

**QUEIROZ**, Felipe da Silva<sup>1</sup>

**FACIN**, Victoria Laura<sup>2</sup>

**FERNANDES**, Laura Lima<sup>3</sup>

**SILVA**, Marcia Cristina Souza<sup>4</sup>

**HILDEBRANDO**, Claudia Kauany da Silva<sup>5</sup>

**FURLAN**, Mara Cristina Ribeiro<sup>6</sup>

**RESUMO:** Trata-se de um relato de experiência sobre um projeto de ensino e extensão que objetivou divulgar conhecimentos sobre temáticas de saúde para ampliar o acesso à informação fundamentado na ciência da população em geral e incentivar o desenvolvimento da oratória dos integrantes do grupo PET Enfermagem da UFMS. Ao todo foram disponibilizados 10 episódios que tratavam de assuntos relacionados à promoção à saúde. O projeto alcançou uma Média de Visualizações (MDV) de 2.447 por publicação, totalizando 24.470. A ação possibilitou a construção de informações fidedignas e atuais para o público interno e externo universitário e o desenvolvimento da postura e comunicação verbal dos petianos, bem como o aprimoramento no uso de ferramentas tecnológicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Promoção da Saúde; Troca de Informação em Saúde; Rede Social; Disseminação de Informação.

## HEALTH PROMOTION THROUGH SHORT VIDEOS DISSEMINATED ON SOCIAL MEDIA

**ABSTRACT:** This is an experience report on a teaching and extension project, which aimed to disseminate knowledge on health topics to increase access to information based on science for the general population and promote the development of oratory

---

<sup>1</sup> PET Enfermagem da UFMS (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul), email: [felipe.queiroz@ufms.br](mailto:felipe.queiroz@ufms.br)

<sup>2</sup> PET Enfermagem da UFMS (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul), email: [victoria.facin@estudante.ufscar.br](mailto:victoria.facin@estudante.ufscar.br)

<sup>3</sup> PET enfermagem da UFMS (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul), email: [laura.lima@ufms.br](mailto:laura.lima@ufms.br)

<sup>4</sup> PET enfermagem da UFMS (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul), email: [marcia\\_souza@ufms.br](mailto:marcia_souza@ufms.br)

<sup>5</sup> PET enfermagem da UFMS (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul), email: [hildebrandoclaudia@gmail.com](mailto:hildebrandoclaudia@gmail.com)

<sup>6</sup> Tutora do PET Enfermagem da UFMS (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul), e-mail: [mara.furlan@ufms.br](mailto:mara.furlan@ufms.br)

among members of the PET Nursing group at UFMS population. In total, 10 episodes were made available that dealt with health promotion issues. The project achieved an Average Views (MDV) of 2,447 views per publication and 24,470 in total. The action provided reliable and current information for the internal and external and university audiences and the development of the Petians' posture and verbal communication, as well as the improvement in the use of technological tools.

**KEYWORDS:** Health Promotion, Health Information Exchange, Social Networking, Information Dissemination.

### INTRODUÇÃO

A convivência em comunidade remete ao compartilhamento de produções, espaços, tradições e relações interpessoais. Nesse contexto, as redes sociais assumem papel cada vez maior no cotidiano da população, com foco na construção de conexões e na propagação de conteúdo. Com uso dos meios digitais, as informações ganham dinamismo, impulsionam o processo de aprendizagem e proporcionam um espaço para construção de reflexões significativas para a sociedade (TORRES et al., 2018).

As mídias sociais tornaram-se um ambiente de pesquisa para grande parcela da população. Durante essa busca sobre assuntos relativos à saúde, há a possibilidade de se deparar com conteúdo de terminologia técnica, especializada ou de laboratório, bem como textos carentes de embasamento científico. Essa situação abre espaço para interpretações ambíguas, sensacionalismo, conjecturas e a disseminação abundante de notícias falsas, amplamente propagadas como *fake news* (SOUZA et al., 2020).

A internet e as redes sociais tornam mais fácil para as pessoas se comunicarem e compartilharem informações. Por essa razão, a estratégia de difusão de conhecimento com excelência pode ser utilizada como um instrumento de educação em saúde, implementando uma comunicação horizontal entre os profissionais de saúde e a população (CARDONA JÚNIOR et al, 2020).

Segundo a Carta de Ottawa, na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, o termo promoção da saúde referia-se ao processo

de capacitar a comunidade a fim de melhorar sua qualidade de vida e saúde, incentivando o seu protagonismo. As iniciativas de promoção da saúde têm como objetivo diminuir as disparidades no estado de saúde da população e garantir oportunidades e recursos iguais, e uma das bases sólidas para garantir esse processo é o acesso à informação (BRASIL, 2002).

Dessa maneira, as redes sociais devem ser utilizadas para a realização da educação em saúde com a comunidade, objetivando uma maior aproximação da população com os serviços de saúde. A título de paradigma, o programa - "Rádio Zap do Postinho N6", realizado para a população rural de Pernambuco, foi um sucesso para a população-alvo, pois colaborou para a constituição da interação entre os profissionais da saúde e a população local. Com isso, mais de 60% das interações com a equipe de saúde foram sobre a função da unidade, ou seja, a comunidade possuía dúvidas sobre quais eram as funcionalidades que as unidades básicas de saúde garantiam aos moradores, dúvidas essas que foram sanadas através das redes sociais (CARDONA JÚNIOR et al, 2020).

O *Instagram*® possui cerca de 122 milhões de usuários, e é a terceira rede social mais utilizada em todo o mundo. Essa plataforma representa uma ferramenta de divulgação de mídia de grande impacto, pois permite o alcance de uma vasta audiência e, portanto, pode ser empregada na disseminação e compartilhamento de conteúdo científico destinado a um público mais abrangente (RODRIGUES; AMORIN NETO, 2022).

No contexto abordado, a popularização da ciência em saúde para a comunidade leiga emerge como um pilar fundamental na luta contra a disseminação de informações incorretas, mediante a produção e difusão de conhecimentos técnico-científicos, empregando uma linguagem acessível à ampla população.

Desta forma, a importância do compartilhamento dessas informações visa a indução de impactos significativos e a modificação de padrões comportamentais do público atingido. Oferecem-se ferramentas para a compreensão do processo saúde-doença, promoção do autocuidado e incentivo à procura das unidades de saúde, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida e a adoção de hábitos saudáveis.

Diante do exposto, o presente estudo tem o objetivo de relatar a experiência do projeto de extensão universitária intitulado "PETCast:

promoção à saúde pela disseminação de vídeos nas redes sociais”, apresentado no planejamento do grupo PET Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), campus de Três Lagoas (CPTL).

### DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência sobre as vivências dos alunos do grupo PET Enfermagem no planejamento e execução de um projeto de ensino e extensão intitulado “PETCast: promoção à saúde pela disseminação de vídeos nas redes sociais”. Neste, houve a contribuição e orientação da Tutora do grupo e a participação de quatro petianos, todos graduandos do curso de Enfermagem da referida instituição de ensino. O projeto foi executado no município de Três Lagoas, MS, Brasil, no período de abril a outubro de 2023, gerando um total de 10 vídeos informativos, os quais foram publicados na rede social *Instagram*® petenfufms.

O desenvolvimento da atividade integrou o planejamento anual do grupo, composto por 15 estudantes. A divisão de responsabilidades entre as equipes, considerando os demais projetos do grupo, designou quatro estudantes específicos para a criação dos vídeos. Assim, a produção e gravação dos episódios ocorreram de maneira dinâmica, sempre sustentadas por rigoroso embasamento científico previamente selecionado pelos participantes.

Em primeiro momento foi realizada uma busca bibliográfica, a fim de embasar temas que poderiam promover a saúde da população. Desse modo, definiram-se os seguintes tópicos: 1. Dengue; 2. Pobreza Menstrual; 3. Importância do Exame Preventivo de Colo de Útero; 4. Educação em Saúde sobre Diabetes Mellitus; 5. Educação em Saúde sobre Hipertensão Arterial; 6. A influência do exercício físico para a saúde mental; 7. A importância da vacinação; 8. Conceitos da amamentação; 9. Aspectos da Qualidade do Sono; 10. Conceitos da obesidade infantil.

Para a execução do projeto, os petianos elaboraram roteiros em forma de tópico ou texto corrido, embasados na literatura científica dos últimos cinco anos, com a finalidade de facilitar as gravações e desenvolver a habilidade da comunicação e da postura, assim como o timbre e a entonação da voz.

No que refere aos locais em que as gravações aconteceram, eram escolhidos por serem ambientes calmos e que proporcionavam contato com a natureza, explorando locais do próprio Campus da Universidade e do município de Três Lagoas, MS, Brasil, como a Lagoa Maior, com o intuito de maior aproximação com o público-alvo.

Ao final de cada gravação, um petiano era responsável por editar e postar o vídeo no *Instagram*®, sendo a divulgação realizada por todos os integrantes do grupo. Durante as reuniões semanais eram realizadas reflexões sobre o andamento do projeto e apresentado um cronograma a ser seguido, discutindo os temas abordados e preferindo assuntos negligenciados, polêmicos e que geram dúvidas para a população devido ao acesso facilitado a informações sem base científica. Segue a descrição dos temas e objetivos de cada vídeo:

Vídeo 1. Tema: “Dengue”. Este episódio teve por objetivo destacar as principais características da dengue, bem como a forma de transmissão, cuidados e precauções durante o período de infecção. Discutiu-se também o manejo efetivo dos criadores do mosquito *Aedes Aegypti* e as portas de entrada da Rede de Atenção à Saúde (RAPS), em casos de necessidade do atendimento à saúde (HARAPAN et al., 2020). Sendo assim, foi observado, durante as pesquisas para a confecção do episódio, que a porta de entrada para os cuidados aos pacientes infectados e evolução dos casos é a Atenção Primária à Saúde, principalmente por meio da testagem e acompanhamento do quadro clínico, bem como pelo uso adequado de medicamentos e anticoagulantes (LEAL et al., 2022 e MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024). Esse foi o tema da gravação-piloto do projeto, alcançando 2.162 visualizações e se aproximando da MDV. *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/CryR5EwAQfD/>.

Vídeo 2. Tema: “Pobreza menstrual”. O episódio objetivou elucidar dados científicos sobre os impactos da pobreza menstrual na saúde das mulheres brasileiras, além da repercussão deste tema na economia e na educação do país (CASSIMIRO et al., 2022). Ao que se refere à saúde da mulher, entendeu-se que a pobreza menstrual é um desafio para a saúde pública brasileira, principalmente pelo preço elevado dos absorventes descartáveis que impactam a vida de meninas e mulheres, afetando a

frequência escolar e a saúde das mulheres que não têm acesso ao absorvente, uma vez que não é acessível a todas (SANTOS et al, 2022; MOTTA et al, 2022). O 2º vídeo do projeto ultrapassou os números do 1º episódio, atingindo 2.286 visualizações e chegando mais perto da MDV. *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/CsErtFDpMur/>.

Vídeo 3. Tema: "Importância do Exame Preventivo de Colo de Útero". O intuito deste episódio foi conscientizar a população feminina sobre a importância de realizar o exame, indicando a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) para realizá-lo diante da RAPS. Além disso, informou-se que o exame é popularmente conhecido como Papanicolau e tem como principal função rastrear a saúde uterina e fazer um diagnóstico precoce, prevenindo o agravamento de doenças como o câncer de colo de útero (MORAIS et al., 2021). Na busca de dados para abordar o Exame Preventivo de Colo de Útero compreendeu-se a importância de informar as mulheres sobre a necessidade e os principais benefícios do exame para o diagnóstico mais precoce possível de Câncer de Colo de Útero (ASSAD, 2021). Essa temática ultrapassou a MDV, resultando em um nível maior de conscientização sobre o exame preventivo na população.

Durante o vídeo foram realizadas perguntas e respostas, a fim de desmistificar informações errôneas que tinham espaço na crença popular, como a de que mulheres que realizaram histerectomia não precisam fazer rastreio pelo exame. *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/CsWVg1VAQ-d/>.

Vídeo 4. Tema: "Educação em Saúde sobre Diabetes Mellitus". O vídeo teve por objetivo associar os hábitos da vida diária aos fatores de risco e genéticos para o desenvolvimento da Diabetes Mellitus. O episódio incluiu a divulgação da sintomatologia, o comportamento da doença nas células do organismo, as formas de prevenção, e a progressão da doença sem acompanhamento médico (HARREITER et al., 2023). A alimentação é um fator muito importante para a progressão dessa doença. Sendo assim, é de extrema importância mostrar como a glicose pode agir no corpo humano em pacientes que possuem Diabetes (FERREIRA et al., 2021). Já nesse vídeo, as visualizações ficaram abaixo (2.284) da MDV, por ser uma doença cuja magnitude é pouco compreendida pela população, não lhe atribuindo tanta

importância quanto a outros temas. *Link* do episódio:  
<https://www.instagram.com/reel/CsoZtBMgZuw/>.

Vídeo 5. Tema: "Educação em Saúde sobre Hipertensão Arterial". Nesse episódio, foram elucidadas as características definidoras, fisiológicas e preventivas da Hipertensão Arterial. Sendo assim, o objetivo foi disseminar o conhecimento científico sobre a doença de uma maneira informal, a fim de conscientizar a população sobre os cuidados para o controle da pressão arterial e a importância do rastreio e acompanhamento da doença (OLIVEIRA et al., 2022).

O episódio discutiu as causas genéticas e adquiridas, os mecanismos fisiológicos, as formas de tratamento e prevenção, e a importância do acompanhamento por uma equipe multiprofissional. Sobre este episódio, evidenciou-se que a HAS faz parte das doenças crônicas não transmissíveis mais comuns, é de difícil controle, e engloba grande parte da população brasileira. O ep. sobre Hipertensão Arterial foi um dos vídeos com maior número de visualizações (4.045 visualizações). *Link* do episódio:  
<https://www.instagram.com/reel/CtRsNiEgTBy/>.

Vídeo 6. Tema: "A influência do exercício físico para a saúde mental". O principal objetivo deste vídeo foi conscientizar a comunidade sobre a importância do exercício físico na qualidade de vida e os benefícios decorrentes da prática regular de exercícios físicos, que impacta de maneira efetiva a saúde mental, exibindo dados estatísticos comprovados e retirados da literatura científica (GOMES et al., 2019). Como notado, a prática regular de atividade física é uma forma eficaz de modelar as reações psicológicas individuais (DU et al, 2022). O intuito de elucidar esse tema foi justamente incentivar as pessoas a praticarem atividade física, relacionando-a com os benefícios trazidos para a saúde física e mental, justamente pelo fato de essa prática gerar efeitos relaxantes, diminuir a possibilidade de desenvolver comorbidades, diminuir a fadiga e proporcionar menores taxas de desenvolvimento de transtornos psíquicos como ansiedade e depressão. Contudo, notoriamente, ainda é um assunto negligenciado, o que se mostra no número reduzido de visualizações no vídeo (889). *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/Ct9egi9AlGe/>.



Vídeo 7. Tema: “A importância da vacinação”. Neste episódio foram abordados aspectos de destaque da vacinação e a importância para o público infantil, bem como as metas e estratégias utilizadas pelo Ministério da Saúde para ampliar a cobertura vacinal. Além disso, foram elencados diversos argumentos científicos sobre a qualidade e segurança das vacinas, os impactos sociais na diminuição da transmissão de doenças e, principalmente, na desmistificação de notícias falsas, conhecidas como *fake news* (GUGEL et al., 2021). Graças às *fake News*, o país tem passado por uma baixa adesão às vacinas nos últimos anos, e por isso, os resultados do vídeo (1.471) ficaram abaixo da MDV. *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/Cumitfvqj7B/>.

Vídeo 8. Tema: “Conceitos da amamentação infantil”. O principal objetivo deste vídeo foi evidenciar os principais desafios que as mulheres enfrentam durante a prática da amamentação, segundo a literatura científica. Por outro lado, destacou-se os benefícios da amamentação para o binômio mãe-criança, incentivando a persistência e a resiliência das mulheres durante a amamentação. Em relação à amamentação infantil, foi importante ressaltar essa prática e os benefícios para o binômio mãe-criança, seja pela imunidade adquirida do bebê ou pela diminuição de metrorragia da mulher no pós-parto. Este assunto foi o tema de maior repercussão, sendo o vídeo mais visto do projeto com um total de 4.538 mil visualizações, com quase o dobro da MDV. Acredita-se que isso se deve ao fato de ser um tema de suma importância e ser abrangente, atrelado a informações relevantes sobre o direito das mulheres no puerpério. *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/CwDRBD3gvOS/>.

Vídeo 9. Tema: “Aspectos da Qualidade do Sono”. Neste vídeo, foi elucidada a qualidade do sono como fator de impacto direto para a recuperação física e mental dos indivíduos, com informações baseadas em artigos científicos e dados do Ministério da Saúde, bem como as fases do sono e a quantidade mínima de horas recomendadas para um sono de qualidade (HIRSHKOWITZ et al., 2015). O episódio trouxe informações sobre a interferência do sono no cotidiano e na realização de tarefas diárias. Com isso, atingiu 2.393 visualizações, um valor muito próximo da MDV. Identificou-se que um sono de qualidade tem o poder de melhorar os



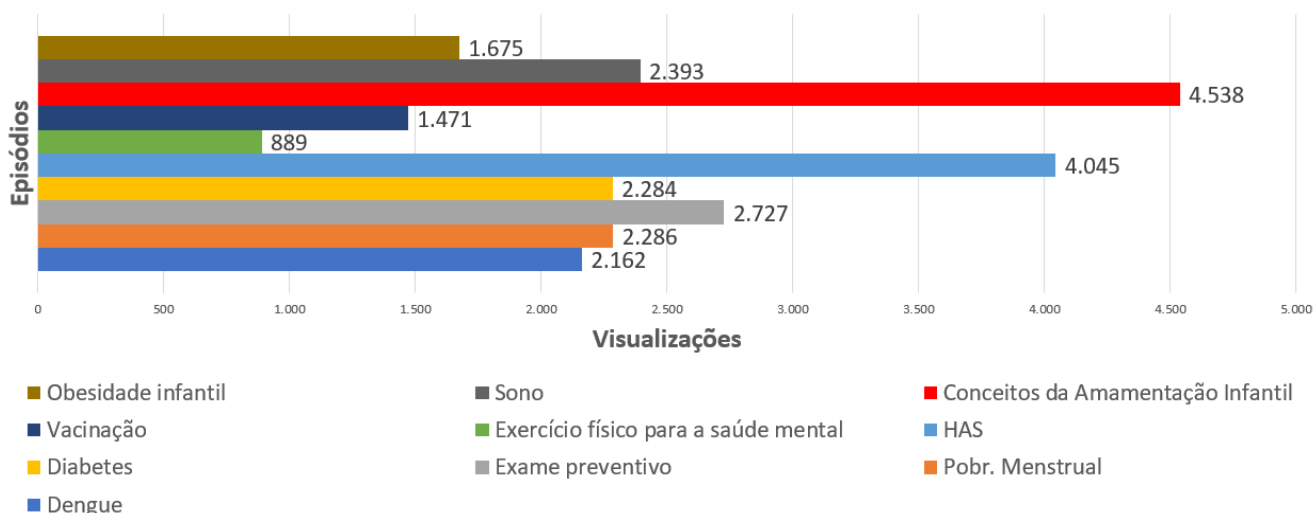
processos cognitivos, o raciocínio, a linguagem, os processos criativos e reduzir o estresse emocional (MACIEL et al., 2023). *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/CwagR4VAmGU/>.

Vídeo 10. Tema: "Conceitos da obesidade infantil". O último vídeo do projeto teve por objetivo orientar as pessoas sobre as consequências desafiadoras que a obesidade infantil pode ter na população infanto-juvenil a longo prazo, além de conscientizá-las sobre os impactos da alimentação e da atividade física como medidas efetivas para reduzir a obesidade infantil no cenário brasileiro (SANTOS et al., 2023). Pela adesão a essa temática (1.675 visualizações), torna-se evidente o senso comum de que tratar obesidade infantil é desnecessário, visto que crianças que comem muito são mais saudáveis e precisam de tal prática para o bom desenvolvimento físico. *Link* do episódio: <https://www.instagram.com/reel/CxoU0PNiNES/>.

A elaboração dos vídeos contou com um padrão estético, com cenários em meio à natureza que sugerem a sensação de tranquilidade. A duração média dos episódios variou entre 3 e 5 minutos. Para a realização das gravações, um encontro entre os estudantes foi acordado previamente pelos mesmos conforme disponibilidade de horários. A gravação de cada vídeo durou cerca de 30 minutos. A edição foi realizada posteriormente, antes do compartilhamento nas redes sociais, por um dos integrantes selecionado previamente conforme afinidade com a atividade. O processo de edição levou cerca de três dias.

Na execução desta proposta, foi notório o aprimoramento das gravações conforme as experiências adquiridas, visto o grande número de visualizações dos vídeos, totalizando 24.470 acessos (Gráfico 1). O público-alvo do projeto eram todos os indivíduos da comunidade interna e externa à Universidade, independente da faixa etária, gênero, renda econômica ou etnia.

**Gráfico 1.** Número de visualizações por episódio alcançado pela divulgação dos vídeos na rede social *Instagram*® do PET Enfermagem UFMS, Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2023.



Conforme o Gráfico 1, a média de visualização dos 10 episódios de 2023 foi de 2.447. O episódio de Amamentação Infantil teve o maior número de visualizações, e aquele sobre Exercício Físico para a Saúde Mental, o menor.

## DISCUSSÃO

O projeto “PETCast: promoção da saúde pela disseminação de vídeos nas redes sociais”, executado pelo PET Enfermagem UFMS, permitiu fornecer informações robustas, técnicas e fidedignas para um público relevante, interno e externo à universidade. A estratégia de divulgação foi assertiva, pois este constituiu um dos projetos com maior alcance de público no ano de 2023.

A escolha de executar o projeto por meio de vídeos em formato de podcast, ou seja, disseminar informações relevantes com linguagem acessível e menor demanda de tempo, foi feita justamente para atingir os objetivos metodológicos propostos. A literatura aponta que o uso do podcast no contexto da educação em saúde é eficaz, inovador e de baixo custo, trazendo um impacto social a partir da mudança comportamental e a interação da comunidade com o conteúdo apresentado (AMADOR et al., 2024).

O principal meio de divulgação dos vídeos foi a rede social *Instagram*®, devido à facilidade de acesso pela comunidade, além da disponibilidade de ferramentas que auxiliam na edição e *insights*, isto é, informações sobre a interação com outros usuários. Isso porque, um estudo realizado na Indonésia que objetivava identificar a opinião dos usuários sobre as contas

universitárias oficiais no *Instagram*® demonstrou que, as mídias sociais são utilizadas como ferramenta de comunicação online, auxiliando no marketing e aumentando o acesso às informações publicadas (KURNIAWAN et al., 2020).

Figueira & Bevilaqua (2022) levantaram dados de 37 podcasts, identificando que a maioria eram desenvolvidos pelas universidades brasileiras e que as áreas mais procuradas pelos ouvintes eram relacionadas aos métodos científicos e biologia. Esse estudo ressalta a importância do projeto desenvolvido, uma vez que foi elaborado por uma metodologia ativa, em uma universidade, e se relacionava à disseminação de assuntos científicos e biológicos da área da saúde.

Verifica-se que houve grande desenvolvimento da postura, oratória, comunicação e do uso da voz entre os petianos que executaram o projeto, posto que as gravações estimulavam uma ação descontraída, comunicação acessível e entonação forte nas falas que simbolizavam informações importantes. Corroborando o exposto, a literatura aponta que o podcast é um potencializador do ensino, pois cria contextos educativos que evidenciam a autonomia e a criatividade dos atos colaborativos e autorais (LAHOZ et al, 2024).

Sobre a discussão dos temas abordados nos vídeos, sabe-se que o episódio da dengue ficou próximo da Média de Visualizações (MDV). A dengue, transmitida pelo vetor *Aedes aegypti*, é uma doença endêmica em todo o território brasileiro. Por isso acredita-se que as informações levantadas no vídeo podem ser de impacto e importância nacional.

Em relação ao tema da pobreza menstrual, o episódio está na MDV do projeto. Mostrou-se que esse é um desafio para a saúde pública, não apenas em relação direta ao absorvente em si, mas ao fato de que não ter acesso a um banheiro ou chuveiro em casas também se relaciona à pobreza menstrual. Além disso, a formação das meninas nas escolas é prejudicada devido ao fato de precisarem faltar de suas aulas durante seu período de menstruação (1 em cada 10 meninas) (UNICEF, 2021).

Com uma abordagem mais objetiva, o tema do Exame Preventivo de colo de útero ficou aproximadamente 300 visualizações acima da MDV, e foi de suma relevância para informar as mulheres sobre a necessidade e os

principais benefícios do exame. O vídeo mostrou que a rede pública o faz de maneira gratuita e explicou o passo a passo desse exame. Ademais, foram citados os cuidados necessários para realizá-lo de modo a obter o melhor resultado possível na coleta das células da endocérvice e ectocérvice. O público-alvo do episódio foi principalmente as mulheres de 25 a 64 anos com vida sexual ativa, resultando no diagnóstico precoce de qualquer alteração desse público. Isso visto que as estatísticas apontam que, no Brasil, para cada ano do triênio 2020-2022, há um risco estimado de 16,35 casos de câncer do colo de útero para cada 100 mil mulheres (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

No que diz respeito aos episódios que trataram da Diabetes Mellitus e da Hipertensão Arterial, sabe-se que são as doenças crônicas não transmissíveis mais predominantes. De difícil controle, afetam aproximadamente 38 milhões de pessoas por ano, com uma taxa de mortalidade de 68%, acredita-se que, por esse motivo, o tema da Hipertensão Arterial foi um dos vídeos com maior número de visualizações (4.045 visualizações) e o da Diabetes Mellitus (2.284) se aproximou da MDV. São condições clínicas multifatoriais, as quais sofrem interferência direta da alimentação, da genética, da prática de atividade física e principalmente do tratamento adequado. Destaca-se a importância dessas doenças no contexto social, pois os estudos apontam que afetam a Qualidade de Vida dos indivíduos acometidos (FERREIRA et al., 2021).

No que concerne à prática de exercícios físicos e saúde mental, a proposta do episódio era de elucidar e incentivar as pessoas a praticarem atividades físicas, devido a seus inúmeros benefícios para a saúde mental (GOMES et al., 2019). O vídeo foi gravado com dois petianos em forma de pergunta-resposta, para atender a proposta do projeto de uma maneira diferente nesse episódio. Contudo, notoriamente, ainda é um assunto negligenciado. Como evidenciado pelo número reduzido de visualizações no vídeo (847).

No que diz respeito à vacinação, o vídeo ficou abaixo da MDV do projeto. O intuito de destacar o Programa Nacional de Imunização (PNI) é ligado ao contexto sociopolítico das *fake news*, as quais foram responsáveis pela descredibilização da vacinação e dos efeitos potencializadores dela na sociedade. Com isso, acredita-se que o motivo principal do episódio não

atingir a média foi a falta de interesse de uma parcela da população, a qual não acredita em vacinas graças às *fake news*. Um estudo de revisão bibliográfica apontou que a cada 10 crianças, 3 não foram vacinadas para doenças consideravelmente fatais, simbolizando a queda da cobertura vacinal nos últimos 5 anos (BARROSO et al, 2023).

Quanto aos conceitos da amamentação infantil, observou-se a preocupação/interesse do público-alvo (mães, gestantes, puérperas) com os recém-nascidos pela proporção elevada de visualizações, sendo este o tema de maior repercussão. Acredita-se que as informações apresentadas impactaram de maneira positiva o público-alvo, seja a imunidade adquirida do bebê ou a diminuição de metrorragia da mulher no pós-parto, além do fato de aumentar a conexão entre mãe e bebê (LIMA et al., 2020). Ademais, esse é um tema comum e abrangente, atrelado a informações relevantes sobre o direito das mulheres no puerpério que foram, de maneira clara e objetiva, comunicadas no episódio. Finalmente, acresce a isso a discussão que a literatura aponta sobre a exclusividade da amamentação nos primeiros seis meses de vida da criança, contradizendo a lei trabalhista que disponibiliza apenas quatro meses de licença maternidade para a mulher (SANTOS et al, 2021).

Na mesma perspectiva, verifica-se que a importância de uma noite de qualidade é essencial. Suas recomendações foram discutidas, uma vez que algumas pessoas não conseguiram seguir a recomendação de horas dormidas por idade. Sabe-se que a quantidade apropriada de horas de sono em uma noite é parte de um processo restaurador das atividades metabólicas, de relaxamento muscular e diminuição da atividade cerebral (MACIEL et al., 2023).

Por fim, a obesidade infantil é um problema de saúde com prevalência neste público, pois as pesquisas realizadas para a produção desse episódio encontraram inúmeros estudos segundo os quais a obesidade infantil colabora para inúmeras doenças no futuro da criança. Ainda assim, o problema não é visto como tendo alta relevância no país. Estima-se que 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos foram considerados obesos no ano de 2020, sendo importante mencionar também que essa condição está relacionada ao desenvolvimento de doenças crônicas de maneira precoce (CAPISTRANO et al., 2022).

Sendo assim, o tema que recebeu destaque foi a amamentação infantil. Ficou claro que a preocupação com os recém-nascidos e lactentes é maior do que aquela com a saúde física e mental dos adultos, devido à discrepância de visualizações entre os dois temas 4.538 e 889 respectivamente.

Com o fim de 2023, encerraram-se as gravações. Deve-se ressaltar que as ações de extensão universitária *in loco* e as ações virtuais são uma maneira de aproximar a população dos projetos universitários, impactando-a de uma forma mais objetiva e direta através do uso do dia a dia da rede social — *Instagram*® —, cuja importância pode ser observada pela abrangência na comunidade, graças ao número de visualizações, visto que atividades *in loco* são limitadas em termos de adesão. Além disso, os alunos podem aprender, pelos vídeos, temas diversos que não são necessariamente citados especificamente na graduação. Tal metodologia também foi escolhida devido a serem vídeos curtos, o que possibilita maior atenção de quem está consumindo o conteúdo. Para os integrantes do grupo, a extensão universitária em forma de vídeos curtos nas redes sociais possibilitou explorar novas possibilidades de desempenhar competências do enfermeiro, podendo ocupar os diversos espaços disponíveis para sua práxis.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução do projeto garantiu que os integrantes do grupo PET Enfermagem aprimorassem seu conhecimento sobre o uso de ferramentas de edição e recortes de filmagens, além de melhorar sua postura, comunicação e oratória. A experiência dos petianos com a realização de cada episódio possibilitou ampliar conceitos epidemiológicos das doenças, fornecer orientações atualizadas para seu tratamento, e proporcionou uma visão social, educacional e da atuação da Enfermagem ampliada, trazendo à tona um dos papéis do enfermeiro: o de educador em saúde. A atividade contribuiu para desenvolver tais competências nos integrantes do grupo.

De modo geral, este trabalho contribuiu para a disseminação de informações acadêmicas e científicas sobre os conceitos de saúde. Estes foram divulgados de forma rápida e acessível à comunidade, num processo que caminhou ao encontro do 3º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável

(ODS) da OMS, no que refere à educação inclusiva, equitativa e de qualidade, promovendo oportunidades de aprendizagem ao longo da vida e assegurando o bem-estar em todas as idades.

## REFERÊNCIAS

AMADOR, F. L. D; ALVES, G. C. G; SANTOS, V. R; MOREIRA, R. S. L. **Uso de podcasts para educação em saúde: uma revisão de escopo.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 77, n. 1, p. e20230096, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0096pt>.

ASSAD, B. F. **Políticas públicas acerca da pobreza menstrual e sua contribuição para o combate à desigualdade de gênero.** *Revista Antinomias*, v. 2, n.1. 2021. Disponível em: <https://antinomias.com.br/index.php/revista/article/view/21>

BARROSO, R. F; SOUSA, L. V; SOUSA, V. M. A. **A situação da vacinação infantil no Brasil nos últimos 5 anos: revisão de escopo.** *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 4, n. 1. 2023. DOI:<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i1.3332>.

CAPISTRANO, G. B; COSTA, M. M; FREITAS, A. E; Paulo Roberto Santos LOPES, P. R. S; GONZÁLES, A. I; SONZA, A; LAMOUNIER, J. A. **Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura.** *Revista Conjecturas*, ISSN: 1657-5830, v. 22, n. 2, 2022.

CARDONA JUNIOR, A. H. dos S.; ANDRADE, C. W. Q.; CALDAS, L. N. M. **Educação em saúde: programa e canal de comunicação via WhatsApp na unidade básica de saúde no N6 para a comunidade rural do sertão pernambucano.** *APS em revista*. v. 2, n. 2, p. 137-141, Junho – 2020.

CARVALHO, S.O.; SILVA, G.A.A.; MOURA, M.C.S. et al. **Utilização de podcast para a educação em estomaterapia durante a pandemia de Covid-19.** *Brazilian Journal of Enterostomal Therapy*. v. 20, n. 1522. 2022. Disponível:



<https://www.revistaestima.com.br/estima/article/view/1207/543>. Acessado: 18/02/2024.

CASSIMIRO, J. C.; CRUZ, B. C. P.; MOREIRA, C. B. et al. **Desafios no combate à pobreza menstrual: uma revisão integrativa.** *Brazilian Journal of Health Review*. v. 5, n. 2, p. 5181-5193. 2022. Disponível: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/45562/pdf>. Acessado: 05/05/2024.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1986, Ottawa. **Carta de Otawa.** In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. *As cartas da promoção da saúde.* Brasília, DF, 2002. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas\\_promocao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf). Acesso em: 03/11/2024.

DU, X; LIU, Z. **Influência da educação física na saúde mental de universitários.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 4, jul/ago, 2022. DOI: [http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202228042021\\_0062](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062)

FERREIRA, J.C; MOREIRA, R.P; FERREIRA, G.O; FELÍCIO, J.F. **Qualidade de vida e condições de saúde de pacientes com hipertensão arterial e diabetes mellitus.** *Revista Enfermagem em Foco*, v. 12, n. 1, p. 125-31. DOI: 10.21675/2357-707X.2021.v12.n1.3305

FIGUEIRA, A. C. P.; BEVILAQUA, D. V. **Podcasts de divulgação científica: levantamento exploratório dos formatos de programas brasileiros.** *RECIIS - Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*. v. 16, n. 1, p. 120-138. 2022. Disponível: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2427/2505>. Acessado: 18/02/2024.

GOMES, A.; RAMOS, S.; FERREIRA, A. R. et al. **A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão.** *Revista Portuguesa de Enfermagem*

de *Saúde Mental*. n. 22, p. 58-64. 2019. Disponível:  
<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36623>. Acessado: 05/05/2024.

GUGEL, S.; GIRARDI, L. M.; VANESKI, L. M. et al. **Percepções acerca da importância da vacinação e da recusa vacinal: uma revisão bibliográfica**. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*. v. 7, n. 3, p. 22710-22722. 2021. Disponível:  
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/25872>.  
Acessado: 05/05/2024.

HARAPAN, H.; MICHIE, A.; SASMONO, R. T. et al. **Dengue: a minireview**. *Viruses*. v. 12, n. 829. 2020. Disponível: <https://www.mdpi.com/1999-4915/12/8/829> . Acessado: 05/05/2024.

HARREITER, J.; RODEN, M. Diabetes mellitus – definition, klassifikation, diagnose, screening und prävention (Update 2023). **Wien Klin Wochenschr**. v. 135, n. 1, p. 7-17. 2023. Disponível:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10133036/>. Acessado: 05/05/2024.

HIRSHKOWITZ, M.; WHITON, K.; ALBERT, S. M. et al. National sleep foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. **National Sleep Foundation**. v. 1, n. 1, p. 40-43. 2015. Disponível:  
[https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(15\)00015-7/fulltext](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(15)00015-7/fulltext). Acessado: 05/05/2024.

KURNIAWAN, S. S., G. BHUTKAR, J. D. Cabezas. **"Instagram Engagement for University**. International Conference on Information Management and Technology (ICIMTech), Bandung, Indonesia, 2020, p. 887-892. DOI:10.1109/ICIMTech50083.2020.9211134.

LAHOZ, R. R; MELLO, D. E; MORAES, D. A. F. **Potencialidades do podcast vinculado ao ensino e aprendizagem a partir da formação de professores**. *Revista docência e cibercultura*, Rio de Janeiro, v. 8, n.1, p. 98. 2024. DOI:<https://doi.org/10.12957/redoc.2023.76903>.

LEAL, N.; CORRÊA A. P. V.; CAVALCANTE, L. F.; SANTOS A.R.; UEHARA, S. C. S. A. **Conhecimento dos enfermeiros sobre acolhimento dos casos suspeitos de dengue.** Revista Científica de Enfermagem, São Paulo, v. 37, n. 12, p.153-162. 2022 DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.153-162>

LIMA, E. C. A.; ALMEIDA, A. J. R. Aleitamento materno: desafios enfrentados pela parturiente no processo de amamentação. **Brazilian Journal of Development.** v. 6, n. 11, p. 87188-87218. 2020. Disponível: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/19741/15820>. Acessado: 05/05/2024.

MORAIS, I. S. M.; RÊGO, J. S.; REIS, L. A. et al. A importância do exame preventivo na detecção precoce do câncer de colo uterino: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem.** v. 10. 2021. Disponível: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/6472/4397>. Acessado: 05/05/2024.

MOTTA, M. C. C.; BRITO, M. A. P. R. Pobreza menstrual e a tributação dos absprventes. Confluências - Revista Interdisciplinar de Sociologia e Direito, v. 24, n. 1. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22409/conflu.v24i1.53627>

OLIVEIRA, C. S.; BRÊTAS, A. C. P.; ROSA, A. S. A importância da extensão universitária na graduação e prática profissional de enfermeiros. **Currículo sem Fronteiras.** v. 17, n. 1, p. 171-186. 2017. Disponível: <https://encurtador.com.br/owNX9>. Acessado: 07/05/2024.

OLIVEIRA, S. F.; SOUZA, N. J. A.; ARAÚJO, J. M. G. et al. Ações de educação em saúde de enfermeiros da equipe de saúde da família na assistência ao indivíduo com hipertensão arterial sistêmica: revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento.** v. 11, n. 12. 2022. Disponível: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33989>. Acessado: 05/05/2024

RODRIGUES, P. V.; AMORIM NETO, D. P. **Divulgação científica por meio do Instagram: uma ação extensionista desenvolvida no Instituto Federal de Educação.** Ciência e Tecnologia de Rondônia. Em Extensão, Uberlândia, v. 21, n. 2, p. 151-162, jul./dez. 2022.

SANTOS, A. C.; MEIRELES, C. P. **A importância da amamentação exclusiva nos seis primeiros meses de vida e o papel da enfermagem.** Revista Coleta Científica, v. 5, n. 9. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5111606>.

SANTOS, J. N.; GOMES, R. S. **Sentidos e Percepções das Mulheres acerca das Práticas Preventivas do Câncer do Colo do Útero: Revisão Integrativa da Literatura.** Revista Brasileira de Cancerologia, v. 68, n.2. 2022.  
DOI: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2022v68n2.1632>

SANTOS, M. F. S. S.; TAMELINI, S. L.; ROSADO, G. P. et al. **Obesidade infantil no Brasil: uma revisão de literatura.** Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento. v. 12, n. 11. 2023. Disponível: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43699/35128>. Acessado: 05/05/2024.

SILVA, A. L. B.; SOUSA, S. C.; CHAVES, A. C. F. et al. **Importância da extensão universitária na formação profissional: projeto canudos.** Revista de enfermagem UFPE on line. v. 13. 2019. Disponível: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/242189/33602>. Acessado: 05/05/2024.

SOUZA, T. S.; FERREIRA, F. B.; BRONZE, K. M.; GARCIA, R. V.; REZENDE, D. F.; SANTOS, P. R.; MELO, S. R. G. **Mídias sociais e educação em saúde: o combate às fake-news na pandemia.** Revista Enfermagem em Foco, v. 11, n. 1, p. 124-130, abril/maio de 2020.

TORRES, R. A. M.; ABREU, L. D. P.; VERAS, K. C. B. B.; ARAÚJO, A. F.; COSTA, I. G.; MACIEL, A. S. D. **Dialogando com os jovens sobre a**

**obesidade através de uma Web-Rádio.** Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais. Fortaleza - CE, v. 3, n. 4, p. 30-43, jan./jun. 2018.

FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA); FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos.** Brasília: UNFPA, UNICEF. 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>

MACIEL, F. V.; WENDT, A. T.; DEMENECH, L. M. et al. **Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários.** Ciência Saúde Coletiva. v.28(4). 2023. Curitiba - PR. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/?lang=en>. Acessado: 05/05/2024.