

## INFOGRÁFICOS MAIS CURTIDOS DO INSTAGRAM DE PROJETO EXTENSIONISTA “UM OLHAR SOBRE O CUIDADOR: QUEM CUIDA MERECE SER CUIDADO”

IZABELLE CARVALHO QUITETE<sup>1</sup>; MARIA CLARA MARCELINA DAS NEVES CHAGAS<sup>2</sup>; ROBSON MONCKES BARBOSA<sup>3</sup>; VANESSA DUTRA CHAVES<sup>4</sup>; FERNANDA EISENHARDT DE MELLO<sup>5</sup>; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – izzyquitete@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – maclara.nchagas@gmail.com*

<sup>3</sup> *Universidade Federal de Pelotas– robs.barbosa008@gmail.com*

<sup>4</sup> *Universidade Federal de Pelotas– d.chavesvanessa@gmail.com*

<sup>5</sup> *Universidade Federal de Pelotas– fernandaemello@hotmail.com*

<sup>6</sup> *Universidade Federal de Pelotas– stefaniegriebeleroliveira@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O perfil do Projeto de extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado” no Instagram, atualmente com 708 seguidores, foi criado em 2020, devido à Pandemia da COVID-19. De março de 2020 a julho de 2021, as atividades de Ensino, extensão e pesquisa na Universidade Federal de Pelotas poderiam ser realizadas de forma remota (UFPel, 2021). No entanto, mesmo com o retorno presencial, inicialmente híbrido, os investimentos em mídias nesta rede social, seguiu, e atualmente, são publicados com menor frequência infográficos e divulgação de outras ações do projeto de extensão.

O cuidador familiar pode ser definido como aquele, não remunerado, que presta cuidados a pessoa com dependência, sendo eles pertencentes ou não a rede familiar. A prestação de tal serviço pode ser extremamente desgastante, ocasionando uma sobrecarga por parte de quem os exerce e a necessidade de maior atenção aos cuidados de si. Esse grupo demanda informações de saúde, doença, de lazer, de como exercer o cuidado adequado com o próximo e diversas outras temáticas. Nesse sentido, abordar e trabalhar esses assuntos com os cuidadores permite que o desempenho de suas funções possa ocorrer de modo mais saudável. Portanto, o acesso a conteúdos que informam sobre esses temas atua como facilitador do desempenho do cuidador familiar (MELO;RUA;SANTOS, 2014).

Dessa forma, revisitar o Instagram, desde o momento de sua criação, observando os temas publicados e quais foram os mais curtidos pode mostrar os temas mais necessários de discussão com a população de cuidadores. Este trabalho busca identificar e descrever quais os infográficos mais curtidos do Instagram do projeto de extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar”.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho que identifica e descreve quais os temas dos infográficos mais curtidos em um perfil de Instagram de projeto extensionista. Em setembro de 2023, a conta do referido perfil foi revisitada, propiciando a coleta destes dados. Os resultados foram organizados em classificação geral, onde foram elencados os cinco mais, e, por ano, com a frequência dos três infográficos mais curtidos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos resultados alcançados na revisão dos infográficos do Instagram, ao todo de 105 publicações, foi possível realizar a seleção das 5 postagens mais curtidas, de forma geral. Em 1º lugar estão os temas “Precauções para o cuidador no contexto da pandemia do COVID-19” e “Controle da Pressão Arterial: dicas para cuidador e paciente”, com 66 curtidas cada; em 2º “Como analisar os sinais de suicídio?”, com 56 curtidas; o 3º lugar “Dicas de filmes para refletir e relaxar”, com 53 curtidas; o 4º “Cuidando do cuidador”, com 54 curtidas e, em 5º na classificação geral, o tema “O cuidador familiar” com 49 curtidas.

Na análise conforme o ano de publicação, em 2020, constatou-se que os mais curtidos, do 1º ao 3º lugar, respectivamente, foram os temas “Cuidando do cuidador” com 54 curtidas; “Reiki” com 43 e “Lazer” com 42 curtidas, ao todo nesse ano foram publicados 29 infográficos.

No ano seguinte, 2021, do total de 43 publicações, o assunto mais curtido foi “Precauções para o cuidador no contexto da pandemia do COVID-19” com 66 curtidas; em 2º lugar “Como analisar os sinais de suicídio?” tendo um total de 56 curtidas e em 3º o tema “Dicas de filmes para refletir e relaxar”, com 53 curtidas.

Em 2022, o 1º “Controle da Pressão Arterial: dicas para cuidador e paciente”, com 66 curtidas; 2º “O cuidador familiar”, com 49, e o 3º lugar, ambos com 41 curtidas, os temas “Dicas de refeições saudáveis e saborosas para o café da manhã” e “Primeiros socorros em caso de convulsão”, foram contabilizados 31 infográficos nesse ano.

No ano de 2023, até o momento, foram realizadas duas publicações sobre os assuntos “Práticas respiratórias e o cuidado de si” e a “Importância do cuidado com o corpo físico”, tendo 17 e 11 curtidas, respectivamente.

O contexto pandêmico acometeu o Brasil durante o período de 2020-2022 (BRASIL, 2022), provocando mudanças na rotina da população, uma vez que as práticas para a prevenção da disseminação do vírus começaram a fazer parte dos cuidados diários dessas pessoas. Uma das medidas recomendadas a se seguir era o distanciamento social, que visa o afastamento das pessoas a fim de evitar a contaminação (AQUINO et al., 2020). Entretanto, tal prática não é viável para aqueles que necessitam estar com outras pessoas, como, por exemplo, os cuidadores familiares, os quais possuem dependentes sob seus cuidados. O infográfico a respeito dessa temática teve como foco as prevenções considerando as especificidades desse grupo, visando melhor adesão e compreensão do público-alvo. Foram abordados o uso de luvas, óculos, touca, máscaras e o descarte de lixo adequado.

Ainda, durante esse período, em razão do distanciamento social e o estresse com o futuro, uma vez que o vírus é potencialmente fatal, há a ocorrência de implicações psicológicas, como ansiedade, tristeza e depressão (MALTA et al., 2020). Tais condições, associadas ao fato que a saúde mental tende a ser negligenciada pela vigência da pandemia, já que o foco primário está na pessoa física e no patógeno (SCHMIDT et al., 2020), evidenciam um possível risco de suicídio para a população nessa situação. Nesse sentido, é preciso que durante esses períodos de crise, o acesso a uma assistência apropriada seja garantido (MALTA et al., 2020), entre elas pode-se citar ações informativas, como a elaborada

pelo projeto, publicado nesse período e no mês de visibilidade do assunto, relatando os sinais de suicídio e o que se deve fazer.

Ademais, outra temática que sofreu alterações em virtude da pandemia foi a questão do lazer, antes os momentos se concentravam ao ar livre e depois ficaram, em sua maioria, restritos ao ambiente doméstico por um certo tempo. As atividades que proporcionavam o lazer tiveram que ser reinventadas e recriadas, possibilitando a utilização de outros meios para isso, como a televisão e os filmes. Em razão disso, as pessoas permaneceram mais em casa e em contato com suas famílias, isso possibilitou exercer a reflexão e relaxar frente o estresse da pandemia, bem como compreender melhor o que é o lazer (CLEMENTE; STOPPA, 2020). Portanto, usar a rede social, por meio das dicas de filmes, para instigar a busca por essas outras mídias nesse período, foi de extrema importância.

Após esse período das publicações que se inter-relacionavam com a Covid-19, o foco se concentrou no cuidador familiar e suas necessidades. Ao exercer a função do cuidar, os cuidadores familiares lidam diariamente com a sobrecarga de seu trabalho, por assumirem múltiplas funções, tanto das necessidades de seu dependente quanto do ambiente doméstico, prejudicando a qualidade de vida da família e sua própria. Nesse sentido, o cuidar gera efeitos adversos sobre a saúde física e emocional, podendo culminar no desenvolvimento de doenças agudas crônicas (GUERRA et al., 2017).

A postagem que teve maior interesse, relacionando com a incidência de tais enfermidades, foi a hipertensão arterial sistêmica. Ela se caracteriza por ser uma condição na qual ocorre a elevação da pressão arterial, considerada de causa multifatorial. Estudos evidenciaram que o estado emocional pode contribuir para gerar o quadro clínico da doença, como a contenção de emoções e o estresse, sendo que a presença de aspectos emocionais positivos, desejo e satisfação, motiva a mudança desse quadro (SILVA; OLIVEIRA; PIERIN, 2016), sintomas esses que se relacionam com o experienciado pelos cuidadores diariamente. Diante disso, ressalta-se que a realidade desse grupo deve ser abordada, reconhecendo as atribuições do seu papel, bem como suas demandas de autocuidado e saúde, possibilitando que ações de promoção em saúde e prevenção de agravos sejam exercidas com maior frequência.

#### 4. CONCLUSÕES

Diante disso, foi possível evidenciar que os cuidadores buscam por conteúdos variados, mas direcionados para seu contexto e especificidades de cuidador. O autocuidado e precauções com a saúde foram destaque, demonstrando que seu exercício na tarefa de cuidar ocasiona uma negligência da própria saúde e qualidade de vida, em virtude da sua dedicação contínua e de seu esforço, apontando a carência de medidas que auxiliam a lidar com tais questões. Nesse sentido, observa-se a importância de abordar tais temáticas e de produzir um conteúdo direcionado, uma vez que isso possibilita melhor adesão e compreensão por parte dos consumidores.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, E.M.L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*,

v. 25, n. suppl 1, p. 2423-2446, 2020. Disponível em:  
<https://www.scielosp.org/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2423.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Ministério da Saúde declara fim da emergência em saúde de importância nacional pela Covid-19. Brasília: Ministério da Saúde, 22 abr. 2022  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/ministerio-da-saude-declara-fim-da-emergencia-em-saude-publica-de-importancia-nacional-pela-covid-19>

CLEMENTE, A.C.F.; STOPPA, E.A. Lazer doméstico em tempos de pandemia da Covid-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 3, p. 460-484, 2020. Disponível em:  
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25524/19933>

MELO, R.M.C.; RUA, M.S.; SANTOS, C.S.V.B. Necessidades do cuidador familiar no cuidado à pessoa dependente: uma revisão integrativa da literatura. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 4, n. 2, p. 143-151, 2014. Disponível em:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239972011.pdf>

GUERRA, H.S. et al. A sobrecarga do cuidador domiciliar. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 2, 2017. Disponível em:  
<https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/6043>

MALTA, D.C. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em debate**, v. 44, p. 177-190, 2021. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/8YsdKcVzwf3yYVZqWMnbnXs/?format=pdf&lang=pt>

SILVA, S.S.B.E.; OLIVEIRA, S.F.S.B. ; PIERIN, A.M.G. O controle da hipertensão arterial em mulheres e homens: uma análise comparativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, p. 50-58, 2016. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VKhjcBcGHFYdghKYXHrGqkj/?lang=pt>

SCHMIDT, B. et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?format=pdf&lang=pt>

UFPEL. Universidade Federal de Pelotas Reitoria Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação Coordenação de Pesquisa Memorando-Circular nº 7/2021/CPESQ/PRPPG/REITORIA. Pelotas, 2021. Disponível em:  
[https://wp.ufpel.edu.br/cepesef/files/2021/08/SEI\\_UFPel-1380532-Memorando-Circular-Orientacoes-atualizadas-sobre-atividades-de-pesquisa-presencias-na-UFPel-agosto-2021.pdf](https://wp.ufpel.edu.br/cepesef/files/2021/08/SEI_UFPel-1380532-Memorando-Circular-Orientacoes-atualizadas-sobre-atividades-de-pesquisa-presencias-na-UFPel-agosto-2021.pdf)