



AUTOR(ES): ANELISA FREIRE DE PAULA, ISABELA GARCIA MORAIS, GABRIELY CRISTINA NASCIMENTO DA SILVA, FÚLVIA KARINE SANTOS MARQUES BAKIR, ROSÂNGELA RAMOS VELOSO SILVA, MARIA FERNANDA SANTOS FIGUEIREDO e LUCINEIA DE PINHO.

PRODUÇÃO EM REDES SOCIAIS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ADOLESCENTES

Introdução: a adolescência é caracterizada por uma série de transformações fisiológicas, psicológicas, comportamentais, ambientais e socioculturais. Tais alterações relacionam-se com a forma com que tais indivíduos sentem, pensam, tomam decisões e interagem com o meio ao seu redor. Nessa perspectiva, enfatiza-se a relevância da temática do consumo alimentar nessa fase da vida, na qual, segundo pesquisas nacionais, evidencia-se um menor consumo de frutas, verduras e legumes e maior consumo de alimentos ultraprocessados em comparação com pessoas adultas e idosas (Brasil, 2014). Observa-se que a escolha dos alimentos pelos adolescentes nem sempre se relaciona ao que é saudável, havendo uma forte influência da mídia no aumento de ingestão de alimentos de baixa qualidade nutricional (Silva, 2019). Em paralelo, sabe-se que a adolescência se destaca na definição de costumes e hábitos para toda a vida, sendo uma janela oportuna de sensibilização para a melhoria da saúde, de modo que a alimentação é um dos fatores modificáveis mais importantes para diminuir o risco de doenças crônicas não transmissíveis, devendo ser incluída entre as ações prioritárias de saúde para esse grupo (Brasil, 2022). Analisando a alta capacidade de persuasão dos adolescentes por meio das tecnologias de comunicação, destaca-se as plataformas digitais como potentes meios para fins educativos nesse grupo, tendo grande relevância na promoção da alimentação saudável, por exemplo. As Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) são ferramentas inovadoras e informativas potenciais para envolver essa população, que tem mais acesso ao ambiente cibernético, além da alta capacidade de engajamento que essas redes de mídia social têm sobre seus usuários (Chung, 2021). Assim, o presente estudo buscou analisar o alcance e engajamento de publicações relacionadas a estratégias de educação em saúde para alimentação saudável em adolescentes divulgadas por intermédio da rede social *Instagram*, visando elucidar a abrangência dos recursos digitais no âmbito da propagação de informações de qualidade sobre dieta e nutrição para o público jovem. **Método:** trata-se de um estudo intervencionista feito a partir da execução do projeto "Produção de redes sociais digitais como estratégia de educação em saúde visando alimentação saudável em adolescentes". Para efetivação da proposta do projeto, foram publicados, mensalmente, durante o período de agosto de 2023 a junho de 2024, conteúdos relacionados a estratégias de educação em saúde para adolescentes por intermédio do *Instagram* "@nupesemoc", desenvolvido com objetivo de abordar temas referentes à saúde do adolescente. Os resultados foram obtidos através da análise dos dados oferecidos pela plataforma do aplicativo, tais quais número de visualizações, curtidas e de novos usuários do perfil, visando avaliar, respectivamente, o alcance, interação e abrangência dos conteúdos desenvolvidos, sendo os mesmos compostos por vídeos curtos. A seleção dos conteúdos das publicações ocorreu a partir da análise das orientações previstas pelo Protocolo do uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar da pessoa na Adolescência, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, sendo as recomendações contidas no material adaptadas para o formato de "reels", sempre visando informar de forma chamativa e lúdica. **Resultados:** de acordo com a base de dados estatísticos do aplicativo, no período em que o projeto esteve em vigência, a página contou com aproximadamente 900 novos seguidores, saindo de 700 para 1.600 seguidores. O público do *Instagram* passou a ser composto majoritariamente pela população jovem, sendo a faixa etária de 13 a 24 anos a mais alcançada, com 32,6% do total de seguidores. Ademais, observou-se a predominância de mulheres, as quais corresponderam a 71% do total de indivíduos que acompanharam o perfil. No período analisado, foram feitas 11 publicações. Todas as postagens foram embasadas nas recomendações descritas pelo protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência. Os temas escolhidos corresponderam



a: importância da realização do café da manhã, importância da alimentação com atenção e em ambientes apropriados, importância do consumo diário de frutas e importância do consumo diário de legumes e verduras. Ademais, os recursos utilizados para estruturação dos conteúdos consistiram em: vídeos de receitas saudáveis (7 postagens), animações narradas (3 postagens) e entrevista com especialista (1 postagem), visando, assim, propagar o conteúdo científico por meio de linguagem acessível. Verificou-se uma média de 1362 visualizações por postagem, o que demonstrou, proporcionalmente a quantidade de seguidores da página, um alcance satisfatório do conteúdo divulgado. Entretanto, a média de curtidas por post foi de apenas 50, havendo, pois, uma interação ineficiente (Tab. 1). **Discussão:** observou-se que a estratégia de estruturação dos vídeos interferiu diretamente na abrangência dos materiais, havendo maior alcance de posts desenvolvidos a partir de animações narradas. Essa evidência vai ao encontro de um estudo desenvolvido com adolescentes nos Estados Unidos, no qual observou-se que o uso de elementos visuais atraentes, tais quais designs criativos, gráficos, desenhos e música, para produção de vídeos curtos sobre práticas de segurança alimentar relacionou-se com maior interesse por parte do público adolescente (Quick, 2015). Por outro lado, a baixa média de curtidas nas publicações (50) demonstrou um envolvimento escasso do público com a proposta. Isso pode ser justificado pelo caráter predominantemente informativo das postagens. Em pesquisa desenvolvida em uma universidade americana, evidenciou-se que o uso do *Facebook messenger*, plataforma de mensagens da rede social *Facebook*, como canal interativo para suporte de adolescentes em processo de perda de peso aumentou a percepção positiva desses entes sobre apoio social e, assim, sua interação e engajamento online (Kulik, 2014). Nessa perspectiva, observa-se que o desenvolvimento de estratégias de educação em saúde via mídias sociais exige uma abordagem interativa para ampliar seu potencial de engajamento, podendo valer-se, para isso, de enquetes, lives interativas e fóruns de discussão online (Kendal, 2017), por exemplo. **Conclusão:** a análise dos dados do *Instagram* demonstra que a disseminação de informações por esse meio de comunicação é efetiva, destacando-se as publicações por meio de “reels”, vídeos curtos, que obtiveram amplo alcance para os usuários. Apesar disso, evidenciou-se uma interação escassa por parte do público, havendo a necessidade de desenvolver estratégias de engajamento para potencializar o potencial transformador das redes sociais no âmbito da alimentação saudável em adolescentes. Por fim, o projeto revela a importância do uso de ferramentas midiáticas, destacadamente o *Instagram*, como forma de aproximar a ciência e o público jovem, trazendo informações respaldadas de forma didática, para que a população se beneficie em seu cotidiano do que lhe é informado nas redes sociais.

Palavras-chave: Redes sociais. Alimentação saudável. Educação em Saúde. Adolescentes.

Agradecimentos: Os autores agradecem o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) pelo apoio financeiro.

Referências:

- BRASIL. Ministério da saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 5: protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- CHUNG, Alicia et al. Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: scoping review. **Journal of medical Internet research**, v. 23, n. 6, p. e19697, 2021.
- KENDAL, Sarah et al. How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with eating disorders. **Health Expectations**, v. 20, n. 1, p. 98-111, 2017.
- KULIK, Noel L. et al. Peer support enhanced social support in adolescent females during weight loss. **American journal of health behavior**, v. 38, n. 5, p. 789-800, 2014.
- QUICK, Virginia et al. Short food safety videos promote peer networking and behavior change. **British Food Journal**, v. 117, n. 1, p. 78-93, 2015.
- SILVA, Julyana Gall da; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 28, p. e20180072, 2019.



Tabela 1. Dados das publicações referentes ao projeto fornecidos pela plataforma do aplicativo *Instagram*.

Conteúdo do vídeo	Alcance	Curtidas	Visualizações
Receita pizza saudável	740	30	877
Receita esfirra funcional	390	32	507
Receita torta de frango funcional	294	25	481
Receita bolinho de brócolis	1693	59	2355
Receita salada	1243	55	1992
Receita pão de queijo funcional	396	20	709
Receita bolo de banana integral	809	68	1452
Animação sobre a importância do café da manhã	1345	49	1641
Animação sobre hipoglicemia (o que é? Como evitar?)	1347	39	1662
Animação sobre alimentação saudável e estudos	1001	59	1792
Entrevista com especialista sobre a importância de se alimentar em ambientes adequados	1169	54	1517
Média simples	947,9	49,5	1362,2