

ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS PARA O AUTOCUIDADO DE PESSOAS COM DIABETES MELLITUS NA PANDEMIA POR COVID-19 COM USO DE REDES SOCIAIS

Larissa Gonçalves Da Costa¹

Profa. Dra. Huana Carolina Cândido Morias²

RESUMO

A atividade de extensão foi proposta com o intuito de apresentar para pessoas com diabetes mellitus (DM) a necessidade e benefícios oriundos do autocuidado para a manutenção da saúde, especialmente no que diz respeito ao DM e seus agravos. Buscou-se incentivar e empoderar pessoas com DM para o autocuidado com a doença, pois o mesmo é essencial para um bom prognóstico, deixando-os conscientes dos benefícios da manutenção desse zelo. O projeto foi executado no período de maior número de casos da pandemia de COVID-19, caracterizado por reclusão social, ansiedade e incerteza. Além disso, pessoas com DM, especialmente aquelas com descontrole glicêmico foram consideradas mais vulneráveis à contaminação pelo vírus. Logo, optou-se por realizar a estratégia utilizando redes sociais, o que permitiu contribuir para o autocuidado sem aumentar o risco envolvido com essa participação. Assim, o objetivo do estudo é relatar a experiência de empregar estratégias educativas para o autocuidado de pessoas com diabetes mellitus na pandemia de COVID-19 com uso de redes sociais. Para tanto, foram elaborados posts e reels informativos, publicados no Instagram e Facebook, a fim de disseminar e propagar conhecimento sobre DM melhorando o autocuidado no período da pandemia por COVID-19. A elaboração do conteúdo compartilhado envolvia a pesquisa para fundamentação científica, a escolha de uma linguagem que fosse acessível e gerasse interesse dos seguidores que acompanhavam o perfil, além dos elementos de editoração do material para que o post ou reels gerasse engajamento. As interações permitiram o esclarecimento de dúvidas, desmistificando alguns mitos e crenças, e o compartilhamento da dificuldade de conviver com o DM agravada pelo período de pandemia. Conclui-se que as interações observadas, a partir das publicações realizadas no perfil @descomplicandoodm, permitiram que o público atingido se ampliasse. Promovendo assim maior interação e troca de informações e vivências pelos seguidores da página.

Palavras-chave: Enfermagem; Autocuidado; Diabetes Mellitus; Educação em Saúde.

UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS - Instituto de Ciências da Saúde, Discente, larigoncalvesdacosta@gmail.com¹

UNILAB - Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS - Instituto de Ciências da Saúde, Docente, huanacarolina@unilab.edu.br²

INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus (DM) é uma das principais causas de óbitos e incapacidade no Brasil, além de apresentar um perfil de longa duração, que exige cuidados mais intensos e um plano terapêutico eficiente. São relatados piores prognósticos por COVID-19 em pessoas com diabetes mellitus, pois observa-se um processo bidirecional entre as duas doenças, quando uma interfere no controle da outra (PAL; BHADADA, 2020).

Portanto, as pessoas com DM necessitam de acompanhamento rigoroso, com assistência integral e contínua, especialmente no período de pandemia por COVID-19, pois devido ao receio da exposição ao vírus ou reorganização dos serviços de saúde para atender a pandemia, esse acompanhamento pode ter sido prejudicado. Assim, o DM é reconhecido como uma situação sensível à atenção primária à saúde, na qual devem ser empregadas estratégias de educação em saúde, a fim de aumentar o empoderamento e favorecer a adoção das medidas de autocuidado (RIBEIRO; COTTA; RIBEIRO, 2012; OLIVEIRA; SILVESTRE; SILVA, 2016).

Dessa forma, objetiva-se relatar a experiência de empregar estratégias educativas acerca do autocuidado das pessoas com DM para aumentar seu empoderamento sobre a doença no período de pandemia por COVID-19 com uso de redes sociais. A proposta inicial envolvia a realização de grupos educativos e visitas domiciliares com materiais lúdicos, porém com o aumento do número de casos de COVID-19, nos primeiros meses de 2021, não foi possível executar as ações propostas no Centro de Saúde de Redenção -CE. Destaca-se que prosseguir com a proposta presencial aumentaria o tempo de exposição de pessoas com DM aos ambientes possivelmente contaminados, além de ser desencorajado a realização de grupos educativos nesse período. Dessa forma, o projeto teve que ser adaptado, e foram desenvolvidas novas ações que permitissem a realização da proposta inicial de forma remota. Acredita-se que a realização dessas ações ampliou o autocuidado das pessoas que acompanharam as publicações nos perfis elaborados, evitando complicações da doença na vida dos pacientes com DM.

METODOLOGIA

O projeto estava organizado para acontecer na Unidade de Atenção Primária Saúde (UAPS) ESF Sede, localizada em Redenção-CE., com pessoas com DM que estivessem fazendo acompanhamento na unidade. Inicialmente, seria realizada uma reunião com o responsável pela referida unidade para explanação do projeto e agendamento dos possíveis horários para execução das ações, e então, seriam iniciadas as atividades educativas propriamente ditas.

Tendo em vista a pandemia ocasionada pelo coronavírus e sua nova onda de casos, foi necessário fazer ajustes na condução da ação de extensão. Como não havia nenhuma previsão de quanto tempo duraria a pandemia, começou-se a avaliar a possibilidade de continuar a disseminação da temática de forma remota.

Deste modo foi criado o perfil no Instagram, bem como no Facebook que tem por nome “Descomplicando o DM” - @descomplicandoodm, construído pela bolsista do projeto. A primeira publicação ocorreu no dia 08 de abril e foram publicados posts semanalmente. Essa estratégia permitiu a disseminação de conhecimento sobre a temática e ampliou o público para o qual se destinam as informações.

Para construir os posts de divulgação foram empregadas fontes científicas sobre a temática, para que o conteúdo produzido apresentasse as melhores evidências sobre o autocuidado para pessoas com DM. Porém buscou-se adaptar a linguagem para as mídias sociais, de forma que o conhecimento fosse mais acessível para os interessados no assunto. Além disso, os formatos escolhidos foram editados e publicados com vistas a aumentar o engajamento dos seguidores dos perfis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A disseminação de informações sobre o tema autocuidado de pessoas com DM ocorreu remotamente, através da plataforma online e rede social virtual Instagram e Facebook. Inicialmente a bolsista fez estudos e aperfeiçoamentos da nova realidade do projeto. Foram realizadas pesquisas em artigos e publicações do Ministério da Saúde sobre o tema COVID-19 e DM, para poder orientar melhor as pessoas com diabetes mellitus nessa nova realidade.

As publicações foram realizadas no perfil do Instagram, que tem como nome “@descomplicandoodm”, seguindo os temas propostos no projeto, tais como a orientação sobre o DM e a alimentação saudável, como pessoas com DM devem realizar atividades físicas. Além de outros temas sobre a temática que aumentassem o empoderamento do participantes com DM, como por exemplo os principais sintomas da hipo e da hiperglicemia, explicações sobre os tipos de DM, o que fazer em casos de hipoglicemia, e entre outros.

As publicações alcançaram um público considerável de 538 seguidores, como mostram as estatísticas apresentadas pelas páginas. Destaca-se que a página do Instagram teve maior adesão de público do que a página do Facebook, portanto alguns dos formatos específicos dessa rede (Reels) que aumentava o engajamento do programa foram escolhidos.

Conseguiu-se observar que a maior parcela de pessoas atingidas pelas publicações não é do grupo alvo inicialmente proposto pelo projeto, ou seja, pessoas diagnosticadas com diabetes mellitus. Apesar disso, acredita-se que o conhecimento disseminado para os seguidores fortalece a educação em saúde para essa doença, afetando indiretamente o público proposto. As métricas de acesso e engajamento apontam médias de 20 compartilhamentos por postagem, 30 curtidas. A publicação que fez mais sucesso foi a que abordou os principais sintomas da hiperglicemia, e teve 36 curtidas, 9 comentários, 9 compartilhamentos e 5 salvamentos.

O Reels que teve mais sucesso foi o que abordava alguns mitos sobre o DM, o qual obteve 3.131 contas alcançadas, 2.973 reproduções, 91 curtidas, 9 comentários, 15 compartilhamentos e 2 salvamentos. Essas métricas, disponibilizadas pela própria rede social através de uma ferramenta interna do mesmo, apontam que o conteúdo apresentado no perfil vem sendo compartilhado e consumido pelo público de pessoas que convivem com o DM.

CONCLUSÕES

Devido a mudança na aplicabilidade do projeto enfrentou-se várias dificuldades, tais como a adesão do público alvo aos perfis nas redes sociais (Instagram e Facebook), que pode estar associado a necessidade que o público sente de procurar esse tipo de informação presencialmente nas unidades básicas de saúde. Outras dificuldades encontradas foram relacionadas a utilização das ferramentas e aplicativos de criação de designs para os posts do projeto, pois não eram de uso habitual da bolsista, bem como realizar as publicações de forma que prendessem e despertassem a atenção do público alvo.

Em vista disso conclui-se que o conhecimento científico contido na extensão e buscado em outras modalidades, promove a aplicação dos conhecimentos adquiridos, na vivência acadêmica, na vida real, além de incentivar o pensamento crítico. Portanto, as publicações nas redes sociais realizadas estimularam o autocuidado da pessoa com DM, sanando suas dúvidas e estimulando a busca de novas informações. A interação dos seguidores no perfil do Instagram e o aumento dos mesmos evidencia exatamente que as atividades realizadas em forma de post e reels podem promover impacto nos hábitos de vida do público em questão, mesmo que de modo remoto tornando o perfil um promotor de mudanças.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer à UNILAB e a orientadora deste projeto, Professora Huana Carolina pela paciência,

atenção, instrução e dedicação para com as bolsistas, além de sempre nos tratar com muito amor e carinho. E todos que interagiram com o perfil: @descomplicandoodm, mostrando que instruir através das redes sociais pode fazer diferença.

REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, A. J. R.; SILVESTRE, J. G. O.; SILVA, D. C. A Atuação da enfermagem frente às barreiras encontradas no diagnóstico precoce do Câncer de Próstata. *Fasem Ciências*, v. 7, n. 1, p. 29-65, 2016.

PAL, R. BHADADA, S. K. COVID-19 and diabetes mellitus: an unholy interaction of two pandemics. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. v. 14, p. 513-517, 2020.

RIBEIRO, A. G.; COTTA, R. M. M.; RIBEIRO, S. M. R. A. promoção da saúde e a prevenção integrada dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, n. 1, p. 7-17, 2012.