

A divulgação de práticas alimentares saudáveis: um relato de experiência

The dissemination of healthy eating practices: an experience report

La difusión de prácticas de alimentación saludable: relato de experiencia

Recebido: 20/08/2022 | Revisado: 03/09/2022 | Aceito: 07/09/2022 | Publicado: 15/09/2022

João Paulo Batista Neto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2637-7028>
Universidade de Fortaleza, Brasil
E-mail: cmtejoao@yahoo.com.br

Fairane Sousa Duarte

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2656-7737>
Centro Universitário Christus, Brasil
E-mail: fairaneduarte1@gmail.com

Paulo Marcelo Ferreira da Rocha Filho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5735-4844>
Centro Universitário Christus, Brasil
E-mail: paulomarcelofilho04@gmail.com

Mylena Ferreira de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9800-7635>
Centro Universitário Christus, Brasil
E-mail: mylenaferreira150@yahoo.com

Raquel Távora Barroso

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8590-1307>
Centro Universitário Christus, Brasil
E-mail: raqueltavorab@gmail.com

Milene Caetano da Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8515-3919>
Centro Universitário Christus, Brasil
E-mail: milenedarocha20@gmail.com

João Jayme Guerra Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9755-4648>
Universidade de Fortaleza, Brasil
E-mail: joajayme@gmail.com

Lia Gondim Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7528-8836>
Universidade de Fortaleza, Brasil
E-mail: liagondim@gmail.com

Joana Paula da Costa Batista Parente

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8316-3638>
Universidade Paulo Picanço, Brasil
E-mail: joanapaula19@hotmail.com

Resumo

Introdução: Na sociedade contemporânea, a alimentação saudável se disseminou entre a maioria da sociedade, tornando-se uma aliada ao combate de doenças graves como hipertensão e diabetes. **Objetivo:** O presente artigo propõe disseminar a prática de uma alimentação saudável, a partir da vivência de discentes em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) para divulgação de práticas alimentares saudáveis na atividade curricular Atenção, Gestão e Educação em Saúde (AGES). **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, utilizando a vivência de discentes de Medicina na UBS Frei Tito, em conjunto com as redes sociais, para a disseminação de informações sobre saúde e bem-estar focadas na alimentação saudável. A experiência permitiu aos discentes criar uma página no *Instagram* denominada @freititosaudavel, disseminando a cultura dos bons hábitos alimentares. Para isso, foram utilizados materiais como o modelo de uma artéria feita de “biscuit” para instruir a população presencialmente sobre o entupimento das artérias, panfletos com informações, fotos e cartazes. Essas ações foram voltadas para os moradores da região anexa à UBS, esta considerada um centro especializado em diabéticos e hipertensos, localizado em Fortaleza. **Resultados e Discussão:** Obteve-se a criação de uma página no *Instagram*, ajudando no repasse do conteúdo sobre as boas práticas em saúde com foco na dieta saudável dos moradores da região, obtendo um retorno satisfatório por parte do público alvo. **Conclusão:** Diante das ações expositivas e da ferramenta midiática criada para divulgação sobre alimentação saudável, a população adquiriu mais informações e, com isso, novos alunos poderão continuar esse projeto, alimentando a página do *instagram* e, assim, melhorar os hábitos alimentares e a qualidade de vida devido ao acesso a esse conteúdo científico.

Palavras-chave: Dieta saudável; Educação em saúde; Estilo de vida saudável; Materiais educativos e de divulgação; Rede social.

Abstract

Introduction: In contemporary society, healthy eating has spread among the majority of society, becoming an ally in the fight against serious diseases such as hypertension and diabetes. *Objective:* This article proposes to disseminate the practice of healthy eating, from the experience of students in a Basic Health Unit (UBS) to disseminate healthy eating practices in the curricular activity Attention, Management and Education in Health (AGES). *Methodology:* This is a descriptive study, of the experience report type, using the experience of Medicine students at UBS Frei Tito, together with social networks, for the dissemination of information on health and well-being focused on healthy eating. The experience allowed students to create an Instagram page called @freititosaudavel, spreading the culture of good eating habits. For this, materials such as the model of an artery made of "biscuit" were used to instruct the population in person about clogged arteries, pamphlets with information, photos and posters. These actions were aimed at residents of the region adjacent to the UBS, which is considered a center specializing in diabetics and hypertensive patients, located in Fortaleza. *Results and Discussion:* The creation of an Instagram page was obtained, helping to pass on content about good health practices with a focus on the healthy diet of the residents of the region, obtaining a satisfactory return from the target audience. *Conclusion:* In view of the expository actions and the media tool created to promote healthy eating, the population acquired more information and, with this, new students will be able to continue this project, feeding the instagram page and, thus, improving eating habits and quality. of life due to access to this scientific content.

Keywords: Healthy diet; Health education; Healthy lifestyle; Educational and dissemination materials; Social network.

Resumen

Introducción: En la sociedad contemporánea, la alimentación saludable se ha extendido entre la mayoría de la sociedad, convirtiéndose en un aliado en la lucha contra enfermedades graves como la hipertensión arterial y la diabetes. *Objetivo:* Este artículo propone difundir la práctica de alimentación saludable, a partir de la experiencia de estudiantes de una Unidad Básica de Salud (UBS) para difundir prácticas de alimentación saludable en la actividad curricular Atención, Gestión y Educación en Salud (AGES). *Metodología:* Se trata de un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, utilizando la experiencia de los estudiantes de Medicina de la UBS Frei Tito, junto con las redes sociales, para la difusión de informaciones sobre salud y bienestar enfocadas en la alimentación saludable. La experiencia permitió a los estudiantes crear una página de Instagram llamada @freititosaudavel, difundiendo la cultura de los buenos hábitos alimentarios. Para ello se utilizaron materiales como la maqueta de una arteria hecha de "galleta" para instruir a la población de manera presencial sobre las arterias obstruidas, folletos con información, fotografías y afiches. Esas acciones fueron dirigidas a los habitantes de la región adyacente a la UBS, que es considerada un centro especializado en diabéticos e hipertensos, ubicado en Fortaleza. *Resultados y Discusión:* Se obtuvo la creación de una página de Instagram, ayudando a difundir contenidos sobre buenas prácticas de salud con enfoque en la alimentación saludable de los pobladores de la región, obteniendo un retorno satisfactorio por parte del público objetivo. *Conclusión:* Ante las acciones expositivas y la herramienta mediática creada para promover la alimentación saludable, la población adquirió más información y, con ello, los nuevos estudiantes podrán continuar con este proyecto, alimentando la página de instagram y, así, mejorar los hábitos alimentarios y calidad de vida por el acceso a este contenido científico.

Mais sobre o texto original.

Palabras clave: Dieta saludable; Educación para la salud; Estilo de vida saludable; Materiales educativos y de difusión; Red social.

1. Introdução

Tendo em vista que o modelo de atenção à saúde atual é focalizado na assistência curativa individual, percebe-se a necessidade de haver uma mudança nessa vertente, transformando-o em preventivo, pois de forma isolada, não tem solucionado os problemas de saúde da população (Godoy et al., 2014; Miranda et al, 2021).

Atualmente, o uso de *tablets*, *smartphones* e outros aparelhos móveis com acesso à internet cresceu demasiadamente, possibilitando o fácil acesso à informação, o que acarretou uma revolução no modo de agir, de pensar e de se comunicar entre os indivíduos da sociedade moderna (Câmara et al., 2014; Abrams, 2019).

O acesso à conexão aos meios digitais vem crescendo exponencialmente na sociedade brasileira, um exemplo de tal realidade pode ser observado em recente pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ao qual constatou que 82,7% dos domicílios nacionais possuem acesso à internet, um aumento de 3,6 pontos percentuais em relação a 2018 (IBGE, 2021).

Ainda nesse contexto, a Fundação Getúlio Vargas (FGV), em sua 33ª pesquisa anual sobre tecnologia e informação, demonstrou que existem mais dispositivos digitais que pessoas no país, alcançando a marca de mais de dois aparelhos digitais por habitante (Campos, 2020).

No contexto onde existe um excesso de informações, gerando assim uma gama de ansiedade na sociedade, proliferam-se diversos tipos de desinformação, as quais podem ser entendidas como informações duvidosas ou enganosas, colocando assim, em risco a saúde da população (Bauman, 2000; Falcão et al., 2022).

Em um cenário de excesso de informações e de grande ansiedade da sociedade, proliferam-se diferentes tipos de desinformação, que podem ser entendidas como informações duvidosas ou enganosas e que colocam em risco a saúde da população (Falcão, 2022).

Além disso, o uso dessas ferramentas se fez ainda mais necessário no contexto pandêmico, permitindo o contato entre médicos e pacientes. As mídias sociais possibilitaram que conteúdo médico fosse largamente difundido e que conselhos práticos fossem adotados na vida diária dos pacientes (Kucharczuk et al., 2022). Entretanto, identificou-se que a mídia tem um grande poder de persuasão nas escolhas alimentares da maioria da população e, com a utilização do *marketing* na divulgação de produtos, essa parcela da sociedade é atraída ao consumo de alimentos com elevado teor de sódio, gorduras e açúcares que oferta pouco ou nenhum valor nutricional (Neitzel et al., 2018; Cruz et al., 2021).

Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira, instrumento elaborado pelo Ministério da Saúde, considera dieta equilibrada como aquela que oferece a quantidade adequada de macro e micronutrientes capaz de satisfazer as necessidades fisiológicas do organismo. Ele preconiza que uma alimentação saudável deve ser aquela baseada, necessariamente, no uso de alimentos naturais e minimamente processados, tais como frutas, legumes, verduras, arroz e feijão em detrimento de alimentos ultra processados, como por exemplo refrigerantes, sucos artificiais, bolachas, cereais matinais, e embutidos, os quais considerados alimentos não saudáveis, por causa da grande quantidade de aditivos e conservantes químicos que são prejudiciais à saúde humana (Brasil, 2014).

Ademais, o isolamento social, inerente ao contexto da pandemia de Covid-19, potencializou a utilização das redes sociais por parte da população mundial. Tal capilarização da informação, possibilitou que estratégias educativas em saúde pudessem ser desenvolvidas por profissionais de saúde na Atenção Primária à Saúde (APS), que são as figuras responsáveis pela elaboração de ações de vigilância alimentar e nutricional e a promoção da alimentação adequada e saudável. (Brasil, 2015).

Nessa ótica, estudos epidemiológicos demonstraram que o perfil da população brasileira é o de prevalência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Sabe-se que tal prevalência, na maioria dos casos, está atrelada a alterações prejudiciais do estado nutricional, tais como o ganho de peso em excesso fruto de comportamentos alimentares inadequados que estão associadas ao aumento de riscos de desenvolvimento de diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e dislipidemias. Para superar tais afecções, é necessário que haja a pactuação de ações com a comunidade, visando atenção integral e qualificada, com a finalidade de melhorar o cuidado com os portadores de DCNT e atenuar as comorbidades associadas (Brasil, 2013).

Diante desse contexto, discentes de Medicina se propuseram a realizar um trabalho de educação voltado aos bons hábitos alimentares, com o fito de ensinar os benefícios da ingestão de produtos saudáveis, e mostrar os malefícios de uma má alimentação, junto à comunidade que reside nas proximidades de uma UBS localizada no Município de Fortaleza – CE.

2. Metodologia

Para Pereira et al. (2018) um artigo científico visa a enaltecer algum conhecimento novo e, no trabalho em questão, procura-se elucidar um relato de experiência, caracterizado como um estudo descritivo, de cunho qualitativo. Os discentes de Medicina de uma Universidade particular, se propuseram a realizar um trabalho de conscientização e educação voltado aos bons

hábitos alimentares junto à comunidade que reside nas proximidades de um posto de saúde localizado no Município de Fortaleza – CE.

O referido trabalho realizou-se a partir da vivência de dez discentes, orientados por um docente, em uma UBS de Fortaleza, para divulgação de práticas alimentares saudáveis na atividade curricular AGES de uma Universidade particular. As atividades aconteciam uma vez por semana, onde dois dias no mês eram reservados ao grupo de alunos para preparar as atividades que seriam realizadas na UBS, e mais dois dias eram destinados à prática dentro da UBS. Esta unidade de saúde foi escolhida pela Universidade e acompanhada pelo docente da disciplina durante o primeiro semestre de 2022, totalizando 5 meses de trabalho.

Foi desenvolvido um folder explicativo sobre os tipos de alimentos saudáveis e não saudáveis, bem como foram selecionadas e impressas imagens com alimentos que trazem efeitos benéficos e/ou maléficos à saúde para comparação do que tende a ser viável ou não para uma dieta equilibrada. Nesse momento, houve a participação da comunidade que estava à espera por atendimento na UBS, onde os discentes explicavam e comparavam, com as imagens impressas, os alimentos que faziam bem e mal à saúde. Além disso, foram distribuídos diversos panfletos contendo informações a respeito de comida saudável. Nele continha jogos como caça palavras e curiosidades sobre alimentos para despertar o interesse do leitor em aprender de forma leve e divertida. Nessa perspectiva, o modelo de uma artéria, feita de *biscuit*, foi usado para mostrar como as placas de ateroma agem e obstruem os vasos sanguíneos, quando o indivíduo come um alimento gorduroso, frito ou cheio de conservantes.

Para aumentar a propagação das informações, criou-se na plataforma do *Instagram* uma página intitulada @freititosaudavel, que foi divulgada no panfleto comentado anteriormente, possuindo esse nome devido a referida UBS que eram realizadas as ações, a fim de proporcionar aos moradores de regiões mais distantes do posto de saúde acesso ao conteúdo visto presencialmente. Essa página do *Instagram* era alimentada semanalmente com fotos, postagens sobre nutrição saudável, não saudável, dicas de receitas e tipos de alimentos de baixo custo para alcançar essa proposta. O acompanhamento à adesão era feito de acordo com o número de seguidores, comentários e visualizações de postagens no espaço *story*.

Todas as ações realizadas presencialmente na UBS, contavam com a participação dos pacientes e seus acompanhantes que estavam à espera de atendimento, as quais foram registradas em fotos e anexadas na página do *Instagram*. No local, obteve-se a participação de homens e mulheres, com idade entre 15 e 70 anos, e com o objetivo de obter material, foram coletados fotos e dados para alimentar a página do *Instagram*. Até o momento em que os alunos estavam aderidos ao projeto, a página continha cerca de 68 seguidores, entre jovens de 15 anos, pessoas idosas de 67 anos, alunos e professores da Universidade.

3. Resultados e Discussão

No contexto social brasileiro, é notório o avanço do uso das redes sociais para os mais diversos fins. Diante disso, para acompanhar essa tendência, os profissionais da área médica vêm se adequando a essa nova realidade, com o uso dessas poderosas plataformas digitais para impactar mais indivíduos a mudarem o estilo de vida, auxiliando os pacientes a buscarem ajuda profissional, dentre outras finalidades (Souza et al., 2017; Fernandes et al., 2018; Franca et al., 2021).

As mídias sociais podem ser uma ferramenta complementar atraente para a saúde pública, dada a sua relação custo-eficácia e a sua capacidade de disseminar informações para a população em geral facilmente. Embora existam estudos examinando a eficácia do *Twitter* e *Facebook*, está claro que o *Instagram*, a plataforma de compartilhamento de imagens mais popular, pode desempenhar um papel importante na adoção de termo hábitos saudáveis (Garbin et al., 2012; Martinino et al., 2021). Diante dessa realidade, pode-se observar na figura 1 a imagem do projeto intitulado Frei Tito Saudável, com a participação dos alunos do primeiro período de Medicina do Centro Universitário Christus, juntamente com a comunidade do entorno da UBS que estava em espera por atendimento.

Figura 1 – Explicação sobre alimentos saudáveis e não saudáveis.



Fonte: Autores.

Na primeira figura podemos observar os alunos explicando quais tipos de alimentos são saudáveis e quais não são, usando os materiais (fotos de alimentos e protótipo de vaso sanguíneo) para aumentar a capacidade de entendimento e o interesse pela explicação do conteúdo técnico.

Na Figura 2 tem-se o material utilizado para explicar os conceitos de uma boa alimentação, seus benefícios e as vantagens que são proporcionadas à saúde. Pode-se verificar a utilização de panfletos, imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis, e o protótipo de um vaso sanguíneo com as placas de ateroma feitas de *biscuit*. A água de coco, por ser considerada uma fonte de bebida saudável, era distribuída como forma de agradar a população que participava do projeto.

Figura 2 – Material para instruir a população usuária do posto de saúde sobre alimentação saudável.



Fonte: Autores.

Vale destacar que os materiais utilizados na Figura 2 eram distribuídos aos pacientes que estavam em espera de consulta na UBS. Na terceira figura, tem-se o modelo de um vaso sanguíneo, com suas hemácias em vermelho e as placas de ateroma (representada por uma massa amarela), com o intuito de mostrar como acontece o entupimento das artérias quando a pessoa se alimenta de forma errada por muito tempo. A escolha desse modelo foi devido a UBS ser uma unidade modelo no tratamento de diabetes e hipertensão.

Figura 3 – Protótipo de um vaso sanguíneo, com suas hemácias e placas de ateroma.



Fonte: Autores.

Na Figura 3 é mostrado uma forma de ensinar como acontece o acúmulo das placas de ateroma dentro do vaso sanguíneo conforme a pessoa vai se alimentando de forma não saudável. Quanto pior se come, mais gotículas de gordura (representação das placas) é adicionada ao vaso, e quanto mais correto nos alimentarmos, mais livre dessas placas fica o vaso sanguíneo.

Na Figura 4 tem-se algumas imagens da página do *Instagram* que foi construída com o propósito de levar mais adiante o conhecimento elucidado na UBS. Se baseando que segundo um levantamento feito entre 2018-2019 pelo IBGE, oito a cada dez domicílios brasileiros estão conectados à rede de internet. Então, como a acessibilidade está disponível na maioria dos lares brasileiros, o alcance das mídias sociais tende a ser grande, acarretando o espriamento da informação correta e confiável perante aos moradores da região do posto de saúde (Muralidhara, 2018; Moraes et al.,2021).

Figura 4 – Imagens da página do projeto Frei Tito Saudável na plataforma do *Instagram*.



Fonte: Autores.

Portanto, com essa página do *Instagram* os usuários e não usuários da UBS, puderam acessar de maneira rápida e segura sobre quais tipos de alimentos são mais adequados para uma vida mais saudável.

Finalizando a amostra de materiais, tem-se abaixo o protótipo do panfleto que foi distribuído aos pacientes que participavam do projeto.

Figura 5 - Panfleto distribuído aos pacientes em espera na UBS.

DESENVOLVIDO POR:
Guilherme Cabral
Ícaro Alcanfor
Isabela Marques
Isabelle Leal
Isadora Farias
João Jayme Guerra
Milene Caetano
Nayla Lima
Nicole Picanço
Raquel Távora

ORIENTADOR:
Prof. Dr. Luan Victor

FREI TITO SAUDÁVEL

"AS ESCOLHAS QUE VOCÊ FAZ HOJE SÃO AQUELAS QUE TE LEVAM PARA O AMANHÃ"

Medicina Unichristus
Turma 32

SIGA NOSSO INSTAGRAM!
@FREITITOSAUDÁVEL

CAÇA-PALAVRAS SAUDÁVEL

P	F	R	U	T	A	S	I	X	P	L	P
P	R	I	S	E	L	S	T	L	H	O	
R	E	I	I	V	I	D	A	B	E	U	S
A	I	L	S	D	M	S	O	W	E	E	V
E	T	R	V	Á	E	N	T	E	T	M	E
D	I	I	T	G	N	S	A	Ú	D	E	R
S	T	C	T	U	T	U	P	E	E	N	D
A	O	N	I	A	A	C	O	E	T	T	U
T	A	Y	E	L	Ç	O	O	W	M	E	R
L	A	E	V	B	Ã	S	W	P	I	Y	A
N	A	B	F	T	O	L	T	O	I	O	S
R	U	E	P	O	E	I	E	L	A	A	T

SOBRE AS VITAMINAS
Nosso corpo não produz suas próprias vitaminas. Então, precisamos encontrar cada uma delas através de uma alimentação saudável e equilibrada.

SOBRE OS SAIS MINERAIS
Os sais minerais são muito importantes para o bom funcionamento do nosso corpo, ajudando nos ossos e nos músculos

CURIOSIDADES

1. Alimentos processados ou industrializados podem, sim, ser bons para a nossa saúde.
Ex: iogurte natural
2. Comer rápido não é bom! Quando comemos rápido e não mastigamos bem, o nosso estômago não tem tempo de avisar para o cérebro quando devemos parar de comer

DICA: BEBA ÁGUA!

Fonte: Autores.

A construção das informações contidas no panfleto foi realizada por meio de um dos alunos que já possuía graduação superior em Nutrição, e com isso, as informações estariam corretas e confiáveis.

4. Conclusão

Diante do exposto, pode-se obter como resultado do Projeto Frei Tito Saudável, a implementação de uma página na plataforma *Instagram* com as informações que eram repassadas no posto de saúde. Essa página simboliza a importância dessas novas ferramentas tecnológicas para a divulgação do conhecimento e esclarecimento de assuntos que, por vezes, podem parecer algo simples e lógico. Porém, deve-se lembrar que a informação correta nem sempre chega para quem precisa, e diante de tantas notícias falsas e erradas na internet, o melhor caminho sempre é procurar em sites confiáveis e já conhecidos (Strømme, et al., 2014).

A página do projeto pode ser acessada pelo endereço: @feititosaudavel na plataforma *Instagram*, que foi bastante difundida pelos alunos, professores e moradores que utilizam o posto de saúde. Obteve-se um retorno expressivo de mensagens de dúvidas, elogios e críticas para melhorar o entendimento da população às informações que ali contém. Esse projeto foi um legado deixado à comunidade para que os próximos alunos que forem trabalhar no referido posto de saúde, possam continuar a alimentar essa página e, assim, perpetuar a informação de hábitos saudáveis para uma boa manutenção da saúde.

Referências

- Abroms, L. C. (2019). Public Health in the Era of social media. *AJPH Supplement*, 109(2), 23-35. <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2018.304806?af=R&>
- Bauman, Z. (2000). *Modernidade Líquida*. Editora Jorge Zahar.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2014). Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, DF. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Brasil. Ministério da Saúde. (2015). Marco de referência da vigilância alimentar e nutricional na atenção básica. Brasília, DF. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marco_referencia_vigilancia_alimentar.pdf
- Brasil. (2013). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. (2013). Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Brasília: Ministério da Saúde, Brasil. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf
- Brasil. IBGE. (2021). *Pesquisa mostra que 82,7% dos domicílios brasileiros têm acesso à internet*. <https://www.gov.br/mcom/pt-br/noticias/2021/abril/pesquisa-mostra-que-82-7-dos-domicilios-brasileiros-tem-acesso-a-internet>.
- Campos, A. C. (2020). *IBGE: pelo menos uma doença crônica afetou 52% dos adultos em 2019*. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-pelo-menos-uma-doenca-cronica-afetou-52-dos-adultos-em-2019>
- Câmara, F. M. P., Oliveira, D. F. M., Silva, R. A., Paula, V. T., Abreu, E. P. F., Matos, C. N., Bento, B. M., Ferreira, F. A. X., Malfado, R. S., Freire F. L. O., Silva, J. R. & Lucena, M. C. C. L. (2014). Perfil do manuseio de inovações tecnológicas pelo estudante de medicina e sua interface para o aprendizado em saúde. *Revista Brasileira de Inovação Tecnológica em Saúde*. 4(1), 51-60. <https://periodicos.ufm.br/reb/article/view/4549/4078>
- Cruz, R. M. F., Sousa, J. P. & Skrivan, A. G., (2021). Reflexos da mídia na formação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes a nível global – uma revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, 10(14), 55-67. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/21797/19526/264143#:~:text=Mediante%20revis%C3%A3o%20bibliogr%C3%A1fica%2C%20presente,s%C3%B3dio%2C%20gorduras%20e%20a%C3%A7ucars%20que>
- Falcão, H. G., Oliveira, T. & Araújo, R. F. (2022). Perspectivas multidisciplinares sobre ‘desinformação’ em ciência e saúde. *Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, 16(2), 209-214 <https://doi.org/10.29397/reciis.v16i2.3361>
- Fernandes, L. S., Calado, C. & Araújo, C. A. S. (2018). Redes sociais e práticas em saúde: influência de uma comunidade online de diabetes na adesão ao tratamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(10), 3357-3368 <https://www.scielo.br/j/csc/a/tvQDJJQHPxrQgdHd4mCKnHw/?format=pdf&lang=pt>
- França, J. V. C. et al. (2021). Projeto de educação em saúde sobre Sífilis durante a pandemia de COVID-19 por meio de redes sociais: Um relato de experiência. *Research, Society and Development*, 10(4), 22-32. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14341>
- Garbin, H. B. R., Guilam, M. C. R., & Neto, A. F. P. (2012). Internet na promoção da saúde: um instrumento para o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 22(1), 347-363. <https://www.scielo.br/j/physis/a/YkMhNnj5m86mQ5QXtNsNdCs/?lang=pt>
- Godoy, M. F., Ferreira, H. R. A. & Pria, O. A. F. D. (2014). Avaliação do Conhecimento da Ética Médica dos Graduandos de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 38(1), 31-37. <https://www.scielo.br/j/rbem/a/TMhxdRFsQMwS5NdjfnWDk6R/?format=pdf&lang=pt>
- Kucharczuk, A. J., Oliver, T. L. & Dowdell, E. B. (2022). Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*, 168(1), 57-65. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666321006723>
- Martinino, A., Scarano, J. P., La Motta, E., Tamília, D., Grosso, M. F. M. & Mahawar, K. (2021). Healthy habits and Instagram: A Cross - Sectional study. *Clin*, 172(3), 215-217. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33956040/>

- Miranda, R. C. G., Bezerra, A. R. T. L., Matos, C. H. C., Peixoto, I. B., Costa, R. N., Miranda, B. C. G. M., Melo, I. V., Oliveira, V. L. M., Panjwani, C. M. B. R. G. & Peixoto, F. B. (2021). Redes sociais como meio de promoção de saúde em oncologia: um relato de experiência. *Research, Society and Development*, 10(13), 24-35 <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/20752/19247/260542>
- Moraes, J. L. A., Ferreira, P. M., Ramos, A. M. P. C., Athar, C. Y. U. P. A. & Sousa, F. J. D. (2021). A utilização das redes sociais como ferramenta na monitoria acadêmica: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 10(2) 24-43. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/12360/11392/167321>
- Muralidhara, S. & Paul, M. J. (2018). Healthy Selfies: Exploration of Health Topics on Instagram. *JMIR Public Health Surveill*, 4(2), 231-239). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6045785/>
- Neitzel B., Geus, L. M. M., Anabelle & Retondario, A., (2018). Fatores nutricionais associados a doenças crônicas não transmissíveis. *Rev. Ciênc. Ext*, 14(1), 9-25. https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/viewFile/1604/1456
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. *Revista da UFSM*, 1(25), 233-243 https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_MetodologiaPesquisaCientifica.pdf?sequence=1.
- Souza, E. S., Lorena, S. B., Ferreira, C. C. G., Amorim, A. F. C. & Peter, J. V. S. (2017). Ética e Profissionalismo nas Redes Sociais: Comportamentos On-Line de Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(4), 564-575. <https://www.scielo.br/j/rbem/a/vVvnZyVB3Pmr4JdFGcNVJQG/?lang=pt>
- Strømme, H., Mosdøl, A., Nordheim, L. W & Vist, G. E. (2014). *Effects of Using Social Media in Health Awareness Campaigns to Promote Healthy Lifestyle Habits*. Oslo, Norway: Knowledge Centre for the Health Services at The Norwegian Institute of Public Health (NIPH); 2014 Dec. Report from Norwegian Knowledge Centre for the Health Services (NOKC) No. 26-2014. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29320123/#:~:text=One%20study%20which%20compared%20watching,as%20newspapers%2C%20radio%20or%20television.>