



Educação sanitária e hábitos promotores de saúde no cenário da COVID-19: um relato de experiência

Raquel Santos Rocha¹; 0009-0005-5856-011X
Miquéias de Souza Medrado¹; 0009-0006-3457-7555
Felipe Souza Dreger Nery²; 0000-0003-2858-4469
Neide Barreto da Silva Lisboa¹; 0000-0003-2978-0592
Elenilda Farias de Oliveira¹; 0000-0001-8544-5161
Anselmo Cordeiro de Souza¹; 0000-0002-0156-716X

1 – FADBA, Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Ba.

2 – UEFS, Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Ba.

anselmo.souza@adventista.edu.br (contato principal)

Resumo: Para que a educação em saúde fosse mais eficaz no cenário da Covid 19, inovações tornaram-se desejáveis para melhorar o alcance das práticas educativas, como o uso das redes sociais. Portanto, este estudo teve como objetivo informar uma ação de educação em saúde sobre aspectos de saúde e hábitos de promoção da saúde no cenário da covid-19. Trata-se de um relato de experiência e as etapas de sua elaboração e organização foram derivadas de outros estudos. Realizado por estudantes de enfermagem do 5º período. Foi concebida uma estratégia para alargar o âmbito da ação. Para tanto, as orientações foram disponibilizadas: a) no perfil individual do Facebook® dos associados que propuseram a ação; b) no Youtube® da instituição de ensino superior à qual os estudantes se ligaram; c) foi criada uma conta no Instagram® denominada “Saúde pra Quem”. Foram realizadas cinco ações no período de 27 de abril a 25 de maio de 2021 em três canais/plataformas digitais. A primeira ação foi no Selo Sanitário, onde foi publicado um vídeo de 4min30s nas plataformas Instagram® e Facebook. Esta ação abordou, de forma lúdica, os cuidados com a máscara, lavagem das mãos, contato e distanciamento social, tudo isso diante do cenário pandêmico derivado da COVID-19.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Covid-19.

INTRODUÇÃO

A educação sanitária caracteriza-se pela obtenção e promoção constantes de conhecimento, com o objetivo de fomentar modificações nas ações e nos hábitos da sociedade ante os transtornos sanitários, em uma abordagem voltada ao bem-estar físico, mental e social e aprimorando os resultados diretos e indiretos de saúde (CARVALHO, 2021). Ressalta-se, que na realidade pandêmica vivenciada por conta da COVID-19, se torna ainda mais explícita a necessidade da adoção de ações e



medidas promotoras de saúde. Note-se, que a pandemia causada pela COVID-19 é a maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta em décadas (PORTO *et al.*, 2021).

O cenário, então, foi de urgência em reformas na saúde pública, assim como nos sistemas de saúde (PALÁCIO, TAKENAMI, 2020; LIMA, BUSS, PAES-SOUSA, 2021). Destaca-se, que alguns fundamentos e determinantes interferem de forma direta no estado de saúde da sociedade, destacando-se aspectos como lazer, educação, renda, emprego, meio ambiente, moradia, alimentação e outros. Devido a isso, regiões empobrecidas se mostraram muito mais vulneráveis nesse contexto de pandemia (PORTO *et al.*, 2021; LIMA, BUSS, PAES-SOUSA, 2021; TONIN *et al.*, 2020).

Em razão do isolamento social, a mídia digital (e o acesso a ela) despontou como refúgio para as pessoas. Isso possibilitou maior alcance e rápida disseminação de informações, bem como uma oportunidade de capacitar o público sobre as intervenções indicadas de saúde e hábitos diários. (BORA *et al.*, 2022). No decorrer da pandemia da COVID-19, *Instagram*[®], *Facebook*[®] e *Youtube*[®], entre outros canais, também se tornaram importantes fontes de informação (CARVALHO, 2021; BORA *et al.*, 2022).

Dessa maneira, para que a educação em saúde se mostrasse mais eficaz nesse cenário, evidenciaram-se inovações voltadas a melhorar o alcance de práticas educativas, buscando incentivar o próprio indivíduo a participar do processo da adoção de medidas de prevenção, cuidado e controle diante da COVID-19 (BRANDENBURG *et al.*, 2020; COSTA, CARNEIRO-LEÃO, 2021). Vale salientar, a importância e a necessidade da promoção de práticas saudáveis, apresentada de forma criativa, e atrativas aos consumidores do meio digital, resultando na melhora e avanço da saúde pública. Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de uma ação de educação em saúde sobre aspectos de saúde e hábitos de promoção da saúde no cenário da covid-19, por meio plataformas digitais.





MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência produzido pelos graduandos em Enfermagem do 5º período da Faculdade Adventista da Bahia (FADBA), e os passos de sua elaboração e organização derivaram de outros trabalhos (ZUKOWSKY-TAVARES *et al.*, 2017). Nessa perspectiva, o presente relato é construído a partir de materiais de leitura relevante para a área temática, incluindo os produzidos pela Organização Mundial da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde e Ministério da Saúde. Esses documentos se baseiam em diretrizes anteriores e pesquisas atuais com as melhores evidências científicas em prevenção de infecções, controle de epidemias e pandemias (BRASIL, 2020; OPAS, 2020; WHO, 2020).

A população do estudo foi composta por um público-alvo jovem/adulto, entre 25 e 50 anos, buscando abranger a categoria de jovens, pais e responsáveis. Elaborou-se uma estratégia para maior alcance da ação: as orientações foram disponibilizadas no perfil individual do *Facebook*® dos integrantes proponentes da ação e no *Youtube*® da instituição de ensino superior à qual os alunos eram ligados, e criada uma conta no *Instagram*® denominada “Saúde pra quem?”. Foram realizadas cinco ações no período de 27 de abril a 25 de maio de 2021 nesses três canais/plataformas digitais.

RESULTADOS

Na primeira ação, chamada “Etiqueta sanitária”, foi postado um vídeo de 4min30s no *Instagram*® e no *Facebook*®, abordando, de maneira lúdica, os cuidados com a máscara, lavagens das mãos, contato e distanciamento social, todas associadas ao cenário da pandemia de COVID-19.¹ A segunda ação foi feita no perfil “Saúde pra quem” do *Instagram*® e consistiu em *lives*, divididas em duas partes, com duração de 50 a 60 minutos, com o tema “Oito remédios naturais”. Ali se trataram comportamentos promotores de saúde para um estilo de vida saudável e vibrante, conforme proposto na literatura (LUDINGTON; DIEHL, 2002). A primeira *live* contemplou os seguintes

¹ Disponível em: <https://www.facebook.com/100004121261800/videos/1842771255870232/>





assuntos: luz solar, ar puro, temperança e confiança em Deus; já a segunda explorou as temáticas da água, nutrição, exercício físico e repouso.²

Na terceira ação, foi postada uma publicação no *Facebook*[®] e no *Instagram*[®], por meio de folders com informações contidas na *Cartilha de educação em saúde no combate à pandemia da COVID-19*. O material oferece orientações aos pais sobre educação sanitária na infância (BRANDENBURG *et al.*, 2020).³ Em relação à quarta ação, foi produzido um vídeo curto (1 minuto), abarcando aspectos pertinentes à higiene domiciliar, sabendo-se que durante a pandemia cuidados como limpar sacolas e alimentos vindos do mercado, evitar tocar as mucosas com as mãos sujas bem como tocar em alimentos já higienizados etc. são maneiras de minimizar os riscos de contaminação do SARS-CoV-2 (PORTO *et al.*, 2021).⁴

A última e quinta ação foi uma exposição educativa de saúde *on-line*, que recebeu o nome de “Feira de Saúde”. Realizada pela turma do 5º período de Enfermagem por meio da plataforma *Zoom*, a iniciativa apresentou, de forma mais aprofundada, orientações sobre hábitos promotores de saúde, tal como proposto em outros estudos (SNELL *et al.*, 2018; ALFIERI, ABDALA, 2019). Como conteúdo, foram explicitados os benefícios da prática de exercícios físicos para o bem-estar geral e do contato com a luz solar, além de orientação a procurar alimentar-se de modo mais saudável, ingerir água e buscar ar puro, repousar e utilizar da temperança para uma melhora física e psicológica, mantendo o bom estado geral do corpo.⁵

Embora, em alguns casos, não tenha sido possível mensurar a quantidade de internautas que participaram da ação educativa em toda sua extensão, obteve-se relevante interação, retorno do público e alcance significativo, com mais de 3.700 visualizações (até a redação deste relato), abrangendo pessoas de distintas idades e localidades. Os resultados estão apresentados na tabela 1. Explicita-se ainda, que essas ações educativas, foram pensadas visando aumentar o engajamento de

² Live 8 remédios naturais (parte 1 e 2). Disponível em:

(Parte 1) https://www.instagram.com/tv/COd_XWPnepF/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==

(Parte 2) <https://www.instagram.com/tv/COoPtQ2ndvR/?igshid=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D>

³ Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CO-kwDZjhAy/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

⁴ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/CPTg3pSjyq7/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

⁵ Disponível em: <https://www.youtube.com/live/yJi1TBLBfo?si=tLhhuHan8mLQqWS>





atitudes saudáveis ao abordar casos e situações de risco à saúde em ambientes reais e potenciais; ainda que limitadas, diante da fragrante necessidade de ajuste nas estruturas políticas, sociais e profissionais na aplicação, integração e implementação dessas práticas.

Tabela 1 – Frequências de acesso aos canais de mídia utilizados na ação educativa

Canal de Mídia	Frequência de acessos
Instagram Vídeos e Lives	2968
Instagram - Publicações	137
Youtube – Live	452
Facebook - vídeos	160

Fonte: Elaboração Própria, 2022.

DISCUSSÃO

Destaca-se que, após o surgimento do SARS-coV-2, as instituições de saúde de todo o mundo, assim como os serviços de enfermagem, estão atuando em constante pressão em face da atual realidade, por isso passaram a estender o trabalho muito além do ambiente hospitalar. Eles estão presentes e se tornaram imprescindíveis nos lares, dando atenção especial a pacientes domiciliares, que precisam ter maior cuidado, pois se encontram nos grupos de risco (TONIN *et al.*, 2020).

Neste contexto, a educação sanitária no espaço domiciliar se apontou como um novo desafio aos profissionais da saúde. Ali é o local onde o indivíduo possui maior poder sobre si; crenças, princípios, padrões e hábitos predominam, e são determinantes para o seu estado de saúde. Isso implica a necessidade de disseminação de informações fidedignas e de qualidade à população. Os vídeos curtos tornaram possível exemplificar uma das maneiras de etiqueta sanitária e higienização. Mediante postagens, foram apresentadas formas práticas com as quais pais e responsáveis pudessem utilizar para conscientizar as crianças e jovens acerca da importância da proteção durante esse período. Por fim, em parceria com outro módulo, foi realizada uma feira da saúde incluindo os assuntos explorados durante as intervenções.



De acordo com Bora *et al.* (2022), a mídia social oferece uma plataforma oportuna para educar o público sobre as medidas a serem adotadas durante emergências globais de saúde. É importante salientar que as grandes mídias digitais contam com aproximadamente 2,91 bilhões de internautas no *Facebook*[®], 2,56 no *Youtube*[®] e 1,47 bilhão no *Instagram*[®] (KEMP, 2022). Sendo assim, cuidar de aspectos relevantes à saúde, em um público amplo, é válido, daí a escolha por buscar expandir o horizonte referente à divulgação e à implementação de ideias e intervenções sociais.

No presente projeto, limitações foram observadas, visto que o trabalho ocorreu de maneira remota. A internet contém falhas, como queda na dispersão do conteúdo, baixa visibilidade em vídeos ao vivo (*lives*) e problemas de conexão; por isso, o contexto em questão proporcionou números menores do que o esperado. Em contrapartida, a internet também propicia abertura ao novo, pois houve uma devolutiva positiva por meio do público final. Vale salientar que a bagagem de conhecimento foi enriquecida após o período das intervenções, a exemplo do cuidado quanto às informações divulgadas. Assim, o estudo aprofundado de cada assunto tornou-se importante.

Por fim, mesmo abordando-se aspectos relevantes nas literaturas encontradas, ficou evidenciado que nenhuma apontava maneiras de se buscarem saúde e meios de vida alternativa em meio à pandemia. Por isso, observou-se a pertinência em abranger conteúdos, como os abordados no presente estudo, no meio jovem/adulto por meio das mídias digitais sobre educação sanitária e hábitos promotores da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A propagação de informações incoerentes e inconclusivas sobre os cuidados necessários durante o período pandêmico – somada à negligência e à desconfiança por parte do público-alvo – causou confusão e desentendimento. A internet e as plataformas digitais são também responsáveis por esse estado de coisas, por serem instâncias com grande poder de penetração, difusão e influência. Posto isso, considerou-se relevante o presente trabalho, visto que informações fidedignas e relevantes divulgadas de forma clara e dinâmica podem gerar conhecimento e





aumento do nível de informação sobre educação sanitária e hábitos promotores da saúde no cenário da COVID-19. Nesse sentido, desejável a replicação de ações educativas como as destacadas no presente relato, procurando meios que possam impulsionar o alcance de ações promotoras de hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, F. M.; ABDALA, G. A. **A ciência dos oito remédios naturais**. Engenheiro Coelho: UNASPRESS, 2019.

BEZERRA, A. C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>

BORA, K. *et al.* Does social media provide adequate health education for prevention of COVID-19? A case study of YouTube videos on social distancing and hand-washing. **Health Educ Res.**, v. 36, n. 4, p. 398-411, jan. 2022.

BRANDENBURG, C. *et al.* Cartilha educação e saúde no combate a pandemia da (covid-19). **PEMO – Práticas Educativas, Memórias e Oralidades**, Fortaleza, v. 2, n. 2, p. 1-35, 2020. DOI: <https://doi.org/10.47149/pemo.v2i2.3670>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de manejo clínico do Coronavírus (Covid-19) na atenção primária à saúde**: versões 1- 9. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília, DF: MS, 2020b. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19>>. Acesso em: 30 nov. 2020.

CARVALHO, L. D. Por uma “consciência sanitária” revolucionária: a participação do médico Belisário Penna em outubro de 1930. **Topoi**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 48, p. 875-896, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-101X02204814>

COSTA, J. S.; CARNEIRO-LEÃO, A. M. J. Campanhas sanitárias como instrumentos da educação em saúde no Brasil: algumas reflexões para uma educação popular em saúde. **Revista Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 9, supl. 2, p. 333-351, out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.12957/sustinere.2021.49818>



KEMP, S. Digital 2022: Global Overview Report. **Datareportal**, 26 jan. 2022. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>. Acesso em: 5 jun. 2022.

LIMA, N. T.; BUSS, P. M.; PAES-SOUSA, R. A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 7, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00177020>

LUDINGTON, A.; DIEHL, H. **Vida dinâmica**: como assumir o controle da sua vida. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2002.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**. Portal eletrônico OPAS Brasil, [online], Disponível em: <<https://www.paho.org/bra>>. Acesso em: 30 nov. 2020.

PALÁCIO, M. A. V.; TAKENAMI, I. Em tempos de pandemia pela COVID-19: o desafio para a educação em saúde. **Vigilância Sanitária em Debate**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 10-15, abr. 2020. DOI: <https://doi.org/10.22239/2317-269X.01530>

PORTO, E. F. *et al.* Mortality in patients with diabetes by covid 19 a systematic review. **REVIPI: Revista Interdisciplinar de Pesquisa e Inovação**, vol. 8, n. 1, p.21-32, 2021.

SNELL, S. *et al.* Treating Chronic Nonmalignant Pain: Evidence and Faith-Based Approaches. **J Christ Nurs**, v. 36, n. 1, p. 2230, 2019.

TONIN, L. *et al.* Recomendações em tempos de COVID-19: um olhar para o cuidado domiciliar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 73, supl. 2, e20200310, jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0310>

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global surveillance for COVID-19 caused by human infection with COVID-19 virus, [20 mar. 2020]. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/surveillance-and-case-definitions>>. Acesso em: 09 mai. 2020.

ZUKOWSKY-TAVARES, C. *et al.* Experiência de educação em saúde sobre sexualidade com adolescentes institucionalizados. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 1, p. 135-140, 2017.