artigo tem como objetivo analisar e discutir o impacto do *Instagram* no desenvolvimento do projeto de extensão PRO MENTE, a partir dos dados de atividade fornecidos pelo próprio aplicativo, propondo uma reflexão sobre a importância do papel da rede social neste processo e sua função integradora entre Universidade e comunidade.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Os grupos de apoio foram mediados com base na psicoeducação em grupos. Essa abordagem exerce uma importante função “na orientação de diversos aspectos, seja a respeito das consequências de um

comportamento, na construção de crenças, valores, sentimentos e na repercussão destes na vida dos/as pacientes”⁴. Assim sendo, o projeto propôs um total de 10 sessões de psicoeducação que ocorreram em salas reservadas na Universidade de Pernambuco, *Campus Garanhuns*. Cada sessão abordou conhecimentos sobre ansiedade, tais como: características, diferenciação de outros transtornos psicológicos, sentimentos e emoções, mitos e verdades, curiosidades, técnicas de relaxamento, entre outros.

Os públicos-alvo do projeto foram a comunidade externa e os próprios universitários acima de 18 anos que se auto identificaram com sintomas ansiosos. Através da divulgação utilizando cartazes e redes sociais, o público foi informado das inscrições, quais foram realizadas de forma online. Na sequência, foi realizado o agendamento dos inscritos para realizar uma triagem pessoalmente para que houvesse um primeiro contato antes dos grupos iniciarem as atividades.

A equipe PRO MENTE é formada por 21 estudantes de psicologia, os quais participam de grupos de estudos semanais sobre ansiedade com enfoque da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental. Para o desenvolvimento do projeto, fora realizada uma divisão em equipes com tarefas de esferas diferentes,

sendo: (1) divulgação constante mediante cartazes, panfletos e mídia social, como o *Instagram*; (2) construção do roteiro dos encontros do grupo de apoio.

Os responsáveis pelo manejo do *Instagram* dividiam as atividades midiáticas e as promoviam de maneira intensa em postagens de *stories* diariamente, publicação no *feed* semanalmente sobre ansiedade, autocuidado e ajuda, além de resposta aos *directs* que eventualmente surgiram, sempre de maneira imediata. Ainda “seguiram” pessoas da comunidade local e vizinhas e alunos da Universidade para ampliar o conhecimento da extensão.

Os dados de atividade foram fornecidos pelo próprio aplicativo do *Instagram*. Foi possível ter acesso a informações que permitiram analisar a contribuição da rede social como principal ferramenta não só para a divulgação, mas também para a própria integração da Universidade com a comunidade. A pesquisa não foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a resolução nº 510/CNS por se tratar de dados obtidos por meio de banco de dados, com informações segregadas sem possibilidade de identificação individual.

3. RESULTADOS

Em março de 2020, o perfil do projeto de extensão no *Instagram* possuía 388 seguidores, variando a local de residência

do público, não ficando concentrado apenas em Garanhuns, onde o projeto acontece, como apresentado no gráfico 1, de maneira aproximada, de acordo com os dados que o aplicativo disponibiliza.

As informações fornecidas pelo próprio aplicativo permitem averiguar as interações e o desempenho do perfil a partir de dados como: as impressões, no que se referem ao número total de vezes em que as publicações foram vistas; o alcance, referindo-se ao número de contas únicas que viram as publicações, bem como o envolvimento, ou seja, a quantidade de curtidas e comentários. Analisando individualmente essas interações em cada uma das publicações postadas no período de um ano, a publicação com o maior número de interações atingiu um total de 400 contas, enquanto a menor, um total de 214, no que diz respeito a soma total de visualizações, compartilhamentos, curtidas e comentários em cada.

Desta forma, analisando o impacto geral de 1 ano de publicações no perfil do projeto no *Instagram*, no total de 36 postagens, obteve-se consideráveis resultados, conforme ilustrados no quadro 1.

Quadro 1: Descrição dos números de impacto de um ano de publicações no perfil do projeto no Instagram. Recife, 2020.

| Item | Números |
|--------------|---------|
| Impressões | 14.447 |
| Alcance | 8.812 |
| Envolvimento | 1.087 |

No ano de 2018, registrou-se um total de 104 inscritos para participação do grupo de apoio. Desses inscritos, cerca de 40% era de pessoas de fora da Universidade. Todas as inscrições foram realizadas via plataforma de comunicação virtual, utilizando o e-mail para o envio dos dados pessoais para realizar a inscrição. Um total de 15 pessoas utilizaram a caixa de mensagem do *Instagram* para tirar dúvidas e obter mais informações sobre as inscrições, relativas também à proposta do projeto, sobre como e onde aconteceria, quem poderia participar, entre outros questionamentos.

Ainda durante o período de inscrições, duas pessoas relataram na caixa de mensagem como se sentiam em relação à ansiedade. Ambas trataram do tema, ao interagir com um dos *posts* que falava sobre a ansiedade como um “excesso de futuro” e uma relatou que pensar sobre seu futuro lhe causava desespero, enquanto a outra disse que sentia tormento. Diante do fato, a equipe respondeu que este desespero e o tormento como sintomas podem ser

tratados e orientou-as quanto a serviços psicológicos que poderiam ser procurados em sua cidade, podendo, inclusive, usufruir da proposta do próprio projeto.

A interação da equipe com os seguidores aconteceu por meio das publicações que traziam conteúdos sobre ansiedade, estratégias de enfrentamento, resiliência e outras reflexões sobre saúde mental. Por meio dos comentários que os seguidores postavam nessas publicações, sendo estes sempre muito satisfatórios, a equipe tinha a dedicação de demonstrar atenção, de mostrar que a rede foi feita para ajudar seus seguidores e de ser solícitos com eles. Curtir e comentar os comentários feitos nas publicações e reagir às menções nos *stories* daqueles que compartilharam foi um meio que a equipe encontrou de demonstrar zelo, cuidado e disposição, uma vez que, ao criar uma rede social pública, a responsabilidade do projeto passou a ser também com os seguidores e não apenas com as pessoas que se inscreveram para participar dos grupos de apoio presencialmente.

4. DISCUSSÃO

Como evidenciado nos resultados, o poder de alcance da rede social escolhida conseguiu atingir impressões e alcance muito positivos para a visibilidade do projeto, isso porque o *Instagram* enquanto recurso através de “[...] foto de perfil e

pequena biografia pode-se inserir conteúdo, seguir e ser seguido por qualquer usuário da rede [...]”⁷. O que de fato tornou interessante usar tal mídia, pois, abriu a possibilidade de apresentar o projeto de extensão e, ao mesmo tempo, interagir com as pessoas que mostravam interesse.

Ademais, essa relação mútua de troca de dados e comunicação feita entre as pessoas inseridas na Universidade e com a comunidade, através do Instagram possibilitou que a psicoeducação fosse realizada para além da prática da extensão que ocorreu em grupos e que houvesse uma maior interação entre os participantes, mesmo à distância. Isto é, o uso da rede social como suporte desde o momento de divulgação pôde estreitar os vínculos relacionais e alavancar a disseminação psicoeducacional que em forma de *post*, comentários e diálogos online abrangeu a prática de extensão a seguidores, sem que eles necessariamente fossem inscritos no PRO MENTE.

Haja vista, “as tecnologias de comunicação sempre representaram formas de mediar nossa relação com o mundo através da criação de um espaço de captura e contenção da experiência”⁸. Ou seja, devido às contingências que o mundo virtual engloba, houve uma mediação a partir da interação estudante-

seguidor que permitiu, através dos acessos, conteúdos e dicas que a experiência abrangesse qualquer pessoa que tivesse contato com o perfil. Vale ressaltar que, mesmo o intuito inicial sendo alcançar participantes para os grupos, a seleção possuía critérios de idade e horários fixos que limitava a participação de menores de idade e indivíduos com a rotina mais preenchida, com pouco tempo disponível, mas que ainda assim eram contemplados, graças a essa mediação.

Com isso, as análises dos resultados reforçam o dito e mostram que 8.812 contas foram alcançadas através das publicações, ou seja, esse quantitativo é um número muito superior em relação ao número de seguidores do perfil, 388 contas. A partir do compartilhamento das postagens no *feed* e *stories*, uma quantidade mais abrangente de pessoas teve acesso aos conteúdos postados, obtendo um total de 14.447 visualizações, o que demonstra um acerto na escolha do *Instagram* como rede social para desenvolver o projeto, pois, “a difusão do seu conteúdo segue basicamente a lógica do ver e ser visto, ou seja, quando um conteúdo é adicionado, automaticamente este estará disponível a qualquer pessoa que esteja envolvida naquela rede”⁹.

Além do que, tanto a internet enquanto ferramenta digital quanto a psicoeducação

com técnicas de ensino, ambos são responsáveis por grandes mudanças e podem contribuir positivamente sobre diversos setores da sociedade. Freitas afirma que, “as abordagens psicoeducacionais expandiram-se para o domínio da Internet, tendo-se verificado que o computador baseado no sistema de apoio à saúde do paciente, associado com sessões presenciais pode ser uma estratégia facilitadora da aprendizagem bastante promissora”¹⁰. Para mais, as transformações tecnológicas redefiniram uma nova forma de sociedade, o que SANTOS & SANTOS chamam de “sociedade em rede/digital”:

Diante disso é possível falarmos em um poder de comunicação instantâneo, que evidencia que o mundo agora se organiza desse ponto de vista, em redes de comunicação e informação antes não possíveis e que essa sociedade virtual parece ter se estabelecido e se tornada para ficar e desenvolver-se junto com a população¹¹.

O total de envolvimento no perfil do projeto, referindo-se à quantidade de curtidas e comentários apresenta um número relativamente satisfatório à quantidade de seguidores. É importante ressaltar também que os comentários postados nas publicações de pessoas mencionando umas às outras para que vejam o conteúdo, de certa forma

impulsiona muito mais o alcance de outras contas. Além disso, o evento do compartilhamento no Instagram permite atingir um público muito maior que aquele quantificado como seguidores, bem como possibilita a atração de novos seguidores para o perfil.

Considerando que, para que o projeto fosse desenvolvido, fazia-se necessário que a comunidade em geral participasse, por meios físicos e virtuais. Então, precisava-se de uma estratégia rápida e precisa para informar a população e continuar promovendo conhecimento sobre a temática da ansiedade com efetividade. Enfatiza-se, sobretudo, que a equipe através do uso do Instagram e das práticas psicoterápicas puderam comprovar a fidelidade dos dados apresentados, tanto em relação a facilidade de divulgação/aceitação de métodos de ensino quanto a praticidade de análise dos resultados. Isto reforça essa dinâmica integrativa como meio eficiente para propagação da aprendizagem realizada na universidade e sua expansão ao público interno e externo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todo o processo de formação, entrada e participação nesse projeto de extensão ocorreu através do uso das tecnologias digitais de comunicação. Utilizar uma rede

social para divulgação da extensão tornou-se pertinente por ser um fator que atravessa uma parte considerável da população e também possui um fluxo mais rápido de comunicação, sem precisar de locomoção geográfica.

Diante do exposto, percebe-se que os projetos de extensão visam uma maior acessibilidade do espaço acadêmico pela sociedade, ou seja, a potencialização da interação academia e comunidade. Mediante a execução do PRO MENTE, é possível ver que houve a efetividade de tal relação, dado a organização do projeto que através do contato físico/virtual possibilitou o alcance as pessoas, onde estas se encontravam, bem como diante da disponibilidade de tempo de navegação. Essa democratização tecnológica propicia comunicações mais dinâmicas e se transforma em uma ferramenta muito importante para diversas áreas quando bem utilizada, já que é possível informar a população geral e lhes oferecer um conhecimento científico, no caso da extensão, sobre a ansiedade.

É importante ressaltar que a rede social permitiu não só que o projeto se tornasse conhecido para receber muitas inscrições, mas também possibilitou ampliar as ações de cuidado com a ansiedade para um público bem maior. Esse público não iria participar diretamente dos grupos de apoio, mas de certa forma acabou sendo

beneficiado pelo projeto, pois passou a ter acesso à informação sobre o transtorno em questão, bem como um espaço de solicitude na caixa de mensagem, caso houvesse a necessidade de um diálogo com a equipe.

Como visto, a Psicoeducação aborda a informação sobre o problema como uma das estratégias de intervenções para este. Dessa forma, o caráter comunicativo e fluido do *Instagram* foi utilizado para tornar-se também uma ferramenta importante dentro do projeto, tão quanto a sua possibilidade de alcançar o público necessário para a realização das propostas.

REFERÊNCIAS

1. LEMES, C.B; NETO, J. O. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas de Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 17-28, mar. 2017.
2. GUIMARÃES, A. M. V et al. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Cadernos de Graduação: Ciências Biológicas e da Saúde**, Maceió, v. 3, n.1, p. 115-28, 2015.
3. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

4. NOGUEIRA, C. A. *et al.* A importância da psicoeducação na terapia cognitivo-comportamental: uma revisão sistemática. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano**- Higia, Salvador, v. 2, n. 1, p. 108-20, 2017.
5. BHATTACHARJE, Dipajan *et al.* Psycho-education: A measure to strengthen psychiatric treatment. **Delhi Psychiatric Journal**, New Delhi, v. 14, n. 1, p. 33-39, 2011.
6. KOHN, Karen; MORAES, Cláudia Herte. O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 30., 2007, Santos. **XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**. Santos, SP, 2007.
7. PAULA, Daniela Ferreira Lima de; GARCIA, Wilton. Comunicação, consumo e imagem no Instagram: estudos contemporâneos. In: ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM COMUNICAÇÃO E IMAGEM – ENCOI, 2014, Londrina. **Encontro Nacional de Pesquisa em Comunicação e Imagem**. Londrina, PR, 2014.
8. MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Mídia e psicologia: considerações sobre a influência da internet na subjetividade. **Psicologia para América Latina**, São Paulo, n. 20, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2010000200009. Acesso em: 20 jan. 2020.
9. PIZA, Mariana Vassallo. **O fenômeno Instagram**: considerações sob a perspectiva tecnológica. 2012. 48 f. Monografia (Bacharelado em Ciências Sociais) – Departamento de Sociologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2012.
10. FREITAS, Joana Correia. **Concepção de um programa de um programa de psicoeducação para indivíduos com primeiro surto psicótico**. 2010. 95 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, 2010.
11. SANTOS, Valmaria Lemos da Costa; SANTOS, José Erimar dos. As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas. **HOLOS**, Rio Grande do Norte. v. 6, n. 30, 2014.

Gráfico 1: Descrição das principais localizações dos seguidores segundo cidades de Pernambuco. Recife, 2020.

