



USO DE LA RED SOCIAL COMO MEDIO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DE 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



RESUMEN

Realizar estrategias de promoción de la salud basadas en la educación en salud han sido una de las principales elecciones de las prácticas inclusivas e integrativas en la sociedad. En 2020, la pandemia de COVID-19 reordenó la vida en comunidad, generando cambios comportamentales, individuales y colectivos, acarreado la necesidad de reforzar las nuevas políticas de salud de manera a contemplar la población. Este estudio, en ese sentido, analiza las estrategias de promoción de la salud por la Educación Popular en Salud y su contribución para las prácticas sociales. Las acciones han sido realizadas desde un Proyecto de Extensión que ha utilizado las redes sociales como vía activa y de doble sentido entre la universidad y la sociedad para la promoción de la salud. Se utilizaron las herramientas disponibles en la plataforma Instagram para la promoción de mayor alcance, en las redes sociales, de usuarios activos e interesados en el asunto. La Educación Popular en Salud se ha resultado en la mayor posibilidad de actuación en la creación de vínculos entre los profesionales y el hacer cotidiano de la población, siendo una estrategia de construcción con la participación popular en la redirección de la vida social.

Palabras clave: Educación en salud, Redes sociales, Pandemia, Promoción de la salud.

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.

Introducción

La promoción de la salud se presenta como una política transversal, integrada e intersectorial, con diálogo entre las diversas capas de la sociedad, convirtiéndose, en el ámbito del Sistema Único de Salud (SUS), una posibilidad de enfrentar los problemas de salud que afectan a las poblaciones humanas. Por lo tanto, con esa política, es posible que todos participen de los medios de protección y atención con la vida (Brasil, 2010). La Educación Popular en Salud consiste en una manera de pensar y hacer procesos y prácticas educativas con conciencia crítica y ciudadanía participativa. Y, además, una propuesta que se delinee la concepción de Paulo Freire, de acuerdo con las necesidades y demandas de la realidad brasileña (Brasil, 2015).

La estrategia educativa se ha convertido en una importante herramienta de inclusión social para la construcción de una comunidad con los individuos involucrados. O sea: la educación popular en salud corresponde a una acción pedagógica orientada a la formación del protagonismo social (Vasconcelos et al., 2015); por lo tanto, incluye a los variados sujetos del hacer educativo de acuerdo con el contexto que viven y la realidad histórica del momento.

En ese sentido, las intervenciones en la educación en la salud deben tener en cuenta las diferentes metodologías e instrumentos en línea, los cuales han sido cada vez más utilizados: son las llamadas Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC).

En el dominio de la educación y salud, las TIC se caracterizan como un factor del desarrollo de las iniciativas pedagógicas de salud creativa, innovadoras y audaces, que actúan en el fortalecimiento de la interfaz entre la comunicación, ciencia y sociedad (Curran et al., 2017). Las Directrices de Política para el Aprendizaje Móvil, difundidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (Unesco, 2014), expone los provechos de los usos de las tecnologías móviles aisladamente o en la combinación con otras TIC, pues ellas han permitido el aprendizaje en cualquier hora o cualquier sitio hacia la meta de la educación para todos (França et al., 2019). La circulación de informaciones en el sistema mediático ha roto las barreras por medio del uso de enlaces web y de las redes sociales, servicios disponibles en internet, los cuales permiten a los individuos crear perfiles, mantener y compartir conexiones con otros usuarios del sistema, así como participar de un proceso de construcción social. (Passos et al., 2020).

El año de 2020 ha sido marcado por el surgimiento de la pandemia del nuevo coronavirus, causante del COVID-19. Para contener su diseminación en Brasil, el Ministerio de la Salud (Brasil, 2020) determinó que las personas quedasen aislada y/o alejadas físicamente. Hay indicios de que el hecho de estar aislados puede asociarse al sentimiento de soledad, llegando a desencadenar problemas considerables de salud física y mental, como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, falta de energía (Ornell et al., 2020), entre otros.

Hay algunas medidas que pueden ser adoptadas en la prevención de desórdenes y mejoría de la calidad de vida; entre ellas, incluyen la práctica regular de actividades físicas y la Educación en Salud. Es notable que la pandemia, en el contexto brasileño, ha acentuado las desigualdades de nuestros sistemas asistenciales en la salud, ya que las exigencias por supervivencia y por la garantía de las condiciones de vida se relacionan con las crisis políticas y financiera del país.

En esa perspectiva, la pandemia de COVID-19 hace hincapié en la necesidad de estrate-

gias educacionales que lleguen a las creencias personales y las visiones del mundo, influenciadas por factores históricos, culturales y sociales, una vez que determinan comportamientos y opciones individuales (Maciel et al., 2020).

Así, este artículo tiene como finalidad demostrar las acciones realizadas por la Educación Popular en Salud. La pertinencia se ancla en la posibilidad de contribuir para las construcciones de prácticas sociales de gran potencia para actuar en la salud que sea crítico, participativo e inclusivo. Para Cris (2011), las experiencias de extensión universitaria orientadas por la Educación Popular — la Extensión Popular — llega produciendo conocimientos importantes para el actual momento, con respecto a replantear la universidad, la estructuración y su rol social.

Metodología

Este artículo ha sido hecho a partir de la adaptación de un Proyecto de Extensión. La iniciativa ha sido realizada por un equipo multidisciplinar, compuesto por los discentes del curso de Fisioterapia, Educación Física y Psicología de la Universidad del Estado de Minas Gerais – Unidad Divinópolis, junto con el claustro de profesores de la institución y empleados.

Las actividades fueron distribuidas y organizadas entre los miembros del equipo, cuyos alumnos de Educación Física y Fisioterapia preparaban los materiales referentes a la práctica de actividad física con inclusión de orientaciones e indicaciones de actividades para ser realizadas en domicilio. La contribución de la Psicología se dio en conjunto con los otros miembros, con foco, principalmente, en la elaboración de contenidos informativos sobre salud mental, convivencia familiar e informaciones pertinentes a la salud y a la higiene personal y colectiva, enfatizando el periodo pandémico, además de ayudar en la organización del propio equipo.

Inicialmente se realizó una Rueda de Conversación orientada por la técnica *brainstorming* (tormenta de ideas) (Nóbrega et al., 1997) con los integrantes del proyecto de extensión, haciendo, también, un levantamiento de las sugerencias del público. Además, se realizaron encuentros remotos entre los cuerpos docente y estudiantil para trazar las propuestas y elaborar el contenido. La técnica *brainstorming* fue desarrollada específicamente para expandir la creatividad y la productividad de los individuos durante las sesiones de generación de ideas, con un levantamiento de ellas, de forma en línea, por medio del Instagram del proyecto, utilizando herramientas de la propia aplicación. La página, que presenta un perfil público, cuenta con más de 480 seguidores voluntarios, número que crece constantemente debido a la característica de la propia red social.

Tras la elaboración de un cronograma de actividades, el 29 de abril de 2020, se realizó la primera publicación informando sobre el nuevo formato del proyecto de extensión. Desde entonces, se utilizaron encuestas y cajas de preguntas ofrecidas por la plataforma para la interacción con el público, así como se realizaron análisis frecuentes de los comentarios hechos en las publicaciones y de los mensajes recibidos de modo privado. Por medio de eso, se verificó el interés en la divulgación de ejercicios físicos, contenidos educativos y demás temas que deberían ser abordados durante las publicaciones.

La elección por la plataforma Instagram se consagró por su popularidad entre los usuarios de redes sociales. Además, dicha característica se configura como un vehículo sencillo y de fácil acceso y, por ello, se ha utilizado cada vez más como medio de divulgación de información para varios sectores sociales. Otro punto relevante es que proporciona algunas herramientas útiles tanto para la interacción y comunicación con los participantes como para el

análisis de los datos referentes al alcance de las publicaciones y especificidades del público que acompaña a la página.

Las publicaciones recibieron orientación y fueron analizadas conforme referencias teóricas y científicas comprobadas. Las publicaciones ocurrieron con frecuencia de tres veces por semana, con preferencia para dos publicaciones volcadas para la orientación en cuanto a la práctica de actividad física con seguridad y, las demás, para informaciones generales sobre el bienestar físico y mental y la calidad de vida. Los contenidos se basaban en la necesidad que surgía con frecuencia; siendo así, se elaboraban informaciones de acuerdo con una línea de sugerencias y una demanda solicitada por los seguidores de la página de Instagram (Figura 1).

El estudio motivador de este artículo fue presentado y aprobado en el Comité de Ética e Investigación en Seres Humanos de la institución (Parecer 2.740.652).

Figura 1 – Modelo para elaboración de las publicaciones con base en la información/demanda.



Texto en la imagen:

Análisis de los comentarios

Diálogo entre Ciencia y Comunidad

Publicaciones

Encuestas Semanales

Demanda Social Expuesta

Fuente: elaborado por los autores.

Resultados

El monitoreo de la herramienta utilizada en nuestro estudio fue hecho con frecuencia, analizando los comentarios, los mensajes y las encuestas, realizándose el diálogo con los seguidores, los cuales permitieron identificar cuáles eran sus intereses, sus necesidades y urgencias. La página poseía, hasta enero de 2021, un total de 482 seguidores, que formaban una muestra heterogénea, pues el público comprendía personas de ambos sexos, con edad

desde 13 hasta más de 65 años, de diferentes localidades (Tabla 1). De acuerdo con esos datos, el equipo se reunía y elaboraba propuestas de publicaciones acordes con la demanda verificada; en esas oportunidades, se observó la importancia de divulgar no solamente contenidos volcados a la orientación de actividades físicas para ser realizadas en casa, así como información fiable sobre la salud que implica varios aspectos.

A partir de entonces, se obtuvieron los principales temas (Tabla 2), los cuales fueron más dirigidos a la salud física y mental. Con respecto a la primera temática, se trataron orientaciones sobre el home office; indicaciones de posturas corporales más adecuadas y de estiramientos musculares; consejos de alimentos que proporcionan beneficios a la salud, así como el modo correcto de la higienización; concienciación sobre la importancia de la prevención del cáncer de mama, iniciativa divulgada principalmente por medio de la campaña Octubre Rosa; promoción de la salud del hombre en el mes de noviembre, con el Noviembre Azul; apoyo al Diciembre Rojo en combate al SIDA; y, también, divulgación de informaciones generales sobre los cuidados durante toda la pandemia, especialmente en las festividades de fin de año.

Tabla 1 – Datos sociodemográficos de los seguidores en Instagram

Edad (años)	Porcentaje (%)
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
Género	Porcentaje (%)
Femenino	71,4
Masculino	28,6
Principales Localidades	Porcentaje (%)
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

Fuente: elaborado por los autores.

Además de esos temas, se trabajó también con informaciones volcadas a la minimización de los efectos negativos de la vivencia pandémica, con opciones de actividades para ser realizadas en familia; alternativas de entretenimiento; contenidos sobre higiene del sueño; e informaciones sobre salud mental, en general, durante todo el año.

Además, el incentivo a la práctica de actividad física ocurrió semanalmente con videos instructivos que incitaban a la realización, en casa, de los ejercicios propuestos por el proyecto. Todas las 99 publicaciones, realizadas del 29 de abril de 2020 al 1 de enero de 2021, siguieron lo solicitado por los seguidores de la página en Instagram (Tabla 2), teniendo un alcance promedio de 131,33 ($\pm 42,08$) personas y 4,02 ($\pm 12,62$) comentarios por publicación, de acuerdo con los datos proporcionados públicamente por Instagram.

Tabla 2 – Relación entre los temas de las publicaciones con el alcance y la interacción de personas (datos proporcionados por la plataforma Instagram)

Tema de la publicación	Nº de publicaciones	Alcance (promedio)	Comentarios (promedio)
Presentación	1	238	12
Consejo de ejercicio físico	55	120,58 \pm 65	6,03 \pm 16,57
Ejercicios con la familia	1	161	0
<i>Home office</i>	1	172	0
Salud Mental	4	162,5 \pm 43,69	2 \pm 2,82
Ejercicios de Movilidad y Estiramiento	3	161 \pm 5,29	0,33 \pm 0,57
Informaciones sobre la COVID-19	4	150,75 \pm 29,83	0
Informaciones sobre la alimentación	3	156,33 \pm 40,82	2,66 \pm 3,05
Consejos de planificación y rutina en la pandemia	2	195 \pm 15,55	0
Ocio en familia	2	180 \pm 26,87	0
Entrenamiento en vivo	3	142,66 \pm 10,59	2,33 \pm 3,21
Septiembre Amarillo	6	137,16 \pm 11,51	0,83 \pm 1,32
Octubre Rosa	5	124,6 \pm 29,52	3,2 \pm 1,78
Noviembre Azul	4	123 \pm 9,41	0
Diciembre Rojo	1	124	0
Informaciones sobre la organización del proyecto	3	121,33 \pm 33,72	3 \pm 3
Celebraciones de Fin de Año	2	92,5 \pm 6,36	0
Cierre	1	120	0

Fuente: elaborado por los autores.

Las publicaciones abordan los temas por medio de las pancartas digitales con ilustraciones, textos claros e indicación de contacto para eventuales dudas. Además, las interacciones particulares por mensaje a los integrantes del equipo y las respuestas a las encuestas semanales – que quedan disponibles por el periodo de 24 horas en la plataforma, con acceso restringido a los administradores de la página de Instagram por tratarse de informa-

ción privada – fueron importantes recursos para la promoción del contacto con el público.

Cabe señalar que todas las prácticas han respetado las medidas preventivas establecidas por los órganos sanitarios debido al COVID-19. Es importante mencionar, además, que las propuestas valoraron por la seguridad de los participantes y siguieron un orden que buscó respetar el condicionamiento de ellos, con nivel de dificultad alternado. Además, las informaciones divulgadas buscaron abarcar un amplio público, con algunos direccionamientos específicos para niños y ancianos.

Discusión

Es coherente relacionar la pandemia de COVID-19 con la necesidad de reestructurar la atención a la salud de la población, así como el sistema en el que está involucrado y el papel de los flujos asistenciales en su vida. Proporcionar ese diálogo entre educación, salud y sociedad se convierte en un desafío, ya que requiere la participación activa del individuo y la ampliación de la comprensión sobre su contexto de vida. En este sentido, la universidad pasa a ser una importante institución de interlocución entre salud, educación y comunidad. Se sabe que momentos de crisis generan una fragilidad social e interna, pues, en esos escenarios, se tiene la presencia de crisis subjetivas y familiares, que desencadenan intensa elaboración mental e involucran el cuestionamiento de los valores que venían orientando el vivir (Vasconcelos et al., 2015).

Inesperadamente el mundo caminó en la misma dirección con respecto a cambios de comportamiento, individuales y colectivos, en la ocupación de los espacios públicos, en la movilidad, en los hábitos de vida y de salud, en los patrones de consumo y en las relaciones personales y familiares (Helioterio et al., 2020). Por su parte, la Educación Popular en Salud se presenta como una posibilidad de ampliación de las estrategias de promoción de la salud en lo que se refiere a la constitución de experiencias y prácticas concretas, desde la atención básica hasta la atención terciaria a la salud, con la construcción de un sentido crítico, humanizado, participativo e inclusivo. Asimismo, la Educación Popular en Salud viene ocupando un papel cada vez más significativo en el sector de salud brasileño, principalmente ante los desafíos actuales, con acciones más integradas entre valores, saberes, iniciativas y movimientos sociales (Vasconcelos et al., 2015) que posibilitan su aplicación y adecuación a circunstancias diversas.

Ese encuentro entre comunidad y universidad es considerado, por algunos autores, como Extensión Popular, en la cual existe la unión entre las prácticas de Educación Popular y el hacer de los Proyectos de Extensión; consiste, de esa forma, en "una perspectiva teórica y un recorte epistemológico de la extensión, que trae no solo metodologías, sino intencionalidades distintas para ese campo académico" (Cruz, 2011). En la Extensión, los beneficiarios de la intervención son la población, los estudiantes, los coordinadores y los profesores, o sea, todos los sujetos involucrados en la iniciativa, formándose así una red colaborativa de enseñanza y aprendizajes.

Es principalmente por medio de las actividades de extensión que se hace posible la horizontalización de saberes entre la academia y los grupos sociales. El conocimiento no debe restringirse a la comunidad científica y, por lo tanto, es necesario adecuar el lenguaje técnico a un lenguaje más próximo a la realidad popular. En esa perspectiva, la Extensión orientada por la Educación Popular en Salud puede ser considerada como la reinención de

la intervención universitaria y de las acciones y estrategias de promoción de la salud.

Con eso, el referido proyecto de extensión cumple con el compromiso social y ético de difundir el conocimiento de la forma más didáctica y comprensible a sus participantes en busca de suplir sus necesidades y promover salud y bienestar. Las campañas desarrolladas se han adaptado para satisfacer la demanda y alertar a la población sobre buenas prácticas para la salud y sobre los riesgos de la contaminación por COVID-19. En el ámbito internacional, ya se reconoce la aplicabilidad de las redes sociales como herramientas de suministro y de difusión de información sobre salud, así como de facilitación de la educación, a ejemplo de las iniciativas realizadas en Facebook, Twitter, Instagram y YouTube (Curran et al., 2017). Se nota la importancia de la Educación Popular en Salud para el actual contexto, considerando su influencia y su relevancia para las políticas públicas y para una construcción social activa que actúe en todos los niveles de la atención en salud.

Un desafío de las redes sociales y de los espacios virtuales es la construcción del diálogo más allá de la superficialidad del habla. La Educación Popular se basa en el diálogo con la comunidad; de esta forma, se buscó siempre respetar y acoger aquello que los participantes expresaban, visando, por ejemplo, debates con temáticas dirigidas a la alimentación saludable, a la práctica corporal y a la actividad física (Boehs et al., 2007). La Educación en Salud tradicionalmente se entiende como transmisión de información, con el uso de tecnologías más avanzadas o no, pero las críticas han evidenciado una limitación de esa concepción debido a la complejidad involucrada en el proceso educativo (Salci et al., 2013).

Para la Educación en Salud efectiva, es necesario provocar a las personas, en el sentido de problematizar sus hábitos, y partir rumbo a la transformación de lo que les sea perjudicial. Con la ampliación de sus percepciones y comprensiones, es posible que busquen hábitos más saludables.

Luego, se torna importante la existencia de un intercambio constante de conocimiento por medio de un diálogo que favorezca enseñanzas y aprendizajes (Lacerda & Ribeiro, 2011). Para ello, se utiliza un conjunto de prácticas pedagógicas de carácter participativo y emancipatorio, con varios campos de actuación, que tiene como objetivo sensibilizar, concientizar y movilizar para el enfrentamiento de situaciones individuales y colectivas que interfieren en la calidad de vida (Brasil, 2009), como la pandemia de COVID-19.

Bajo el mismo punto de vista, promover la salud efectivamente requiere ir más allá de la comprensión de la temática científica; es necesario también asociarla a las prácticas de la comunicación, de la información y de la escucha cualificada (Brasil, 2009). Asimismo, la utilización de herramientas tecnológicas, como Instagram, proporciona el acercamiento de la comunidad científica con la comunidad popular, lo que corrobora el pensamiento de Paulo Freire, citado anteriormente, el cual cree que el compartir experiencias con un lenguaje popular y accesible a todos los miembros del grupo, ciertamente contribuirá para la elección de la intervención más eficaz y efectiva (Vasconcelos & Brito, 2006).

Por lo que se refiere a la alimentación de la población durante la cuarentena, además del nuevo modelo de comunicación de la sociedad, los hábitos alimentarios también tendieron a cambiar al aumento del almacén doméstico de alimentos ultraprocesados y de alta densidad energética, además del aumento del consumo de alcohol, solo o asociado al tabaco (Malta et al., 2020). Asociado a las disfunciones alimentarias, el índice de sedentarismo e inactividad física también ha aumentado; por lo tanto, los comportamientos de riesgo se vuelven preocu-

pantes y pueden resultar en alteraciones en el peso corporal y en el aumento de la ocurrencia de enfermedades crónicas no transmisibles, que elevan el riesgo de infecciones graves y de mortalidad por COVID-19 (Malta et al., 2020).

Con gimnasios y parques cerrados, una de las medidas de contención de la inactividad física fue la práctica de ejercicios domiciliarios. La adhesión de la población a intervenciones no supervisadas directamente puede ser motivo de preocupación para los profesionales. Sin embargo, si se asocia a la educación del individuo y al refuerzo del apoyo social, la intervención resulta más beneficiosa que perjudicial para la población en cuarentena (Peçanha et al., 2020). Por medio del análisis de los resultados, se evidenció la dificultad de adhesión de los participantes en lo que respecta también a la búsqueda por información, principalmente en relación a los del sexo masculino, pues, comparados a las mujeres, aproximadamente el 28% de los participantes eran hombres.

La indicación de sesiones de caminata de baja intensidad o ejercicios de resistencia con peso corporal, con duración entre 30 a 60 minutos, puede prevenir el comprometimiento de las funciones vascular y metabólica; sin embargo, debe estar bien orientada y adecuadamente prescrita, principalmente en pacientes que posean cardiopatías u otros compromisos de salud (Peçanha et al., 2020; Pitanga et al., 2020).

Promover e incentivar la práctica de actividad física durante el período de aislamiento social y/o distanciamiento físico contribuye para el mantenimiento de los beneficios ofrecidos al sistema inmune. Ese proyecto favorece, además, la promoción de canales de comunicación entre profesionales y población. Se abordan, también, los beneficios de la iniciativa para el control de enfermedades crónicas, especialmente entre los ancianos, así como la importancia de la actividad física para niños.

Con el cierre de escuelas, lugares de trabajo y gimnasios, y la cancelación de reuniones y otros eventos sociales, se eleva la posibilidad de problemas de salud mental. El mayor tiempo en convivencia exclusiva con las mismas personas en el ambiente doméstico puede ser un factor generador de intenso estrés en ese contexto (Inca, 2015). Al igual que los servicios de salud, la acogida en salud mental también necesitó ser reconfigurada, lo que incluyó iniciativas como ese proyecto.

La promoción de contenidos sobre salud mental ha sido reforzada también por la campaña del Septiembre Amarillo, que defiende la importancia de la información para la prevención del suicidio, ya que no son necesarios solo profesionales preparados, pero también que toda la sociedad entienda cómo actuar ante el riesgo de suicidio. Por este motivo, el proyecto buscó apoyar esta iniciativa para actuar como un aliado en la divulgación de informaciones que son fundamentales para enfrentar ese problema de salud pública.

Además, fue posible observar las diferencias entre los deseos y las necesidades de las personas, principalmente en lo que respecta a la elección de la actividad física en relación con la salud mental (Crochemore-Silva et al., 2020). Estar físicamente activo puede influir de forma positiva en la salud y reflejar directamente en el aumento de la calidad de vida de los individuos (Barboza et al., 2020). Con relación a ese punto, las publicaciones que abordan la temática de la salud mental tuvieron como objetivo principal promover el cuidado, una vez que la vivencia en el contexto pandémico ocasiona una serie de consecuencias psíquicas en el individuo (Ornell et al., 2020).

Asimismo, la adhesión a la campaña Octubre Rosa, sobre la concientización del Cáncer

de Mama, también ocurrió por la página, teniendo en cuenta su perfil de seguidores predominantemente femenino, que plantea interrogantes sobre la importancia de la detección precoz y sobre los métodos posibles de diagnóstico. Con respecto a la realización de la mamografía para diagnóstico de cáncer, una de las seguidoras expuso, en la publicación del 23 de octubre de 2020, el siguiente comentario: "Yo pensé que la mamografía era indicada todos los años después de los 40 años de edad". La mamografía todavía es considerada el examen estándar en el rastreo del cáncer de mama, pero se deben evaluar los riesgos, como la exposición innecesaria a la radiación ionizante emitida; además, si se analiza aisladamente, puede generar un laudo falso positivo o un falso negativo. Bajo ese punto de vista, se destaca la recomendación del Ministerio de Salud de que la mamografía de rastreo sea ofertada a las mujeres de 50 a 69 años, cada dos años (Inca, 2015).

Otra campaña de promoción de la salud fue el Noviembre Azul, el mes de concientización de la salud del hombre. Al analizar los resultados de interacción de los seguidores con el contenido, las publicaciones relacionadas con la campaña tuvieron baja adhesión del público pretendido. Contemplar las necesidades de la ascensión del cuidado del hombre debe partir del entendimiento de los comportamientos masculinos relacionados a la salud, además de contemplar la dimensión de género y desmitificar la fragilidad masculina. El debate precario sobre el tema se relaciona con la mayor mortalidad, la menor adhesión a medidas preventivas y la menor frecuencia de la población masculina a servicios de salud (Modesto et al., 2017). Por medio del análisis de los resultados, como solo aproximadamente el 28% de los participantes eran hombres, éstos, cuando comparados a las mujeres, tuvieron dificultades en lo que respecta a la búsqueda de informaciones.

Es válido citar que los dispositivos móviles posibilitan conectar personas de lugares diferentes, minimizando las distancias y proporcionando agilidad en la convivencia. A su vez, el uso de esa interconexión permite una capacidad bastante favorable en la mejora de la comunicación en salud (Francia et al., 2019). De ese modo, es necesario desarrollar acciones emancipadoras de promoción de la salud con una actuación más participativa para que las personas obtengan el conocimiento necesario para tomar decisiones conscientes en su proceso salud-enfermedad y de vida saludable.

Por último, nuestro estudio ha colaborado con el proceso de inserción social y con el modelo de elaboración del protagonismo social en un servicio de salud, en el cual educador y educando se convierten en sujetos y actores del proceso educativo. Además, la iniciativa estimula continuamente la organización de acciones colectivas y solidarias, con incentivo y valorización del diálogo, de la creatividad y de la criticidad, en busca de soluciones a las cuestiones de salud que afectan a las comunidades, en pro de la mejora de la calidad de vida (Moisés, 2003).

Conclusión

Desde el análisis de la elaboración colectiva de medidas educativas en salud, por medio de redes sociales, presentado en este artículo, se concluye que el proyecto se convierte en una herramienta eficaz para la promoción de la salud en tiempos de pandemia. Sin embargo, vale resaltar que, para temas específicos, tal vez sea necesaria la elaboración de otras metodologías, como, por ejemplo, aquellas destinadas a la concientización de la salud del hombre.

Promover el diálogo por la red social entre la comunidad científica y la sociedad acer-

có la teoría de la realidad a la práctica de la actividad física, la atención a la salud mental y la participación social en la búsqueda de la calidad de vida y el bienestar. En definitiva, realizar metodologías de educación popular en salud difunde el conocimiento en las diversas esferas, abarcando el más diversificado público. Además, causa inquietudes y problematizaciones de situaciones cotidianas, colaborando para la construcción de un protagonismo social.

REFERENCIAS

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.000000000000168>.

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 FAEEDBA – Educação e Contemporaneidade*, 24(43), 89-06. <https://doi.org/10.21879/faeeba2358-0194.v24.n43>.

FECHA DE ENVÍO: 06/01/2022

FECHA DE ACEPTACIÓN: 04/03/2022