

PROJETO DE EXTENSÃO #BORAVIVERMELHOR PROMOVENDO A QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Antonio Germane Alves Pinto*

Érica Rodrigues Fernandes Silva**

Jackeline Kérollen Duarte Sales***

Rauana dos Santos Faustino****

Jessica Lima de Oliveira*****

RESUMO

Descrever o uso de estratégias de ação por meio de conteúdos digitais em tempos de pandemia pela COVID-19 como alternativa para incentivar práticas saudáveis na comunidade. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência sobre o uso de conteúdo digitais como estratégia para a promoção da saúde, através das redes sociais, por intermédio do Projeto de Extensão #BORAVIVERMELHOR, como alternativa para a realização das atividades programadas, a fim de divulgar informações sobre práticas saudáveis que contribuem para uma melhor qualidade de vida. A pandemia permitiu ao projeto ressignificar suas atividades de extensão aliando-se às redes sociais, readaptando as estratégias para continuar o processo de promoção à saúde. Durante o período de março a outubro de 2020, foram realizadas 18 publicações nas redes sociais do projeto com temas voltados para a saúde mental, bem estar, autocuidado, alimentação, diabetes mellitus e estímulos a leitura em família, em que, por meio da ferramenta Alcance da rede social *Instagram*, observou-se que as postagens obtiveram um somatório de 1798 contas alcançadas, sendo a média por postagens de 93 contas. Desta forma, o uso de conteúdos digitais em tempos de pandemia pela COVID-19, como estratégia para ação de extensão universitária, emerge de modo alternativo para o incentivo a práticas saudáveis na comunidade.

Palavras-chave: Redes Sociais. Promoção da Saúde. Autocuidado.

INTRODUÇÃO

A extensão universitária permeia a dimensão da articulação prática entre conhecimento científico, ensino e pesquisa, com as necessidades da comunidade onde a universidade se insere. Sendo assim, oportuniza processos de reflexão e discussão sob novos conhecimentos estruturados frente a realidade vivenciada (DE JESUS, *et al.*, 2019).

O Projeto de Extensão “#BORAVIVERMELHOR: promovendo a saúde e qualidade de vida na Região do Geopark Araripe” (#BVM), da Universidade Regional do Cariri

(URCA), foi implantando no ano de 2016 e atua na promoção da saúde e qualidade de vida entre usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).

O #BVM tem como proposta incentivar práticas saudáveis na comunidade, presencialmente e de forma virtual. Foram desenvolvidas ações na comunidade, sendo uma delas o “Abraço Grátis”, que envolve pessoas oferecendo abraços em locais públicos. O vínculo virtual acontece por meio de redes virtuais e blog, tendo o valor e a missão de divulgar as ações desenvolvidas, na valorização da região e na interação com maior público. Essas ações permitem a construção de um ambiente de ensino-aprendizagem, centrado no protagonismo e autonomia (DE SOUSA *et al.*, 2020).

Instaurado em março de 2020, o Decreto de nº 33.519 determinou o *lockdown*, um conjunto de estratégias para manutenção do isolamento social, como medida de combate à pandemia instaurada pela COVID-19, impossibilitando a execução de atividades presenciais em diversos setores.

Dessa forma as práticas extensionistas tiveram que ser adaptadas visando a continuação das ações, Tendo em vista que esse período propiciou o maior uso das redes sociais pelas pessoas, essa se apresentou como valiosa ferramenta para compartilhamento de informações e conhecimentos, o que pode gerar impacto positivo no cotidiano dos indivíduos por meio de conteúdos que promovam a saúde (XAVIER *et al.*, 2020).

Partindo desse pressuposto, objetivou-se descrever o uso de estratégias de ação por meio de conteúdos digitais em tempos de pandemia pela COVID-19 como alternativa para incentivar práticas saudáveis na comunidade.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, o qual resulta de ações extensionistas voltadas para a promoção do autocuidado em saúde. As atividades decorreram a partir do uso de conteúdo digitais em redes sociais, por intermédio do Projeto de Extensão #BORAVIVERMELHOR, no período de março a outubro de 2020.

Para a análise contou-se com documentos (relatórios), imagens registradas e divulgadas na Rede de Internet, por meio de Mídias Sociais e Blog do Projeto. As atividades do projeto encontram-se em vigência, em que a pesquisa conta com a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Regional do Cariri (URCA) sob o parecer 974.796.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Adaptação das estratégias de ação em tempos de pandemia COVID-19

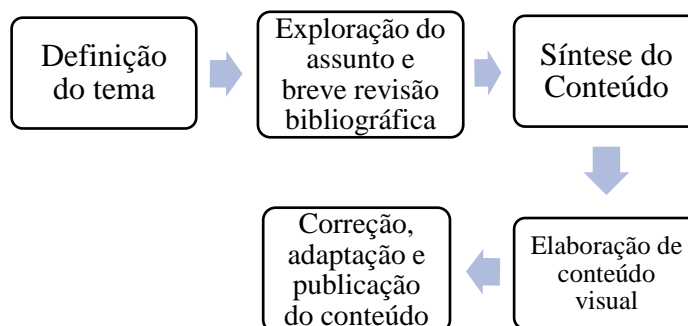
O projeto de extensão lançou mão das redes sociais e Blog, para alcançar as pessoas e promover a qualidade de vida, por meio da proposta de elaborar conteúdos digitais, como método de promoção à saúde e autocuidado, compartilhando o conhecimento por intermédio das mídias sociais, principalmente no blog e no *Instagram* do projeto.

Os espaços virtuais de aprendizagem se constituem relevante nas possibilidades das novas formas de aprendizado e de socialização, que trazem consigo. A vista disso, o emprego das redes sociais como ferramenta para o desenvolvimento de atividades de educação em saúde, podem contribuir com o papel social dos acadêmicos e profissionais da saúde na sociedade (ALVES *et al.*, 2020; DE SOUSA *et al.*, 2020).

Construção de conteúdos digitais para redes sociais

Criar conteúdos acessíveis e bem estruturados garante que a leitura do assunto produzido, reduza as dificuldades de acesso e de compreensão dos utilizadores (FRANCISCO, 2019). Sendo assim, a elaboração dos conteúdos digitais seguiu as etapas de *Definição do tema*, onde é definido primariamente o tema a ser abordado que se encaixe com a realidade vivenciada pelo cotidiano, o qual deve ter destaque para que desperte a atenção do leitor para o conteúdo abordado. Todas as etapas podem ser observadas na imagem I.

Imagem I - Processo de elaboração do conteúdo digital.



Fonte: Própria.

Posteriormente ocorre a *Exploração do assunto e breve revisão bibliográfica* na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, para melhor explicar

os assuntos, seguida pela *síntese do conteúdo*, pautando pela linguagem acessível. A etapa de *Elaboração de conteúdo visual*, foi realizada com auxílio do aplicativo de *designer* gráfico *Canva*, contemplando a produção da arte do conteúdo. A *correção, adaptação e publicação do conteúdo*, ocorreu por meio da avaliação entre os membros do projeto de extensão.

Promovendo o autocuidado em saúde através das redes sociais

A promoção da saúde diz respeito a um conjunto de estratégias e modos de gerar saúde que visa atender às necessidades sociais de saúde, assim como garantir a melhoria da qualidade de vida da população, no âmbito coletivo e individual, se relacionando ao processo de educação em saúde como meio estratégico para seu alcance efetivo (MALTA *et al.*, 2018).

Pensando na logística de produção dos conteúdos digitais, foram efetuadas 18 publicações nesse período, onde aquelas que se relacionavam a temática “Saúde Mental” lograram um alcance de 411 contas, já os conteúdos voltados para o bem estar obtiveram um somatório equivalente a 515 contas alcançadas. Os que se encontram envoltos do assunto sobre autocuidado resultaram em um alcance de 304 contas. No que diz respeito ao tema “Alimentação”, os posts conquistaram 292 contas, além destes o assunto sobre diabetes teve um alcance de 85 contas e sobre a leitura 68 contas. É possível visualizar um desses temas na imagem II.

Imagem II - Publicação de post sobre Alimentação e Pandemia, no *Instagram* do projeto.



Fonte: *Instagram* @boravivermelhor

O *Instagram* conta com ferramentas que permitem o acompanhamento do engajamento das pessoas com as postagens que são efetuadas no perfil do projeto, sendo uma

delas o alcance, que está relacionado ao número de pessoas que visualizaram a publicação. É possível também, visualizar a interação com as publicações, o qual diz respeito às ações que um seguidor realiza na publicação como curtir, comentar e compartilhar (MARTINS; ALBUQUERQUE; NEVES, 2018).

Sendo assim, o suporte das redes sociais favorece o processo de ensino e aprendizagem, a vivência de processos criativos e reflexivos, bem como facilitam a divulgação de temáticas relevantes para a sociedade como os aspectos para a melhoria da saúde e aprimoramento profissional (VELOSO, 2017).

No que concerne às interações com as postagens, pode-se denotar um montante de 476 atividades, correspondente a uma média por publicação aproximadamente de 27 interações. Desse modo, com o apoio das mídias sociais para o fortalecimento e alcance social abrangente, são divulgadas variadas temáticas pertinentes ao contexto da região e atualmente ao contexto de isolamento e pandemia com o foco em promover o vínculo, o afeto, a promoção da saúde e a qualidade de vida (ABREU, 2020).

NÚMERO DE PESSOAS BENEFICIADAS

O número de pessoas beneficiadas se limita a quantidade de usuários que interagem com os conteúdos, em que todas as publicações resultaram em um alcance de 1798 contas, sendo a média por postagem de 93 contas, com uma média de interações de aproximadamente 27 ações, por publicação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destarte, a oportunidade de vivenciar o uso de conteúdos digitais em tempos de pandemia pela COVID-19, como estratégia para ação de extensão universitária, emerge de modo alternativo as atividades presenciais, para o incentivo à práticas saudáveis na comunidade, além de mediar informações, para a ressignificação do comportamento ético e crítico, encorajando as pessoas a melhorarem o autocuidado e a qualidade de vida, em que as alternativas de interação com a comunidade configuraram um caminho de reflexão, entusiasmo e incentivo para a continuação do projeto de extensão.

AGRADECIMENTOS A AGÊNCIA DE FINANCIAMENTO DO PROJETO/BOLSA

Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Regional do Cariri (PROEX/URCA); Fundo Estadual de Combate à Pobreza - (FECOP); Grupo de Pesquisa Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde (GPCLIN).

REFERÊNCIAS

ABREU, Bianca de Macedo. INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA. **Pedagogia em Ação**, v. 13, n. 1, p. 155-165, 2020.

ALVES, Giovana Rodrigues et al. O ENSINO REMOTO EM TEMPOS DA PANDEMIA DO COVID-19: UMA ADEQUAÇÃO METODOLÓGICA DO CURSO DE LÍNGUAS POPULAR ABERTO À COMUNIDADE. **Revista Eletrônica do Programa de Educação Tutorial-Três Lagoas/MS**, v. 2, n. 2, p. 238-250, 2020.

DE JESUS, Andreia et al. Tecnologias e conhecimentos-pessoas e protagonismos: Uma proposta de projeto de extensão. **Revista Conexão UEPG**, v. 16, p. 1-12, 2020.

DE SOUZA, Gricia Aparecida Rodrigues; TERASSINI, Flávio Aparecido. Redes sociais e educação em saúde possibilidade em período de pandemia. **Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas**, n. 1, 2020.

FORTALEZA. Decreto nº 33.519, de 19 de março de 2020. Intensifica as medidas para enfrentamento da infecção humana pelo novo coronavírus. **Diário Oficial da União**, Fortaleza, Ceará, 19 mar. 2020.

FRANCISCO, Manuela; SOUSA, Norberto. Guia de produção de conteúdos digitais acessíveis. 2019.

MALTA, Deborah Carvalho et al. O SUS e a Política Nacional de Promoção da Saúde: perspectiva resultados, avanços e desafios em tempos de crise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 1799-1809, 2018.

MARTINS, Bárbara Isis; ALBUQUERQUE, Livia Cristina Enders de; NEVES, Manoella. Instagram Insights: Ferramenta de Análise de Resultados como Nova Estratégia de Marketing Digital. In: **XX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, Juazeiro**. 2018.

VELOSO, R. S. Tecnologias da Informação e da Comunicação. **Saraiva Educação SA**, 2017. XAVIER, Fernando et al. Análise de redes sociais como estratégia de apoio à vigilância em saúde durante a Covid-19. **Estudos Avançados**, v. 34, n. 99, p. 261-282, 2020.

SOBRE OS/AS AUTORES/AS

* Enfermeiro. Pós-Doutor em Educação. Doutor em Saúde Coletiva (UECE). Mestrado Acadêmico em Enfermagem (URCA) e Mestrado Profissional Ensino na Saúde (UECE).

Líder e Coordenador do Grupo de Pesquisa Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde (GPCLIN) -
URCA/CNPq. E-mail: germane.pinto@urca.br

** Curso de Enfermagem, VI Semestre

Recebido em: 18 de dezembro de 2020

Aceito em: 30 de junho de 2021