



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CAMPUS FLORIANÓPOLIS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

Eduarda dos Santos Vicini

Estratégia Digital de divulgação de Informações em Saúde Mental

Florianópolis

2024

Eduarda dos Santos Vicini

Estratégia de divulgação de Informações em Saúde Mental

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de graduação em farmácia do campus de Florianópolis da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em farmácia.

Orientador(a): Profa. Dr^a. Marina Raijche Mattozo Rover

Florianópolis

2024

Vicini, Eduarda dos Santos
Estratégia de divulgação de Informações em Saúde
Eduarda dos Santos Vicini ; orientadora, Marina Raijche
Mattozo Rover, 2024.
54 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências
da Saúde, Graduação em Farmácia, Florianópolis, 2024.

Inclui referências.

1. Farmácia. 2. Saúde Mental. 3. Redes sociais. 4.
Promoção da Saúde. I. Rover, Marina Raijche Mattozo . II.
Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em
Farmácia. III. Título.

Eduarda dos Santos Vicini

Estratégia de divulgação de Informações em Saúde Mental

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Bacharel em Farmácia e aprovado em sua forma final pelo Curso de Farmácia.

Florianópolis, 11 de dezembro de 2024.

Coordenação do Curso

Banca examinadora

Prof^a. Marina Raijche Mattozo Rover, Dr^a.
Orientadora

Prof, Filipe Carvalho Matheus, Dr.
Universidade Federal de Santa Catarina

Rafaela Rafognatto Andreguetti
Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, 2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse me dando a oportunidade, coragem e saúde para superar todos os desafios.

À minha mãe, Elisandra dos Santos, minha maior inspiração e força. Sua dedicação, amor e apoio incondicional foram essenciais para que eu chegasse até aqui. Obrigado por estar ao meu lado em todos os momentos, me encorajando e acreditando em mim mesmo quando eu duvidava. Este trabalho é tão meu quanto seu, porque sem você, nada disso seria possível. Agradeço também ao meu pai por fazer parte da minha história. Cada experiência, direta ou indireta, contribuiu para a pessoa que sou hoje.

Agradeço profundamente à minha psicóloga Sabrina Armelin, que tem sido uma presença essencial em minha trajetória pessoal e acadêmica. Sua escuta, orientação e acolhimento foram fundamentais em momentos desafiadores, permitindo-me enxergar o valor da saúde mental em cada etapa e inspirando este trabalho. Sua dedicação e apoio constante foram essenciais para lidar com desafios de forma mais equilibrada e encontrar clareza em momentos de dificuldade. Você é uma profissional incrível e sou eternamente grata por tê-la como parte dessa jornada tão importante.

A minha orientadora Prof^o Dr^a Marina Rajiche Mattozo Rover, meu agradecimento especial por ter me acompanhado durante todo o processo de elaboração e desenvolvimento do projeto e por toda a orientação, dedicação e paciência ao longo deste percurso. Sua orientação não foi apenas acadêmica, mas também humana, e sou imensamente grata por isso. Não poderia ter escolhido uma orientadora melhor para me acompanhar nesse processo.

A minha melhor amiga e parceira de vida há 10 anos, Manuella Brando de Souza, que esteve ao meu lado em cada momento desta jornada. Obrigada por acreditar em mim, pelos conselhos, pelo apoio incondicional e por nunca me deixar desistir.

Aos meus amigos e familiares, que estiveram ao meu lado, oferecendo apoio, compreensão e muito amor durante essa jornada. Cada palavra de incentivo, cada gesto de carinho, fez toda a diferença.

Muito Obrigada a todos!

Olhe para dentro, para as suas profundezas, aprenda primeiro a se conhecer.

(SIGMUND, Freud)

RESUMO

A saúde mental é fundamental para o bem-estar geral do indivíduo, influenciando diretamente suas emoções, pensamentos e comportamentos. Com o crescente impacto das questões relacionadas à saúde mental na sociedade, torna-se essencial o desenvolvimento de estratégias eficazes para a divulgação de informações que promovam a conscientização e o acesso a tratamentos adequados. Tendo em vista isso, esse trabalho aborda uma estratégia de divulgação de informações em saúde mental em uma plataforma digital, com foco na comunicação online para a promoção de conhecimento e conscientização sobre o tema. Explorar como esta ferramenta digital pode ser usada para disseminar conteúdos relacionados à saúde mental de forma acessível e confiável é o desafio. Para tal, utilizou-se a análise SWOT ou FOFA para o planejamento. Para a busca de informações utilizou-se as bases Pubmed, Google Acadêmico e Lilacs; guidelines nacionais e internacionais; Bulário Eletrônico da ANVISA e Drugs.com; além de plataformas para a simplificação da linguagem e para a criação dos materiais. Preocupou-se com as melhores práticas na criação de conteúdos sensíveis e adequados ao tema, visando uma abordagem inclusiva e informativa para o público alvo. O trabalho explora os diferentes tipos de conteúdo que podem ser compartilhados, as formas de engajamento com o público e os benefícios de utilizar a tecnologia como meio de divulgação de informações. Por meio de uma abordagem teórica e prática, o estudo visa fornecer recomendações para otimizar as estratégias de comunicação em plataformas digitais, favorecendo a saúde mental de forma acessível e inclusiva, além de destacar os desafios e oportunidades no uso de mídias digitais nesse contexto.

Palavras-chave: Comunicação em Saúde Mental; Saúde Mental; Mídias Sociais; Acesso à Informação.

ABSTRACT

Mental health is fundamental to the overall well-being of individuals, directly influencing their emotions, thoughts, and behaviors. With the increasing impact of mental health issues on society, it is essential to develop effective strategies for disseminating information that promotes awareness and access to appropriate treatments. Considering this, this study addresses a strategy for disseminating mental health information on a digital platform, focusing on online communication to promote knowledge and awareness on the topic. Exploring how this digital tool can be used to share mental health-related content in an accessible and reliable way is the challenge. For this purpose, a SWOT analysis was employed for planning. Information was gathered using databases such as PubMed, Google Scholar, and Lilacs; national and international guidelines; ANVISA's Electronic Drug Bulletin; and Drugs.com, as well as platforms for language simplification and content creation. Best practices were prioritized in creating sensitive and appropriate content on the topic, aiming for an inclusive and informative approach for the target audience. The study explores different types of content that can be shared, ways to engage with the audience, and the benefits of using technology as a means of disseminating information. Through a theoretical and practical approach, the study aims to provide recommendations for optimizing communication strategies on digital platforms, promoting accessible and inclusive mental health, and highlighting the challenges and opportunities of using digital media in this context.

Keywords: Communication in Mental Health; Mental Health; Social Media; Access to Information.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Logotipo da página.....	33
Figura 2 - Bio e nome de usuário.....	33
Figura 3 - Feed da página.....	34
Figura 4 - Calendário editorial.....	36

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Resultados da análise FOFA referente a estratégia de divulgação..... 29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Exemplo de fatores determinantes para saúde mental.....	14
Tabela 2 -Tipos de CAPS.....	18
Tabela 3 -Planilha Eletrônica.....	36

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
1.1 SAÚDE MENTAL.....	13
1.1.1 Conceito de saúde mental.....	13
1.1.2 Condições de saúde mental.....	14
1.1.3 Epidemiologia.....	16
1.1.4. Acesso ao cuidado em saúde mental no Brasil.....	17
1.1.5 Tratamento dos transtornos mentais.....	18
1.1.5.1 Tratamento não farmacológico.....	19
1.1.5.2 Tratamento farmacológico.....	19
1.2 O PAPEL DO FARMACÊUTICO NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL.....	21
2 OBJETIVOS.....	25
2.1 OBJETIVO GERAL.....	25
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	25
3 METODOLOGIA.....	26
3.1 PLANEJAMENTO.....	26
3.2 LEVANTAMENTO E ORGANIZAÇÃO DAS INFORMAÇÕES.....	27
3.3 ESCOLHA DA PLATAFORMA DIGITAL E DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE VISUAL.....	28
4 RESULTADOS.....	30
4.1 CRIAÇÃO DA PÁGINA, ESCOLHA DO NOME DE USUÁRIO E IDENTIDADE VISUAL.....	32
4.2. ORGANIZAÇÃO DAS INFORMAÇÕES.....	34
4.3 DESENVOLVIMENTO E PLANEJAMENTO DE CONTEÚDOS.....	35
4.3.1 Calendário Editorial.....	35
4.3.2 Criação das publicações.....	37
4.3.3 Formatos para apresentar conteúdos.....	38
5 DISCUSSÃO.....	39
6 CONCLUSÃO.....	42
REFERÊNCIAS.....	43

1 INTRODUÇÃO

1.1 SAÚDE MENTAL

1.1.1 Conceito de saúde mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade, ou seja, envolve o bem estar psicológico, social e emocional. Melhores níveis de bem-estar emocional estão associados a menor incidência de transtornos mentais e melhor qualidade de vida (Diener, 2018; OMS, 2022).

Assim, a saúde mental não se limita apenas ao sentimento individual, ela é dependente de uma série de fatores, como saúde física, apoio social, condições de vida, aspectos ambientais e econômicos. Isso significa que se deve considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais (Ministério da saúde, 2024).

De acordo com a World Mental Health Report (2022), a saúde mental é determinada por uma complexa interação entre indivíduo, família e comunidade, fatores estruturais, biológicos e sociais (Tabela 1).

Tabela 1 - Exemplo de fatores determinantes para saúde mental

INDIVIDUAL	FAMÍLIA E COMUNIDADE	ESTRUTURAL
Fatores genéticos	Boa nutrição perinatal	Segurança econômica
Habilidades sociais e emocionais	Boa paternidade	Infraestrutura de boa qualidade
Senso de auto-estima e domínio	Segurança social e psicológica	Igualdade de acesso aos serviços
Boa saúde psicológica	Rede social positiva, capital social e apoio social	Ambiente natural de qualidade
Atividade psíquica	Espaço verde	Justiça social e integração
		Renda e proteção social
		Igualdade social e de gênero

Fonte: Adaptado de World mental health report (2022).

Questões biológicas envolvem aspectos como a exposição a fatores ambientais durante períodos críticos do desenvolvimento cerebral. Essa exposição pode modificar a expressão genética, resultando em alterações na fisiologia celular (Freitas- Silva, 2016). Fatores estruturais como infraestrutura, segurança econômica, igualdade, estabilidade social e acesso ao básico como água, comida, abrigo e saúde estão diretamente ligados à saúde mental. O ambiente familiar também exerce influência direta, e a dinâmica das relações interpessoais na adolescência tem sido investigada como importante fator de explicação para a saúde emocional (Cardoso & Malbergier, 2014). Os contextos socioculturais também moldam aspectos da identidade, como etnia ou raça, que conferem posições sociais específicas e expõem os indivíduos diferencialmente a determinantes sociais de saúde (American Psychiatric, 2014).

Restrições como aquelas impostas durante a pandemia de COVID-19 tiveram consequências significativas para a saúde mental por todo o mundo. Dados apontam, que durante e após a pandemia os casos de estresse, ansiedade e depressão, decorrente do isolamento social e incerteza em relação ao futuro, aumentaram significativamente (OMS, 2022).

É importante pontuar que nem toda pessoa com fator de risco desenvolve problemas de saúde mental e muitas pessoas sem fatores de risco conhecidos podem desenvolver estas condições. Ademais, cada indivíduo lida com os acontecimentos de forma diferente devido a uma interação complexa de vários fatores. Reconhecer essa individualidade é fundamental para fornecer o suporte e os recursos adequados para promover o bem-estar emocional para cada indivíduo (Cardoso & Malbergier, 2014).

1.1.2 Condições de saúde mental

Conforme pontuado anteriormente, são diversos os fatores que podem ser determinantes para as condições de saúde mental.

Os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral (OMS, 2022).

Existem inúmeros transtornos mentais, com apresentações clínicas distintas. Eles geralmente são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento disfuncionais, que também podem afetar as relações com outras pessoas (PAHO, 2020). Como exemplos pode-se citar: transtorno depressivo maior, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno afetivo bipolar e transtorno de personalidade limítrofe, dos quais o transtorno depressivo e o de ansiedade são os mais prevalentes no mundo (OMS, 2022). No Brasil predominam, além dos transtornos de ansiedade, depressivos e os transtornos de personalidade (Boaventura, 2021).

De acordo com a quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) os transtornos de ansiedade possuem como principal característica sentimentos de medo e ansiedade excessivos. Tais sintomas prejudicam a vida diária dos indivíduos, pois muitos deixam de realizar atividades rotineiras por medo das crises ou sintomas (Costa, 2019). Os principais transtornos de ansiedade incluem transtorno de pânico (TP), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade social (TAS) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) (Kapczinski, 2011).

O Transtorno Bipolar (TB), também conhecido como “transtorno afetivo bipolar” é uma condição psiquiátrica caracterizada por alterações graves de humor, que envolvem períodos de humor elevado e de depressão que se alternam com períodos de remissão. Ele se diferencia em dois tipos: Tipo I, com alterações de humor mais graves, e o Tipo II, que possui uma alteração de humor mais branda (Bosaipo, 2017). O tratamento do TB envolve manejo nas fases agudas e a terapia de manutenção. Os quadros agudos demandam contenção imediata dos sintomas com psicofármacos e, em alguns casos, internação hospitalar para proteção do paciente. Na fase de manutenção, além da terapia medicamentosa, há indicação de tratamento psicossocial (Silva, 2017).

A depressão é considerada um distúrbio afetivo. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem se combinar entre si (BVSMS, 2005). A OMS afirma que, atualmente, a depressão se configura como um problema importante de saúde pública, sendo considerado um transtorno grave, recorrente e que leva o indivíduo a uma perda importante de sua funcionalidade (Lima, 2020).

1.1.3 Epidemiologia

Segundo a OMS, em 2019, cerca de 970 milhões – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental, dos quais 52,4% eram mulheres e 47,6% homens. Os transtornos mais prevalentes foram os de ansiedade (31%) e o transtorno depressivo (28,9%).

Os distúrbios mentais podem contribuir para mortalidade precoce, entre outros, por ser associada ao agravamento de outras condições clínicas como obesidade, dislipidemia e diabetes (OMS, 2022). Outro dado que chamou a atenção foi que uma em cada 100 mortes foi causada por suicídio, das quais 58% ocorreram antes dos 50 anos de idade. O suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens. Em 2019, foi a terceira principal causa de morte entre mulheres da faixa etária de 15 a 29 anos e a quarta principal entre os homens dessa mesma faixa etária no mundo (OMS, 2022).

A pandemia de COVID-19 trouxe um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar de inúmeros indivíduos. Em 2020, os transtornos depressivos graves tiveram um aumento de 35% e os transtornos de ansiedade de 32% (OPAS, 2023).

Em 2019, com base nos dados do relatório da OMS, o Brasil ocupava o 2º lugar entre os países das Américas em número de pessoas com transtornos mentais, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Estes transtornos, representam grande proporção das causas de adoecimento e incapacidade na população brasileira, superando até mesmo as doenças cardiovasculares e o câncer (OMS, 2019).

O Brasil ocupa também o quarto lugar da América Latina com maior crescimento anual do número de suicídios e o país com o maior número de pessoas ansiosas, cerca de 9,3% da população (OMS, 2019). E de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), comparando os anos de 2013 e 2019, houve no país um aumento significativo no número de indivíduos que reportaram diagnóstico de depressão.

1.1.4. Acesso ao cuidado em saúde mental no Brasil

No Brasil, é possível ter acesso ao atendimento de condições associadas à saúde mental de forma gratuita no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Para tal são disponibilizados diferentes tipos de serviços, por meio da estratégia de atuação em rede, para favorecer o cuidado integral e longitudinal dessas pessoas (Ministério da Saúde, 2018).

Os atendimentos em saúde mental são realizados na Atenção Básica e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), onde as pessoas são acolhidas, sejam elas referenciadas, ou por demanda espontânea (Ministério da Saúde, 2018). O Brasil contava, em 2020, com 2.836 CAPS distribuídos em todo o país (SAPS, 2022). Os CAPS são divididos em modalidades que se diferenciam pelo porte/complexidade de atendimentos e pela capacidade de abrangência populacional, sendo esses o CAPS I, II, III, i, CAPS ad e Caps ad III (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Tabela 2 -Tipos de CAPS

CAPS I	Atende pessoas de todas as faixas etárias com transtornos mentais graves e persistentes. Indicado para municípios ou regiões de saúde com população acima de 15 mil habitantes.
CAPS II	Atende pessoas de todas as faixas etárias com transtornos mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados a substâncias psicoativas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida. Indicado para municípios ou regiões de saúde com população acima de 70 mil habitantes.
CAPS III	Proporciona serviços de atenção contínua, com funcionamento 24 horas, incluindo feriados e finais de semana, ofertando retaguarda clínica e acolhimento noturno a outros serviços de saúde mental, inclusive CAPS ad.
CAPS i	Atende crianças e adolescentes com transtornos mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso decorrente de álcool e outras drogas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida.
CAPS ad II	Atende pessoas de todas as faixas etárias que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente do uso de álcool e outras

	drogas.
CAPS ad III	Atende adultos, crianças e adolescentes, considerando as normativas do Estatuto da Criança e do Adolescente, com sofrimento psíquico intenso relacionado a abuso de substâncias e necessidades de cuidados clínicos contínuos.

Fonte: Adaptado do Ministério da Saúde.

Além disso, o SUS oferece as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Estas são práticas terapêuticas que visam prevenir doenças, promover e recuperar a saúde, baseando-se na escuta acolhedora, na formação de vínculos terapêuticos e na interação entre o ser humano, a sociedade e o meio ambiente. (2024). O Brasil vem implementando essas práticas no SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) e conta com 29 diferentes práticas (Calvi, 2021).

Contudo, apesar dos serviços oferecidos pelo SUS, existem desafios em relação à organização das ações de cuidado em saúde mental, com diversas dificuldades a serem enfrentadas pela Atenção Básica. Estudos revelaram uma certa medicalização da atenção em saúde mental e também a existência da prática de repetição e troca de receitas sem reavaliação das necessidades e do sofrimento envolvido em cada situação (Pupo, 2020).

Ademais, existe também uma falta de capacitação dos profissionais para o cuidado aos pacientes em sofrimento psíquico. Muitos profissionais não possuem ferramentas teóricas e práticas para uma intervenção de qualidade e que promova cuidado para além do emergencial (Fagundes, 2021).

1.1.5 Tratamento dos transtornos mentais

O transtorno mental é caracterizado por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional e/ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. É frequentemente associado a um nível de sofrimento ou incapacidade significativo que afeta atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes (American Psychiatry Association, 2014).

1.1.5.1 Tratamento não farmacológico

Dentre as opções de tratamento existem várias possibilidades de intervenção, sejam elas farmacológicas ou não (Assunção, 2020). Entre as não farmacológicas citam-se, por exemplo, as PICS, a psicoterapia e a atividade física.

Segundo Cordioli (2005), para muitos transtornos mentais os medicamentos são o tratamento de primeira linha, como na esquizofrenia, no transtorno bipolar, em depressões graves ou no controle de ataques de pânico. Contudo, em outros, como nas fobias específicas, transtornos de personalidade e problemas situacionais, a psicoterapia pode ser utilizada como primeira opção.

Na Psicoterapia, a melhora do bem-estar emocional e psicológico está associada a mudanças positivas no cérebro e no corpo (American Psychiatric Association, 2023). Segundo Mondardo (2009), os benefícios proporcionados podem ser entendidos como mudanças que alteram, de forma positiva, a vivência psíquica e relacional do paciente. Inclui ainda a possibilidade de conhecer-se e compreender-se melhor, o desenvolvimento de novas habilidades para resolução de problemas e mudança na forma de perceber a realidade contribuindo para a melhor aceitação dos acontecimentos e fortalecimento da estrutura emocional do paciente, resultando em maior bem-estar.

O exercício físico, por exemplo, com o acompanhamento adequado pode melhorar a parte emocional, fisiológica e psicológica do paciente (Andrade e Lira, 2016). A prática de exercícios de resistência tem demonstrado efeitos positivos na redução dos sintomas depressivos e de ansiedade. Atividades físicas no geral auxiliam a melhorar o sono, o humor, e possuem diversos benefícios (YU, 2022).

1.1.5.2 Tratamento farmacológico

Entre os medicamentos utilizados para essas condições estão os neurolepticos ou antipsicóticos, antidepressivos, estabilizadores de humor, ansiolíticos e moduladores do sono. Eles podem oferecer muitos benefícios, mas também apresentam riscos.

No Brasil, é possível conseguir acesso a alguns desses medicamentos no SUS. De acordo com o elenco da Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME), via Componente Básico da Assistência Farmacêutica (CBAF) estão disponíveis os seguintes medicamentos: Ácido Valpróico, Carbamazepina,

Carbonato de lítio, Biperideno, Diazepam, Clonazepam, Cloridrato de amitriptilina, Cloridrato de fluoxetina, Sertralina, Nortriptilina, Haloperidol, Clorpromazina e Cloridrato de clomipramina. Via Componente Especializado da Assistência Farmacêutica (CEAF), são disponibilizados, para o tratamento do Transtorno Afetivo Bipolar do tipo I: Lamotrigina, Risperidona, Olanzapina, Quetiapina e Clozapina; e para o tratamento do Transtorno Esquizoafetivo e Esquizofrenia: Clozapina; Decanoato de haloperidol (injetável), Olanzapina, Quetiapina, Risperidona e Ziprasidona (RENAME, 2022).

Os antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), são opções para o tratamento da depressão. Os ISRSs inibem de maneira intensa e seletiva a recaptação de serotonina, resultando em um aumento da neurotransmissão serotoninérgica (Moreno, 1999). São comumente prescritos porque melhoram os sintomas de um grande grupo de transtornos depressivos, além daqueles relacionados à ansiedade (NIMH, 2022). Porém, podem ocasionar alguns riscos, com frequências e níveis de gravidade variáveis, os quais incluem reações adversas como náuseas, ganho de peso, insônia, disfunção sexual até, em casos mais raros, o aumento do risco de comportamento suicida, especialmente em pessoas mais jovens (Cartwright, 2016).

Medicamentos ansiolíticos reduzem os sintomas associados a transtornos de ansiedade, como ataques de pânico e fobias. Benzodiazepínicos e os ISRS são comumente usados para esses fins (Bandelow, 2017). O mecanismo de ação farmacológico dos benzodiazepínicos se deve a interação com os receptores do Ácido Gama Aminobutírico (GABA), um importante neurotransmissor inibitório no cérebro, onde atuam potencializando este efeito inibidor do GABA (Rivera, 2021). Benzodiazepínicos, entretanto, têm potencial para dependência, além de causarem sedação, problemas de memória e dificuldades de coordenação (Baldwin, 2013).

Estabilizadores de Humor são mais comumente utilizados no tratamento do transtorno bipolar, ajudando a prevenir episódios de mania e depressão. O lítio, por exemplo, é considerado o padrão ouro no tratamento do transtorno bipolar (Geddes, 2004). O mecanismo específico de ação do lítio na regulação do humor ainda não foi totalmente esclarecido. Como reação adversa causam tremores, ganho de peso e problemas renais ou tireoidianos. Exige monitoramento laboratorial em intervalos regulares para acompanhar o tratamento (Gitlin, 2016).

Os medicamentos antipsicóticos têm a capacidade de reduzir os sintomas psicóticos em uma variedade de condições, inclusive esquizofrenia, transtorno bipolar, depressão psicótica, psicoses senis, várias psicoses orgânicas e psicoses induzidas por substâncias (Stahl, 2014). São agrupados em duas categorias: “Antipsicóticos Típicos” ou “Antipsicóticos Atípicos”. Em ambas, o mecanismo de ação tem relação direta com o bloqueio de receptores D2 de dopamina (Ferreira, 2016). O aspecto comum aos antipsicóticos considerados atípicos é a capacidade de promover a ação antipsicótica em doses que não produzem, de modo significativo, sintomas extrapiramidais (Irismar, 2000). Entre os antipsicóticos atípicos pode-se citar clozapina, a risperidona, a olanzapina e quetiapina. Os antipsicóticos típicos melhoram os sintomas positivos da esquizofrenia (delírios, alucinações, exageros na linguagem, agressividade), mas podem piorar os sintomas negativos (passividade, embotamento afetivo, retraimento social), e uma gama de efeitos adversos (Coutinho, 2019). A janela terapêutica dos antipsicóticos típicos é estreita, exigindo cautela na prescrição e no uso. Entre eles pode-se citar a Clorpromazina, haloperidol e levomepromazina (Ferreira, 2016).

O uso adequado desses medicamentos pode resultar em uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes, permitindo-lhes retomar suas atividades diárias e sociais. Pacientes que aderem ao tratamento medicamentoso frequentemente relatam uma melhor funcionalidade global (Haro, 2003).

1.2 O PAPEL DO FARMACÊUTICO NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

O farmacêutico exerce um papel importante no cuidado em saúde (Zanella, Aguiar & Storpirtis, 2015). Segundo a RDC nº 585 de 2013, o farmacêutico possui atuação direta no cuidado ao paciente, na promoção do uso racional de medicamentos, além de outras tecnologias em saúde, redefinindo sua prática a partir das necessidades dos pacientes, família, cuidadores e sociedade. Esta atuação visa alcançar resultados definidos que melhorem a qualidade de vida dos pacientes (CFF, 2013).

Indivíduos com transtornos mentais e em uso de psicotrópicos têm, comumente, dificuldade em seguir o regime terapêutico proposto e apresentam alto risco de desenvolver problemas relacionados ao tratamento (Zanella, Aguiar & Storpirtis, 2015). Segundo Al-Jumah (2012), os farmacêuticos são capazes de

identificar reações adversas, ajustar o regime terapêutico em colaboração com a equipe médica, além de que, sua posição de contato frequente com os pacientes, pode auxiliá-los a enfrentar as barreiras à adesão.

Salienta-se que o farmacêutico pode contribuir não só para melhorar a adesão aos tratamentos, mas também para o alcance das metas terapêuticas, para prevenção de outros problemas de saúde (ARAÚJO et al., 2017).

A inclusão deste profissional na equipe de saúde está associada a melhoras significativas nos resultados de saúde e na redução nas hospitalizações (MATZKE et al., 2018). Estudos mostraram sua contribuição na melhoria do acesso aos serviços e, assim, na gestão da saúde mental (COE et al., 2019; HERBERT et al., 2018). Cabe frisar também que o farmacêutico é um dos profissionais responsáveis por participar da padronização dos medicamentos nos serviços de saúde (Silva, 2017).

Segundo Lizer (2011), os farmacêuticos estão em uma posição ideal para reconhecer as reações adversas, oferecer educação, motivação e propor acompanhamento farmacoterapêutico para melhorar a adesão ao tratamento e a qualidade de vida do paciente. Pepe (2000) destaca que, tão ou mais importante que o medicamento receitado, é a informação envolvida neste processo.

1.3 MÍDIAS DIGITAIS E A DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÕES

Nos últimos anos as mídias digitais se estabeleceram como forte meio para o acesso e divulgação de informações.

O número de pessoas que utilizam as redes sociais tem crescido exponencialmente todos os anos. A popularidade das redes sociais e o seu grande potencial para envolver as pessoas sugerem que estes canais podem ser valiosos para fornecer e apoiar muitos tipos de intervenções de saúde, incluindo intervenções de saúde mental (Gabarron, 2023).

Segundo a pesquisa realizada pela agência We Are Social, no Brasil são mais de 187.9 milhões de pessoas online em 2024, correspondendo a 86.6% da população. Esses dados demonstram o tamanho do alcance das mídias digitais, podendo servir como um ótimo canal para disseminar informações.

As intervenções online podem promover a saúde mental e complementar os serviços de saúde mental existentes (Weitzel, 2021). As mídias digitais oferecem a oportunidade de modificar os comportamentos de saúde dos indivíduos, alcançando

públicos inacessíveis ou isolados em diversas localizações geográficas (Chen, 2021).

A acessibilidade imediata e o potencial de alcance das redes sociais oferecem possibilidades interessantes para ampliar o acesso a informações, incluindo o potencial para atingir populações de difícil acesso (Nesi, 2020). Segundo Weitzel (2021), cresceu também as intervenções online visando promover a saúde mental. Essas ferramentas ganharam ainda mais destaque durante a pandemia de COVID-19, onde o isolamento social proporcionou maior contato com as tecnologias e até a obrigatoriedade do uso, para o acesso a diversos serviços, os quais passaram a ser prestados remotamente. Nesse cenário, são potenciais mecanismos de produção de conhecimento e ampliação do acesso ao conhecimento científico (Melo, 2023).

As plataformas de redes sociais permitem a comunicação com públicos vastos utilizando ferramentas que são geralmente gratuitas e fáceis de utilizar (Petkovic, 2021). A tecnologia oferecida no ciberespaço veio para fortalecer as práticas de educação e promoção à saúde (Mendes e Vianna, 2008). Assim, pode-se inferir o impacto do uso de tecnologias em saúde e redes sociais virtuais para a promoção da saúde, prevenção de riscos e agravos (Melo, 2023).

Entretanto, cabe destacar a necessidade da divulgação de informações baseadas nas melhores evidências disponíveis e com linguagem apropriada ao público a que se destina.

A disseminação das *fake news* é um potencial agravante para a saúde mental dos indivíduos, assim como, a infodemia, ou seja, um excesso de informações, que tornam difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa. Ambas são resultados da globalidade e rapidez de acesso permitidos pelo uso de internet, o que pode contribuir para comportamentos de risco baseado em inverdades (Melo, 2023). Se, por um lado, a tecnologia favorece o acesso a alguns recursos de saúde, por outro a tecnologia pode elitizar o conhecimento, prejudicar a socialização dos indivíduos e incita uma utopia virtual que adoce as pessoas, podendo colocar a saúde de inúmeras pessoas em risco, especialmente quando os consumidores utilizam essas informações para tomar decisões sobre a sua saúde (Dalmer, 2017).

Desta forma, é necessária a disseminação de informações de qualidade, acessíveis e relevantes a respeito da saúde mental, visando auxiliar a conscientização e a desestigmatização de questões psicológicas. Por fim, promover a acessibilidade dessas informações é fundamental para que diferentes grupos sociais possam se beneficiar. Isso não apenas aumenta a visibilidade das questões emocionais, mas também encoraja as pessoas a buscarem ajuda e apoio quando necessário.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Propor uma estratégia para promover o acesso a informações relacionadas à saúde mental.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Levantar informações sobre saúde mental e as condições clínicas associadas;
- Planejar o desenvolvimento da estratégia digital;
- Criar conteúdos para divulgação de informações em saúde mental.

3 METODOLOGIA

Esse estudo apresenta um roteiro detalhado para a criação de uma estratégia digital para a divulgação de conteúdo sobre saúde mental, destacando a importância da comunicação acessível, sensível e baseada em evidências.

3.1 PLANEJAMENTO

Para o planejamento desta estratégia digital utilizou-se a análise SWOT ou FOFA, que consiste na observação de quatro fatores: Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças. Segundo DallaCosta (2021), esta análise permite uma visualização didática do cenário, proporcionando a identificação de elementos positivos e negativos, tanto internos (Forças e Fraquezas) quanto externos (Oportunidades e Ameaças), os quais podem vir a influenciar o desempenho do objeto estudado.

A análise das forças (F), consiste na identificação das características internas que favorecem o sucesso da estratégia. Para tal considerou-se:

- Facilidade de Acesso;
- Engajamento Visual;
- Capacidade de Alcançar um Público Amplo;
- Popularidade da Plataforma;
- Interatividade;
- Diversidade de Formatos;
- Recursos Visuais;
- Capacidade de Alcançar Público-alvo Específico.

Para a análise das fraquezas (F), as quais são características internas negativas relacionadas ao projeto que se quer implementar, considerou-se:

- Dependência de Algoritmos;
- Recurso Limitado de Equipe;
- Necessidade de Conteúdo Constante;
- Monitoramento e Moderação.

Na análise das oportunidades (O), a qual consiste na identificação das características externas que favorecem o sucesso da estratégia, foram considerados:

- Tendências em Saúde Mental;
- Conteúdo Educacional;
- Novas Funcionalidades da estratégia;
- Aumento da Conscientização sobre Saúde Mental.

E por fim, para a análise das ameaças (A) externas, a qual considera diferentes elementos do contexto, inclui-se:

- Disseminação de informações não verificadas ou de abordagens prejudiciais sobre saúde mental;
- Estigma Associado à Saúde Mental;
- Influência Negativa de Conteúdos;
- Mudanças nas Políticas da Plataforma.

As informações coletadas e analisadas nesta etapa nortearam o desenvolvimento das etapas seguintes.

3.2 LEVANTAMENTO E ORGANIZAÇÃO DAS INFORMAÇÕES

Para a obtenção das informações necessárias foram realizadas pesquisas sobre temas relacionados à saúde mental, incluindo transtornos, formas de apoio, informações sobre medicamentos utilizados e outros recursos disponíveis.

O levantamento foi realizado nas bases de dados: Pubmed, Google Acadêmico e Lilacs. Além disso, foram estudados documentos publicados pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS). Bases de dados online como Bulário Eletrônico da ANVISA e Drugs.com também foram consultados, assim como, os *Guidelines* internacionais: "*Clinical Practice Guidelines for the management of Depression*" (Grover et al., 2017), o "*Depression in adults: treatment and management*" publicado pelo *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) (Nice, 2022) e o "*Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management.*" (Nice, 2019).

Os conteúdos escolhidos foram selecionados com base no planejamento realizado, em dúvidas frequentes relatadas na literatura, como dúvidas sobre os diferentes transtornos e seus tratamentos.

Essas informações foram complementadas por meio de uma análise dos temas mais discutidos nas mídias. Esse processo incluiu a análise de campanhas de conscientização, postagens em redes sociais, reportagens e discussões públicas. Ferramentas como análise de hashtags, tendências em buscadores e comentários em fóruns especializados também foram utilizadas para captar as principais preocupações do público.

Todos os dados coletados foram registrados em arquivo digital, por meio do editor de planilhas de Microsoft Office Excel®, versão 2019, por tema, conteúdo e formato, para fins de organização.

3.3 ESCOLHA DA PLATAFORMA DIGITAL E DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE VISUAL

Primeiramente, foi feito o levantamento entre as opções de plataformas digitais que poderiam ser utilizadas para o compartilhamento das informações. Para a seleção foi levado em consideração a facilidade de uso, recursos disponíveis e compatibilidade com os objetivos do estudo.

Em seguida, foi desenvolvida uma identidade visual para a página, incluindo paleta de cores, estilo de fonte, logotipo e outros elementos gráficos, todos desenvolvidos por meio da ferramenta de design Canva. Optou-se por criar um design convidativo com elementos visuais pensados para facilitar a compreensão do conteúdo da página.

Um calendário editorial para a divulgação dos conteúdos também foi proposto, considerando os horários estratégicos, datas comemorativas relacionadas à saúde mental e frequência de postagens.

3.4 CRIAÇÃO E REVISÃO DOS CONTEÚDOS

Para o melhor direcionamento das informações e linguagem escolhida foi também definido o público que se pretende alcançar.

Com base nas informações levantadas, os textos foram elaborados e posteriormente revisados e adaptados quanto à linguagem. A revisão dos conteúdos é uma etapa essencial para garantir a qualidade e a credibilidade do conteúdo compartilhado. Nesse sentido, foi realizado um cruzamento de informações comparando dados de diferentes fontes para identificar inconsistências e

discrepâncias. São priorizadas as informações provenientes de fontes revisadas por pares ou instituições reconhecidas na área da saúde mental.

Na sequência a adaptação da linguagem foi realizada utilizando duas principais referências: Linguagem Simples (Christie, 2024) e Linguagem Importa (Barone, 2022). Ao final uma última revisão foi realizada, considerando a relevância e adequação das informações ao público-alvo, buscando sempre uma abordagem clara e imparcial.

Na sequência, foram elaborados modelos de publicações para divulgação na plataforma digital. A ferramenta escolhida foi o Canva, uma plataforma de design gráfico online que permite criar imagens, gráficos, infográficos, e outros conteúdos visuais com uma interface simples e acessível, sendo ideal para quem não possui conhecimentos técnicos avançados em design. Ele oferece uma biblioteca com vários ícones, imagens e gráficos de forma gratuita. Assim, alguns conteúdos foram inseridos no layout escolhido, seguido da formatação da fonte, adição de elementos gráficos e figuras buscando tornar os conteúdos publicados mais atrativos.

Para aumentar a credibilidade das informações, as referências sempre foram citadas juntamente com cada conteúdo. E para garantir a qualidade dos conteúdos foi também verificada a data de publicação das informações para garantir que estivessem atualizadas e optando-se sempre, que possível, pelo conhecimento de qualidade mais recente sobre o tema.

4 RESULTADOS

Visando ampliar o acesso a informações relacionadas à saúde mental de qualidade optou-se pelo uso do Instagram, considerando a facilidade de uso, os recursos disponíveis, o alto número de usuários e a diversidade de públicos.

Todos os resultados obtidos com a análise FOFA, referente a esta estratégia de divulgação, estão apresentados no quadro abaixo (QUADRO 1)

Quadro 1- Resultados da análise FOFA referente a estratégia de divulgação.

FATORES	CARACTERÍSTICAS	ANÁLISE
Forças	Facilidade de Acesso	O Instagram é uma plataforma amplamente utilizada, facilitando o acesso ao

		conteúdo.
	Engajamento Visual	A plataforma permite o uso de recursos visuais (imagens, vídeos, infográficos), que podem tornar o conteúdo mais atraente e compreensível.
	Capacidade de Alcançar um Público Amplo	O Instagram tem um alcance global, permitindo que o projeto atinja uma audiência diversificada.
	Popularidade da Plataforma	O Instagram é uma das redes sociais mais populares, com uma grande base de usuários, facilitando a disseminação de conteúdo. De acordo com a Comscore (ANO), o Instagram estava entre as redes mais acessadas pelos usuários brasileiros, com alcance de 81,4%.
	Interatividade	A plataforma permite interações diretas com os seguidores, promovendo engajamento e feedback instantâneo.
	Diversidade de Formatos	Possibilidade de utilizar diversos formatos de conteúdo (posts, stories, IGTV, reels) para atrair diferentes tipos de público.
	Recursos Visuais	O Instagram é altamente visual, o que pode ajudar na criação de conteúdos atrativos.
	Capacidade de Alcançar Público-alvo Específico	Ferramentas de segmentação e hashtags permitem alcançar grupos específicos interessados na temática.

Oportunidades	Tendências em Saúde Mental	Aproveitar as tendências e dias comemorativos relacionados à saúde mental para aumentar o engajamento e relevância.
	Conteúdo Educacional	Há uma demanda crescente por informações confiáveis e educativas sobre saúde mental, o que pode ser explorado para atrair seguidores.
	Novas Funcionalidades do Instagram	Utilizar novas funcionalidades da plataforma, como Reels e Lives, para diversificar o conteúdo e atrair diferentes públicos.
	Aumento da Conscientização sobre Saúde Mental	Crescente interesse e preocupação da sociedade com questões de saúde mental.
Fraquezas	Dependência de Algoritmos	Mudanças nos algoritmos do Instagram podem afetar o alcance das postagens de maneira imprevisível.
	Recurso Limitado de Equipe	A gestão de um perfil ativo e de qualidade pode demandar uma equipe dedicada e treinada.
	Necessidade de Conteúdo Constante	Manter um fluxo constante de conteúdo relevante e de qualidade pode ser desafiador.
	Monitoramento e Moderação	Necessidade de monitorar e moderar comentários e mensagens para evitar a disseminação de informações falsas ou prejudiciais.

Ameaças	Estigmas relacionados à saúde mental e desinformação	Os estigmas relacionados à saúde mental e a desinformação são questões interligadas que afetam profundamente a forma como a sociedade percebe e trata as condições psicológicas.
---------	--	--

Fonte: Elaborado pela autora.

Com base na **análise FOFA**, foi possível delinear algumas estratégias:

- Aproveitar a relevância do tema e a capacidade de engajamento visual do Instagram para criar conteúdos atrativos e educativos.
- Desenvolver um plano de conteúdo consistente e que priorize a qualidade ao invés da quantidade.
- Planejar um calendário mensal de conteúdo focado em temas principais, permitindo uma produção mais eficiente e estratégica.
- Aumentar a produção de conteúdo sobre temas atuais e relevantes.
- Criar posts que abordam mitos e verdades sobre saúde mental, fornecendo informações de fontes confiáveis.

Para o melhor direcionamento das informações e linguagem escolhida foi também definido o público que se pretende alcançar, nesse caso os adultos jovens.

4.1 CRIAÇÃO DA PÁGINA, ESCOLHA DO NOME DE USUÁRIO E IDENTIDADE VISUAL

Considerou-se o público alvo, e que o nome de usuário escolhido precisava remeter ao objetivo da página, ou seja, precisava transmitir uma sensação de acolhimento em relação à temática e ao mesmo tempo engajar para maior acesso aos conteúdos. Desta forma, o nome selecionado foi Abrace Sua Mente (@abrace-suamente).

Em seguida, foi criada uma conta na rede social e foi desenvolvida uma identidade visual para a página, incluindo elementos gráficos utilizando a ferramenta de design Canva. Optou-se por criar um design simples, mas com elementos visuais pensados para facilitar a compreensão do conteúdo da página. Tendo como cor

principal o amarelo, que remete ao cuidado em saúde mental (Figura 1, Figura 2 e Figura 3).

Figura 1 - Logotipo da página



Fonte: Elaborado pela autora através do Canva.

Figura 2 - Bio e nome de usuário

A imagem mostra a interface de um perfil de usuário no Instagram. No topo, há uma seta para trás, o nome de usuário 'abrace-suamentee', um ícone de avião e um ícone de menu. Abaixo, o perfil do usuário é exibido com o mesmo logotipo de cérebro amarelo. Os dados do perfil são: 13 publicações, 139 seguidores e 190 seguindo. O nome de usuário é 'Abrace Sua Mente' com um ícone de flor de girassol. O campo de bio indica 'Educação' e 'Estudante da 10ª fase de Farmácia | UFSC', seguido por uma descrição sobre informações acessíveis e simplificadas sobre saúde mental, baseada em evidências científicas. Há uma opção para 'Ver tradução'. Abaixo, mostra-se que o usuário é seguido por 'vanessamenhardt', 'manuellabrando' e outras 63 pessoas. Na base, há botões para 'Seguindo' (com uma seta para baixo), 'Mensagem' e um ícone de adicionar amigos.

Fonte: Instagram.

Figura 3 - Feed da página



Fonte: Instagram.

4.2 ORGANIZAÇÃO DAS INFORMAÇÕES

As informações pesquisadas foram organizadas em um banco de dados, utilizando um software de planilha eletrônica. Para fins de sistematização, as informações foram categorizadas em grandes grupos de assuntos: como medicamentos, transtornos mentais e aspectos emocionais. Na sequência, subcategorias com temas principais também foram propostas, assim, por exemplo, para a categoria medicamentos, foram propostos temas relacionados a cada uma das classes farmacológicas; da mesma forma, para a categoria de Transtornos Mentais, para cada uma das condições abordadas. Além disso, foram adicionadas

as referências e o link para o material desenvolvido ou em desenvolvimento no calendário editorial (Tabela 3).

Tabela 3 - Planilha eletrônica

Categoria	TEMA	Fonte/Referência	Conteúdo
Medicamentos	Uso de psicotrópicos na gestação		https://trello.com/c/SFKn5Ka/7-uso-de-psicotrop
Medicamentos	Interação Medicamentosa	https://www.scielo.br/j/bpsig/a/ybdCdYkfjWlfgPRmPWw	https://trello.com/c/DcRHbWc/19-intera%C3%A
Medicamentos	Medicamentos disponíveis no SUS	REMUME Florianópolis	https://trello.com/c/HTVjxr2p/16-voc%C3%AA-s
Medicamentos	Esqueci de tomar o medicamento	Mayo Clinic. (2021). Medication errors: Cut your risk with American Pharmacists Association. (n.d.). Medication Safet Williams A, Manias E, Walker R. Interventions to improv	https://trello.com/c/HTVjxr2p/16-voc%C3%AA-s
Medicamentos	Prazo de validade da receita de medicamentos controladas	Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 344/1998 da	https://trello.com/c/nBUWric/0/12-validade-das-r
Medicamentos	Antidepressivos e Ansiolíticos	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC181155/ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5846112/ ELISABETSKY, Elaine et al. Descomplicando a psicofarma Bandetow B, Michaelis S, Wedekind D. Treatment of anxi	https://trello.com/c/HTVjxr2p/16-voc%C3%AA-s
Medicamentos	Medicamento de referência x genérico	Gupta, K. D. et al. (2021). "Efficacy, Safety, and Regulator FDA. (2020). "Generic Drugs: Questions and Answers." U FDA (Food and Drug Administration). (2020). Understand WHO (World Health Organization). (2020). Promoting ac	https://trello.com/c/g3nvB1H/0/12-medicamento- https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/medicamentos/
Tecnologia	Podcast		https://trello.com/c/5Y2Fim4p/15-recursos-de-ar
Transtornos Mentais	Transtorno depressivo maior	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26412067/	https://trello.com/c/P2Uz0zQFq/19-transtorno-dep
Transtornos Mentais	Transtorno de personalidade Borderline		https://trello.com/c/aBk3NeCH/19-transtorno-de
Transtornos Mentais	Como Apoiar Alguém com Transtorno Mental		https://trello.com/c/nbt9CUV/20-como-apoiar-al
Práticas de Autocuidado	Mindfulness e meditação		https://trello.com/c/Bd51r5T/21-mindfulness-e-
Aspectos Emocionais	A importância de cuidar da saúde mental	https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z	
Aspectos Emocionais	De onde vem as emoções?	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10164017/	
Medicamentos	Estabilizadores de humor		https://trello.com/c/N8dUJ29c/8-estabilizadores-
Aspectos Emocionais	Como anda a sua saúde mental?	https://bvsmc.saude.gov.br/nossas-mentes-nossos-c	
Aspectos Emocionais	Influência do fator emocional nas doenças		https://trello.com/b/IK6aKWSP/calendario-editor

Fonte: Elaborado pela autora.

4.3 DESENVOLVIMENTO E PLANEJAMENTO DE CONTEÚDOS

Os conteúdos escolhidos foram selecionados com base no planejamento realizado, em dúvidas frequentes relatadas na literatura, como dúvidas sobre os diferentes transtornos e seus tratamentos, e com base nos assuntos que estavam em alta nas mídias. Foram abordados diversos temas, incluindo os aspectos gerais dos transtornos mentais, conhecimentos básicos acerca do funcionamento dos psicofármacos, tratamentos disponíveis no SUS, uso racional de medicamentos, entre outros.

4.3.1 Calendário Editorial

Para planejamento das postagens foi criado um calendário editorial na plataforma Trello. O calendário editorial foi estruturado com base em funil. O funil é um modelo estratégico separado por estágios, oportunizando uma melhor organização e controle das postagens.

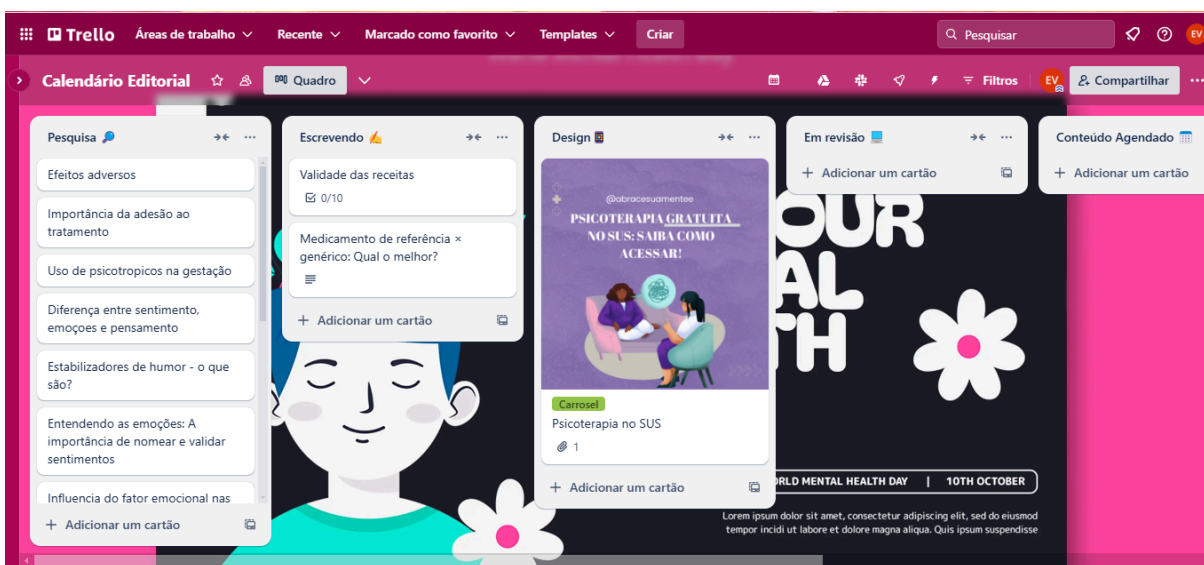
O calendário serve como guia estratégico para assegurar consistência e coerência na publicação dos conteúdos. É uma maneira de criar um cronograma para acompanhar o que precisa ser produzido e qual a previsão de publicação. Nele

ficam registradas informações, como temas a serem desenvolvidos, data das publicações dos posts e formatos de cada um dos conteúdos.

Para cada tema definido, as etapas de criação foram claramente delineadas:

- **Pesquisa de Conteúdo:** Selecionar informações relevantes e confiáveis sobre o tema.
- **Desenvolvimento do Texto:** Escrever o conteúdo de maneira objetiva e simplificada.
- **Design Visual:** Criar elementos gráficos que complementam o texto.
- **Revisão:** Revisar todo o conteúdo para garantir clareza e adequação.
- **Conteúdo Agendado:** Definir datas e horários para a publicação.
- **Conteúdo Publicado:** Controle do conteúdo já publicado.

Figura 4 - Calendário editorial



Fonte: Trello.

Além disso, o calendário serve como uma ferramenta de planejamento, organizando não só as etapas para a criação de conteúdo, mas também as datas e horários para a publicação de cada conteúdo. A frequência de postagens é planejada considerando o tempo disponível e a capacidade de produção. A definição de dias e horários ideais para postagem deve levar em conta os hábitos do

público-alvo, visando maximizar o alcance e a interação.

4.3.2 Criação das publicações

Primeiramente, os temas a serem abordados foram adicionados no Excel, e depois, adicionados a aba pesquisa do Trello.

Após a escolha do tema a ser trabalhado foi realizada a seleção de informações. As informações importantes de cada fonte foram registradas em um card no trello. Com essas informações foram criados os conteúdos, um texto claro, simples e que desperte o interesse do público-alvo. Deve-se evitar termos técnicos complexos, visando sempre facilitar a compreensão. Posteriormente, foi realizada a etapa de criação das artes para os posts.

Em seguida, o conteúdo textual e visual passa por nova etapa de revisão, para garantir clareza e coesão. Depois de elaborada e revisada, a postagem passa para etapa de “conteúdo agendado”, onde é acionado a data de publicação.

Figura 5 - Programação do conteúdo

The image shows a social media scheduling interface. The main content is a post titled "Psicoterapia no SUS" with the subtitle "na lista CONTEÚDO AGENDADO". The post includes a description: "Você sabia que o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece psicoterapia gratuita para a população?" and "No Sistema Único de Saúde (SUS), existem serviços para a saúde mental, incluindo psicoterapia. Esses serviços, normalmente, são oferecidos em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e em Unidades Básicas de Saúde (UBS). Nestes locais, equipes multidisciplinares trabalham para fornecer apoio psicológico e tratamento para diversas condições, incluindo depressão e ansiedade." The post is categorized as "Carrossel" and has a "Seguir" button. A calendar overlay is visible on the right, showing the month of November 2024. The date 19/11/2024 is selected, and the time 11:00 is set. The interface also shows a "Definir lembrete" (Set reminder) option set to "1 dia antes" (1 day before).



Fonte: Elaborado pela autora através do Trello.

As postagens são programadas de maneira a maximizar o alcance e o engajamento, considerando fatores como a audiência-alvo, os melhores momentos de interação nas redes sociais e as datas relevantes para o público.

Também devem ser utilizadas hashtags relevantes para ampliar o alcance do tema (ex.: #saudemental, #autocuidado, #medicamentos #ansiedade). E no caso dos reels, músicas em alta que proporcionam uma maior visibilidade e entrega do conteúdo.

4.3.3 Formatos para apresentar conteúdos

O Instagram possibilita diversos formatos de conteúdo, e para o desenvolvimento do trabalho foram escolhidos três formatos principais: os posts informativos, os carrosséis e reels.

Os posts informativos consistem em textos mais curtos que apresentam informações concisas e dicas práticas. Esses posts são ideais para captar a atenção rapidamente e fornecer dados essenciais sobre temas importantes.

Já os carrosséis permitem uma abordagem mais minuciosa, com explicações detalhadas em múltiplos slides. Esse formato é indicado para aprofundar-se em tópicos complexos, como os diferentes tipos de psicofármacos, os tratamentos disponíveis no SUS e a importância do uso racional de medicamentos. Cada slide

pode conter gráficos, imagens e textos que guiam o usuário por uma narrativa informativa e envolvente.

Os reels são vídeos de curta duração, com aproximadamente 15 a 90 segundos, que combinam elementos visuais, sonoros e textuais para transmitir mensagens de maneira rápida e atrativa. É um formato interessante para temas como saúde mental, permitindo abordar tópicos complexos de forma simples e acessível, despertando o interesse do público.

5 DISCUSSÃO

A saúde mental dos jovens tem se tornado uma preocupação crescente devido aos dados alarmantes sobre o assunto. Segundo uma pesquisa do final de 2022, oito em cada dez brasileiros entre 15 e 29 anos enfrentavam problemas de saúde mental (Datafolha, 2022). Dados da Organização Mundial da Saúde também revelaram que o suicídio é uma das dez principais causas de morte no mundo e, entre os jovens de 15 a 35 anos, ocupa a terceira posição (OMS, 2018).

Adicionalmente, o período da pandemia pela Covid-19 expôs a grande lacuna pré-existente em termos de assistência à saúde mental nos países de média e baixa renda, com elevada tendência para o aumento e agravamento da situação. Em consequência, emergiram novas demandas por cuidados de saúde mental que colocam inúmeros desafios para a concretização de cuidados efetivos (Kola et al, 2021).

A literatura nacional e de outros países apontou inúmeras barreiras que dificultam o acesso a saúde mental, incluindo as crenças acerca dos transtornos mentais; a convicção dos profissionais na incapacidade de os pacientes seguirem o tratamento; a complexidade das intervenções, a falta de conhecimento e habilidades específicas de saúde mental; coordenação inadequada entre trabalhadores de saúde geral e especialistas em saúde mental; baixa priorização dos cuidados de saúde mental no nível primário de atenção e o desconhecimento sobre as estruturas e os processos para a gestão da saúde mental (Mendes e Moraes, 2020; Esponda et al, 2020; Resende et al, 2022; Moniz et al, 2023).

Essas barreiras comprometem a concretização de ações resolutivas de prevenção, promoção e reabilitação dos indivíduos com transtornos mentais e, ao mesmo tempo, contraria os princípios e diretrizes definidas pelos sistemas de saúde

em diferentes países. As consequências são sofrimento e redução da qualidade de vida para estes indivíduos e para os que os cercam (Avano, 2018).

No entanto, muitos jovens além das barreiras para acessar os tratamentos, frequentemente, hesitam em procurar ajuda profissional. Em vez disso, muitos buscam apoio e informações sobre sua saúde mental por meio da Web, especialmente em redes sociais, o que representa uma oportunidade promissora para integrar intervenções de saúde mental online focadas nesse público (Ridout, 2018).

Além disso, estudos têm mostrado que o conhecimento sobre saúde mental está diretamente relacionado a atitudes mais positivas em relação às pessoas com doenças mentais, com níveis mais baixos de estigma e maior disposição para buscar serviços de saúde mental (Freytag, 2016).

A crescente popularidade das redes sociais como plataformas de comunicação tem gerado um novo espaço para a disseminação de informações sobre saúde. Segundo Moorhead (2013), as mídias sociais podem fornecer comunicação em tempo real, a um custo relativamente baixo, identificar áreas de intervenção e disseminar informações relevantes para comunidades específicas.

Estratégias de comunicação, como o uso de redes sociais e campanhas de sensibilização, têm se mostrado eficazes na promoção de maior compreensão sobre os sintomas, tratamentos e direitos das pessoas com transtornos mentais (Clement et al., 2015). Além disso, intervenções digitais, especialmente as realizadas por meio de plataformas online, têm o potencial de aumentar o alcance e melhorar o acesso aos cuidados de saúde mental, principalmente para indivíduos em regiões remotas ou com dificuldades de acesso aos serviços presenciais. De acordo com Harith (2022), intervenções digitais em saúde mental têm se mostrado efetivas, ou ao menos resultados parciais positivos, na redução dos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e distúrbios alimentares.

Adicionalmente, a disseminação de informações sobre saúde mental tem um papel crucial, não apenas para o auxílio na identificação de casos de forma precoce e combate ao estigma, mas também para ajudar os indivíduos a adotar medidas preventivas e buscar o tratamento adequado (Jorm, 2012). Contudo, a falta de acesso a informações claras e confiáveis continua a ser um grande desafio, especialmente em regiões com recursos limitados.

Nesse contexto, a criação de uma página no Instagram para divulgar informações sobre saúde mental exemplifica como as redes sociais podem ser utilizadas de maneira estratégica para promover a conscientização e tornar informações confiáveis acessíveis. A escolha da plataforma para o desenvolvimento desse estudo se justifica pela sua popularidade entre diversos públicos, especialmente entre os jovens adultos, que são altamente engajados na plataforma (Pew Research Center, 2022). Além disso, a possibilidade de usar posts, stories e reels, juntamente com hashtags populares, facilita a disseminação e o compartilhamento de conteúdos.

É importante destacar que este processo precisa ser estruturado, em etapas, começando pela definição de um público-alvo, seguido pela criação de conteúdos adaptados às necessidades e interesses desse público. Estudos indicaram que páginas de saúde mental no Instagram têm maior impacto quando adotam uma abordagem informativa e empática, utilizando linguagem acessível e design visual atrativo (Naslund et al., 2017). Por isso, o uso de cores que remetem a saúde mental, imagens e fontes legíveis foram escolhas intencionais para transmitir acolhimento e acessibilidade nas postagens.

Para o desenvolvimento de conteúdo, priorizou-se a busca por informações baseadas em evidências científicas. Essa abordagem visa reduzir o risco de disseminação de desinformação, que pode agravar estigmas ou promover práticas inadequadas. De acordo com Jorm colaboradores (2006), a desinformação contribui significativamente para o estigma associado às doenças mentais, criando barreiras que dificultam a busca por ajuda e o acesso a cuidados adequados. Esse processo se tornou especialmente perigoso no decurso da maior pandemia dos últimos 100 anos. O volume exponencial de fake news a respeito do vírus Sars-CoV-2 levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a cunhar o termo infodemia, para designar uma verdadeira epidemia de desinformação, deliberada ou incidental, que contribuiu significativamente para aumentar os riscos de contágio, estimular o afrouxamento do isolamento social e promover desconfiança em relação às vacinas (Galhardi, 2022).

Somado ao anterior, dados de uma pesquisa com o objetivo de mapear formas de uso das tecnologias de informação e comunicação no Brasil identificaram que, boa parte dos usuários de internet utilizam a rede à procura de informações médicas sobre saúde em geral e serviços de saúde (PEREZ, 2016). E o acesso à

internet e aos aparelhos de celular só tem crescido no país. Segundo dados do IBGE, em 2023, 72,5 milhões de domicílios tinham acesso à Internet (92,5%) no Brasil. Nas áreas urbanas, o percentual foi de 94,1% e nas áreas rurais, de 81%. A parcela dos domicílios que tinham telefone móvel celular, por outro lado, apresentou aumento desde 2016 (de 93,1% para 96,7%). Nesse cenário, os cuidados na disseminação de informações se tornam cruciais (IBGE, 2023).

Em suma, as estratégias que visem facilitar a divulgação de informações sobre saúde mental baseadas em evidências científicas são essenciais, como medidas complementares para promover o cuidado à saúde nesta população. Destaca-se a necessidade das informações serem adaptadas às necessidades do público-alvo, claras e atrativas, para que assim, incentivem a compreensão e o engajamento, visando a redução do estigma e a promoção da saúde mental.

6 CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo propor uma estratégia de divulgação de informações em saúde mental por meio da criação de uma página no Instagram, considerando a importância crescente das mídias sociais na divulgação de conteúdos relevantes e acessíveis.

A escolha do Instagram como plataforma de divulgação considerou a possibilidade de desenvolvimento de formatos variados de conteúdos, além de ser uma rede de amplo alcance e interatividade, que oferece recursos visuais e sonoros que facilitam a transmissão de informações complexas de maneira mais acessível e atrativa. As funcionalidades, como Stories, Reels e postagens interativas, possibilitam uma comunicação dinâmica, aproximando os usuários de informações de qualidade e desmistificando temas relacionados à saúde mental.

O planejamento e a busca de informações baseadas nas melhores evidências são etapas essenciais para que ao fim, estratégias como esta alcancem os resultados a que se propõe: contribuir, de fato, para a promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

AL-JUMAH, K. A.; QURESHI, N. A. **Impact of pharmacist interventions on patients' adherence to antidepressants and patient-reported outcomes: a systematic review**. *Patient Preference and Adherence*, v. 6, 2012. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3277799/>>. Acesso em: 30 maio 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014. v. 5. ANDRADE, M. S.; LIRA, C. A. B. **Fisiologia do Exercício**. 1. ed. São Paulo: Editora Manole, 2016. p. 47.

ANGERMEYER, M. C.; MATSCHINGER, H. **The stigma of mental illness: effects of labelling on public attitudes towards people with mental disorder**. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, v. 108, n. 4, p. 304–309, out. 2003. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12956832/>>. Acesso em: 10 nov. 2024.

ARAUJO, Tânia Maria de; TORRENTE, Mônica de Oliveira Nunes de. **Mental health in Brazil: challenges for building care policies and monitoring determinants**. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 32, n. 1, e2023098, 2023. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742023000100902&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 19 maio 2024.

ASSUNÇÃO, Jadson Ian Costa; ASSUNÇÃO, Jeane Rodella. **A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais**. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, v. 1, p. e9992-e9992, 2020. Disponível em: <<https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/9992>>. Acesso em: 5 jun. 2024.

AYANO, G. **Significance of mental health legislation for successful primary care for mental health and community mental health services: A review**. *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, [S.l.], v. 10, n. 1, p. e1-e4, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.4102/phcfm.v10i1.1429>. Acesso em: 20

BHATIA, R. **Psychiatry.org - What is Psychotherapy?** Disponível em: <<https://www.psychiatry.org/patients-families/psychotherapy#:~:text=Research%20shows%20that%20most%20people>>. Acesso em: 5 jun. 2024.

Benzodiazepines: risks and benefits. A reconsideration. Journal of Psychopharmacology (Oxford, England), v. 27, n. 11, 2013. ISSN 1461-7285. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24067791/>>. Acesso em: 2 jun. 2024.

BANDELOW, B.; MICHAELIS, S.; WEDEKIND, D. **Treatment of anxiety disorders.** Dialogues in Clinical Neuroscience, v. 19, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28867934/>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

BOSAPO, N. B.; BORGES, V. F.; JURUENA, M. F. **Bipolar disorder: a review of conceptual and clinical aspects.** Medicina (Ribeirão Preto), v. 50, n. supl. 1, 2017. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127541>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

BOAVENTURA, M. A. et al. **Doenças mentais mais prevalentes no contexto da atenção primária no Brasil: uma revisão de literatura.** Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 5, 2021. ISSN 2595-6825. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/36308>>. Acesso em: 5 jun. 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Depressão.** BVS, 2005. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html>>. Acesso em: 04 jun. 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).** Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CALVI, R. DE L.; RABI, L. T.; VIANNA, W. DE O. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a Implementação no Sistema único de Saúde (SUS) – Uma Breve Revisão.** Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 6, p. 29144–29155, 2021. Disponível em:

<<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/41935>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CARDOSO, L. R. D.; MALBERGIER, A. **A influência dos amigos no consumo de drogas entre adolescentes**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 31, 2014. ISSN 0103-166X. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/MvH6GVHMmy9TfrdCfhvRqNP/>>. Acesso em: 30 maio 2024.

CARTWRIGHT, C.; GIBSON, K.; READ, J.; COWAN, O.; DEHAR, T. **Long-term antidepressant use: patient perspectives of benefits and adverse effects**. Patient Preference and Adherence, v. 10, p. 1281-1290, 28 jul. 2016. ISSN 1177-889X. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27528803/>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

Centros de Atenção Psicossocial. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps>>. Acesso em: 25 mai. 2024.

CHEN, J.; WANG, Y. **Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review**. Journal of Medical Internet Research, v. 23, n. 5, 12 maio 2021. ISSN 1438-8871. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33978589/>>. Acesso em: 30 maio 2024.

CLEMENT, S. et al. **What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies**. Psychological Medicine, v. 45, n. 1, p. 11–27, 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24569086/>>. Acesso em: 14 nov. 2024.

COSTA, C. O. D. et al. **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 68, n. 2, 26 ago. 2019. ISSN 0047-2085. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicofármacos nos transtornos mentais**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005.

CHRISTIE, E.; BUENO, J. **A Linguagem Simples: perspectiva de uso e importância no contexto acadêmico de design**. Blucher Design Proceedings, 1 jan. 2024. Disponível em: <<https://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/a-linguagem-simples-perspectiva-de-uso-e-importancia-no-contexto-acadmico-de-design-39009>>. Acesso em: 30 out. 2024.

COUTINHO, S. A. M.; CHAGAS, D. R. S.; MARONAS, P. **Antipsicóticos – uma abordagem farmacológica, com enfoque clínico**. ACTA MSM - Periódico da EMSM, v. 2, n. 1, p. 9–22, 2014. Disponível em: <https://revista.souzamarques.br/index.php/ACTA_MSM/article/view/67>. Acesso em: 21 nov. 2024.

DALMER, N. K. **Questioning reliability assessments of health information on social media**. Journal of the Medical Library Association: JMLA, v. 105, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5234445/>>. Acesso em: 15 maio 2024.

DALLACOSTA, Marcia et al. **Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável**. Saúde em Debate, v. 46, n. spe3, p. 244-260, 2022.

DIENER, E. et al. **Advances in subjective well-being research**. Nature Human Behaviour, v. 2, n. 4, p. 239-250, 12 fev. 2018. ISSN 2397-3374. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. American Psychiatric Association (APA), 2015.

GM, HARTMAN S., QURESHI O., SADLER E., COHEN A., KAKUMA R. **Barriers and facilitators of mental health programmes in primary care in low-income and middle-income countries**. The Lancet Psychiatry, [S.l.], v. 7, n. 1, p. 78-92, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30125-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30125-7). Acesso em: 01 dez. 2024.

FAGUNDES, G. S.; CAMPOS, M. R.; FORTES, S. L. C. L. **Matriciamento em Saúde Mental: análise do cuidado às pessoas em sofrimento psíquico na Atenção Básica.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 6, p. 1981-1990, 30 jun. 2021. ISSN 1413-8123. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/McmFdYbq6pRgTMqJXtzVfbP/?lang=pt>>. Acesso em: 15 maio 2024.

FERREIRA, T. D. J. N.; TORRES, R. M. **Use of antipsychotics in schizophrenia care at different areas of mental health.** *Revista Brasileira de Farmácia Hospitalar e Serviços de Saúde*, v. 7, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://rbfhss.org.br/sbrafh/article/view/245>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

FórumDCNTs. Linguagem Importa! - FórumDCNTs lança atualização inédita para profissionais de saúde e comunicação. Disponível em: <<https://www.forumdcnts.org/post/linguagem-importa>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

FREITAS-SILVA, L. R.; ORTEGA, F. **A determinação biológica dos transtornos mentais: uma discussão a partir de teses neurocientíficas recentes.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 32, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311x00168115>>. Acesso em: 22 set. 2024.

FREYTAG, A. et al. **Self- and surrogate-seeking of information about mental health and illness in Germany.** *BMC Public Health*, v. 23, n. 1, p. 65, 2023. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36627596/>>. Acesso em: 27 nov. 2024.

GABARRON, Elia; REICHENPFADER, Daniel; DENECKE, Kerstin. **Exploring the Evolution of Social Media in Mental Health Interventions: A Mapping Review.** *Yearbook of Medical Informatics*, v. 32, n. 1, p. 121-128, ago. 2023. ISSN 2364-0502. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38147858/>>. Acesso em: 15 maio 2024.

GEDDES, John R. et al. **Long-term lithium therapy for bipolar disorder: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.** *The American Journal of Psychiatry*, v. 161, n. 2, p. 217-222, fev. 2004. ISSN 0002-953X.

Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14754766/>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

GALHARDI, Cláudia Pereira et al. **Fake news e hesitação vacinal no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil**. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.l.], v. 27, p. 1849-1858, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2022.v27n5/1849-1858/>. Acesso em: 20 out. 2024

GITLIN, M. **Lithium side effects and toxicity: prevalence and management strategies**. *International Journal of Bipolar Disorders*, v. 4, n. 1, 2016. ISSN 2194-7511. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5164879>> Acesso em: 4 jun. 2024.

GORDON, Brett R. et al. **Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms**. *Jama Psychiatry*, [S.L.], v. 75, n. 6, p. 566, 1 jun. 2018. American Medical Association (AMA). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0572>>. Acesso em: 27 nov. 2024.

HARITH, S. et al. **Effectiveness of digital mental health interventions for university students: an umbrella review**. *PeerJ*, v. 10, n. e13111, 2022. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8977068/>>. Acesso em: 3 nov. 2024.

HARO, J. M. et al. **The Clinical Global Impression-Schizophrenia scale: a simple instrument to measure the diversity of symptoms present in schizophrenia**. *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, v. 107, n. 416, p. 16-20, 2003. ISSN 0065-1591. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12755850/>>. Acesso em: 5 jun. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Acesso em: 06 jun. 2024

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD Contínua sobre o módulo de Tecnologia da Informação e Comunicação – TIC** realizada em 2023.

Disponível em:
<<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/21581-informacoes-atualizadas-sobre-tecnologias-da-informacao-e-comunicacao.html>>. Acesso em: 06 jun. 2024

JORM, A. F. **Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health**. *The American Psychologist*, v. 67, n. 3, p. 231–243, 2012. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22040221/>>. Acesso em: 15 maio 2024.

JORM, A. F. et al. **Research on Mental Health Literacy: What we know and what we Still Need to know**. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, v. 40, n. 1, p. 3–5, jan. 2006. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16403031/>>. Acesso em: 28 nov. 2024.

KAPCZINSKI, Flávio et al. **Bases biológicas dos transtornos psiquiátricos: uma abordagem translacional**. 3. ed. rev. e atual. Porto Alegre: Artmed, 2011. Dados eletrônicos.

Kola L, Kohrt BA, Hanlon C, Naslund JA, Sikander S, Balaji M, et al. **COVID-19 mental health impact and responses in low-income and middle-income countries: reimagining global mental health**. *Lancet Psych* [Internet]. 2021 [cited 2023 May 21];8(6):535-50. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00025-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00025-0)>. Acesso em: 01 dez. 2024.

LIMA, L. G. B. et al. **Características de usuários com diagnóstico de Transtorno Depressivo atendidos em um Centro de Atenção Psicossocial**. SMAD. *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, v. 16, n. 1, 03 jan. 2020. ISSN 1806-6976. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100012>. Acesso em: 02 jun. 2024.

Linguagem Simples - Acessibilidade TT. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/textecc/acessibilidade/page/linguagem/>>. Acesso em: 08 jun. 2024.

LIZER, M. H.; PARNAPY JAWAID, S. A.; MARSH, W.; MOGILI, L. **The impact of a pharmacist assisted clinic upon medication adherence and quality of life in mental health patients**. *Pharmacy Practice*, v. 9, n. 3, p. 122-127, 2011. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24367465/>>. Acesso em: 1 jun. 2024.

MELO, L. C. D. N.; SILVA, B. M. D.; NITSCHKE, R. G.; VIEGAS, S. M. D. F. **Redes sociais virtuais e tecnologias em saúde no cotidiano de usuários e famílias: cuidado e promoção da saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, p. 2193–2202, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232023288.05252023>>.

Mental Disorders. World Health Organization. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>>. Acesso em: 2 jun. 2024.

MENDES, D.; VIANNA, R. D. **Educação em Saúde – Tendência Atual**. In: VIEIRA, R. M.; VIEIRA, M. M.; ÁVILA, C. R. B. de; PEREIRA, L. D. (Orgs.). *Fonoaudiologia e Saúde Pública*. 2. ed. São Paulo: PróFono, 2008.

MENDES, L. S.; MORAES, R. S. **Experiências com saúde mental na atenção primária: revisão integrativa da literatura**. In: *Conhecimentos e Desenvolvimento de Pesquisas nas Ciências da Saúde*. [S.l.]: Editora Antena, 2020. p. 234-254. Disponível em: <<https://atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/conhecimentos-e-desenvolvimento-de-pesquisas-nas-ciencias-da-saude-4>>. Acesso em: 01 dez. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relação Nacional de Medicamentos Essenciais - Rename 2022**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PIOVESAN, Laís; MANTOVANI, Paulina Cecilia. **A percepção do paciente quanto ao processo de mudança psicoterápica**. *Aletheia*, v. 30, p. 158-171, dez. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942009000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 jun. 2024

MONIZ, A. S. B. et al. **Barriers preventing PHC services from meeting mental health demands in Cabo Verde**. *Texto & Contexto - Enfermagem*, [S.l.], v. 32,

e20230071, 2023. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2023-0071en>. Acesso em: 01 dez. 2024.

MOORHEAD, S. A. et al. **A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication.** Journal of Medical Internet Research, v. 15, n. 4, p. e85, 2013. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3636326/>>. Acesso em: 14 nov. 2024.

National Institute of Mental Health. Mental Health Medications. Disponível em: <<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>>. Acesso em: 10 jun. 2024.

OLIVEIRA, I. R. **Antipsicóticos atípicos: farmacologia e uso clínico.** Revista Brasileira de Psiquiatria (Sao Paulo, Brazil: 1999), v. 22, n. suppl 1, p. 38–40, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/GCrCnMrXdhSyGf89HwHxzYn/?format=html#>>. Acesso em: 07 nov. 2024.

PEPE, V. L. E.; CASTRO, C. G. S. O. **A interação entre prescritores, dispensadores e pacientes: informação compartilhada como possível benefício terapêutico.** Cadernos de Saúde Pública, v. 16, n. 3, p. 735-741, set. 2000. ISSN 0102-311X. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/X5SMMD6JSNPw9KC9MtK49jd/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 2 jun. 2024.

PEREZ, Ana Cláudia. **Hábito de buscar informações na web provoca mudanças na relação médico-paciente.** 2016. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/habito-de-buscar-informacoes-na-web-provoca-mudancas-na-relacao-medico-paciente>>. Acesso em: 05 nov. 2023.

PETKOVIC, J. et al. **Behavioural interventions delivered through interactive social media for health behaviour change, health outcomes, and health equity in the adult population.** The Cochrane Database of Systematic Reviews, v. 5, n. 5, p. 1-35, 31 mai. 2021. ISSN 1469-493X. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34057201/>>. Acesso em: 2 jun. 2024.

PUPO, L. R. et al. **Saúde mental na Atenção Básica: identificação e organização do cuidado no estado de São Paulo**. Saúde em Debate, v. 44, n. spe3, 13 ago. 2021. ISSN 0103-1104. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/nYHd8GWRgV94fRCHqz7fNXj/?lang=pt>>. Acesso em: 30 maio 2024.

RESENDE, L. C. M. et al. **The need for an approach to mental health in primary care: An integrative review**. e-Acadêmica, [S.l.], v. 3, n. 2, p. e6532231, 2022. Disponível em: <<http://doi.org/10.52076/eacad-v3i2.23>>. Acesso em: 01 dez. 2024.

RIDOUT, B.; CAMPBELL, A. **The use of social networking sites in mental health interventions for young people: Systematic review**. Journal of Medical Internet Research, v. 20, n. 12, p. e12244, 2018. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6315265/>>. Acesso em: 27 nov. 2024.

RIVERA, Juan Gonzalo Bardález et al. **Impacto da automedicação de fármacos benzodiazepínicos**. Brazilian Applied Science Review, v. 5, n. 4, p. 1767-1780, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/32627>>. Acesso em: 7 nov. 2024.

ROBINSON, J. et al. Adolescents and self-harm: A systematic review of the role of online resources. Journal of Adolescent Health, v. 72, n. 2, p. 212-221, 2023. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36627596/>>. Acesso em: 29 nov. 2024.

RUIZ, C. C.; QUEIROZ, M. O.; MORAIS, Y. D. J. **Pharmaceutical Care in Mental Health: Psychosocial Care Center**. Research, Society and Development, v. 10, n. 13, 9 out. 2021. ISSN 2525-3409. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20400>>. Acesso em: 2 jun. 2024.

SILVA, S. N.; LIMA, M. G. **Assistência Farmacêutica na Saúde Mental: um diagnóstico dos Centros de Atenção Psicossocial**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, n. 6, p. 1863-1873, jun. 2017. ISSN 1413-8123. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/Y6ddvDrRB>>. Acesso em: 2 jun 2024.

SILVA, L. O. L. E.; DIAS, C. A.; ROSALINO, F. U. **Processos terapêuticos no tratamento do transtorno afetivo bipolar: revisão integrativa**. Revista Psicologia e Saúde, v. 9, n. 3, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X201700030005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 09 jun. 2024.

STAHL, Stephen M. **Psicofarmacologia: bases neurocientíficas e aplicações práticas**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. North Carolina Medical Journal, v. 81, n. 2, p. 139-143, mar.-abr. 2020. ISSN 0029-2559. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/>>. Acesso em: 30 mar. 2024.

TRANSTORNOS Mentais. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>>. Acesso em: 03 jun. 2024.

VOGELS, E. A. **Teens, social media and technology 2022**. Disponível em: <<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>>. Acesso em: 29 nov. 2024.

WEITZEL, E. C. et al. **[E-Mental Health and healthcare apps in Germany]**. Der Nervenarzt, v. 92, n. 11, 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34608535/>>. Acesso em: 03 jun. 2024.

WORLD Health Organization. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: WHO, 2022.

YU, Q. et al. **Comparative Effectiveness of Multiple Exercise Interventions in the Treatment of Mental Health Disorders: A Systematic Review and Network Meta-Analysis**. National Library of Medicine, v. 8, n. 1, 29 out. 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36308622/>>. Acesso em: 27 nov. 2024.

ZANELLA, C. G.; AGUIAR, P. M.; STORPIRTIS, S. **Atuação do farmacêutico na dispensação de medicamentos em Centros de Atenção Psicossocial Adulto no município de São Paulo, SP, Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 2, 2015.

Disponível

em:

<<https://www.scielo.br/j/csc/a/9dRB7Bb9656Lxsr3ZRjmYYf/abstract/?lang=pt>>.

Acesso em: 15 maio. 2024.