

Área Temática: Saúde

O INSTAGRAM COMO FERRAMENTA METODOLÓGICA NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA.

Wendel Vinícius Lourenço Rodrigues¹, Daniele Sabrina Da Silva Lima², Kamila Layse Bezerra Araújo³, Eliane Medeiros⁴, Mayara Queiroga Estrela Abrantes Barbosa⁵

Com a pandemia causada pelo novo coronavírus, o autocuidado tornou-se ainda mais necessário para que se mantenha estável a saúde física e mental da população, melhorando relacionamentos e diminuindo o estresse e o medo causado pelas notícias sobre essa temática. Com o objetivo de conduzir informações confiáveis e de ajuda motivacional para o público, sobretudo os discentes, foi construído o “ConectAlimente” utilizando o Instagram como instrumento de alcance ao público-alvo, tendo em vista a popularidade da plataforma. O projeto foi realizado com alunos do centro de educação e saúde, tanto os ingressos como os egressos, através de disponibilização de publicações em *feed* e *stories* pela rede social, sempre gerando interação e disponibilizando materiais como cartilhas, diário de organização e e-book pelo *Linktree* para instigar a execução de práticas saudáveis contidas nas postagens. Foi observado que as postagens obtiveram um número considerado de interações, curtidas, comentários, compartilhamentos e mais de mil visualizações em um vídeo do IGTV. As postagens com mais engajamento foram de assuntos importantes como câncer de mama e sobre métodos de autocuidado como praticar exercícios, alimentação e exames de rotina. Tendo em vista os aspectos observados, conclui-se que o Instagram é uma peça fundamental no momento em que estamos vivendo onde tudo se resume ao formato remoto/online e que é uma plataforma de alcance para qualquer faixa etária, tornando-a uma ferramenta necessária para influenciar e promover mudanças de comportamento.

Palavras-chave: COVID-19, Mídia digital, Educação em saúde