

# OS IMPACTOS DO EXCESSO DE INFORMAÇÃO NA *saúde mental*



@alunoscontraocorona

# Infodemia

A **infodemia** é uma das consequências do surgimento da Covid-19, segundo a Organização Pan Americana de Saúde - PAHO.

Ela se baseia no aumento exponencial do número de informações produzidas e disseminadas em relação ao vírus.

Por um lado, a divulgação de conhecimento é essencial diante de uma doença de que pouco se sabe.

No entanto, grande parcela desse novo fluxo de informações é concebido de maneira pouco atenciosa, valorizando-se a quantidade em detrimento da qualidade do que é veiculado.

Nesse montante, ainda existem as **Fake News**, notícias produzidas sem embasamento científico, que veiculam teorias conspiratórias e conceitos irrealis em relação ao corona vírus.



@alunoscontraocorona

Aumento do número de informações

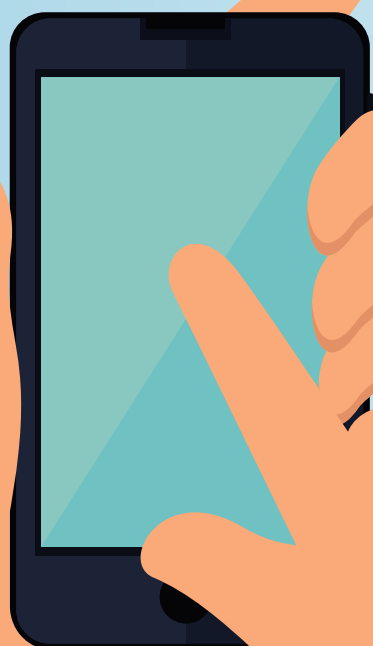


Desinformação

Diminuição da confiabilidade nas instituições governamentais.

Perda de espaço das informações sérias.

Agravo de quadros de ansiedade, depressão e exaustão mental.



@alunoscontraocorona

# SAÚDE MENTAL

Estudos do Ministério da Saúde revelaram um grande aumento dos *Transtornos depressivos e ansiosos* durante a pandemia da Covid-19.

Há vários sentimentos observados:

1 Medo do adoecimento pela doença.

2 Insegurança em múltiplos níveis na sociedade, como a manutenção do emprego e da renda familiar.

3 Temor pela saúde das pessoas próximas.



@alunoscontraocorona





@alunoscontraocorona

# RELAÇÃO ENTRE *infodemia e saúde mental*

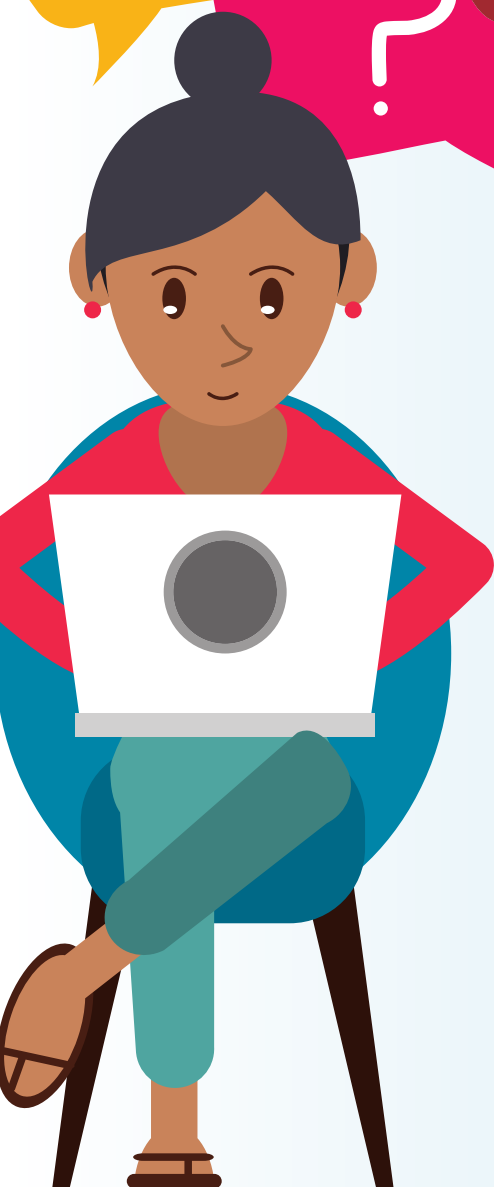
No contexto de infodemia, torna-se difícil diferenciar o que é verídico do que não é.



Com isso, a desconfiança cresce de maneira alarmante dentro da população!

Assim, tudo passa a ser contestado, especialmente as recomendações dos órgãos de saúde.

A orientação de, por exemplo, medidas de **higiene e distanciamento social**, deixa de ser vinculada a fontes confiáveis de conhecimento, aumentando a insegurança contida dentro de uma pandemia.



# Como evitar a desinformação?

Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) organizou a primeira conferência sobre o tema, com o estabelecimento de pilares para a gestão das infodemias:

1 Monitoramento das informações.

2 Fortalecimento da alfabetização em saúde digital e ciência.

3 Incentivo a mecanismos de verificação de fatos.

4 Tradução precisa do conhecimento, evitando acrescentar influências políticas ou comerciais.



Além dessas, existem algumas práticas recomendadas pela PAHO:



Confie na OMS.

Evite as fake news.

@alunoscontraacorona  
Apoie a ciência aberta.

Verifique se a informação realmente faz sentido, mesmo que seja de uma fonte segura e já tenha sido compartilhada.

Proteja a privacidade.

Abra os dados (de qualidade).

Identifique as evidências.

Se você não tem como confirmar a fonte da informação, sua utilidade, ou se já foi compartilhada antes... é melhor não compartilhar!

Continue a colaborar.

Confirme se a informação já foi compartilhada antes por outras pessoas.

Participe de conversas sociais com responsabilidade.

Compartilhe informações com responsabilidade.

Se a informação não for confirmada, é melhor não compartilhar.

Denuncie os rumores prejudiciais.

Continue aprendendo!



# Referências

IRIS.PAHO.ORG [homepage da internet]. Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a covid-19 [acesso em 26/09/2020].

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic\\_por.pdf?sequence=14](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic_por.pdf?sequence=14)

Garcia Leila Posenato, Duarte Elisete. Infodemia: excesso de quantidade em detrimento da qualidade das informações sobre a COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde [Internet] [acesso em 26/09/2020]

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222020000400100&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400100&lng=en)

Faro, André, Bahiano, Milena de Andrade, Nakano, Tatiana de Cassia, Reis, Catiele, Silva, Brenda Fernanda Pereira da, & Vitti, Laís Santos. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200074. Epub Junho 01, 2020 [acesso em 26/09/2020].

<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

