



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DISCIPLINA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E AVALIAÇÃO EM SAÚDE

**PROJETO DE INTERVENÇÃO:**  
***DESPERTE SUA MELHOR VERSÃO FÍSICA E ALIMENTAR***  
***LIVE NO INSTAGRAM***

**Discentes:** Larissa Caroline da Silva Marinho  
Moufid Abdelaziz Júnior

**Docentes:** Prof. Dr. Neilton Araújo de Oliveira  
Prof.<sup>a</sup> Dra. Renata Andrade de Medeiros Moreira  
Prof. Dr. Victor Rodrigues Nepomuceno  
Prof. Dr. Guilherme Nobre L do Nascimento

Palmas/TO  
2023

## **1. Finalidade**

Disseminar orientações de saúde, mais especificamente sobre exercícios físicos e alimentação adequada e saudável, para a comunidade que utiliza a Rede Social Instagram.

## **2. Tipo de Produto Técnico**

Produto de Comunicação.

## **3. Público-alvo**

Internautas que possuem Instagram que estejam na faixa etária jovem à meia idade e que se interessem pelo assunto.

## **4. Relatório técnico**

**Período de realização:** 03/06, 13/06 e 17/06 de 2023.

**Material necessário:** Celulares, internet, conta no Instagram e iluminação básica.

**Orçamento:** Rede social gratuita (Instagram).

### **Metodologia:**

Foi realizado um compilado de *lives* com o tema "Desperte sua melhor versão física e alimentar" onde, primeiramente, era apresentado os organizadores da *live* e suas respectivas formações, além de citar a contribuição do programa de pós-graduação e nossos professores da matéria de Gestão, Planejamento e Avaliação em Saúde.

Na primeira *live* foram abordados os seguintes tópicos: prática de exercícios físicos recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) com constância e rotina, qualidade de sono, consumo de água, rotina alimentar, como estabelecer

metas e foi indicado a leitura do Guia Alimentar para População Brasileira (ROCHA, 2014) de 2014 e o Livro “Hábitos atômicos” (CLEAR, 2019).

Já na segunda *live*, abordamos sobre saúde intestinal, metas tangíveis no objetivo de emagrecimento, o porquê “dietas malucas” e “treinos malucos” não funcionam, a importância da individualidade e dicas para melhorar a imunidade.

E na terceira e última *live*, houve a presença da convidada Dra. Thais Carreira, especialista em Ginecologia e Obstetrícia e Pós graduada em Ciências da longevidade humana. Os temas expostos foram sobre as dificuldades que recebemos dos pacientes no consultório, aumento do consumo de ultraprocessados e o aumento do risco de desenvolvimento da obesidade, os hábitos aprendidos na infância e que são perpetuados na fase adulta/idosa, expressão genética devido hábitos, o porquê não existem pílulas milagrosas, “suplementação e reposição é sempre necessário?”, saúde é multifatorial e constância nos bons hábitos.

Durante a *live*, foi permitido a interação dos espectadores através de curtidas, comentários ou perguntas feitas, porém não obtivemos perguntas. Definimos um tempo máximo de até 15 minutos em cada *live*, pois o intuito inicial era postar os vídeos no YouTube e neste canal o tempo máximo dos vídeos para canais iniciantes é de 15 minutos.

Ao final, analisamos o desempenho das *live* com base nas curtidas, visualizações, compartilhamentos, comentários e salvamentos, o que nos ajudou a refletir o que funciona e como o conteúdo pode ser melhorado.

## **Resultados:**

Usamos as seguintes métricas para avaliação.

- Curtidas: As curtidas representam a quantidade de pessoas que gostaram do conteúdo e demonstraram aprovação. As curtidas podem indicar um nível de interesse ou engajamento positivo dos espectadores.
- Comentários: Os comentários representam o envolvimento dos espectadores com o conteúdo, possibilitando a troca de informações, perguntas ou discussões.
- Visualizações: Esse número representa quantas vezes o vídeo foi assistido por espectadores durante a transmissão ao vivo ou posteriormente ao salvar o vídeo no feed.

- Salvamentos: Salvar uma publicação significa que aquele conteúdo ficará salvo para o telespectador, de fácil acesso, para o mesmo rever sempre que precisar.
- Compartilhamentos: Ao compartilhar uma publicação, ela é divulgada para outras pessoas, com isso seu alcance de público pode ser aumentado.

Link live 1: [https://www.instagram.com/p/CtDGDpbK-rk/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CtDGDpbK-rk/?utm_source=ig_web_copy_link)

Resultados

Curtidas: 67

Comentários: 12

Visualizações: 391

Salvamentos: 3

Compartilhamentos: 2

Link live 2: [https://www.instagram.com/tv/CtcEs7BpQm35u-8o2JGAbTh6jmOUP\\_ZCp13iM40/?igshid=MjAxZDBhZDhINA==](https://www.instagram.com/tv/CtcEs7BpQm35u-8o2JGAbTh6jmOUP_ZCp13iM40/?igshid=MjAxZDBhZDhINA==)

Resultados

Curtidas: 46

Comentários: 15

Visualizações: 243

Salvamentos: 0

Compartilhamentos: 0

Link live 3: [https://www.instagram.com/p/Ctl8wE9qVra/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/Ctl8wE9qVra/?utm_source=ig_web_copy_link)

Resultados

Curtidas: 45

Comentários: 13

Visualizações: 179

Salvamentos: 0

Compartilhamentos: 11

## **Conclusão:**

As Redes Sociais podem ser de grande importância para promover discussões e conscientização sobre saúde. No nosso trabalho, a 1º *live* foi a que mais teve interações, porém em quesito de compartilhamentos a 3º *live*, onde teve participação de convidada, foi a que superou as demais, o que é um ponto muito importante, pois a probabilidade deste conteúdo alcançar outras pessoas, é maior.

Um ponto importante a destacar é o fato do tempo curto das *lives* que pode ter impedido maiores interações do público, tendo em vista que tinham duração de 15 minutos e as pessoas podem levar um certo tempo para iniciar seus questionamentos.

Por fim, a 2º *live* pode não ter tido interações satisfatórias por ter sido publicada em uma conta privada, o que impede a live de ser compartilhada e de ser vista por pessoas que não sigam a conta.

Deste modo, concluímos que conseguimos alcançar um bom número de telespectadores e interações, números estes que continuam crescendo devido as lives permanecerem salvas até este momento nas contas que foram publicadas e poderão continuar sendo acessadas por tempo indeterminado.

## **5. Referências bibliográficas**

KRIS-ETHERTON, Penny M. et al. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. **Nutrition reviews**, v. 79, n. 3, p. 247-260, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: World Health Organization; 2010.

ROCHA, Mônica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2014.

CLEAR, James. **Hábitos atômicos**. Leya, 2019.