

## CONSTRUÇÃO E DISPONIBILIZAÇÃO DE TECNOLOGIAS EDUCATIVAS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

### CONSTRUCTION AND AVAILABILITY OF EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMY: EXPERIENCE REPORT

Vitória Freitas Costa<sup>1</sup> \* Kirley Kethellen Batista Mesquita<sup>2</sup> \* Regina Kelly Guimarães Gomes Campos<sup>3</sup> \* Miguel Henrique da Silva dos Santos<sup>4</sup> \* Luisa Fânia da Costa Luz<sup>5</sup> \* Ernesto Sousa Barroso<sup>6</sup> \* Patrícia Neyva Pinheiro da Costa<sup>7</sup>

#### RESUMO

**Objetivo:** relatar a experiência de elaborar e disponibilizar tecnologias educativas para adolescentes, acerca da COVID-19. **Método:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência sobre a construção de tecnologias educativas para estudantes de uma escola da rede pública de Fortaleza-Ceará. O percurso metodológico seguiu quatro etapas: 1) Aprofundamento teórico a respeito da infecção pela COVID-19; 2) Divisão dos temas a serem abordados na elaboração das tecnologias; 3) Construção do material educativo, por meio da plataforma de *design* gráfico denominado “Canva”; 4) Disponibilização das tecnologias. **Resultados:** Foram elaborados cartazes com enfoque educativo que retrataram os seguintes temas: orientações aos cuidadores de pessoas e pacientes com suspeita ou confirmação de infecção pela COVID-19; fatores de risco e de proteção da COVID-19; controle da ansiedade durante a pandemia da COVID-19; realização de testes rápidos para diagnóstico da COVID-19; e retorno das atividades com segurança na pandemia da COVID-19.

**Considerações Finais:** os adolescentes acessam os materiais informativos com uma abordagem educativa e comentam com familiares e professores, fato que possibilita a reflexão acerca da informação consumida e sua divulgação para outros grupos.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde; Saúde do Adolescente; Aprendizagem Online; COVID-19.

#### ABSTRACT

**Objective:** to report the experience of developing and providing educational technologies for adolescents, about COVID-19. **Method:** Descriptive study of the experience report type on the construction of educational technologies for students of a public school in Fortaleza-Ceará. The methodological path follows four stages: 1) Theoretical deepening regarding the infection by COVID-19; 2) Division of themes to be defined in the technology team; 3) Construction of educational material, through the graphic design platform called “Canva”; 4) Availability of technologies. **Results:** Posters were created with an educational focus that portrayed the following themes: guidelines for caregivers of people and patients suspected of or infected with COVID-19; COVID-19 risk and protective factors; anxiety control during the COVID-19 pandemic; performing rapid tests for diagnosis of COVID-19; and return to activities safely in the COVID-19 pandemic. **Final Considerations:** teenagers access information materials with an educational approach and comment with family members and teachers, a fact that enables reflection on the information consumed and its dissemination to other groups.

**Keywords:** Health Education; Adolescent Health; Education, Distance; COVID-19.

<sup>1</sup> Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9263-7882>

<sup>2</sup> Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Fortaleza, Ceará, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6459-3656>

<sup>3</sup> Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Fortaleza, Ceará, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2863-1002>

<sup>4</sup> Enfermeiro. Mestrando em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Fortaleza, Ceará, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-1737-2137>

<sup>5</sup> Graduação em Letras. Universidade Estadual do Ceará (UECE). Fortaleza, Ceará, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0756-0118>

<sup>6</sup> Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7216-4405>

<sup>7</sup> Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Ceará (UFC). Fortaleza, Ceará, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7022-8391>



## INTRODUÇÃO

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) proporcionam acesso rápido às informações importantes. Nos últimos anos, o número de usuários fazendo uso dessas tecnologias aumentou, permitindo o uso pelos profissionais de saúde, estudantes e pacientes nos processos de comunicação e educação em saúde, principalmente no cenário atual de pandemia, onde a disponibilização de materiais por meio digital tornou viável o ensino e a comunicação entre profissionais de saúde, alunos em formação e a população em geral<sup>(1)</sup>.

A obtenção de informações pela população, neste cenário de pandemia, tem sido a forma de mostrar a gravidade diante do acometimento pelo vírus SARS-CoV-2, por causar quadros clínicos que podem variar desde infecções assintomáticas a problemas respiratórios graves<sup>(2)</sup>.

A alta transmissibilidade do vírus somada à falta de informações sobre a doença e a inexistência de um tratamento eficaz ou vacina contribuíram para que este surto tomasse grandes proporções, afetando a saúde de milhões de pessoas ao redor do mundo<sup>(3)</sup>. Diante do aumento do número de pessoas infectadas, ocorrência de óbitos e uma variedade de países que estão sofrendo com isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou estado de pandemia no dia 11 de março de 2020<sup>(4)</sup>.

Desta forma, por se tratar de uma doença infecciosa e de rápida propagação, ressalta-se a importância em informar a população acerca das estratégias de prevenção e controle. A OMS lançou medidas de precaução que se aplicam para toda comunidade com o intuito de evitar a contaminação pelo vírus, bem como sua propagação. Dentre elas, estão as medidas de etiqueta respiratória, o distanciamento social, o uso de máscaras e a higienização das mãos<sup>(2)</sup>.

A elaboração de tecnologias educativas, a partir das orientações dos órgãos mundiais de saúde, bem como a disponibilização segura em redes sociais, podem ser ferramentas importantes para orientar, em especial o público adolescente, por este ter mais facilidade de compartilhamento e capacidade de alcance<sup>(5)</sup>. Ainda, nesse momento de distanciamento social, pôde-se perceber um aumento no tempo de utilização de redes sociais e no fluxo de criação e compartilhamento de informações sobre a doença, tornando a internet um instrumento que permitiu a continuidade da aprendizagem, a manutenção de contato com amigos e uma forma de cuidar da saúde mental<sup>(6)</sup>.

Desta forma, o estudo se justifica pelo elevado número de pessoas que foram infectadas diariamente pela COVID-19; assim como pela taxa de mortalidade em decorrência da infecção ou complicações

advindas da infecção; além da escassez de material informativo com enfoque educativo voltado para os adolescentes. A nova realidade exige ainda um método de educação acessível a todos, com uma linguagem simples e informações confiáveis sobre as formas adequadas de prevenção, sendo as redes sociais uma boa opção para promover a educação e a construção de um conhecimento seguro, objetivando influenciar os hábitos das pessoas e torná-las críticas, diante das mudanças que a COVID-19 têm exigido<sup>(1)</sup>.

A elaboração de tecnologias educativas, no contexto da pandemia pela COVID-19, é relevante, pois visa alertar à população sobre novas medidas para deter a infecção e assegurar que a prevenção é uma ferramenta importante; além de chamar a atenção, em especial dos adolescentes, podendo disseminar as informações a esses grupos e contribuir para a união de todos no combate à pandemia; e deixar a sociedade mais informada e crítica sobre notícias, informações e orientações que a ciência determina.

Diante do exposto, tem-se como objetivo: relatar a experiência de elaborar e disponibilizar tecnologias educativas para adolescentes, acerca da COVID-19.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência. As tecnologias educativas foram produzidas tendo como

público alvo os estudantes adolescentes de uma escola, localizada na cidade de Fortaleza-Ceará.

O percurso metodológico para construção do material educativo seguiu quatro etapas: 1) Aprofundamento teórico a respeito da COVID-19; 2) Divisão dos temas a serem abordados na elaboração das tecnologias; 3) Construção do material educativo; 4) Disponibilização das tecnologias.

Com a necessidade de pautar informações técnicas sobre a COVID-19 os temas foram definidos de acordo com as publicações dos Decretos do Governo do Ceará com ações contra a COVID-19.

O aprofundamento teórico se deu mediante bancos de dados eletrônicos da área da saúde, voltados para a COVID-19, bem como informações disponibilizadas pelo Ministério da Saúde (MS), OMS e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Para a construção do material educativo, utilizou-se uma plataforma de *design* gráfico denominada “Canva”. Buscou-se trazer uma linguagem acessível aos adolescentes e com imagens que pudessem ilustrar e exemplificar o conteúdo teórico. Tal plataforma oferece um serviço online cujo objetivo principal é à criação de materiais de *design* e edição de imagens. O acesso é gratuito, mas, para alguns templates e imagens do banco de dados é necessário pagar

pela sua utilização. Utilizou-se a versão gratuita.

Após a construção do material educativo, realizou-se o envio do material para o diretor da Escola Ensino Fundamental e Médio Félix Azevedo (EEFM), que disponibilizou a tecnologia educativa nos grupos de *whatsapp* dos alunos.

O estudo não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa por se tratar de um relato de experiência. Contudo, ressalta-se que em respeito aos aspectos éticos e legais das pesquisas com seres humanos, em nenhum momento da descrição do estudo foi necessário identificação dos adolescentes envolvidos.

## RESULTADOS

Para construção das tecnologias foram seguidas as seguintes etapas:

### 1) Aprofundamento teórico a respeito da COVID-19

Os estudos sobre o novo coronavírus foram feitos por meio de cursos online, destacando-se: “COVID-19: Manejo do paciente com distúrbios respiratórios”; “COVID-19: Por que precisamos de isolamento físico?” e “Prevenção e controle de infecções (PCI) causadas pelo novo coronavírus”, ofertados pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, no site Ambiente Virtual de Aprendizagem do Sistema Único de Saúde (AVASUS). Além

disso, foi realizada leitura de documentos sobre o assunto em sites do MS e OPAS, os quais atualizam, diariamente, as descobertas sobre o novo vírus.

### 2) Divisão dos temas abordados nas tecnologias

Os temas contemplaram os seguintes aspectos da COVID-19: orientações aos cuidadores de pessoas e pacientes com suspeita ou confirmação da COVID-19; fatores de risco e de proteção da COVID-19 (obesidade, alimentos ultraprocessados); controle da ansiedade durante a pandemia da COVID-19; realização de testes rápidos para COVID-19; e retorno das atividades com segurança na pandemia da COVID-19 (Quadro 1).

### 3) Construção do material educativo

A construção do material educativo foi feita no editor Canva, utilizando textos curtos, de linguagem fácil e objetiva, com exemplos, imagens e cores que chamassem a atenção do público.

### 4) Disponibilização das tecnologias

Após a construção dos materiais, eles foram disponibilizados pelo *Whatsapp* do diretor da escola Félix Azevedo, que enviava aos grupos de alunos que faziam parte das atividades de extensão da escola em parceria com a UFC.

**Quadro 1** - Tecnologias educativas elaboradas no contexto da pandemia da COVID-19 para adolescentes e disponibilizadas em redes sociais. Fortaleza-Ceará, 2020.

TEMA 1	TEMA 2	TEMA 3
 <p><b>CUIDADORES DE PESSOAS COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO DE COVID-19</b></p> <p>Essa pessoa deverá estar saudável, sem patologias crônicas ou imunidade baixa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>01 Sempre usar máscaras ao manusear utensílios utilizados pela pessoa contaminada com o vírus, de modo a evitar contato com secreções orais;</li> <li>02 Higienizar as mãos antes e depois do contato com a pessoa contaminada e/ou contato com os mesmos utensílios; Sempre higienizar as mãos após remover as luvas e a máscara.</li> </ol> <p>A PESSOA COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO DA COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanecer em quarto isolado e bem ventilado;</li> <li>• No período de isolamento, os moradores não deverão receber visitas;</li> <li>• Só deverá sair de casa antes do período recomendado caso precise de atendimento médico. Nestas situações, utilizar máscaras, respeitar a distância segura das pessoas e evitar aglomerações;</li> <li>• Realizar etiqueta respiratória em caso de espirro ou tosse.</li> </ul> <p><b>ETIQUETA RESPIRATÓRIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando for tossir ou espirrar.</li> <li>• Na falta de um lenço, use a parte interna do braço.</li> <li>• Lave as mãos sempre que tossir ou espirrar.</li> </ul> <p>Fonte: Universidade Aberta do Sul (UNASUL) - UFMA.</p>	 <p><b>FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO DA COVID-19</b></p> <p>Por que a obesidade é um fator de risco para pessoas com COVID-19?</p> <p>Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pacientes com condições crônicas como diabetes e hipertensão, apresentam versões mais graves da doença.</p> <p>Por isso, é importante manter os níveis glicêmicos (de açúcar no sangue) e a pressão arterial controlada e isso se faz, principalmente através da alimentação.</p> <p><b>POR QUE NÃO COMER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos ultraprocessados são aqueles que passaram por maior processamento industrial. No geral, possuem alta adição de açúcares, gorduras e substâncias sintetizadas.</li> <li>• Estes, aumentam o risco de deficiência nutricional e está associado com o desenvolvimento de doenças.</li> </ul> <p><b>ALÉM DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, REALIZE EXERCÍCIOS FÍSICOS!</b></p> <p>A prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate as doenças crônicas, que podem agravar as consequências da COVID-19.</p> <p>Pule corda, Suba e desça escada, Dance, Realize atividades através de vídeos, Beba bastante água.</p> <p>Fonte: Ministério da Saúde (Saúde Brasil)</p>	 <p><b>CONTROLE DA ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DA INFECÇÃO PELA COVID-19</b></p> <p>Diante momento que estamos vivendo, é normal se sentir ansioso. Temos umas dicas para amenizar esses sintomas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>01 Faça atividade física em casa. Existem muitos aplicativos que oferecem treinos.</li> <li>02 Tente se divertir, realizando coisas que você gosta. Ler, escrever, assistir filmes pode ser uma boa ideia.</li> <li>03 Fale sobre seus sentimentos. Utilize seus meios digitais para interagir e conversar com seus amigos.</li> <li>04 Crie uma rotina: Determine horário para acordar e fazer suas atividades, alimentar-se e descansar.</li> <li>05 Sejam solidário, se você pode oferecer ajuda aos idosos, para ir no mercado, por exemplo.</li> <li>05 Evite excesso de informações: Acesse informações de forma equilibrada e de fontes confiáveis. Busque na OMS e no Ministério da Saúde.</li> </ol> <p>Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)</p>
<b>OBJETIVO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>OBJETIVO</b>
Orientar os cuidadores de pessoas e pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19.	Orientar sobre os fatores de risco para COVID-19 e sobre os fatores de proteção, considerando alimentação saudável e realização de exercícios físicos.	Orientar sobre como controlar a ansiedade durante a pandemia da COVID-19.
<b>TEMA 4</b>	<b>TEMA 5</b>	
 <p><b>REALIZAÇÃO DE TESTES RÁPIDOS PARA INFECÇÃO PELA COVID-19</b></p> <p>Segundo a Anvisa, o exame detecta os anticorpos produzidos a partir de 10 dias após o início dos sintomas.</p> <p>O exame aponta se a pessoa teve ou não contato com o vírus, mas é necessário aguardar alguns dias para ter o número de anticorpos (células de defesa do corpo) detectável.</p> <p>O resultado obtidos são chamados de IgM e IgG (defesas do organismo a um agente externo, como o vírus que provoca a COVID-19).</p> <p>O procedimento é simples: com uma picada no dedo, é retirada uma pequena amostra de sangue. A resposta sai entre 10 a 15 minutos, evidenciando se a pessoa tem anticorpos para o vírus.</p> <p>O resultado deve ser interpretado por um profissional da saúde, considerando informações clínicas, sinais e sintomas, além de outros exames confirmatórios.</p> <p>Fonte: Anvisa</p>	 <p><b>RETORNO DAS ATIVIDADES COM SEGURANÇA NA PANDEMIA DA COVID-19</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>01 Use máscara todas as vezes que precisar sair de casa.</li> <li>02 Se possível, lavar álcool em gel a 70% para manter sempre as mãos higienizadas.</li> <li>03 Não compartilhe objetos de uso pessoal: celular, talheres, máscara, copo.</li> <li>04 Mantenha o distanciamento de no mínimo 1 metro.</li> <li>05 Evite aglomerações.</li> <li>06 Se estiver com suspeita ou confirmação da COVID-19 NÃO saia de casa evite receber visitas.</li> </ol> <p>Fonte: Ministério da Saúde (Saúde Brasil)</p>	
<b>OBJETIVO</b>	<b>OBJETIVO</b>	
Orientar sobre a realização de testes rápidos para COVID-19 e como o mesmo é feito, segundo a ANVISA.	Orientar sobre o retorno das atividades com segurança durante a pandemia da COVID-19.	
<b>DISPONIBILIZAÇÃO</b>		
WhatsApp ao diretor da escola Félix Azevedo.		

Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

## DISCUSSÃO

O surgimento de uma doença causada por um novo tipo vírus, o Sars-Cov-2 cujas informações são incipientes, pode desencadear uma assimetria de informações, à medida que novas descobertas são feitas. Dessa forma, a investigação e a pesquisa exercem forte influência na orientação de medidas de prevenção da disseminação do vírus. Para tanto, é necessário que haja um alinhamento ou simetria das informações sobre os mecanismos da doença, para que as medidas de prevenção sejam claras e, conseqüentemente, eficazes, além de permitir um importante trabalho de educação em saúde e construção de materiais e tecnologias educativas, com conteúdos atualizados e alinhados com as medidas de saúde implementadas pelos órgãos de saúde<sup>(7)</sup>.

No referido trabalho, os conteúdos para a elaboração das tecnologias educativas foram realizados a partir de informações oficiais contidas em documentos disponibilizados pelo MS e OPAS e cursos da plataforma Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde, fontes que emitem evidências oficiais sobre a doença (UNASUS).

Com relação às orientações aos cuidadores de pessoas e pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19, tem-se que o isolamento no domicílio por 14 dias a contar do primeiro dia de início dos sintomas é indicado a todas as pessoas com

sintomas respiratórios, independente da presença ou não de febre, e às pessoas com diagnóstico médico de Síndrome Gripal como medida de prevenção da disseminação do Sars-Cov-2<sup>(8)</sup>.

Portanto, indivíduos com diagnóstico positivo de COVID-19 e que apresentam sintomas leves, podem, a depender do julgamento da equipe de saúde, não necessitar de hospitalização ou de cuidados especializados, a menos que a evolução da doença indique piora do quadro. Para casos assim, o MS, seguindo as diretrizes técnicas de manejo de pacientes com diagnóstico de COVID-19, da OMS, orienta alguns cuidados relacionados, tanto ao isolamento do paciente, como às precauções dos cuidadores destes pacientes<sup>(9,10)</sup>. Portanto, optou-se abordar tais orientações na confecção dos materiais educativos com o intuito de compartilhar informações importantes de prevenção da disseminação da doença, por parte do paciente, como também informar as precauções necessárias ao cuidador para evitar o contágio, já que este é peça fundamental neste processo de quebra da cadeia de transmissão.

Dentre as orientações relacionadas ao isolamento do paciente, ressalta-se a etiqueta respiratória, lavagem das mãos, isolamento domiciliar, distanciamento social, permanência em quarto isolado com boa ventilação e uso de máscara. É importante também, que o paciente permaneça em casa,

saindo apenas em situações de emergência e sempre utilizando máscara e prezando pelo distanciamento social<sup>(11)</sup>.

Já em relação às medidas de precaução aos cuidadores, salientou-se a importância de manter-se saudável, com medidas de manutenção da imunidade, uso de máscara e luvas descartáveis, ao manusear objetos e utensílios utilizados pelo paciente, a fim de evitar contato com secreções e a lavagem das mãos<sup>(11,12)</sup>.

Com relação às orientações sobre os fatores de risco para COVID-19 (obesidade, alimentos ultraprocessados), tem-se que determinados grupos de pessoas, quando infectadas pelo SARS-CoV-2, desenvolvem formas mais graves de COVID-19 requerendo cuidados especializados. Dentre essas pessoas, estão as que possuem condições crônicas, as que possuem 60 anos ou mais, pessoas com doenças pulmonares ou asma, imunossuprimidos, cardiopatas, insuficiência renal, diabetes mellitus e hipertensão arterial, tabagistas e obesos graves se encaixam neste grupo de risco para COVID-19<sup>(8)</sup>.

A obesidade se justifica, por estar, geralmente, relacionada ao aumento de doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes mellitus, por predispor de infecções pulmonares e causar redução da saturação de oxigênio no sangue, interferindo no processo de ventilação pulmonar<sup>13</sup>. Essa é uma das maiores preocupações para os órgãos de saúde

devido ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados<sup>(14,15)</sup>.

Além disso, alimentos ultraprocessados são aqueles cujo processo de produção são industriais, a partir de substâncias extraídas de constituintes alimentares ou sintetizadas em laboratórios como corantes, aromatizantes entre outros aditivos. Este tipo de alimento possui elevados níveis de sódio, açúcares e gorduras saturadas, ou seja, são alimentos com alta densidade energética, energia esta cujo organismo armazenará nos adipócitos.<sup>(14)</sup> Visto que uma das orientações do MS para precaução ao COVID-19 é manter-se saudável, este tipo de alimento deve ser evitado, dando lugar preferencialmente a alimentos *in natura* (de origem direta de plantas ou animais), ou minimamente processados (processados sem adição de outros componentes ao alimento original)<sup>(16)</sup>.

Além disso, a má alimentação e a consequente deficiência do estado nutricional podem interferir diretamente no sistema imunológico do indivíduo, deixando-o suscetível a comorbidades e infecções<sup>(17)</sup>. Logo, a alimentação saudável é uma medida bastante importante na prevenção a COVID-19, devido a sua importância na imunidade.

Aliado a uma alimentação saudável e a hidratação, o exercício físico é capaz de gerar alterações nos parâmetros imunes que podem induzir o aumento da resposta dos mecanismos de defesa do organismo, dado a

inter-relação entre os sistemas nervoso, endócrino e imunológico<sup>(18)</sup>. Visto que a exposição influi risco de infecção pelo SARS-CoV-2, o exercício físico deve ser feita de maneira cautelosa, respeitando o distanciamento social e as medidas sanitárias impostas pelos órgãos de saúde, e orientada e monitorada por profissionais de educação física, a fim de evitar prática prejudicial de exercício físico. Apesar destas medidas não impedirem a infecção, recomenda-se a adoção do bom condicionamento físico e a manutenção da imunidade, pois é provável que tais hábitos minimizem os sintomas em caso de infecção pelo vírus, melhorando o prognóstico da doença<sup>(19)</sup>.

Com relação às orientações sobre o controle da ansiedade durante a pandemia da COVID-19, viu-se que durante este período de distanciamento social e isolamento domiciliar é comum sentimentos de incertezas. Tais sentimentos podem estar relacionados ao aumento do nível de cortisol, hormônio responsável pelas sensações de estresse, que também podem diminuir a imunidade<sup>(19)</sup>. Portanto, para manter-se saudável, não é suficiente cuidar apenas da saúde física, é necessário também cuidar da saúde mental, controlando o estresse e buscando maneiras de lidar com a ansiedade, se houver.

A ansiedade é definida como um estado de medo absoluto, paralisante, que, muitas vezes, leva a pessoa a perder o

controle sobre suas emoções, sentimentos e comportamentos, interferindo diretamente na sua produtividade e qualidade de vida. Tensão muscular, preocupação com o futuro e comportamentos de fuga estão associados à ansiedade<sup>(20)</sup>. Optou-se, também, trabalhar esta temática, por esta ser importante na manutenção do sistema imunológico. Portanto, o fornecimento de informações úteis para o controle da ansiedade podem contribuir com o aumento da qualidade de vida e saúde mental durante a pandemia de COVID-19.

Com relação às orientações sobre a realização de testes rápidos para COVID-19 e como o mesmo é feito, segundo a ANVISA, observou-se que uma das recomendações da OMS para o enfrentamento da COVID-19 é a testagem em massa. Combinada com o isolamento social, a massificação dos testes para a COVID-19 pode achatar a curva de casos, identificar infectados e, a partir daí, isolá-los<sup>(21)</sup>.

Segundo a ANVISA, a testagem do tipo molecular é indicada às pessoas que estejam apresentando sintomas da doença, pois este tipo de teste detecta a presença do vírus no organismo. Os testes rápidos, sorológicos, detectam a presença de anticorpos produzidos pelo organismo de 7 a 11 dias, após a exposição ao vírus, sendo assim indicados para rastreamento de contatos, vigilância sorológica e identificação de quem já teve contato com o vírus<sup>(9)</sup>.



Dessa forma, é importante que a população conheça os tipos de testes disponíveis para a COVID-19 e o que os seus resultados significam, para assim buscar serviços de saúde, de acordo com a necessidade, e incorporar medidas de precaução ou isolamento social, de acordo com o resultado dos testes.

Enfim, com o retorno das atividades presenciais, foi necessário adotar algumas medidas de segurança e saber, também, o que fazer quando suspeitar-se de COVID-19. Dentre algumas orientações do MS, estão: o uso obrigatório de máscara; lavagem das mãos; evitar tocar olhos, nariz e boca; não compartilhar objetos de uso pessoal; caso precise compartilhar objetos, realizar higienização do mesmo com álcool a 70%; evitar cumprimentos com apertos de mão, beijos ou abraços; evitar aglomerações; e, em caso de suspeita ou se entrou em contato com pessoas com suspeita ou confirmação da contaminação, procurar orientação médica<sup>(11)</sup>.

O compartilhamento dessas informações se mostra bastante importante para que as pessoas possam, de maneira responsável e segura, retornar às atividades presenciais, minimizando os riscos para si e para a comunidade de acordo com as orientações e recomendações do MS.

A construção do material educativo foi feita no editor Canva, utilizando textos curtos, de linguagem fácil e objetiva, com exemplos, imagens e cores que chamassem a

atenção do público. Esta plataforma dispõe de diversas ferramentas de edição de texto e imagem, o que permite uma maior liberdade criativa no processo de elaboração de materiais visuais. Por meio dela, também se consegue salvar as produções em diferentes formatos de imagem ou de texto, o que facilita seu compartilhamento em redes digitais, podendo assim atingir um maior número de pessoas.

As mídias sociais são sites na internet que permitem o compartilhamento de informações e a construção de relacionamentos por meio de bate-papos, sendo muito presente na vida das pessoas, em especial dos adolescentes, os quais usam essas a maior parte do tempo para fazer amizades, compartilhar pensamentos, ideias, opiniões e também para estarem atualizados sobre o que acontece no mundo. Por isso, as mídias sociais foram usadas para a disponibilização dos materiais educativos, visto que seria de fácil acesso e, assim, poderia despertar a curiosidade sobre o assunto e estimular a vontade deles de saberem sobre o novo vírus e compartilhar com outros adolescentes e com a família. Esta nova forma de realizar educação em saúde pode ser vista como um aprimoramento ao passar o conhecimento, uma forma de adequar o ensino à nova era digital<sup>(22)</sup>.

O uso de novas tecnologias, como as redes sociais, tem o objetivo de informar diversos públicos, como também de inovar

ações de educação e saúde, tão necessárias na prática de enfermagem, em seus eixos de atuação: gerência, assistência, ensino, pesquisa e extensão<sup>(23)</sup>.

Estas novas tecnologias e a facilidade de acesso a internet contribuem de forma positiva para a realização de ações de educação em saúde, que abrange maior público e permite a inovação de como se apresentam os conteúdos, os quais facilitam a comunicação, tornam a linguagem mais clara e prática e o acesso se torna mais simples e rápida<sup>(24)</sup>.

Além deste aperfeiçoamento, o uso de novas tecnologias também permitiu a enfermagem se adequar à nova realidade de pandemia, visto que o distanciamento social se fez como melhor opção para prevenção da COVID-19. A informação estaria ao alcance de todos, sem precisar se expor ao vírus. Por isso, as pessoas tiveram informações sobre prevenção, transmissão, sintomas e a evolução dos casos, sem sair do seu domicílio, sem ter contato com outras pessoas, nem mesmo com a família.

As dificuldades ocorreram mais no início, já que a realidade era totalmente nova, pois anteriormente as ações de educação em saúde eram feitas de forma presencial, com o uso de slides, jogos educativos e rodas de conversa. Portanto, quando se pensou em usar novas tecnologias, surgiu a preocupação de acesso da população, já que apesar da internet

ter um amplo público, ainda havia pessoas sem esta facilidade.

Além disso, os materiais educativos deveriam ter informações verídicas sobre a COVID-19, pois uma realidade enfrentada durante a pandemia foram as *Fake News*, às quais estavam sendo amplamente disseminadas com informações equivocadas. Logo, houve a preocupação de buscar notícias e descobertas verídicas, tornando as buscas mais lentas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar da nova realidade de distanciamento, através das tecnologias de informação, percebe-se que as ações de educação em saúde foram disseminadas com uma linguagem clara, baseada em evidências científicas, além do aperfeiçoamento nas ações de educação em saúde, as quais se adaptaram e alcançaram o objetivo de educar e informar.

Também, foi possível perceber que os adolescentes acessavam as informações comentavam com os pais e professores, nos levando a acreditar que eles agiram como importantes multiplicadores do conhecimento, pois recebiam, refletiam e compartilhavam a informação de cunho educativo.

## REFERÊNCIAS

1. Silva MM, Penha JC da, Barbosa ICFJ, Carneiro CT, Borges JWP, Bezerra MAR. Construção e validação de tecnologia

- educacional para promoção do aleitamento materno no período neonatal. Escola Anna Nery [Internet]. 2021 [citado 2020 Dez 15];25(2):e20200235. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2020-0235>.
2. Soares DC, Cecagno D, Quadros LCM, Spagnolo LML, Cunha TN, Fritzen FM. Tecnologias da informação e comunicação na educação em saúde acerca do Coronavírus: relato de experiência. J. nurs. Health [Internet]. 2020 [citado 2020 Dez 15]; 10(n.esp.):e20104027.
  3. Garcia LP, Duarte E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. Epidemiologia e Serviços de Saúde [Internet]. 2020 [citado 2020 Dez 15]:e2020222. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000200009>.
  4. OPAS 1. Organização Pan-Americana de Saúde. OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. 11 de março de 2020. acesso: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812)
  5. UNICEF. UNICEF alerta: garantir acesso livre à internet para famílias e crianças vulneráveis é essencial na resposta à Covid-19. 2020
  6. OPAS 2. Organização Pan-Americana da Saúde - PAHO. Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19. 2020. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic\\_por.pdf?sequence=14&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic_por.pdf?sequence=14&isAllowed=y). Acesso em: 07 mar. 2021
  7. Lima CRM de, Sánchez-Tarragó N, Moraes D, Grings L, Maia MR. Emergência de saúde pública global por pandemia de COVID-19: desinformação, assimetria de informações e validação discursiva. Folha de Rostó [Internet]. 2020 [citado 2020 Dez 15]:3(6):1-28, 20. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/43910/2/Emerg%C3%A2nciaSa%C3%B3AdeP%C3%B3blica\\_PREPRINT.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/43910/2/Emerg%C3%A2nciaSa%C3%B3AdeP%C3%B3blica_PREPRINT.pdf). Acesso em: 07 dez. 2020.
  8. Ministério da Saúde (BR). Atenção a pessoas com doenças crônicas na APS diante da situação de pandemia de COVID-19 (CORONAVÍRUS). 1 ed. 2020. Disponível em: <https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202005/04091032-nt-atencao-as-pessoas-com-doencas-cronicas-na-aps.pdf>. Acesso em: 15 dez. 2020.
  9. Ministério da Saúde (BR). Coronavírus Brasil. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 22 out. 2020
  10. Tonin L et al . Recomendações em tempos de COVID-19: um olhar para o cuidado domiciliar. Rev. Bras. Enferm [Internet]. 2020 [citado 2020 Dez 15]:73(2):e20200310
  11. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde: versão 7 [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [citado 2020 dez 14]. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202004/14140606-4-ms-protocolomanejo-aps-ver07abril.pdf>
  12. Universidade Aberta do Sus (UNASUS) - UFMA. Orientações aos cuidadores ou pessoas que compartilham espaço com pessoas com suspeita ou confirmação de COVID-19. São Luís: Março, 2020

13. Costa TRM et al .Obesity as a coefficient in the aggravation of patients affected by COVID-19. Research, Society and Development [Internet]. 2020 [citado 2021 Mar 10]:9(9): e395997304. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7304>. 10.33448/rsd-v9i9.7304.
14. Martins APB. É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública. Rev. adm. Empres [Internet]. 2018 [citado 2021 Mar 10]:58(93):337-341
15. Bortolini GA et al. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. Revista Panamericana de Salud Pública [Internet]. 2019 [citado 2020 Dez 15]:43:1-6, 16 dez. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6913219/>. <http://dx.doi.org/10.26633/rpsp.2019.59>.
16. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
17. Lima MR da S, Soares ACN. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?. Brazilian Journal Of Health Review [Internet]. 2020 [citado 2020 Dez 15]:3(3):3980-3992. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n3-009>.
18. Leandro C, Nascimento E do, Manhães-de-Castro Raul, Duarte JA, De-Castro, Célia MMB. Exercício físico e sistema imunológico: mecanismos e integrações. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto [Internet]. 2002 [citado 2020 Mar 07]:2(5):80-90. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Raul\\_Manhaes-de-Castro/publication/255622412\\_Exercicio\\_fisico\\_e\\_sistema\\_imunologico\\_mecanismos\\_e\\_integracoes/links/00b495385416d92ded000000.pdf?rel=outbound](https://www.researchgate.net/profile/Raul_Manhaes-de-Castro/publication/255622412_Exercicio_fisico_e_sistema_imunologico_mecanismos_e_integracoes/links/00b495385416d92ded000000.pdf?rel=outbound).
19. Morales PA, Oliveira MBC, Calomeni MR. Relação entre a prática do exercício físico, do fortalecimento do sistema imunológico e combate à covid-19. Boletim P&D [Internet]. Disponível em [https://ojs3.perspectivasonline.com.br/boletim\\_p\\_d/article/view/2052](https://ojs3.perspectivasonline.com.br/boletim_p_d/article/view/2052).
20. Rolim JA, Oliveira AR, Batista EC. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. Revista Enfermagem e Saúde Coletiva [Internet]. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/343678426\\_Manejo\\_da\\_Ansiedade\\_no\\_Enfrentamento\\_da\\_Covid-19\\_Managing\\_Anxiety\\_in\\_Coping\\_with\\_Covid-19](https://www.researchgate.net/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19).
21. Vasconcelos Y. A importância de testar em larga escala. 2020. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/a-importancia-de-testar-em-larga-escala/>.
22. Aragão JMN. Mídia social Facebook como tecnologia de educação em saúde sexual e reprodutiva de adolescentes escolares. [Internet] 2016. 165 f. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza
23. Nietzsche EA. Tecnologias Inovadoras do Cuidado em enfermagem. Rev Enferm Ufsm [Internet] 2012 [citado 2021 Mar 07]:2(1):182-189. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/3591/3144>.
24. Interaminense INCS, Oliveira SC de, Leal LP, Linhares FMP, Pontes CM. Tecnologias educativas para promoção da vacinação contra o papilomavírus humano: revisão integrativa da literatura. Texto & Contexto – Enfermagem [Internet] 2016 [citado 2021 Mar 07]:25(2):e2300015. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016002300015>.



**Autor correspondente**

Kirley Kethellen Batista Mesquita. Rua João  
Luiz Santiago, 519 – CEP: 60.821-430.

Telefone: (85) 9.9975-0901. E-mail:  
[kirleybatista@gmail.com](mailto:kirleybatista@gmail.com)

**Submissão:** 2021-10-16

**Aprovado:** 2021-10-22