

**MÍDIAS DIGITAIS COMO FERRAMENTA DE
EDUCAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO REFERENTE
AOS AGRAVOS PÓS COVID-19 EM UMA UNIDADE
BÁSICA DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

TAIANE MARIA MARINO DA SILVA

**MÍDIAS DIGITAIS COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO PARA
O AUTOCUIDADO REFERENTE AOS AGRAVOS PÓS COVID-19 EM UMA
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de conclusão de curso
apresentada à coordenação do Curso de
Fisioterapia, como cumprimento parcial
das exigências para conclusão do curso.

Orientador (a): Juliana Veiga Cavalcanti

IFRJ-CAMPUS REALENGO
2023

TAIANE MARIA MARINO DA SILVA

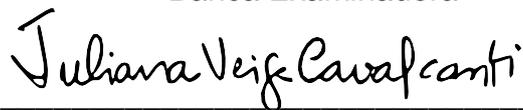
TAIANE MARIA MARINO DA SILVA

MÍDIAS DIGITAIS COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO REFERENTE AOS AGRAVOS PÓS COVID-19 EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Trabalho de conclusão de curso apresentado à coordenação do Curso de Fisioterapia, como cumprimento parcial das exigências para conclusão do curso.

Aprovada em 24 de novembro 2023
Conceito: 10 (Aprovada)

Banca Examinadora



Juliana Veiga Cavalcanti (Orientador/IFRJ)



Michelle Guiot Mesquita (Membro Interno/IFRJ)

Documento assinado digitalmente



ALINE MOREIRA DA COSTA
Data: 05/12/2023 17:11:32-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Aline Moreira da Costa (Membro Externo/CMS Masao Goto)

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora Juliana Veiga e Aline gerente da unidade básica de saúde parceira do projeto, por embarcarem nessa ideia comigo. Ao meu marido Douglas por toda força, por comemorar comigo cada conquista, apoiar imensamente durante esse processo de formação, por secar minhas lágrimas e nunca me deixar desistir, cada passo dado nessa graduação sou grata a ele. Aos meus pais Luciene e Edmilson por terem me dado a oportunidade de concluir os estudos e fazerem de tudo para me deixar de pé mesmo nas épocas mais difíceis, minha irmã Tairine pela força e ajuda desde o início só a gente sabe o quanto nossos pais sonhavam em nos ver formadas e então lutamos por isso, meus tios Luciano e Madalena por me ajudarem quando meus pais não estavam mais presentes e junto com meu marido me ouvirem e apoiarem, pelas caronas em dias difíceis e todo o suporte, minha amiga e prima Bruna por discutirmos os casos e me apoiar no primeiro estágio hospitalar além de sempre estar disposta a me ajudar, minha amiga Zelia e tia Aceli por me apoiarem a ir na chamada oral do IFRJ juro que sem esse impulso eu não estaria dentro de uma instituição federal, além de estarem comigo até hoje aturando meus surtos e me dando suporte, minha sogra Cristina pela força e ajuda de sempre, aos meus amigos por me ouvirem e terem passado na minha trajetória: Aninha, minhas amigas de faculdade que suportaram todo o meu mal humor e mania de organização, com vocês os dias integrais tinha mais graça e leveza, os lanches e aniversários eram sempre engraçados e me tiravam boas risadas: Dani, Naiara, Nathi, Nicolli, Marjory, Thaina e Thaissa. Agradeço também a todos os professores em que tive a oportunidade de conhecer e conviver nesses anos de graduação, obrigada por cada aprendizado!

MÍDIAS DIGITAIS COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO REFERENTE AOS AGRAVOS PÓS COVID-19 EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

RESUMO

As mídias digitais têm sido uma ferramenta importante para a disseminação de informações, a promoção da saúde e o autocuidado. O presente estudo trata-se de um relato de experiência da utilização de mídias digitais de uma unidade de saúde da cidade do Rio de Janeiro para levar o autocuidado relacionado aos agravos pós COVID-19, com o objetivo de promover a saúde e autocuidado, além de diminuir os impactos desses agravos. Mais da metade da população mundial sofre ou já sofreu com sintomas respiratórios, musculares, psicológicos e neurológicos, mesmo após 6 meses ou mais após o diagnóstico da doença COVID-19.

Para a produção dos conteúdos, foi utilizado a plataforma *online Canva*, totalizando quatro publicações uma em formato MP4 e três em PNG, os formatos foram diferentes a fim de interagir com o público de formas diferentes. As publicações foram realizadas na página do *instagram* da referida unidade de saúde durante dois meses, com uma regularidade semanal ou quinzenal, além do *feed* todas as publicações também foram postadas nos *stories*. O vídeo foi publicado também na plataforma de REELS do *instagram* onde todos os usuários da rede tem acesso e visualizam. A fim de levar maior acessibilidade, todas as legendas continham audiodescrição para *softwares*.

Observou-se através dos resultados que a utilização de contas comerciais no *instagram*, tem um alcance maior de contas, apesar disso as publicações alcançaram visibilidade e interação de seus seguidores levando assim informações sobre os agravos pós COVID-19, qualidade de vida, protocolos de exercícios e orientações para práticas diárias que poderiam ser realizadas a domicílio, além de uma intervenção prolonga pois se manterá na página da unidade para que novos seguidores também tenham acesso. O relato da experiência vivenciada mostrou que as mídias digitais podem ser um caminho para a promoção, educação e autocuidado em saúde. O mundo pós pandemia levou uma nova realidade para a população, principalmente para as pessoas que sofrem com COVID longo, dessa

forma a utilização das mídias digitais para levar informações confiáveis é de grande significância na vida da população que tem acesso a internet.

Palavras-chave: Pandemia do COVID-19; Vírus SARS-COVA-2; Síndrome pós-aguda de COVID-19; COVID longo; Educação em Saúde e Gestão em Saúde.

ABSTRACT

Digital media have been an important tool for disseminating information, promoting health and self-care. The present study is an experience report on the use of digital media in a health unit in the city of Rio de Janeiro to provide self-care related to post-COVID-19 illnesses, with the aim of promoting health and self-care, in addition to to reduce the impacts of these problems. More than half of the world's population suffers or has suffered from respiratory, muscular, psychological and neurological symptoms, even 6 months or more after being diagnosed with COVID-19 disease.

To produce the content, the online platform Canva was used, totaling four publications, one in MP4 format and three in PNG, the formats were different in order to interact with the public in different ways. The publications were made on the Instagram page of the aforementioned health unit for two months, on a weekly or fortnightly basis, in addition to the feed, all publications were also posted in stories. The video was also published on the Instagram REELS platform where all network users have access and view it. In order to provide greater accessibility, all subtitles contained audio description for software.

It was observed through the results that the use of commercial accounts on Instagram has a greater reach of accounts, despite this, the publications achieved visibility and interaction from their followers, thus providing information about post-COVID-19 injuries, quality of life, health protocols exercises and guidance for daily practices that could be carried out at home, in addition to a prolonged intervention as it will remain on the unit's page so that new followers also have access. The experience report showed that digital media can be a path to health promotion, education and self-care. The post-pandemic world has brought a new reality to the population, especially for people suffering from long COVID, so the use of digital media to provide reliable information is of great significance in the lives of the population that has access to the internet.

Keywords: COVID 19 Pandemic, SARS CoV 2 Virus, Post-Acute COVID-19 Syndrome, Long COVID , Health Education e Health Management

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	9
2.OBJETIVOS	11
2.1. Geral	11
2.2. Específicos.....	11
3.JUSTIFICATIVA.....	11
4.METODOLOGIA	13
5.RESULTADOS.....	15
5.1.Criação do conteúdo digital e planejamento das postagens	15
5.2 Interações e alcance das publicações do <i>Instagram</i>	19
6. DISCUSSÃO	20
6.1. A importância do planejamento e criação de conteúdos na educação em saúde por mídias digitais	20
6.2 Interações e alcance das publicações	21
7. CONCLUSÃO	22
8. REFERÊNCIAS.....	24

1.INTRODUÇÃO

O vírus SARS-CoV-2 de rápida propagação, que originou a doença COVID-19 infectou mais de 113,4 milhões de pessoas tendo como consequência mais de 2,5 milhões de mortes, gerando uma das maiores pandemias mundiais anunciada pela organização mundial da saúde (OMS) em março de 2020 (LIU et al, 2021). Tendo como principais sintomas: febre, tosse, anosmia, ageusia, fadiga, mialgia e dispneia (MOHAMED et al, 2021).

Após diagnóstico de COVID-19 os pacientes podem progredir com sintomas cardiovasculares, pulmonares, neurológicos, psíquicos, além de manter-se em um quadro de dispneia e fadiga por meses. Muitos pacientes relatam mais de um desses comprometimentos clínicos, a recuperação pulmonar pode levar meses e até anos. Dessa forma houve a necessidade de introduzir na saúde o termo COVID longo, caracterizado pela persistência dos sintomas por mais de 4 semanas, sintomas persistentes há mais de 6 meses são denominado “sequelas pós agudas do COVID-19 (PASC) (SONWEBERET et al, 2022). Sendo esses sintomas não justificados por outras questões clínicas, o National Institute for Health and Care Excellence (NICE), a Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) e o Royal College of General Practitioners (RCGP) criaram essas nomenclaturas a partir de dados clínicos, de mais de quatro milhões de pessoas, do aplicativo COVID Symptom Study desenvolvido por uma empresa de saúde e cientistas. Das pessoas que não foram hospitalizadas, uma a cada oito persistiram com sintomas após quatro semanas de diagnóstico da COVID-19, um em cada vinte pacientes após dois meses, e um em cinquenta pacientes em três meses. Os pacientes com COVID longo apresentam até vinte sintomas diferentes e multissistêmicos (MORROW et al, 2022).

Devido aos agravos persistentes decorrentes da COVID Longo há impactos na sociedade e por isso torna-se importante realizar ações de promoção da saúde através da educação em saúde à população, gerando autonomia, saúde e qualidade de vida (MARQUES et al, 2022). Tais ações podem ser um caminho para garantir os princípios e valores do Sistema Único de Saúde (SUS), que tem um conceito ampliado de saúde. A saúde é considerada uma junção das questões do ser biopsicossocial e não só a

ausência de doença. Nesse contexto, a política nacional de promoção da saúde (PNPS) tem como objetivo proporcionar a equidade e melhorias na promoção da saúde sem distinguir classe social, raça e entre outros, além de estimular a intersetorialidade, e a co-participação do indivíduo na construção e melhoria da sua saúde, levando informações tanto pros usuários quanto para os profissionais de saúde (POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 2018).

Dessa forma, de acordo com a resolução nº569 de 8 de dezembro de 2017, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) torna-se necessário uma melhor comunicação em saúde com a população, utilizando-se de recursos como as mídias digitais, dialogando com um âmbito social, tendo uma relação mais próxima a realidade vivenciada por muitos, levando a informação, troca e aprendizado em saúde, sendo este um instrumento eficaz para a comunicação como elemento fundamental para o cuidado e prevenção em saúde (CNS, 2017 p.25). Além disso, é importante pensar também na comunicação em saúde para grupos populacionais com necessidades específicas, como a Pessoa com Deficiência (PCD), utilizando de ferramentas como: palavras simples, um texto legível e de fácil compreensão, símbolos e imagens, em caso de vídeo fornecer tempo suficiente para interpretação de imagem e legenda e utilizar a áudio descrição, facilitando também a utilização de tecnologia assistivas (TAs), que são softwares ou hardwares que possibilitam a interação PCD-computador ampliando textos, fornecendo assistência à leitura, simulando clique de mouse, fazendo reconhecimento de voz, sintetizando informação em fala ou braille, entre outros (KAMINSKI, 2014).

A promoção da saúde por meio da mídias digitais influencia diretamente na diminuição dos impactos de doenças crônicas, psicológicas, virais como a COVID-19 e entre outros. A autogestão em saúde via mídias digitais tem diminuído significativamente tais impactos na saúde de adultos e idosos. A utilização desses recursos preferencialmente geridos por profissionais de saúde ou estudantes da área, pode gerar melhorias na qualidade de vida dessa população, adesão significativa a protocolos de autogerenciamento em saúde, prevenção de agravos e controle sobre suas condições de saúde. Dessa maneira, visto como uma ferramenta potente para diminuir efeitos da COVID longo que é é multissistêmica e pode afetar todos ou qualquer um dos sistemas do corpo humano (YANG et al, 2023). A utilização das mídias digitais como ferramenta

para a promoção de saúde e melhora da qualidade de vida, nessa população com COVID longo, pode realmente influenciar no autocuidado?

2.OBJETIVOS

2.1. Geral

Promover a educação para o autocuidado em saúde aos usuários de uma unidade básica de saúde do Rio de Janeiro com foco nos agravos pós COVID-19 através de mídias digitais.

2.2. Específicos

- Utilizar as mídias digitais como ferramenta de educação para o autocuidado referente aos agravos pós COVID-19;
- Criar conteúdos digitais relacionados a definição, sintomas, prática de exercícios e qualidade de vida no COVID Longo;
- Avaliar o alcance das publicações realizadas.

3.JUSTIFICATIVA

Após o início da pandemia em 2020 até abril de 2023 foram registrados pela OMS, em todas as suas seis regiões, 763 milhões de casos de COVID-19, dentre esses 6,9 milhões de mortes. Em abril de 2023 foram registrados em seus dados epidemiológicos um aumento do número de casos em algumas regiões, porém com diminuição nos registros de mortes. Na região das Américas houve uma redução de 33,6% nos casos e de 378,9% dos óbitos, no Brasil em específico, houve uma redução de 12,1% nos registros de casos, em comparação a fase aguda da pandemia no ano de 2020. Apesar da queda de casos e mortes na referida região, em abril de 2023 houve um aumento de internações por COVID-19 em comparação ao início do mesmo ano (OPAS/OMS, 2023).

Estudos relatam que mais da metade da população mundial sofre ou já sofreu com sintomas respiratórios, musculares, psicológicos e entre outros, mesmo após

6 meses ou mais da alta da doença COVID-19, por ser uma doença multissistêmica com evolução não linear. Não há escalas, estudos e nenhum método para mensurar o impacto da COVID-19 pós alta nos usuários da atenção básica de saúde (MCNARRY *et al*, 2022).

Diante disso, muitos usuários requerem cuidados e orientações sobre o COVID-19 a longo prazo, visando levar uma melhor qualidade de vida e evitar outros impactos da doença diariamente como fadiga e falta de ar (MORROW *et al*, 2022). Cuidados esses que podem ser realizados pela atenção básica de saúde, através do autogerenciamento dos usuários, intervenções em saúde e qualidade de vida, utilizando mídias sociais. Estudos evidenciam que através destes, os usuários tendem a aderir melhor aos tratamentos e têm maior comprometimento com sua saúde. Os usuários que sofrem a intervenção em saúde, tem um comportamento melhor em relação ao autocuidado comparado aos que somente realizam acompanhamento médico e utilizam medicamentos referente a doenças crônicas como diabetes e hipertensão (KIM *et al*, 2019). A educação em saúde pode diminuir os impactos de doenças crônicas, melhorar o estilo de vida e adesão ao tratamento dos pacientes, podendo-se utilizar de mídias sociais, visitas domiciliares, grupos e palestras. Auxiliando a manter um controle, aumentar o conhecimento e conscientização dos usuários referente a comorbidades crônicas (KHANAL *et al*, 2021).

Desde 2016 vem ocorrendo um aumento significativo do uso das redes sociais e a acessibilidade das pessoas à smartphones, os aplicativos que mais são utilizados são as mídias digitais como *whatsapp*, *twitter* e *instagram* onde ocorrem interações dos usuários online e pesquisas de informações e notícias, mantendo-se conectados e utilizando os recursos de compartilhamentos de fotos, vídeos ou informações pessoais (SALAMANCA *et al*, 2021). Dessa forma, intervenções de prevenção em saúde realizadas através das mídias digitais podem ser eficazes, pois tem uma grande propagação e interação social, podendo ser mais econômica e efetiva em várias áreas da saúde como saúde mental, prevenção do tabagismo e perda de peso. Gerando um impacto significativo na vida dos usuários que mudam, seus hábitos de vida através de informações propagadas pelas mídias, principalmente com a interação com profissionais da saúde (FENG *et al*, 2023).

Diante do exposto, o presente trabalho se justifica por levar informação e a adesão de melhores hábitos de vida, além da prática de exercícios que possam diminuir os

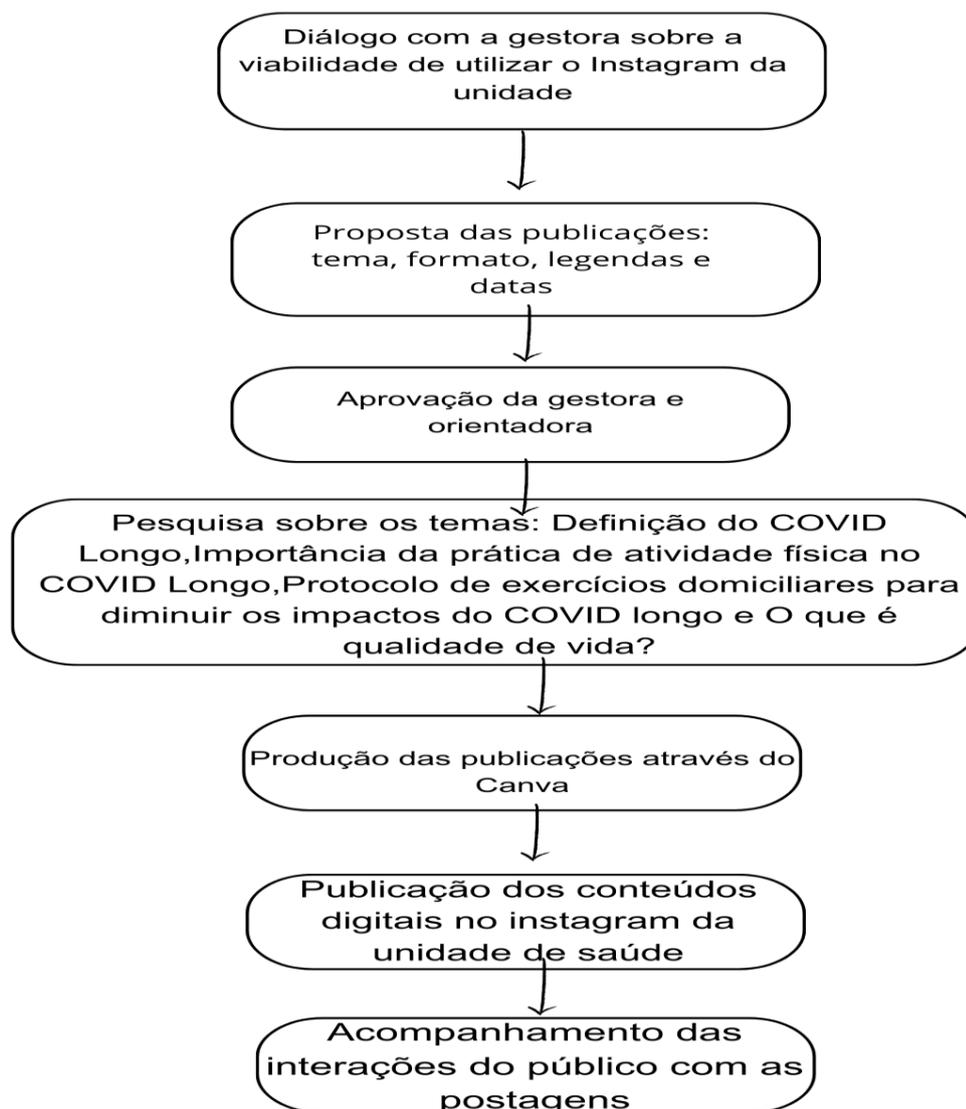
impactos da COVID-19 em suas atividades diárias com o benefício de gerar a prevenção de agravos gerados pelo mesmo, através da comunicação em saúde por meio mídias digitais.

4.METODOLOGIA

O presente estudo consiste em um relato de experiência a partir de uma intervenção realizada através de mídias digitais a fim de levar informações a usuários de uma unidade de atenção básica de saúde no município do Rio de Janeiro.

A metodologia foi constituída por diversas etapas, Inicialmente foi avaliada a viabilidade de execução da intervenção por meio do diálogo com a gestora das equipes de Estratégia de Saúde da Família da unidade de saúde. A partir da confirmação de viabilidade foram ajustadas as estratégias e iniciou-se o andamento do trabalho. A organização das etapas e o caminho que foi realizado durante a experiência, serão ilustrados abaixo:

Fluxograma 1- Etapas da metodologia



Fonte: O autor (2023).

A temática central foi a síndrome do COVID Longo. Foi realizado o compartilhamento de informações sobre sua definição, sintomas, a importância da prática de atividades físicas e dicas para a melhora da qualidade de vida. Além disso, foi produzida uma cartilha educativa contendo um protocolo de exercícios que poderá ser realizados no domicílio, além de ser multiplicada pelos profissionais da saúde aos usuários adscritos na unidade de saúde.

Os conteúdos digitais relacionados aos temas descritos anteriormente foram elaborados utilizando a plataforma *online Canva* com linguagem coloquial e contiveram imagens ilustrativas para uma maior acessibilidade e entendimento. Para ampliar o acesso aos conteúdos foram utilizadas as estratégias de áudio e descrição das imagens (KAMINSKI, 2014).

As postagens foram realizadas na página do *instagram* da referida unidade de saúde durante dois meses, com uma regularidade semanal ou quinzenal nos dias e horários de maior alcance de público. As fontes de pesquisa para a elaboração dos conteúdos digitais foram cartilhas e protocolos específicos para COVID-19, informações em saúde da OMS e artigos científicos.

Este trabalho foi desenvolvido para usuários, e faz parte de um processo maior, que inclui a educação permanente para os profissionais de saúde, da mesma unidade de saúde, para que os mesmos estejam atentos e informados sobre o COVID longo, e está sendo desenvolvido em outro trabalho de conclusão de curso.

5.RESULTADOS

5.1.Criação do conteúdo digital e planejamento das postagens

Foram produzidos quatro posts, com artes desenvolvidas no aplicativo Canva, sendo três em formato PNG e um em formato de MP4. Os formatos foram diferentes a fim de interagir com o público de formas diferentes. O vídeo foi publicado também na plataforma de REELS do *instagram* onde todos os usuários da rede tem acesso e visualizam, assim chamando a atenção dos mesmos para seguir a página e/ou ficarem atentos as outras publicações que ainda estariam por vir. Após serem publicados no feed do *instagram* todos os conteúdos foram também publicados no story. Ao final de cada publicação o leitor era estimulado a curtir, comentar, salvar e compartilhar o conteúdo a fim de levar a informação para um grupo maior de pessoas além dos seguidores da página.

Os conteúdos foram construídos com o propósito de levar a informações baseadas em evidências para a população ter um conhecimento melhor sobre o COVID longo.

Visando a inclusão social de pessoas com deficiência visual, foram adotadas legendas com audiodescrição. A frequência das publicações deveriam ter um intervalo de no mínimo uma semana para que a página do instagram da unidade não ficasse somente com um assunto, já que é um local de visibilidade para outras demandas e assuntos de importância equivalente.

A descrição detalhada do planejamento das postagens e características da criação dos conteúdos, assim como a audiodescrição de cada publicação voltada para deficientes visuais podem ser visualizadas nas Tabelas 1 e 2.

Tabela 1 - Planejamento da criação dos conteúdos digitais e postagens no Instagram

Tema do Post	Tipo da Arte	Formato da postagem	Texto descritivo (Legenda)	Datas das publicações
1- Definição do COVID Longo	vídeo	Feed + Story	Você sabe o que é COVID longo? E seus sintomas? Vamos entender um pouco sobre COVID longo.	06/10/2023
2- Importância da prática de atividade física no COVID Longo	Imagem	Carrossel feed+story	Você pratica atividade física? Venha saber a sua importância e seus benefícios para suas atividades diárias, principalmente, se você faz parte do grupo de pessoas que tem COVID longo.	13/10/2023
3- Protocolo de exercícios domiciliares para diminuir os impactos do COVID longo	Imagem	Carrossel feed+story	Vamos nos movimentar? Venha conhecer dicas e exercícios que podem ser realizados dentro da sua casa para melhorar sua qualidade de vida na COVID longa. Quer saber mais? Fique atento aos próximos posts. Aproveite e curta, comente, compartilhe e salve.	30/10/2023

4- O que é qualidade de vida?	Imagem	Feed + Story	O que você pode fazer para melhorar sua qualidade de vida? Conheça dicas e pequenos hábitos que podem mudar o seu dia a dia.	09/11/2023
5- Repostagem das publicações	Imagens + vídeo	Story	Fiquem atentos aos próximos stories	13/11/2023

Fonte: O autor (2023).

Tabela 2 - Audiodescrição das postagens do instagram para inclusão de deficientes visuais

Tema da Postagem	Audiodescrição (Legenda)	Data da publicação
1- Definição do COVID Longo	#Paratodosverem: O vídeo começa com uma imagem em vermelho com letras em amarelo " você sabe o que é covid longo?" Em seguida uma imagem com fundo verde claro com letras em preto "É o nome utilizado para a persistência dos sintomas da COVID-19 por pelo menos 2 meses", em fundo vermelho com letras amarelas " eles podem ser:", em fundo amarelo escrito em preto "cardiovasculares,pulmonares, neurológicos e psicológicos", em fundo amarelo o sinal de atenção, escrito em preto "esses sintomas não podem estar associados a outras questões de saúde", com fundo vermelho escrito em amarelo" se você foi diagnosticado ou teve uma provável infecção por covid-19", fundo amarelo escrito de preto "fique atento aos sintomas mais comuns que podem continuar:", fundo verde claro escrito de laranja "tosse,dor muscular, dor no peito, alteração de paladar e olfato,perda de memória, ansiedade, distúrbios de sono, cansaço anormal, dor de cabeça e falta de ar", em fundo vermelho com letras amarelas "Quer saber mais ?acompanhe os próximos posts", em fundo amarelo com letras pretas divulgação da produção do vídeo, referências bibliográficas, gostou? Curta, comente, compartilhe e salve"	06/10/2023
2-Importância da prática de atividade física no COVID Longo	#Paratodosverem: A publicação começa com um fundo branco e desenhos relacionados a exercícios escrito em azul escuro "A importância da prática de atividade física no covid longo" em seguida uma imagem com fundo claro marmorizado escrito em branco "o que	13/10/2023

	<p>é atividade física?”, com uma imagem central de um cérebro desenhado com setas saindo dele, escrito em preto “movimento, músculo, energia, lazer e sentir-se bem”, em fundo branco com desenhos em azul escuro no centro da página escrito em fonte branca e sombra azul claro “benefícios da atividade física no covid longo” em volta com sombreado azul claro escrito de preto “melhora do sono, diminui cansaço, diminui ansiedade, estresse, tristeza melhora da falta de ar, dá mais disposição no dia a dia e melhora da qualidade de vida” na próxima imagem fundo em branco com letras azul escuro com sombreado azul claro “Além disso a atividade física” logo abaixo com letras em preto e sombreadas de azul claro “melhora a dor crônica, melhora a defesa do organismo, gera melhora em pacientes com covid longo e diminui o uso de medicamentos no covid longo”, em fundo branco com desenhos azul escuro com fonte azul escuro divulgação da produção e referências, com o mesmo fundo na seguinte imagem com fonte azul escuro “Quer saber mais? acompanhe os próximos posts” na última imagem em fundo branco escrito em azul escuro “gostou do conteúdo?” em preto os desenhos ilustrativos de curtir, comentar, compartilhar e salvar.</p>	
3- Protocolo de exercícios domiciliares para diminuir os impactos do COVID longo	<p>#Paratodosverem: Em fundo com tons de lilás com fonte lilás e roxo, escrito “protocolo de exercícios domiciliares para diminuir os impactos do COVID longo”, com fundo branco em detalhes de azul claro orientações para a não realização dos exercícios, l. “Realize esses exercícios pelo menos 5 vezes na semana de 30 a 40 minutos. Faça uma sequência por dia. Um dia faça exercícios respiratórios + aeróbico e no outro exercícios resistidos + aeróbico. Faça um descanso de 30 segundos a cada repetição e de 1 minuto entre os exercícios”. Escrito em azul claro “exercícios respiratórios”, em preto a descrição de 4 exercícios e com fonte preta “Faça exercícios aeróbicos de sua preferência, por pelo menos 20 minutos. (dança, corrida, andar de bicicleta, caminhada e entre outros)”. Escrito em azul claro “exercício de resistência” a descrição de 4 exercícios, escrito em fonte preto “Faça exercícios aeróbicos de sua preferência, por pelo menos 20 minutos.”</p>	30/10/2023
4- O que é qualidade de vida?	<p>#Paratodosverem: Em fundo lilás com rosa escrito com fonte branca “O que é qualidade de vida?” Em rosa “è a sensação de um bem estar geral, dentro do que você vive e acredita, de acordo com seus valores e objetivos de vida” em fundo bege, com fonte preta “É</p>	09/11/2023

	possível ter a melhora da qualidade de vida, ainda que com sintomas do covid longo! Quer saber como?" A seguir "Melhorar hábitos de vida" e dicas de como melhorar esses hábitos com imagens ilustrativas. Com mesmo fundo produção e referências. Com fonte rosa " quer saber mais ? Acompanhe os próximos posts" Gostou do conteúdo? Curta, comente, compartilhe e salve!	
--	---	--

Fonte: O autor (2023).

5.2 Interações e alcance das publicações do *Instagram*

A conta da unidade no *instagram* apresenta 1240 seguidores e não está cadastrada no modo comercial. Dessa forma, os *insights* das publicações ficam limitados. *Insights* são uma ferramenta que coleta dados para os perfis comerciais do *instagram*. Diante da escassez de dados para análise foi decidido ao longo da experiência que além das publicações serem postadas no *feed* e no *story*, o último dia de intervenção contaria com uma abordagem adicional. Esta consistiu em repostar todas as publicações como *stories* para serem mensurados os números de curtidas e visualizações. As Tabelas 3 e 4 descrevem os dados obtidos em cada publicação de forma quantitativa.

Tabela 3 - Curtidas de acordo com o tipo e formato de cada publicação

Publicação	Tipo da Arte	Formato da postagem	N° de curtidas
1-Definição do COVID Longo	vídeo	Feed + Story	68
2-Importância da prática de atividade física no COVID Longo	Imagem	Carrossel feed+story	48
3-Protocolo de exercícios domiciliares para diminuir os impactos do COVID longo	Imagem	Carrossel feed+story	52
4-O que é qualidade de vida?	Imagem	Feed + Story	24

Fonte: O autor (2023).

Tabela 4 - Visualizações de curtidas da repostagem das publicações no story

Publicação	Tipo da Arte	Visualizações	Nº de curtidas
1 - Definição do COVID Longo	vídeo	201	9
2 - Importância da prática de atividade física no COVID Longo	Imagem	197	9
3 - Protocolo de exercícios domiciliares para diminuir os impactos do COVID longo	Imagem	193	9
4- O que é qualidade de vida?	Imagem	188	9

Fonte: O autor (2023).

6. DISCUSSÃO

6.1. A importância do planejamento e criação de conteúdos na educação em saúde por mídias digitais

O *instagram* nos dias atuais é muito utilizado para fins informativos e educativos, sendo também positivo para a comunicação em saúde. Muitas organizações utilizam dessa mídia digital para promover a saúde, como a OMS entre outros, sendo um meio de propagar informações para centenas de milhões de usuários. Durante e após a pandemia, a atenção básica de saúde também precisou emergir nesse mundo para alcançar uma quantidade maior de pessoas e levar a promoção e a prevenção da saúde (FREITAS *et al*, 2021).

Diversos artigos trazem a importância e a efetividade da utilização das mídias digitais como meio de promoção da saúde, qualidade de vida e até reabilitação (FENG *et al*, 2023; JIMENO *et al*, 2023; KHANAL *et al*, 2021; PÉREZ *et al*. 2022; SALAMANCA *et al*, 2021). Em 2011 o Brasil foi considerado o quinto país onde a população mais utiliza as mídias digitais para se informarem sobre saúde. Diante disso é de extrema importância que as informações disseminadas nas publicações sejam de qualidade, assim o planejamento desse conteúdo deve ser cauteloso e minucioso, já que a maioria das

peças confiam nas informações que encontram-se principalmente nas redes sociais (VERMELHO *et al*, 2014).

Para o planejamento das publicações construídas no presente trabalho, foram revisados artigos e a política nacional da promoção de saúde, para levar à população informações precisas. Utilizou-se uma linguagem coloquial, imagens para facilitar compreensão e, nas legendas, foi construída a audiodescrição para acessibilidade de pessoas com deficiência visual.

O recurso de audiodescrição é uma tecnologia assistiva, sendo uma alternativa de comunicação acessível que visa facilitar o acesso de conteúdos audiovisuais como filmes, vídeos e eventos, entre outros. São constituídas pela descrição de tudo que pode ser visto e escrito, transformando-se assim em uma linguagem para essa população, na mídia digital essa descrição é realizada por um programa de leitor de tela, que reconhece somente o texto e lê para quem está manuseando o programa (ENAP, 2020).

6.2 Interações e alcance das publicações

Diante de tamanha quantidade de pessoas que nos dias atuais têm acesso a internet e suas redes, ela tornou-se uma ferramenta importante e potente para melhorar quadros de disfunções físicas, psicológicas e hemodinâmicas de uma população com sintomas de COVID longo. Em um ensaio clínico feito por uma universidade na Espanha, realizado com pacientes que testaram positivo para COVID-19 e persistiram com seus sintomas, sendo diagnosticados clinicamente com COVID longo, foi demonstrado que a utilização de um protocolo de exercícios personalizado e enviado via mídias digitais levou a uma melhora funcional e da capacidade física significativa dos pacientes após quatro semanas (PÉREZ *et al*, 2022). As publicações realizadas durante a intervenção do trabalho buscaram levar dicas e informações sobre o COVID longo para que a população que acessou as informações pudesse colocar em prática diariamente, dentro de suas realidades.

De 1240 seguidores a publicação 1 com o tema definição do COVID Longo atingiu 68 curtidas no *feed*, 201 visualizações e 9 curtidas no *story*. O vídeo que foi publicado na

plataforma de REELS, aba onde são postados vídeos curtos, obteve um alcance de 3305 reproduções, sendo essa a publicação com maior visibilidade. Isso ocorre, pois o REELS alcança contas que não seguem a página. Ao comparar o número de seguidores da página com os dados de obtidos de forma geral é possível constatar que os impactos foram relativamente frágeis. Essa percepção se fortalece ao analisar outro estudo que utilizou mídias digitais para a promoção de novos hábitos alimentares (ROSO *et al.* 2019). Neste estudo, a postagem de um vídeo obteve 60 curtidas e alcançou 32.720 contas na rede do *instagram*, ainda que a conta só tivesse 83 seguidores. Houve um grande engajamento pelo fato de a conta ser profissional, e além disso ter utilizado o recurso de promover a publicação durante 6 dias após pagar uma taxa significativa. Diante do exposto, torna-se importante a reflexão da gestão da unidade de saúde sobre a alteração do tipo de conta pessoal para profissional a fim de que um público maior de pessoas possa ter acesso às informações disseminadas na conta.

Por ser um ambiente onde não há tempo nem espaço físico, as mídias digitais, trazem a possibilidade de ser construído dia a dia o trabalho de promover o autocuidado e a qualidade de vida, principalmente no contexto pós pandemia, que trouxe maior conexão e acesso a internet e suas tecnologias. Isso pode ser um apoio importante na atuação dos profissionais de saúde que atuam no âmbito da promoção da saúde e prevenção de agravos. Na atenção básica o fisioterapeuta faz parte da Equipe Multiprofissional (e-Multi) e tem a promoção da saúde como um campo de trabalho fundamental. Devido a isso foi de extrema importância abordar na intervenção a influência da atividade física no COVID longo, um protocolo de exercícios para diminuir os sintomas do COVID longo e como a qualidade de vida impacta diretamente na vida dos usuários que têm essa condição de saúde. Os agravos deixados pelo COVID-19 podem diminuir em, pelo menos, quatro semanas de novos hábitos de vida, como a prática regular de exercícios resistidos e aeróbicos, melhora na alimentação e do sono, conforme demonstra o estudo de Yunliang *et al* (2021).

7. CONCLUSÃO

O relato de experiência mostrou o quanto as mídias digitais tem influência na promoção, educação e no autocuidado em saúde. A produção e publicação dos

conteúdos pôde levar conhecimento e informação para os seguidores da conta da unidade de saúde.

O mundo pós pandemia de COVID 19, levou uma nova realidade principalmente para as pessoas que sofrem com o COVID longo, dessa forma os conteúdos digitais levaram de maneira simples e interativa aos usuários formas de lidar com essa nova realidade, através do autocuidado e mudanças nos hábitos de vida. Apesar das publicações não terem obtidos grandes alcances, as mesmas ficaram no feed da unidade para que novos e antigos seguidores, possam ver e compartilhar o conteúdo provendo assim uma educação em saúde prolongada.

8.REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. V. B. de. **Exercícios de reabilitação cardíaca em idosos na síndrome de Long COVID: uma revisão de escopo.** 2022. 42 p. Dissertação (Pós Graduação em Ciência do Exercício e do Esporte). Disponível em: <http://www.btdt.uerj.br/handle/1/18362>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). Resolução Nº 569 de 8 de Dezembro de 2017. Brasília, 2017.

ESTEBANEZ-PÉREZ, M.; PASTORA-BERNAL, J.; MARTÍN-VALERO, R. The Effectiveness of a Four-Week Digital Physiotherapy Intervention to Improve Functional Capacity and Adherence to Intervention in Patients with Long COVID-19. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 19, n. 9566, p. 01 – 16, Ago. 2022. Disponível em: [ijerph19159566](https://doi.org/10.3390/ijerph19159566).

FENG, Y. et al. Using online social networks to provide a parental health-education intervention for preventing unintentional injuries among children aged 0-3 years: A randomized controlled trial and social network analysis in Shanghai, China. **Frontiers in public health**, v. 10, n. 1049851, p. 01 – 18, Jan. 2023. Disponível em: [doi:10.3389/fpubh.2022.1049851](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1049851).

FREITAS, V. P. de et al. Produção de redes sociais digitais como estratégia de educação em saúde no contexto da pandemia da COVID-19. **Revista De APS**, v. 24, n. 3, p. 617 – 627, Jan. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2021.v24.33965>.

JIMENO-ALMAZÁN, A. et al. Effects of a concurrent training, respiratory muscle exercise, and self-management recommendations on recovery from post-COVID-19 conditions: the RECOVE trial. **Journal of applied physiology**, v. 134, n. 1, p. 95 – 104, Dez. 2022. Disponível em: [doi:10.1152/jappphysiol.00489.2022](https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00489.2022).

KAMINSKI, D. **Redes sociais temáticas inclusivas.** 2014. 221 p. Dissertação (Pós Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento) — Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/129231/327827.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

KHANAL, M. K. et al. Effectiveness of community-based health education and home support program to reduce blood pressure among patients with uncontrolled hypertension in Nepal: A cluster-randomized trial. **Plos One**, v. 12, n. 16, p. 01 – 17, Out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258406>.

KIM, S. H.; UTZ, S. Effectiveness of a Social Media-Based, Health Literacy-Sensitive

Diabetes Self-Management Intervention: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Nursing Scholarship**, v. 51, n. 6, p. 661 – 669, Out. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jnu.12521>.

MARQUES, V. G. P. da S. et al. A importância da promoção da saúde no âmbito da saúde pública. **Recisatec- Revista Científica Saúde e Tecnologia ISSN 2763-8405**, v. 2, n. 7, p. 1 – 8, Jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i7.168>.

MCNARRY, M. A. et al. Inspiratory muscle training enhances recovery post-COVID-19: a randomised controlled trial. **European respiratory journal original research article**, v. 60, n. 2103101, p. 1 – 10, Out. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35236727/>.

MOHAMEDA, A. A.; ALAWNAA, M. The effect of aerobic exercise on immune biomarkers and symptoms severity and progression in patients with COVID-19: A randomized control trial. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, v. 28, p. 425 – 432, Out. 2021. Disponível em: [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1360-8592\(21\)00167-4](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1360-8592(21)00167-4).

MORROW, A. et al. Prevention and early treatment of the long-term physical effects of COVID19 in adults: design of a randomised controlled trial of resistance exercise-CISCO-21. **Trials**, v. 15, n. 23, p. 1 – 13, Ago. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06632-y>.

SALAMANCA-GONZÁLEZ, P. et al. Effectiveness of a Motivational Nutritional Intervention through Social Networks 2.0 to Increase Adherence to the Mediterranean Diet and Improve Lung Function in Active Smokers: The DIET Study, a Randomized, Controlled and Parallel Clinical Trial in Primary Care. **Nutrients**, v. 13, n. 3597, p. 1 – 15, Out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13103597>.

SONNWEBER, T. et al. Investigating phenotypes of pulmonary COVID-19 recovery: A longitudinal observational prospective multicenter trial. *Elife*, v. 11, n. e72500, p. 1 – 46, Fev. 2022. Disponível em: DOI:<https://doi.org/10.7554/eLife.72500>. VERMELHO, S. C. et al. Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educação & Sociedade**, v. 35, n. 126, p. 179 – 196, Mar. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302014000100011>.

YANG, M. C. et al. Preliminary investigation of the student-delivered Community Outreach teleheAlth program for Covid education and Health promotion (COACH). **Family practice**, v. 40, n. 1, p. 30 – 38, Fev. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/fampra/cmam079>.

YUNLIANG, T. et al. Liuzijue is a promising exercise option for rehabilitating discharged COVID-19 patients. **Medicine**, v. 100, n. 6, p. 1 – 6, Fev. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000024564>.

Enap Escola Nacional de Administração Pública (**ENAP**).2020. Brasília.

PIETRANI, Alanna Barbosa Conceição. A síndrome pós-COVID-19: uma revisão integrativa sobre as ações assistenciais em saúde. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem)-Instituto de Enfermagem**. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, 2023.