

## **A utilização de mídias sociais como estratégia de educação em saúde para o autocuidado**

**using social media as a strategy for health education to promote self-care**

**utilizar las redes sociales como estrategia de educación sanitaria para fomentar el autocuidado**

DOI: 10.34140/bjbv6n2-019

Submetido: 19/01/2024

Aprovado: 01/03/2024

### **Gabriela Yumi Sakata Guerra**

Discente em Medicina pela Universidade Estadual de Londrina,  
Centro de Ciências da Saúde  
Londrina, PR. Brasil  
gabriela.yumisakata@uel.br

### **Ellen Silva Walter**

Discente em Medicina pela Universidade Estadual de Londrina,  
Centro de Ciências da Saúde  
Londrina, PR. Brasil  
ellen.silva.walter@uel.br

### **Sarah Possami Kons**

Discente em Medicina pela Universidade Estadual de Londrina,  
Centro de Ciências da Saúde  
Londrina, PR. Brasil  
sarah.possami.kons@uel.br

### **Lígia Maria Facci de Carvalho**

Doutora em Ciências da Saúde pela Unifesp/EPM  
Docente da Universidade Estadual de Londrina,  
Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Fisioterapia  
Londrina, PR. Brasil  
ligafacci@uel.br

### **Daniela Wosiack da Silva**

Doutora em Saúde Coletiva (PPGSC/UEL)  
Docente da Universidade Estadual de Londrina,  
Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Fisioterapia.  
Londrina, PR. Brasil  
daniw@uel.br

## RESUMO

Considerando a ampla divulgação de diferentes informações via mídias sociais atualmente, o objetivo do presente estudo foi identificar a utilização e o alcance das mídias sociais como estratégia de educação em saúde. Essa área da internet tem aumentado cada vez mais a disseminação de informações, por isso, a importância de acrescentar a promoção de saúde e, assim, propiciar qualidade de vida.

**Palavras-chave:** promoção da saúde, educação em saúde, mídias sociais.

## ABSTRACT

Considering the widespread dissemination of various information through social media nowadays, the aim of this study was to identify the utilization and reach of social media as a health education strategy. This area of the internet has increasingly amplified the spread of information, hence the importance of incorporation to foster quality of life.

**Keywords:** health promotion, health education, social media.

## RESUMEN

Teniendo en cuenta la amplia difusión de información diversa a través de los medios sociales en la actualidad, el objetivo de este estudio fue identificar la utilización y el alcance de los medios sociales como estrategia de educación sanitaria. Esta área de internet ha amplificado cada vez más la difusión de información, de ahí la importancia de su incorporación para fomentar la calidad de vida.

**Palabras clave:** promoción de la salud, educación para la salud, medios sociales.

## 1 INTRODUÇÃO

A promoção da saúde é uma ferramenta promissora para melhorar a qualidade de vida da população. A educação em saúde, por sua vez, combina experiências de aprendizagem para facilitar ações voluntárias conducentes à saúde (Candeias, 1997), possuindo um papel fundamental para que os educandos adquiram conhecimento e coloquem a promoção da saúde em prática (Salci et al., 2013). Sabe-se que a educação em saúde desencadeia mudanças de comportamento individual, enquanto que a promoção em saúde de forma organizacional, e que ambas envolvem a atuação de muitos profissionais, beneficiando a saúde de camadas mais amplas da população (Candeias, 1997).

Como ferramentas atuais de educação em saúde, há evidências de que as intervenções em redes sociais podem promover diferentes benefícios, tais como gerar, incentivar ou manter bons comportamentos relacionados a saúde (Hunter et al., 2019). Nesse sentido, devido à potencialidade de disseminação de informações que a internet apresenta, somada ao aumento de acesso ao público, as redes sociais têm se tornado uma oportunidade de promover a educação em saúde com o intuito de melhorar a qualidade de vida (Caniello; Pagliarini De Souza, 2023).

A pandemia da COVID-19 evidenciou o impacto da disseminação de informações de qualidade como forma de combater as fake news e a desinformação. O projeto de extensão “e-COVID Xingu: Mídias Sociais e Informação no Combate à COVID-19 em Altamira, Pará” da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará (UFPA), utilizou-se das mídias sociais para alcançar a população do médio

Xingu. Foram disseminados cartilhas informativas, vídeos, transmissões ao vivo, através das redes sociais Facebook, WhatsApp e Instagram. No decorrer de três meses, o projeto alcançou quase 40.000 pessoas, melhorando a educação em saúde da população-alvo em relação aos métodos de prevenção da COVID-19. (Carvalho *et al.*, 2020).

Outro projeto de extensão que utilizou das mídias sociais para divulgação de material de educação em saúde foi o de Saúde Única da UEL. Este envolveu profissionais de diferentes áreas na Universidade Estadual de Londrina (UEL), observou que a população com idade entre 18 e 34 anos foi a que mais consumiu o conteúdo produzido e que o público idoso e infanto-juvenil foi o que teve menos acesso às informações compartilhadas (Moura *et al.*, 2021).

Considerando a potencialidade da utilização de mídias sociais para a promoção de saúde, o objetivo deste estudo foi o de analisar o alcance da divulgação de materiais educativos nas mídias sociais, especificamente do Instagram (@educasaudeuel) do projeto de extensão “Ações educativas na comunidade: promovendo saúde e autocuidado”, da Universidade Estadual de Londrina, como ferramenta para ampliar o escopo das ações de promoção da saúde.

## 2 METODOLOGIA

Diante da relevância do assunto, o projeto de extensão, cadastrado na Universidade Estadual de Londrina, “Ações educativas na comunidade: promovendo saúde e autocuidado” apresenta, além de ações presenciais em escolas e grupos de exercícios físicos, ações utilizando as mídias sociais (Instagram: @educasaudeuel) como uma importante forma de divulgação de informações, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Estadual de Londrina (CAAE 60835022.4.0000.5231). Na rede social citada, discentes de Medicina e Fisioterapia produzem materiais como cartilhas e vídeos, todos embasados em artigos científicos, sobre temáticas epidemiologicamente relevantes.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas escolhidos para divulgação em mídias sociais seguiram o calendário epidemiológico municipal de saúde, com ações educativas relacionadas à saúde do homem em dezembro de 2022, e prevenção da dengue no início de 2023, buscando trabalhar com as necessidades e contexto de vida do público-alvo, promovendo reflexão e empoderamento da população, favorecendo a adoção do autocuidado e participação individual e comunitária no processo saúde-doença. Além desses temas, os assuntos “cigarro eletrônico” e “importância da ingestão hídrica” também foram trabalhados.

Nas ações educativas foram utilizados vídeos e cartilhas com ilustrações sobre os temas propostos. Na saúde do homem, foi explicado brevemente sobre a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do

Homem – PNAISH – criada pelo Ministério da Saúde, em 2009, e algumas práticas de autocuidado que podem ser adotadas pelo homem, com publicação de vídeo em 05/12/2022, e de cartilha sobre o tema em 12/12/2022. Em relação à dengue foram abordados diversos aspectos da doença: o que é a doença, como é transmitida, seu tratamento, aumento de sua incidência no município de Londrina-PR, prevenção e seus principais sintomas, com publicação de vídeos em 09/03/2023 e 10/03/2023 e de cartilha em 08/03/2023. Foram também publicados dois vídeos relacionados com o tema “cigarro eletrônico”, sendo o primeiro em 17/05/2023 e o segundo em 11/12/2023 e um vídeo sobre a ingestão hídrica regular no dia 15/12/2023.

Foi analisado o alcance de cada uma das postagens realizadas no Instagram do projeto, até o dia 30/04/2024. Os vídeos sobre a saúde homem tiveram 482 visualizações, 23 curtidas e 1 comentário; a cartilha sobre a saúde do homem resultou em 20 curtidas; a cartilha sobre a dengue contou com 27 curtidas; o primeiro vídeo sobre a dengue teve 1121 visualizações, 23 curtidas, 1 comentário e 2 salvos e o segundo vídeo sobre a dengue resultou em 620 visualizações, 20 curtidas e 1 comentário. Os vídeos sobre o cigarro eletrônico contaram com 910 visualizações, 22 curtidas, 2 comentários e 9 envios para amigo, relacionados ao primeiro vídeo, e 2303 visualizações, 26 curtidas, 6 comentários e 13 envios para amigo do segundo vídeo. Por último, o vídeo sobre ingestão hídrica recebeu 874 visualizações, 14 curtidas, 1 comentário, 4 envios para amigo e 1 salvo.

Foi constatada a disseminação de informações relevantes de saúde por meio do acesso de um considerável número de usuários no Instagram do projeto no período analisado. Pode-se inferir que, a disponibilização de informações de educação em saúde em redes sociais contribui para que mais pessoas sejam contempladas do que seriam em ações tradicionais, presenciais e destinadas a um grupo específico de pessoas. Também foi observado interesse dos usuários de mídias sociais nos materiais relacionados à prevenção da dengue, talvez pela importância epidemiológica da doença neste momento, com aumento expressivo de casos.

Os materiais sobre o cigarro eletrônico tiveram um grande número de acessos e visualizações, possibilitando grande disseminação entre o público jovem, número que talvez não seria atingido em ações presenciais com esta população. O destaque desse último tema pode ser explicado pela popularidade do assunto nos dias de hoje, somado ao fato de que o público que consome esse produto é a maioria dentro das redes sociais, o que salienta, ainda mais, a importância de se disseminar conteúdos relevantes e embasados cientificamente como forma de prevenção às doenças e educação em saúde.

Um ensaio clínico randomizado buscou evidenciar a eficácia da educação em saúde pelas mídias sociais. Nele, um grupo de pacientes com diabetes tipo 2 recebiam vídeos e mensagem de cuidado semanalmente durante a pandemia da COVID-19, enquanto o grupo controle recebia apenas cuidado usual. Os resultados do estudo mostram que apenas o grupo da intervenção apresentou melhorias positivas em atitudes e atividades de autocuidado. (Leong *et. al.*, 2022)

Outro ensaio clínico randomizado salientou o efeito da educação em saúde na miopia infantil, objetivando conscientizar os pais. Durante dois anos, determinado grupo recebeu, semanalmente, através do “WeChat” recomendações de educação em saúde como, aumento de atividades ao ar livre e limitação de tempo de tela. Como resultado, a taxa de incidência cumulativa de miopia no grupo de intervenção foi quase 5% menor do que no grupo controle. Além disso, 5% a mais dos pais do grupo de intervenção passaram a estabelecer regras para assistir televisão, enquanto mais de 6% para jogar videogames e realizar atividades ao ar livre (Li *et al.*, 2021).

Por fim, para que o alcance do material seja para diferentes faixas etárias, sugere-se, assim como o estudo de Moura et al. (2021), que sejam produzidos diferentes materiais com conteúdo adaptados à faixa etária a ser atingida, diferenciando quando a intenção é que o público infanto-juvenil, adultos ou idosos sejam atingidos.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste estudo, foram identificados benefícios da aplicação da educação em saúde por meio de mídias sociais. Percebe-se que alguns temas recebem mais visualizações, como “cigarro eletrônico”, talvez, por estar em grande debate atualmente. Dessa forma, espera-se que as redes sociais sejam palco, cada vez mais, de informações relevantes de saúde para que um maior número de pessoas seja alcançado. Assim, a promoção da saúde poderá atingir um número de indivíduos muito maior do que se concentrar suas ações apenas em cenários físicos.

#### **AGRADECIMENTOS**

À Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Sociedade (Proex) da Universidade Estadual de Londrina.

## REFERÊNCIAS

1. **Candeias, Nelly Martins Ferreira.** Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. *Rev. Saúde Pública* 31 (2) • Abr 1997. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000200016>
2. CANIELLO, Angelica; PAGLIARINI DE SOUZA, Luciana Coutinho. O potencial das mídias sociais para uma educação em favor da verdade científica: o canal do Youtube Manual do Mundo. **ECCOM: Educação, Cultura e Comunicação**, v. 14, n. 27, 2023.
3. CARVALHO, Lucas Mendes et al. E-COVID Xingu: mídias sociais e informação no combate à covid-19 em Altamira, Pará. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, p. e142, 2020.
4. HUNTER, Ruth. F.; Haye, Kayla de la.; Murray, Jennifer M; et al. (2019) Social network interventions for health Behaviours and outcomes: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, v. 16, n. 9, 2019.
5. LEONG, C. M. et al. Social Media–Delivered Patient Education to Enhance Self-management and Attitudes of Patients with Type 2 Diabetes During the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 24, n. 3, p. e31449, 23 mar. 2022.
6. LI, Q. et al. Effect of School-Based Family Health Education via Social Media on Children’s Myopia and Parents’ Awareness: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Ophthalmology**, v. 139, n. 11, p. 1165–1172, 1 nov. 2021.
7. MOURA, Emelly Selmer de; LIMA, Anna Luiza de Godoy; SILVA, Douglas Aparecido da Silva, FACCI de CARVALHO , Ligia; MAGNONI, Ana Paula Vidotto; FREIRE, Roberta Lemos., CALDART, Eloiza Teles. Utilizando as redes sociais como metodologia para divulgação de conteúdo educativo em Saúde Única. *Revista Textura*, v. 15, n.2, 2021.
8. SALCI, Maria Aparecida *et al.* Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 22, p. 224-230, 2013.