

USO DA REDE SOCIAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

USE OF SOCIAL NETWORKS AS A MEANS OF PROMOTING HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Ana Júlia Dias

Universidade do Estado de Minas Gerais
Divinópolis, MG, Brasil
anajudias@yahoo.com
ORCID: 0000-0003-1503-0459

Thayane Fávero Silveira

Universidade do Estado de Minas Gerais
Divinópolis, MG, Brasil
faverothayane@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7391-0644

Lais de Paula Leite

Universidade do Estado de Minas Gerais
Divinópolis, MG, Brasil
lais.depaula.leite@hotmail.com
ORCID: 0000-0002-4980-6414

Marta Luiza Dias

Instituto René Rachou
Belo Horizonte, MG, Brasil
martaluizadiaz@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8215-5687

Roseli Silva de Oliveira

Universidade do Estado de Minas Gerais
Divinópolis, MG, Brasil
roseli9957@gmail.com
ORCID: 0000-0003-3006-493X

José Vitor Vieira Salgado

Universidade do Estado de Minas Gerais
Divinópolis, MG, Brasil
rovitez@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5205-9341



RESUMO

Realizar estratégias de promoção da saúde embasadas na educação em saúde tem sido uma das principais escolhas de práticas inclusivas e integrativas na sociedade. Em 2020, a pandemia da COVID-19 reorganizou a vida em comunidade, gerando mudanças comportamentais, individuais e coletivas, acarretando a necessidade de se intensificar as novas políticas de saúde de modo a contemplar a população. Este estudo, nesse sentido, analisa estratégias de promoção da saúde pela Educação Popular em Saúde e sua contribuição para práticas sociais. As ações foram realizadas a partir de um Projeto de Extensão, que utilizou as redes sociais como via ativa e de mão dupla entre universidade e sociedade para a promoção da saúde. Fez-se uso das ferramentas ofertadas pela plataforma Instagram para promover maior alcance, nas redes sociais, de usuários ativos e interessados no assunto. A Educação Popular em Saúde tem se tornado a possibilidade de maior atuação na criação de vínculos entre o profissional e o fazer cotidiano da população, sendo uma estratégia de construção com a participação popular no redirecionamento da vida social.

Palavras-chave: Educação em saúde, Redes sociais, Pandemia, Promoção da saúde.

ABSTRACT

Carrying out health promotion strategies based on health education has been one of the main choices of inclusive and integrative practices in society. In 2020, the COVID-19 pandemic reorganized community life, generating behavioral changes, individual and collective. It was then noted the need to intensify the new health policies in order to include the user population. This study analyzes health promotion strategies by Popular Education in Health and its contribution to social practices, the actions were carried out from an Extension Project, which used social networks as an active and two-way path between University and society for the health promotion. The tools offered by the Instagram platform were used to promote greater coverage in social networks in its active users and interested in the subject. Popular Education in Health has become the possibility of greater performance in creating bonds between the professional and the daily activities of the population, being a construction strategy with popular participation in redirecting social life.

Keywords: Health education, Social networks, Pandemic, Health promotion.

Introdução

A promoção da saúde se apresenta como uma política transversal, integrada e inter-setorial, com diálogo entre as diversas camadas da sociedade, tornando-se, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), uma possibilidade de enfrentamento dos problemas de saúde que afetam as populações humanas. Assim, com essa política, é possível que todos participem dos meios de proteção e cuidado com a vida (Brasil, 2010). A Educação Popular em Saúde consiste em um jeito de pensar e fazer processos e práticas educativos com consciência crítica e cidadania participativa. É, além disso, uma proposta que se delineou a partir da concepção pedagógica de Paulo Freire, de acordo com as necessidades e demandas da realidade brasileira (Brasil, 2015).

Essa estratégia educativa se torna uma importante ferramenta de inclusão social, pois visa a construção de uma comunidade com os indivíduos envolvidos. Ou seja: a educação popular em saúde corresponde a uma ação pedagógica voltada para a formação do protagonismo social (Vasconcelos et al., 2015); por isso, inclui os vários sujeitos do fazer educativo de acordo com o contexto no qual vivem e a realidade histórica do momento.

Nesse sentido, as intervenções em educação na saúde devem considerar as diferentes metodologias e instrumentos online, os quais têm sido cada vez mais utilizados: são as chamadas Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC).

No campo da educação e saúde, as TIC caracterizam-se como um fator de desenvolvimento de iniciativas pedagógicas de saúde criativas, inovadoras e ousadas, que atuam no fortalecimento da interface entre comunicação, ciência e sociedade (Curran et al., 2017). As Diretrizes de Política para a Aprendizagem Móvel, divulgadas pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (Unesco, 2014), expõem os benefícios do uso das tecnologias móveis isoladamente ou em combinação com outras TIC, pois elas podem permitir a aprendizagem em qualquer hora e em qualquer lugar, indo em direção à meta de educação para todos (França et al., 2019). A circulação de informações no sistema midiático tem rompido barreiras por meio do uso de sites e de redes sociais, serviços disponíveis na web, os quais permitem aos indivíduos criar perfis, manter e compartilhar conexões com outros usuários do sistema, bem como participar de um processo de construção social (Passos et al., 2020).

O ano de 2020 foi marcado pelo surgimento da pandemia do novo coronavírus, causador da COVID-19. Para conter sua disseminação no Brasil, o Ministério da Saúde (Brasil, 2020) determinou que as pessoas ficassem em isolamento e/ou distanciamento físico. Há evidências que o fato de estar em isolamento pode se associar ao sentimento de solidão, vindo a desencadear sérios problemas de saúde física e mental, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, falta de energia (Ornell et al., 2020), entre outros.

Existem algumas medidas que podem ser aplicadas na prevenção de distúrbios e na melhoria da qualidade de vida; entre elas, incluem-se a prática regular de exercícios físicos e a Educação em Saúde. É notável que a pandemia, no contexto brasileiro, tem acentuado as desigualdades nos sistemas assistenciais em saúde, uma vez que as demandas pela sobrevivência e pela garantia das condições de vida se relacionam com as crises política e financeira do país.

Nessa perspectiva, a pandemia da COVID-19 enfatiza a necessidade de estratégias

educacionais que alcancem as crenças pessoais e as visões de mundo, influenciadas por fatores históricos, culturais e sociais, uma vez que estas determinam os comportamentos e as escolhas individuais (Maciel et al., 2020).

Desse modo, este artigo tem como objetivo demonstrar as ações realizadas pela Educação Popular em Saúde. Sua relevância ancora-se na possibilidade de contribuir para a construção de práticas sociais potentes para um agir em saúde que seja crítico, participativo e inclusivo. Para Cruz (2011), as experiências de extensão universitária orientadas pela Educação Popular — a Extensão Popular — vêm produzindo conhecimentos importantes para o atual momento, no que tange ao repensar a universidade, sua estruturação e seu papel social.

Metodologia

Este artigo foi feito a partir da adaptação de um Projeto de Extensão. A iniciativa é realizada por uma equipe multidisciplinar, composta por discentes dos cursos de Fisioterapia, Educação Física e Psicologia da Universidade do Estado de Minas Gerais – Unidade Divinópolis, juntamente ao corpo docente da instituição e colaboradores.

As atividades foram distribuídas e organizadas entre os membros da equipe, cujos alunos de Educação Física e Fisioterapia preparavam os materiais referentes à prática de atividade física com inclusão de orientações e indicações de atividades para serem realizadas em domicílio. A contribuição da Psicologia deu-se em conjunto com os outros membros, com foco, principalmente, na elaboração de conteúdos informativos sobre saúde mental, convívio familiar e informações pertinentes à saúde e à higiene pessoal e coletiva, enfatizando-se o período pandêmico, além de auxiliar na organização da própria equipe.

Inicialmente foi realizada uma Roda de Conversa orientada pela técnica *brainstorming* (tempestade de ideias) (Nóbrega et al., 1997) com os integrantes do projeto de extensão, fazendo-se, também, um levantamento das sugestões do público. Além disso, foram realizados encontros remotos entre os corpos docente e discente para se traçarem as propostas e se elaborar o conteúdo. A técnica *brainstorming* foi desenvolvida especificamente para desenvolver a criatividade e a produtividade dos indivíduos durante as sessões de geração de ideias, com um levantamento delas, de forma online, por meio do Instagram do projeto, utilizando-se ferramentas do próprio aplicativo. A página, que apresenta um perfil público, conta com mais de 480 seguidores voluntários, número que cresce constantemente devido à característica da própria rede social.

Após a elaboração de um cronograma de atividades, foi realizada, no dia 29 de abril de 2020, a primeira postagem informando sobre o novo formato do projeto de extensão. A partir de então, utilizaram-se enquetes e caixas de perguntas oferecidas pela plataforma para a interação com o público, bem como foram realizadas análises frequentes dos comentários feitos nas postagens e das mensagens recebidas de modo privado. Por meio disso, verificou-se o interesse na divulgação de exercícios físicos, conteúdos educativos e demais temas que deveriam ser abordados durante as publicações.

A escolha pela plataforma Instagram consagrou-se por sua popularidade entre os usuários de redes sociais. Além disso, tal recurso configura-se como um veículo simples e de fácil acesso e, por isso, tem sido cada vez mais utilizado como meio de divulgação de informações para vários setores sociais. Outro ponto relevante é que ele disponibiliza algumas

ferramentas úteis tanto para a interação e comunicação com os participantes quanto para a análise dos dados referentes ao alcance das publicações e especificidades do público que acompanha a página.

As postagens receberam orientação e foram analisadas conforme referências teóricas e científicas comprovadas. As publicações ocorreram com frequência de três vezes por semana, com preferência para duas postagens voltadas para a orientação quanto à prática de atividade física com segurança e, as demais, para informações gerais sobre os bem-estares físico e mental e a qualidade de vida. Os conteúdos baseavam-se na necessidade que surgia frequentemente; sendo assim, eram elaboradas informações de acordo com uma linha de sugestões e uma demanda solicitadas pelos seguidores da página do Instagram (Figura 1).

O estudo motivador deste artigo foi submetido e aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da instituição (Parecer 2.740.652).

Figura 1 – Modelo para elaboração das publicações com base na informação/demanda.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Resultados

O monitoramento da ferramenta utilizada em nosso estudo foi feito com frequência, analisando-se os comentários, as mensagens e as enquetes, realizando-se o diálogo com os seguidores, os quais permitiram fossem identificados quais eram seus interesses, suas necessidades e urgências. A página possuía, até janeiro de 2021, um total de 482 seguidores, que formavam uma amostra heterogênea, pois o público compreendia pessoas de ambos os sexos, com idade variando de 13 até mais de 65 anos, de diferentes localidades (Tabela 1). De acordo com esses dados, a equipe reunia-se e elaborava propostas de publicações condizentes com a demanda verificada; nessas oportunidades, observou-se a importância de divulgar não somente conteúdos voltados à orientação de atividades físicas para serem realizadas em casa, como também informações confiáveis sobre saúde envolvendo vários aspectos.

A partir de então, obtiveram-se os principais temas (Tabela 2), os quais foram mais direcio-

nados às saúdes física e mental. Com relação à primeira temática, foram tratadas orientações sobre o home office; indicações de posturas corporais mais adequadas e de alongamentos musculares; dicas de alimentos que proporcionam benefícios à saúde, bem como o modo correto de higienizá-los; conscientização sobre a importância da prevenção ao câncer de mama, iniciativa divulgada principalmente por meio da campanha Outubro Rosa; promoção da saúde do homem no mês de novembro, com o Novembro Azul; apoio ao Dezembro Vermelho em combate a AIDS; e, também, divulgação de informações gerais sobre os cuidados durante toda a pandemia, especialmente nas festividades de final de ano.

Tabela 1 – Dados sociodemográficos dos seguidores no Instagram

Idade (anos)	Porcentagem (%)
13-17	0,2
18-24	25,8
25-34	31,8
35-44	24,6
45-54	12,8
55-64	4,1
65+	0,7
Gênero	Porcentagem (%)
Feminino	71,4
Masculino	28,6
Principais Localidades	Porcentagem (%)
Divinópolis – MG	57,6
Belo Horizonte – MG	4,8
Oliveira – MG	4,6
Sete Lagoas – MG	2,2
Santo Antônio do Monte – MG	2,2

Fonte: Elaborado pelos autores.

Além desses temas, trabalhou-se também com informações voltadas à minimização dos efeitos negativos da vivência pandêmica, com opções de atividades para serem realizadas em família; alternativas de entretenimento; conteúdos sobre higiene do sono; e informações sobre saúde mental, de forma geral, durante todo o ano.

Ademais, o incentivo à prática de atividade física ocorreu semanalmente com vídeos instrutivos que incitavam a realização, em casa, dos exercícios propostos pelo projeto. Todas as 99 publicações, realizadas de 29 de abril de 2020 até 01 de janeiro de 2021, seguiram o solicitado pelos seguidores da página no Instagram (Tabela 2), tendo um alcance médio de 131,33 ($\pm 42,08$) pessoas e 4,02 ($\pm 12,62$) comentários por publicação, de acordo com os dados fornecidos de forma pública pelo Instagram.

Tabela 2 – Relação entre os temas das publicações com o alcance e a interação de pessoas (dados fornecidos pela plataforma Instagram)

Tema da publicação	Nº de publicações	Alcance (média)	Comentários (média)
Apresentação	1	238	12
Dica de exercício físico	55	120,58 ±,65	6,03 ±16,57
Exercícios com a família	1	161	0
Home office	1	172	0
Saúde Mental	4	162,5 ± 43,69	2 ± 2,82
Exercícios de Mobilidade e Alongamento	3	161 ± 5,29	0,33 ± 0,57
Informações sobre COVID-19	4	150,75 ± 29,83	0
Informações sobre alimentação	3	156,33 ± 40,82	2,66 ± 3,05
Dicas de planejamento e de rotina na pandemia	2	195 ± 15,55	0
Lazer em família	2	180 ± 26,87	0
Treino ao vivo	3	142,66 ± 10,59	2,33 ± 3,21
Setembro Amarelo	6	137,16 ± 11,51	0,83 ± 1,32
Outubro Rosa	5	124,6 ± 29,52	3,2 ± 1,78
Novembro Azul	4	123 ± 9,41	0
Dezembro Vermelho	1	124	0
Informações sobre a organização do projeto	3	121,33 ± 33,72	3 ± 3
Comemorações de final de ano	2	92,5 ± 6,36	0
Encerramento	1	120	0

Fonte: Elaborado pelos autores.

As postagens abordaram os temas por meio de banners digitais com ilustrações, textos claros e indicação de contato para eventuais dúvidas. Além disso, as interações particulares por mensagem aos integrantes da equipe e as respostas às enquetes semanais – que ficam disponibilizadas pelo período de 24 horas na plataforma, com acesso restrito aos administradores da página do Instagram por se tratar de informações privadas – foram importantes recursos para a promoção do contato com o público.

Ressalta-se que todas as práticas respeitaram as medidas de prevenção estabelecidas por órgãos sanitários, em razão da COVID-19. É importante mencionar, ainda, que as propostas prezaram pela segurança dos participantes e seguiram uma ordem que buscou respeitar o condicionamento deles, com nível de dificuldade alternado. Ademais, as informações divulgadas buscaram abranger um amplo público, com alguns direcionamentos específicos para crianças e idosos.

Discussão

É coerente relacionar a pandemia da COVID-19 com a necessidade de se reestruturar a atenção à saúde da população, como também o sistema no qual ele está envolvido e o papel dos fluxos assistenciais na sua vida. Proporcionar esse diálogo entre educação, saúde e sociedade se torna um desafio, uma vez que requer a participação ativa do indivíduo e a ampliação da compreensão sobre seu contexto de vida. Nesse sentido, a universidade passa a ser uma importante instituição de interlocução entre saúde, educação e comunidade. Sabe-se que momentos de crise geram uma fragilidade social e interna, pois, nesses cenários, tem-se a presença de crises subjetivas e familiares, que desencadeiam intensa elaboração mental e envolvem o questionamento dos valores que vinham orientando o viver (Vasconcelos et al., 2015).

Inesperadamente o mundo caminhou na mesma direção no que diz respeito a mudanças comportamentais, individuais e coletivas, na ocupação dos espaços públicos, na mobilidade, nos hábitos de vida e de saúde, nos padrões de consumo e nas relações pessoais e familiares (Helioterio et al., 2020). Por sua vez, a Educação Popular em Saúde apresenta-se como uma possibilidade de ampliação das estratégias de promoção da saúde no que se refere à constituição de experiências e práticas concretas, desde a atenção básica até a atenção terciária à saúde, com a construção de um senso crítico, humanizado, participativo e inclusivo. Assim, a Educação Popular em Saúde vem ocupando um papel cada vez mais significativo no setor de saúde brasileiro, principalmente diante dos desafios atuais, com ações mais integradas entre valores, saberes, iniciativas e movimentos sociais (Vasconcelos et al., 2015), que possibilitam sua aplicação e adequação a circunstâncias diversas.

Esse encontro entre comunidade e universidade é considerado, por alguns autores, como Extensão Popular, na qual há a união entre as práticas de Educação Popular e o fazer dos Projetos de Extensão; consiste, dessa forma, em "uma perspectiva teórica e um recorte epistemológico da extensão, que traz não apenas metodologias, mas intencionalidades distintas para esse campo acadêmico" (Cruz, 2011). Na Extensão, os beneficiários da intervenção são a população, os estudantes, os coordenadores e os professores, ou seja, todos os sujeitos envolvidos na iniciativa, formando-se, assim, uma rede colaborativa de ensino e aprendizagens.

É principalmente por meio das atividades de extensão que se torna possível a horizontalização de saberes entre a academia e os grupos sociais. O conhecimento não deve ser restrito à comunidade científica e, portanto, é necessário se adequar a linguagem técnica a uma linguagem mais próxima da realidade popular. Nessa perspectiva, a Extensão orientada pela Educação Popular em Saúde pode ser considerada como a reinvenção da intervenção universitária e das ações e estratégias de promoção da saúde.

Com isso, o referido projeto de extensão cumpre com o compromisso social e ético de difundir o conhecimento da forma mais didática e compreensível a seus participantes em busca de suprir suas necessidades e promover saúde e bem-estar. As campanhas desenvolvidas adaptaram-se para atender a demanda e para alertar a população sobre boas práticas para a saúde e sobre os riscos da contaminação pela COVID-19. No âmbito internacional, já se reconhece a aplicabilidade das mídias sociais como ferramentas de fornecimento e de disseminação de informações sobre saúde, assim como de facilitação da educação, a exemplo das iniciativas realizadas no Facebook, no Twitter, no Instagram e no YouTube (Curran et al.,

2017). Nota-se a importância da Educação Popular em Saúde para o atual contexto, considerando-se sua influência e sua relevância para as políticas públicas e para uma construção social ativa que atue em todos os níveis da atenção em saúde.

Um desafio das redes sociais e dos espaços virtuais é a construção do diálogo para além da superficialidade das falas. A Educação Popular baseia-se no diálogo com a comunidade; assim, buscou-se sempre respeitar e acolher aquilo que os participantes expressavam, visando, por exemplo, debates com temáticas direcionadas à alimentação saudável, à prática corporal e à atividade física (Boehs et al., 2007). A Educação em Saúde tradicionalmente é compreendida como transmissão de informações, com o uso de tecnologias mais avançadas ou não, mas as críticas têm evidenciado uma limitação dessa concepção devido à complexidade envolvida no processo educativo (Salci et al., 2013).

Para a Educação em Saúde efetiva, é necessário provocar as pessoas, no sentido de problematizar seus hábitos, e partir rumo à transformação do que lhes seja prejudicial. Com a ampliação de suas percepções e compreensões, é possível que elas busquem hábitos mais saudáveis.

Logo, torna-se importante a existência de uma troca constante de conhecimento por meio de um diálogo que favoreça ensinamentos e aprendizagens (Lacerda & Ribeiro, 2011). Para isso, utiliza-se um conjunto de práticas pedagógicas de caráter participativo e emancipatório, com vários campos de atuação, que tem como objetivo sensibilizar, conscientizar e mobilizar para o enfrentamento de situações individuais e coletivas que interferem na qualidade de vida (Brasil, 2009), como a da pandemia da COVID-19.

Sob o mesmo ponto de vista, promover a saúde efetivamente requer ir além da compreensão da temática científica; é necessário também associá-la às práticas da comunicação, da informação e da escuta qualificada (Brasil, 2009). Assim, a utilização de ferramentas tecnológicas, como o Instagram, proporciona a aproximação da comunidade científica com a comunidade popular, o que corrobora o pensamento de Paulo Freire, citado anteriormente, o qual acredita que o compartilhamento de experiências com uma linguagem popular e acessível a todos os membros do grupo, certamente contribuirá para a escolha da intervenção mais eficaz e efetiva (Vasconcelos & Brito, 2006).

No que diz respeito à alimentação da população durante a quarentena, além do novo modelo de comunicação da sociedade, os hábitos alimentares também tenderam a mudar para o aumento do estoque doméstico de alimentos ultraprocessados e de alta densidade energética, além do aumento no consumo de álcool, isoladamente ou associado ao tabaco (Malta et al., 2020). Associado às disfunções alimentares, o índice de sedentarismo e inatividade física também aumentou; logo, os comportamentos de risco tornam-se preocupantes e podem resultar em alterações no peso corporal e no aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, as quais elevam o risco de infecções graves e de mortalidade por COVID-19 (Malta et al., 2020).

Com academias e parques fechados, uma das medidas de contenção da inatividade física foi a prática de exercícios domiciliares. A adesão da população a intervenções não supervisionadas diretamente pode ser motivo de preocupação para profissionais. No entanto, se for associada à educação do indivíduo e ao reforço do suporte social, a intervenção mostra-se mais benéfica que prejudicial à população em quarentena (Peçanha et al., 2020). Por meio da análise dos resultados, evidenciou-se a dificuldade de adesão dos participantes no que diz

respeito também à busca por informação, principalmente em relação aos do sexo masculino, pois, comparados às mulheres, aproximadamente 28% dos participantes eram homens.

A indicação de sessões de caminhada de baixa intensidade ou exercícios de resistência com peso corporal, com duração entre 30 a 60 minutos, pode prevenir o comprometimento das funções vascular e metabólica; contudo, deve ser bem orientada e adequadamente prescrita, principalmente em pacientes que possuam cardiopatias ou outros comprometimentos de saúde (Peçanha et al., 2020; Pitanga et al., 2020).

Promover e incentivar a prática de atividade física durante o período de isolamento social e/ou distanciamento físico contribui para a manutenção dos benefícios ofertados ao sistema imune. Esse projeto favorece, ainda, a promoção de canais de comunicação entre profissionais e população. Aborda-se, também, os benefícios da iniciativa para o controle de doenças crônicas, especialmente entre os idosos, assim como a importância da atividade física para crianças.

Com o fechamento de escolas, locais de trabalho e academias, e o cancelamento de reuniões e outros eventos sociais, eleva-se a possibilidade de problemas de saúde mental. O maior tempo em convívio exclusivo com as mesmas pessoas no ambiente doméstico pode ser um fator gerador de intenso estresse nesse contexto (Inca, 2015). Assim como os serviços de saúde, o acolhimento em saúde mental também precisou ser reconfigurado, o que incluiu iniciativas como esse projeto.

A promoção de conteúdos sobre saúde mental foi reforçada também pela campanha do Setembro Amarelo, que defende a importância da informação para a prevenção ao suicídio, uma vez que não são necessários apenas profissionais preparados, mas também que toda a sociedade entenda como agir diante do risco de suicídio. Por esse motivo, o projeto buscou apoiar essa iniciativa de modo a atuar como um aliado na divulgação de informações que são fundamentais para o enfrentamento desse problema de saúde pública.

Ademais, foi possível observar as diferenças entre os desejos e as necessidades das pessoas, principalmente no que tange à escolha da atividade física na relação com a saúde mental (Crochemore-Silva et al., 2020). Estar fisicamente ativo pode influenciar de forma positiva na saúde e refletir diretamente no aumento da qualidade de vida dos indivíduos (Barboza et al., 2020). Com relação a esse ponto, as publicações que abordaram a temática da saúde mental tiveram como objetivo principal promover o cuidado, uma vez que a vivência no contexto pandêmico ocasiona uma série de consequências psíquicas no indivíduo (Ornell et al., 2020).

Outrossim, a adesão à campanha Outubro Rosa, sobre a conscientização do Câncer de Mama, também ocorreu pela página, tendo-se em vista o seu perfil de seguidores predominantemente feminino, que apresentava questionamentos sobre a importância da detecção precoce e sobre os métodos possíveis de diagnóstico. No que diz respeito à realização da mamografia para diagnóstico de câncer, uma das seguidoras expôs, na publicação do dia 23 de outubro de 2020, o seguinte comentário: "*Eu achei que a mamografia era indicada todos os anos após os 40 anos de idade*". A mamografia ainda é considerada o exame padrão no rastreamento do câncer de mama, mas se deve avaliar os riscos, como a exposição desnecessária à radiação ionizante emitida; ademais, se analisada isoladamente, pode gerar um laudo falso positivo ou um falso negativo. Sob esse ponto de vista, destaca-se a recomendação do Ministério da Saúde de que a mamografia de rastreamento seja ofertada às mulheres

de 50 a 69 anos, a cada dois anos (Inca, 2015).

Outra campanha de promoção da saúde foi a do Novembro Azul, o mês de conscientização da saúde do homem. Ao analisar os resultados de interação dos seguidores com o conteúdo, as postagens relativas à campanha tiveram baixa adesão do público pretendido. Contemplar as necessidades da ascensão do cuidado do homem deve partir do entendimento dos comportamentos masculinos relacionados à saúde, além de contemplar a dimensão de gênero e desmistificar a fragilidade masculina. O debate precário sobre o tema relaciona-se com a maior mortalidade, a menor adesão a medidas preventivas e a menor frequência da população masculina a serviços de saúde (Modesto et al., 2017). Por meio da análise dos resultados, como apenas aproximadamente 28% dos participantes eram do sexo masculino, estes, quando comparados às mulheres, tiveram dificuldades no que diz respeito à busca por informações.

É válido citar que os dispositivos móveis possibilitam conectar pessoas de lugares diferentes, minimizando as distâncias e proporcionando agilidade na convivência. Por sua vez, o uso dessa interconexão permite uma capacidade bastante favorável na melhora da comunicação na saúde (França et al., 2019). Desse modo, é necessário se desenvolver ações emancipatórias de promoção da saúde com uma atuação mais participativa para que as pessoas obtenham o conhecimento necessário para tomarem decisões conscientes no seu processo saúde-doença e de vida saudável.

Por fim, o nosso estudo colaborou com o processo de inserção social e com o modelo de elaboração do protagonismo social em um serviço de saúde, no qual educador e educando se tornam sujeitos e atores do processo educativo. Além disso, a iniciativa estimula continuamente a organização de ações coletivas e solidárias, com incentivo e valorização do diálogo, da criatividade e da criticidade, em busca de soluções para as questões de saúde que afetam as comunidades, em prol da melhoria da qualidade de vida (Moisés, 2003).

Conclusão

A partir da análise da elaboração coletiva de medidas educativas em saúde, por meio de redes sociais, apresentada neste artigo, conclui-se que o projetose torna uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde em tempos de pandemia. Contudo, vale ressaltar que, para temas específicos, talvez seja necessária a elaboração de outras metodologias, como, por exemplo, aquelas destinadas à conscientização da saúde do homem.

Promover o diálogo pela rede social entre comunidade científica e sociedade aproximou a teoria da realidade no que tange à prática de atividade física, cuidados com a saúde mental e participação social na busca pela qualidade de vida e pelo bem-estar. Em suma, realizar metodologias de educação popular em saúde difunde o conhecimento nas diversas esferas, abrangendo o mais diversificado público. Além disso, causa inquietações e problematizações de situações cotidianas, colaborando para a construção de um protagonismo social.

REFERÊNCIAS

Barboza, L. E. M.; Silveira, I. S. D.; Leite, P. C.; Christoffel, M. M.; Gomes, A. L. M.; Souza, T. V. D.; Silva, G. C. L. D. (2020). *Os conceitos de Florence Nightingale em tempos de pandemia da COVID-19*

retratados em história em quadrinhos: relato de experiência. Escola Anna Nery, 24(SPE). <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2020-0200>.

Boehs, A. E.; Monticelli, M.; Wosny, A. D. M.; Heidemann, I.; Grisotti, M. (2007). A interface necessária entre enfermagem, educação em saúde e o conceito de cultura. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 16, 307-314. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072007000200014>.

Crochemore-Silva, I.; Knuth, A. G.; Wendt, A.; Nunes, B. P.; Hallal, P. C.; Santos, L. P.; Pellegrini, D. D. C. P. (2020). Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4249-4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>. ISSN 1678-4561.

Cruz P. J. S. C. (2011). Educação popular: a reinvenção na universidade. In: Vasconcelos E. M., Cruz P. J. S. C. *Educação popular na formação universitária: reflexões com base em uma experiência*. São Paulo: Hucitec; João Pessoa: Editora Universitária da UFPB. pp. 40-61.

Curran, V.; Matthews, L.; Fleet, L.; Simmons, K.; Gustafson, D. L.; Wetsch, L. (2017). Uma revisão das tecnologias digitais, sociais e móveis na educação profissional em saúde. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 37(3), 195-206. <http://dx.doi.org/10.1097/CEH.0000000000000168>.

França, T.; Rabello, E. T.; Magnago, C. (2019). As mídias e as plataformas digitais no campo da Educação Permanente em Saúde: debates e propostas. *Saúde em Debate*, 43, 106-115. <https://doi.org/10.1590/0103-11042019s109>.

Helioterio, M. C.; Lopes, F. Q. R. D. S.; Sousa, C. C. D.; Souza, F. D. O.; Pinho, P. D. S.; Sousa, F. N.; Araújo, T. M. D. (2020). Covid-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia? *Trabalho, Educação e Saúde*, 18. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00289>.

Instituto Nacional de Câncer (Inca) (2015). *Diretrizes para detecção precoce do câncer de mama no Brasil*. https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//diretrizes_deteccao_precoce_cancer_mama_brasil.pdf.

Lacerda D. A. L.; Ribeiro K. S. Q. Q. S. (2011). *Fisioterapia na Comunidade*. João Pessoa, PB: Edit. Universitária da UFPB. 354.

Maciel, F. B. M.; Santos, H. L. P. C. D.; Carneiro, R. A. D. S.; Souza, E. A. D.; Prado, N. M. D. B. L.; Teixeira, C. F. D. S. (2020). Agente comunitário de saúde: reflexões sobre o processo de trabalho em saúde em tempos de pandemia de Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4185-4195. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.28102020>.

Malta, D. C.; Szwarcwald, C. L.; Barros, M. B. D. A.; Gomes, C. S.; Machado, Í. E.; Souza, P. R. B. D.; Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>.

Ministério da Saúde (Brasil) (2009). Temático promoção da saúde IV. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde. In: Matta R. D. Você tem cultura? *Jornal Embratel* [online]. <http://>

nau.ufsc.br/files/2010/09/DAMATTA_ voce_tem_cultura.pdf.

Ministério da Saúde (Brasil) (2010). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde*. 3.ed. Brasília.

Ministério da Saúde (Brasil) (2015). *PNEPS-SUS-Política Nacional de Educação Popular em Saúde no Sistema Único de Saúde*. Edit. MS. 2015. <http://www.edpopsus.epsjv.fiocruz.br/documentos/folder-da-politica-nacional-educacao-popular-em-saude>.

Ministério da Saúde (Brasil) (2020). *O que é coronavírus? (COVID-19)*. //coronavirus.saude.gov.br.

Modesto, A. A. D. A.; Lima, R. L. B. D.; D'Angelis, A. C.; Augusto, D. K. (2017). Um novembro não tão azul: debatendo rastreamento de câncer de próstata e saúde do homem. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*. <https://doi.org/10.1590/1807-57622016.0288>.

Moisés, M. (2003). A educação em saúde, a comunicação em saúde e a mobilização social na vigilância e monitoramento da qualidade da água para consumo humano. *Jornal do Movimento Popular de Saúde/MOPS*. Brasília: Editora MS.

Nóbrega, M. M.; Neto, D. L.; Santos, S. R. (1997). Uso da técnica de brainstorming para tomada de decisões na equipe de enfermagem de saúde pública. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online], 50(2), 247-256. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/S0034-71671997000200009>.

Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (2014). *Diretrizes de Políticas da Unesco para a aprendizagem móvel*. Unesco.

Ornell, F. E. L. I. P. E.; Schuch, J. B.; Sordi, A. O.; Kessler, F. H. (2020). Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista Debates in Psychiatry*.

Passos, J. A.; Vasconcellos-Silva, P. R.; Santos, L. A. D. S. (2020). Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, 24. <http://dx.doi.org/10.1590/interface.200086>.

Peçanha, T. et al. (2020). O isolamento social durante a pandemia de COVID-19 pode aumentar a inatividade física e a carga global de doenças cardiovasculares. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), 1441-1446. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>.

Pitanga, F. J. G.; Beck, C. C.; Pitanga, C. P. S. (2020). Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114, 1058-1060. <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>.

Salci, M. A.; Maceno, P.; Rozza, S. G.; Silva, D. M. G. V. D.; Boehs, A. E.; Heidemann, I. T. S. B. (2013). Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 22, 224-230. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072013000100027>.

Vasconcelos, M. L. M. C.; Brito, R. H. P. B. (2006). *Conceitos de Educação em Paulo Freire*. Editora Vozes Limitada.

Vasconcelos, E. M.; Vasconcelos, M. O. D.; Silva, M. O. (2015). A contribuição da Educação

Popular para a reorientação das Práticas e da Política de saúde no Brasil. *Revista da FAEBA – Educação e Contemporaneidade*, 24(43), 89-06. <https://doi.org/10.21879/faeeba2358-0194.v24.n43>.

DATA DE SUBMISSÃO: 06/01/2022

DATA DE ACEITE: 04/03/2022