



USO DO INSTAGRAM COMO FERRAMENTA DE DIVULGAÇÃO SOBRE SAÚDE CARDIOVASCULAR E MENTAL

¹Murilo Knauf Lopes (IC-UNIRIO); ¹Thais Tokumoto (IC-Unirio); ¹Tháles Velasco Gonçalves da Silva (IT-UNIRIO); ²Luciana Moreira Lima (Orientadora).

1 – Escola de Medicina e Cirurgia; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

2 – Departamento de Microbiologia e Parasitologia; Instituto Biomédico; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

Apoio Financeiro: UNIRIO.

Resumo: O projeto visa utilizar o Instagram para divulgar conteúdos sobre saúde cardiovascular e psicológica, aprimorando a comunicação científica. Em 5 meses, o perfil "@cardiologica.mente.unirio" atraiu 131 seguidores, mostrando que a plataforma pode ser eficaz na democratização de informações científicas com uma linguagem acessível e visual atrativo.

Palavras-chave: Saúde Cardiovascular, Saúde Mental, Comunicação e Divulgação Científica, Redes sociais

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a discussão sobre a relação entre a saúde cardiovascular e mental tem sido cada vez mais reconhecida pela comunidade científica. Apesar dessa conexão estabelecida entre saúde mental e doenças cardiovasculares, ainda existe uma lacuna considerável na disseminação de informações precisas e acessíveis sobre o tema, especialmente nas redes sociais. Transtornos como a depressão, ansiedade e o estresse crônico - tão debatidos hoje em dia - podem aumentar significativamente o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

A crescente popularidade das redes sociais tem revolucionado a forma como as informações são compartilhadas, especialmente no campo da saúde. O Instagram, uma das plataformas mais usadas globalmente, oferece um meio visualmente atraente e dinâmico para a disseminação de conteúdo educativo, se destacando como uma ferramenta poderosa para alcançar um público vasto e diversificado na divulgação científica. Tem-se um espaço multidirecional para a troca de informações que, embora promova a democratização da ciência, há uma desconfiança em relação à informalidade dos conteúdos científicos veiculados.

Nas redes sociais, como o Instagram, a distinção entre comunicação formal e informal persiste, mas esses meios de comunicação emergem como um ambiente propício à popularização da ciência e ao diálogo entre especialistas e o público, desafiando antigos paradigmas de divulgação. Contudo, por ser uma plataforma de fácil compartilhamento, também abre espaço para que as informações sejam descontextualizadas e repostadas sem o devido cuidado, aumentando a chance de distorções. A ausência de revisão por pares e a falta de credenciais que sejam visíveis ou que possam ser removidas dos autores tornam difícil para os seguidores avaliar a credibilidade do conteúdo divulgado.

Sendo assim, é fundamental que as postagens sejam feitas de forma responsável e que o público seja educado sobre como interpretar criticamente as informações que consome na plataforma. Ademais, no Instagram, é notável que se perseverança da falta de material confiável e baseado em evidências científicas nas redes sociais não só impede que o público obtenha informações corretas, mas também contribui para a perpetuação de mitos e equívocos sobre a saúde mental e cardiovascular.

OBJETIVO

Descrever a utilização do Instagram como uma ferramenta de divulgação de conteúdo sobre saúde cardiovascular e psicológica, com intuito de melhorar a comunicação científica sobre o tema e aprofundar o aprendizado dessa área do conhecimento.

METODOLOGIA

O projeto encontra-se em andamento e contou com a construção de um perfil no Instagram denominado "@cardiologica.mente.unirio". O perfil foi criado dia 01 de março e os dados coletados até 01 de agosto, totalizando 5 meses. Os temas das postagens foram baseados em fatores de risco já estabelecidos pela literatura para doenças cardiovasculares, buscando desenvolver a relação cardiológica e mental sobre o tema.



O grupo criou uma identidade visual para a página usando imagens de uso livre, uma escala de temas para postagens e foi criado um modelo a ser seguido para todas as postagens, com alterações apenas das imagens descritivas ou representativas.

As postagens seguiram o plano de:

- 1) Criação de uma primeira página chamativa e imagética;
- 2) Introdução ao tema;
- 3) Impacto na saúde cardíaca;
- 4) Impacto na saúde mental;
- 5) Interação do tema, saúde cardíaca e mental;
- 6) Como modificar o fator de risco;
- 7) Página final de referências.

Depois da criação dos itens a serem postados, os mesmos eram revisados e aprovados pelo grupo, corrigidos possíveis erros e o conteúdo postado no perfil do Instagram. As postagens publicadas eram divulgadas pelos próprios membros do grupo de pesquisa em suas páginas de rede social, não utilizando outra estratégia para tal.

RESULTADOS

Foram criadas 13 postagens no período de 01 de março a 01 de agosto de 2024, como demonstrado na tabela 1. Os dados analisados foram curtidas, comentários, compartilhamento, salvamento, visualizações, interações e atividade do perfil. O parâmetro “interações” representou qualquer ação de engajamento entre dois perfis, como uma curtida ou comentário em uma publicação ou uma troca de mensagens na rede social e o “atividade do perfil” representou o número de ações que as pessoas realizam *online* quando visitam o perfil depois de se engajarem com a postagem.

Tabela 1 - Postagens feitas e parâmetros avaliados no período de 01/03/24 a 01/08/24.

Nome da postagem	Curtida	Comentário	Compartilhamento	Salvamento	Visualizações	Interações	Atividade do perfil
O que é saúde mental?	22	2	1	3	67	18	4
Quais escalas para saúde mental e cardiovascular?	37	4	6	2	159	37	64
Qual a relação entre doenças cardíacas e mentais?	32	4	2	2	114	34	43
Quais os principais fatores modificáveis na saúde cardíaca?	11	2	1	0	83	11	3
Como o exercício físico ajuda a mente e o coração?	20	1	4	2	105	22	21
01/05: Dia do Trabalhador: Como está a saúde mental e cardíaca do trabalhador brasileiro?	9	1	0	1	62	9	4
Estresse e o coração	12	0	1	0	53	12	9
17/05: Dia mundial da hipertensão arterial: Qual a importância para saúde mental e cardiológica?	5	0	0	0	43	5	1
Depressão e coração	8	1	0	0	51	8	3
Alimentação e saúde cardiometabolica	6	0	1	0	51	7	0
O impacto cardíaco e mental do sono desregulado	17	4	3	2	387	26	11
Impacto do cigarro na mente e coração	11	1	0	0	88	12	2
Cigarro eletrônico: Quais impactos no coração e mente?	8	2	1	0	161	11	4



Ao todo, 75 materiais científicos, como artigos, sites-referências, protocolos e diretrizes, foram utilizados para a confecção das postagens. Dentre as postagens, destaca-se a “Quais escalas para saúde mental e cardiovascular?” como sendo a com mais curtidas (37), mais interações (37) e maior atividade do perfil (64), além da “O impacto cardíaco e mental do sono desregulado” sendo a com mais visualizações (387).

No total, as postagens tiveram 198 curtidas, 22 comentários, 20 compartilhamentos, 12 salvamentos, 1424 visualizações, 212 interações e 169 atividades do perfil. A tabela 2 apresenta um panorama do perfil nos 5 meses do projeto, analisando quantas contas foram alcançadas com a postagem (sendo destas, a porcentagem que era de seguidores e não seguidores), quantas impressões (um compilado de quantas vezes as postagens foram vistas no total), interações com publicações, curtidas, comentários, salvamentos e o total de seguidores até o momento. Destaca-se o aumento de contas alcançadas aumentado de junho para julho de 551%, sendo a maioria de contas que não seguiam a página. Em julho ainda, obteve-se o maior número de impressões, mas as demais métricas não seguiram essa expressividade.

Tabela 2 - Parâmetros do perfil do Instagram por mês.

Parâmetro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
Contas alcançadas	159	152	82	51	281
Contas alcançadas: Seguidores	42,40%	66,70%	84,10%	90,20%	33,50%
Contas alcançadas: Não seguidores	57,60%	33,30%	15,90%	9,70%	66,50%
Impressões	298	483	285	73	539
Interação com publicações	71	82	39	7	49
Curtidas	53	63	35	6	36
Comentários	6	7	2	0	7
Salvamentos	5	4	1	0	2
Total de seguidores	126	127	124	124	131
Total de postagens publicadas	2	3	4	1	3

CONCLUSÕES

O presente estudo descreve a utilização do Instagram como uma ferramenta de divulgação baseada em ciência sobre temas da saúde cardiovascular e mental. Em 5 meses, o perfil atraiu 131 seguidores e o aumento dos parâmetros de julho indicam que essa rede social pode ser uma boa ferramenta para divulgação de informações com veracidade científica, além de democratizar a informação com uma linguagem mais simples e imagens lúdicas atrativas. Este estudo representa um passo em direção a uma melhor divulgação científica nas redes sociais.

REFERÊNCIAS

1. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. Arq. Bras. Cardiol., 113(4), 787-891.
2. Afful-Dadzie, E., Afful-Dadzie, A., & Egala, S. (2021). Social media in health communication: A literature review of information quality. *Health Information Management Journal*, 52, 3 - 17. <https://doi.org/10.1177/1833358321992683>.
3. Ferreira, João Rodrigo Santos; Autran, Marynice de Medeiros Matos; Souza, Edivanio Duarte de. COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO CIENTÍFICAS: das distinções conceituais às aproximações promovidas pelas redes sociais digitais. P2P & INOVAÇÃO, Rio de Janeiro, v. 9, Ed. Especial, p. 323-347, jun. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.21721/p2p.2023v9nesp.p323-347>.
4. Melchior, C., & Oliveira, M. (2021). Health-related fake news on social media platforms: A systematic literature review. *New Media & Society*, 24, 1500 - 1522. <https://doi.org/10.1177/14614448211038762>.
5. Regenber, A. (2019). Science and Social Media. *Stem Cells Translational Medicine*, 8, 1226 - 1229. <https://doi.org/10.1002/sctm.19-0066>.
6. Waszak, P., Kasprzycka-Waszak, W., & Kubanek, A. (2018). The spread of medical fake news in social media – The pilot quantitative study. *Health Policy and Technology*. <https://doi.org/10.1016/J.HLPT.2018.03.002>.