

INSTAGRAM COMO MEIO INFORMATIVO PARA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA ANÁLISE NETNOGRÁFICA

INSTAGRAM AS AN INFORMATIONAL MEDIUM FOR PROMOTING SELF-CARE AND ACTIVE AGING: A NETNOGRAPHIC ANALYSIS

INSTAGRAM COMO MEDIO INFORMATIVO PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO Y DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: ANÁLISIS NETNOGRÁFICO

¹Gabrielle Soares Rehem

²Simone Santos Souza

³Rejane Santos Barreto

⁴Samira Silva Santos Soares

⁵Mariane Teixeira Dantas Farias

⁶Rutinha Santos de Santana

⁷Andreia Silva Rodrigues

¹Discente do curso de enfermagem da Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Brasil. E-mail: gsrehem_efe@uesc.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-6702-6217>.

²Enfermeira. Professora Assistente da Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Brasil. E-mail: sssouza1@uesc.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5283-6083>

³Enfermeira. Professora Assistente da Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Brasil. E-mail: rsbarreto@uesc.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2973-0272>

⁴Enfermeira. Professora Assistente da Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Brasil. E-mail: sssoares@uesc.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1809-604X>

⁵Enfermeira da Secretaria de Saúde do Estado da Bahia. Salvador, Brasil. E-mail: manomafarias@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4208-4911>

⁶Enfermeira. Discente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Federal da Bahia. Salvador, Brasil. E-mail: rutinheapereira@ufba.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-0602-4269>

⁷Enfermeira. Professora do Centro Universitário Maurício de Nassau. Salvador, Brasil. E-mail: enfandreiardrigues@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0091-2849>

Autor Correspondente

Simone Santos Souza

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rod. Jorge Amado, Km 16 - Salobrinho, Ilhéus - BA, 45662-900. E-mail: sssouza1@uesc.br. Telefone: +55(73) 3680-5200

Submissão: 18-12-2025

Aprovado: 22-04-2026

RESUMO

Introdução: Avanços em diversas áreas científicas, tecnológicas e sociais proporcionaram um aumento da expectativa de vida das pessoas e uma redução na taxa de mortalidade, configurando a atual transição demográfica no Brasil. O envelhecimento ativo, a independência e autonomia da pessoa idosa devem ser incentivados e orientados pelos profissionais da saúde. Neste âmbito da promoção da educação, vale salientar que as redes sociais hoje são um dos principais meios de comunicação nessa área e que os profissionais estão cada vez mais utilizando esse recurso, principalmente o Instagram. **Objetivo:** Analisar as publicações públicas de profissionais e acadêmicos da saúde, na rede social do Instagram, sobre a prática de autocuidado como uma estratégia de promoção do envelhecimento ativo. **Método:** Pesquisa netnográfica cujos resultados foram submetidos a Análise de Similitude operacionalizada pelo *software* Iramuteq e a técnica de análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** O termo central “idoso” está conectado a quatro troncos de similitude, relacionados às palavras-chaves: “estimular”, “atividade, físico”, “vida”, “saúde” e “manter”. Na análise de conteúdo emergiram quatro categorias: o convívio social e o estímulo da cognição, promoção do sono e da alimentação saudável, importância da atividade física e das práticas integrativas e a autopercepção/autoestima do idoso. **Considerações finais:** O uso do Instagram como método de educação em saúde para a promoção do autocuidado pode ser um facilitador significativo do envelhecimento ativo e independente, facilitando a disseminação de informações e combatendo *fake news*.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Rede Social; Saúde do Idoso.

ABSTRACT

Introduction: Advances in various scientific, technological, and social fields have increased life expectancy and reduced mortality rates, shaping the ongoing demographic transition in Brazil. Active aging, independence, and autonomy of older adults should be encouraged and guided by health professionals. In this context of health education promotion, it is important to highlight that social media platforms have become major communication channels, and professionals increasingly rely on these tools, particularly Instagram. **Objective:** To analyze public posts by health professionals and students on Instagram regarding self-care practices as a strategy to promote active aging. **Method:** A netnographic study whose results were subjected to Similarity Analysis using the Iramuteq software and Bardin’s content analysis technique. **Results:** The central term “older adult” is connected to four similarity clusters related to the keywords: “stimulate,” “activity, physical,” “life,” “health,” and “maintain.” Content analysis revealed four categories: social interaction and cognitive stimulation; promotion of sleep and healthy eating; importance of physical activity and integrative practices; and the self-perception/self-esteem of older adults. **Final considerations:** The use of Instagram as a health education tool to promote self-care can be a significant facilitator of active and independent aging, enhancing information dissemination and combating fake news.

Keywords: Health Education; Social Network; Health of the Elderly.

RESUMEN

Introducción: Los avances en diversas áreas científicas, tecnológicas y sociales han aumentado la esperanza de vida y reducido las tasas de mortalidad, configurando la actual transición demográfica en Brasil. El envejecimiento activo, la independencia y la autonomía de las personas mayores deben ser fomentados y orientados por los profesionales de la salud. En este contexto de promoción de la educación en salud, es importante destacar que las redes sociales se han convertido en uno de los principales medios de comunicación, y que los profesionales utilizan cada vez más este recurso, especialmente Instagram. **Objetivo:** Analizar las publicaciones públicas de profesionales y estudiantes de la salud en la red social Instagram sobre la práctica del autocuidado como estrategia para promover el envejecimiento activo. **Método:** Investigación netnográfica cuyos resultados fueron sometidos al Análisis de Similitud mediante el *software* Iramuteq y a la técnica de análisis de contenido de Bardin. **Resultados:** El término central “persona mayor” está conectado a cuatro grupos de similitud, relacionados con las palabras clave: “estimular”, “actividad, física”, “vida”, “salud” y “mantener”. Del análisis de contenido surgieron cuatro categorías: la convivencia social y la estimulación cognitiva; la promoción del sueño y de la alimentación saludable; la importancia de la actividad física y de las prácticas integrativas; y la autopercepción/autoestima de las personas mayores. **Consideraciones finales:** El uso de Instagram como herramienta de educación en salud para promover el autocuidado puede ser un facilitador significativo del envejecimiento activo e independiente, favoreciendo la difusión de información y combatiendo las *fake news*.

Palabras clave: Educación en Salud; Red Social; Salud del Anciano.



INTRODUÇÃO

O envelhecimento é compreendido como um complexo de alterações fisiológicas, heterogêneas e progressivas na vida do ser humano. Avanços em diversas áreas científicas, tecnológicas e sociais, como vacinação, novos tratamentos, a implementação de políticas públicas, proporcionaram um aumento da expectativa de vida das pessoas e uma redução na taxa de mortalidade, configurando a atual transição demográfica no Brasil⁽¹⁾.

Aliados a isso, houve também, gradativamente, melhorias no comportamento da população, com a adoção de melhores hábitos de vida e o advento do saneamento básico, que mudou o perfil de morbimortalidade do brasileiro. A essa nova configuração, denomina-se transição epidemiológica⁽¹⁾.

Na atual conjuntura, o envelhecimento ativo correlaciona-se com a independência e autonomia da pessoa idosa. A capacidade funcional do idoso em realizar as atividades básicas da vida diária (ABVD) e instrumentais (AIVD), a prática de atividades físicas, o consumo de alimentos saudáveis, convivência com amigos e familiares são alguns dos exemplos de autocuidado que devem ser incentivados e orientados pelos profissionais da saúde⁽²⁾.

Neste âmbito da educação em saúde, vale salientar que as redes sociais hoje são um dos principais meios de comunicação nessa área e que os profissionais de saúde estão cada vez mais utilizando esse recurso, principalmente o

Instagram. Este é considerado um exemplo de mídia social em que qualquer pessoa dissemina informações, com conteúdos de vários nichos, por meio de vídeos ou fotos, que podem ainda ser compartilhadas com outras plataformas digitais, como o WhatsApp e Facebook⁽³⁾.

O Instagram é uma rede social popularmente conhecida, sendo acessado por pessoas de todas as idades. Apesar das barreiras existentes, como habilidades com os smartphones, os idosos estão se tornando cada vez mais ativos no mundo digital. Adquirindo um conhecimento básico em informática e dispositivos tecnológicos, esse público consegue alcançar maior autonomia, assim como predisposição para lidar com os aparelhos eletrônicos⁽⁴⁾.

Nesta nova realidade, é importante mencionar a respeito da disseminação de *fake news* nas redes sociais e os riscos inerentes à saúde pública, especialmente entre os idosos. Este grupo etário tende a ser mais vulnerável às informações falsas devido a fatores como menor familiaridade com a tecnologia, baixa alfabetização digital e uma maior tendência a confiar em estudos sem comprovações científicas⁴. Sendo assim, é de extrema importância a atuação de profissionais capacitados e especialistas na área para disseminar informações corretas sobre o processo de envelhecimento e autocuidado e combater os conteúdos enganosos.

Com base no que foi exposto, é relevante investigar de que maneira os profissionais e

acadêmicos da saúde utilizam o Instagram para orientar os idosos sobre práticas de autocuidado. Sendo assim, tem-se como objetivo: analisar as publicações públicas de profissionais e acadêmicos da saúde, na rede social do Instagram, sobre a prática de autocuidado como uma estratégia de promoção do envelhecimento ativo.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo embasado na netnografia, que é uma técnica que se concentra em estudar e entender as representações sociais dos fenômenos culturais, antropológicos e sociais na internet⁽⁵⁾.

O ciberespaço escolhido foi o Instagram, por atender o objetivo desta pesquisa e pelo fato de ser um ambiente digital acessível de forma online e gratuita. Essa plataforma facilita a comunicação tanto verbal quanto não verbal por meio de compartilhamentos de imagens e vídeos⁽⁶⁾.

O estudo netnográfico foi realizado por meio de cinco etapas. A primeira foi o planejamento do estudo, com a delimitação da questão de pesquisa “Como os profissionais e acadêmicos da saúde, a partir do Instagram, estão orientando os idosos sobre as práticas de autocuidado para a promoção do envelhecimento ativo?” e a seleção da comunidade virtual do Instagram por compreender que seria o campo empírico mais adequado⁽⁵⁾.

A segunda etapa foi a seleção dos perfis a serem investigados, com delimitação dos

critérios de inclusão (postagens realizadas por brasileiros, com perfis públicos de comunidades na área da saúde; sem delimitação temporal, que se referissem ao tema da pesquisa utilizando as hashtags

(#)ENVELHECIMENTOEAUTOUIDADO, ENFERMAGEMEAUTOUIDADO, ENFERMAGEMGERIÁTRICA e ENFERMAGEMGERIATRICA e postagens que utilizaram a linguagem escrita, com descrição) e exclusão (postagens que não especificasse a promoção do autocuidado no idoso).

Posteriormente foi realizada a coleta de dados que ocorreu entre 20 de março a 15 de abril de 2024, sendo registradas nesse período cerca de 1.182 publicações. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 71 legendas de publicações de usuários foram integralmente copiadas, sendo submetidas a correção da ortografia, dando origem a um *corpus* textual, que foi adaptado aos critérios requeridos pelo *software* livre *Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRAMUTEQ). Vale ressaltar que dessas publicações somente foram consideradas as legendas, sendo desconsiderados os comentários e imagens.

O Iramuteq é um *software* que proporciona a análise de dados lexicais. A Análise de Similitude foi a abordagem utilizada neste estudo, sendo fundamentada na teoria dos grafos, que possibilita através da identificação da coocorrência de vocábulos nos segmentos de texto, o entendimento da associação existentes

entre as palavras. Essa compreensão ocorre por meio de uma representação gráfica, denominada de *Árvore Máxima*, que destaca as interrelações entre os termos, revelando assim a estrutura do conteúdo discursivo em questão⁽⁷⁾.

Para a análise dos grafos, os pesquisadores escolheram excluir termos com frequência abaixo de 11 ocorrências para evitar a sobreposição de palavras e facilitar a compreensão do gráfico. Além da *árvore máxima*, visando o aprofundamento da análise, o *corpus* textual coletado foi submetido também a técnica de análise de Conteúdo de Bardin⁽⁸⁾. Inicialmente, na fase pré-analítica, o pesquisador inicia a organização do material em um corpus. Posteriormente, na etapa de exploração do material, há a codificação do material, com a criação de categorias, e por fim, é realizado o tratamento dos resultados com uma análise reflexiva e crítica do material reunido⁸.

Como recurso para ilustrar o discurso encontrado no *corpus* textual, trechos das legendas foram apresentados, mas, para manter a confidencialidade, o perfil será identificado através de números, antecedidos pela letra P.

Destaca-se que o ambiente virtual estudado e os perfis selecionados correspondem ao nível de privacidade público, sendo aberto e disponível a todos. Além disso, a pesquisadora optou por realizar uma observação não participante, com manutenção do anonimato dos perfis profissionais, não utilizando imagens e comentários de perfis pessoais com privacidade semipública, semiprivada ou privada,

respeitando assim, os princípios éticos da pesquisa netnográfica^(5,9). Ainda vale salientar que de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 510/2016, não devem ser submetidas para avaliação do sistema do Comitê de Ética em Pesquisa, as pesquisas que utilizam informações de domínio público⁽¹⁰⁾.

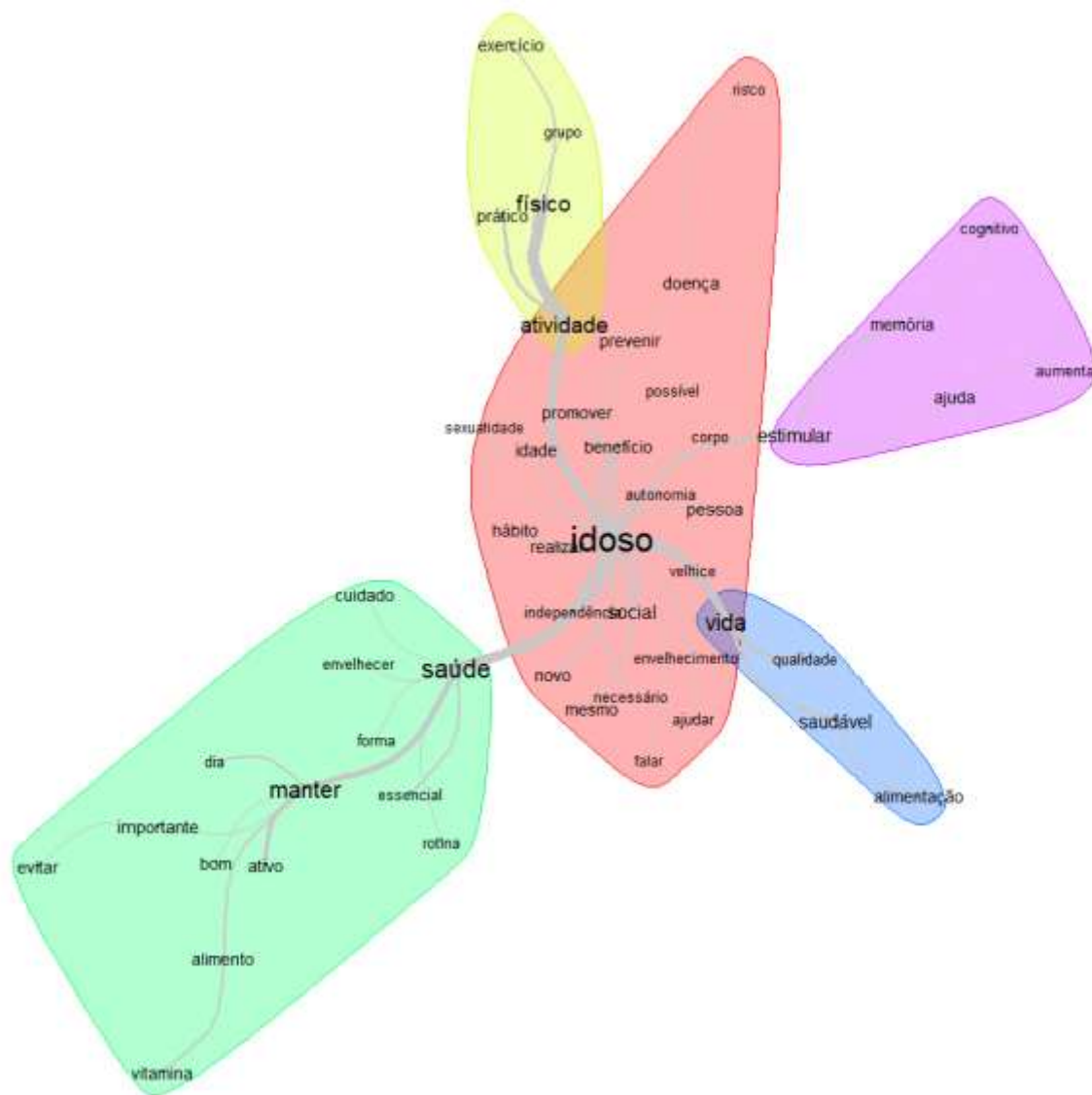
RESULTADOS

Os perfis selecionados pertenciam a enfermeiras, a uma comunidade de idosos, a acadêmicos de enfermagem, uma Instituição de Longa Permanência e uma empresa especializada no cuidado ao idoso. O *corpus* textual originado das legendas foi segmentado pelo Iramuteq em 199 segmentos de texto, com 7035 ocorrências, 1865 formas de palavras distintas e frequência de *hápax*, que são a quantidade de palavras que aparecem só uma vez, igual a 1080.

A partir da análise de similitude foi gerada a *Árvore Máxima* (Figura 1), obtida através de 51 vocábulos e indicou que o termo “idoso” foi central nas legendas analisadas, fato que indica que todas as publicações escolhidas estavam voltadas às orientações ao público escolhido. O termo central está conectado a quatro troncos de similitude, relacionados às palavras-chaves: “estimular”, “atividade, físico”, “vida” e “saúde, manter”. Percebe-se no gráfico que a recorrência desses termos está evidenciada pelo tamanho da fonte, quanto maior a fonte, mais recorrente esse termo foi nos discursos.

Além disso, quanto maior a espessura do grafo maior é a conectividade entre as palavras.

Figura 1 - Análise de similitude: orientações sobre o estímulo ao autocuidado na promoção do envelhecimento ativo. Ilhéus, Bahia, Brasil, 2024



Fonte: desenvolvido pelas autoras utilizando o *software* IRAMUTEQ (2024).

Após a seleção do material, leitura fluante e codificação dos dados, emergiram quatro categorias de análise, elencadas a seguir.

3.1 O convívio social e o estímulo da cognição como pilar do envelhecimento saudável

Essa categoria está associada ao tronco marcado pela palavra “estimular”, referida 27 vezes, apresentando conexões com os termos “ajuda”, “memória”, “cognitivo” e “aumentar”, evidenciando o valor que os profissionais de saúde atribuem para o estímulo do convívio social e das atividades cognitivas como fator preponderante para o autocuidado, conforme pode ser observado nas legendas a seguir:

Os cuidados com a mente e corpo devem vir acompanhados do bem-estar social. Conversar com amigos e parentes, fazer atividades de lazer, adquirir novos conhecimentos e compartilhar sorrisos são ótimos meios para estimular a convivência com outros indivíduos e beneficiam muito a qualidade de vida dos idosos. (P42)

É necessário estimular atividades intelectuais com o objetivo de fortalecer a memória e as funções cognitivas do idoso. Hábitos simples, como fazer caça-palavras, jogar cartas, ler livros e revistas e até mesmo frequentar cursos, podem fazer toda a diferença. (P67)

O uso das redes sociais por idosos é importante, pois encurta distâncias e aproxima as pessoas, fortalecendo os laços afetivos e combatendo a solidão. (P60)

3.2 Promoção do sono e da alimentação saudável para a prevenção de doenças

O tronco formado pela palavra-chave “vida”, proferida 46 vezes, apresenta em seu entorno os termos “qualidade”, “saudável” e “alimentação”. Já as palavras-chave “manter” e “saúde” se encontram em torno das palavras “alimento” e “vitamina”. Os perfis analisados

neste estudo abordam sobre como a má-alimentação e a privação de sono podem diminuir a qualidade de vida, comprometer o envelhecimento ativo e saudável, conforme explicitado nas declarações dos profissionais a seguir:

[...] a alimentação equilibrada e saudável é fundamental para a manutenção e recuperação da saúde, além de prevenir o surgimento de doenças. Com a variedade adequada de alimentos, horários pré- estabelecidos, frequência e porções corretas, geralmente a alimentação fornece todos os nutrientes que os idosos precisam para manter sua saúde e nutrição em dia. (P44)

Dormir bem é indispensável para acordar bem. Ter boas noites de sono é um dos pilares para uma boa qualidade de vida. Dormir poucas horas por dia pode contribuir para obesidade, problemas na memória, diminuição da imunidade do organismo, além de deixar o idoso com mau-humor. (P42)

3.3 Importância da atividade física e das práticas integrativas na promoção do autocuidado

O tronco formado pelos termos “atividade” e “físico”, ambas mencionadas 45 vezes, apresentaram conexão com as palavras-chave “prática”, “grupo” e “exercício”. Segundo publicação do Instagram, a hidroginástica é um ótimo exemplo de atividade física que pode ser inserida na rotina diária do idoso, pois:

Melhora o desempenho e condicionamento cardiovascular. Melhora a coordenação motora. Auxilia

para o relaxamento muscular, evitando dores e possíveis lesões. Melhora a respiração juntamente com o sistema circulatório. Todos esses benefícios juntos da atividade física para os idosos ajudam na autonomia e na independência que eles precisam e significa mais qualidade de vida e bem-estar. (P11)

Em um dos resultados de busca foi encontrado como alternativa para a promoção do autocuidado as vantagens da musicoterapia e da dança como relatado pelos perfis a seguir:

[a musicoterapia] Pode trazer muitos benefícios à saúde além de relaxamento e bem-estar. Seus principais benefícios são: ativa a mente, estimula a nossa criatividade, inteligência e produtividade; ajuda a aumentar concentração e atenção; reduz os níveis de ansiedade e de estresse; diminui a tensão arterial, o ritmo cardíaco e a taxa de respiração; uma excelente aliada na reabilitação física de pacientes psiquiátricos; melhora a mobilidade de pacientes com Parkinson. (P27)

Dança: Estimula a atividade física e a coordenação motora. Reduz os riscos de quedas e promove a socialização. Melhora a autoestima e a qualidade de vida. (P63)

3.4 A autopercepção/autoestima do idoso na promoção do envelhecimento ativo

De acordo com postagens do Instagram, a autoestima também pode ser relacionada com a autopercepção, pois a forma como os idosos se enxergam diz respeito ao amor-próprio e ao seu estilo de vida. Seguem os trechos:

A percepção da autoimagem e autoestima estão intrinsecamente relacionadas e são aspectos psicológicos fundamentais para o bem-estar e confiança ao longo do processo de envelhecimento. (P34)

A autoestima positiva é pré-requisito para uma vida com mais bem-estar e saúde, portanto, faz parte do envelhecimento saudável. Através dela nos tornamos mais aptos a compreender e dominar as adversidades da vida, sempre respeitando e defendendo nossos próprios interesses e necessidades por saber que temos o direito de sermos felizes. (P25)

DISCUSSÃO

A palavra central “idoso” aparece vinculada a vocábulos como “autonomia”, “hábito”, “independência”, “envelhecimento”, “prevenir”, “promover”, “sexualidade”, “social”. Neste sentido, pode-se inferir que, de uma forma geral, os discursos dos participantes, além de apresentarem referências que, de acordo com a literatura exposta, são inerentes ao processo de promoção do envelhecimento ativo e saudável, eles também colocam o idoso em uma posição ativa na promoção do autocuidado, como agente protagonista na transformação e manutenção da sua saúde, a fim de atingir bons hábitos de vida.

Em relação a categoria que aborda o convívio social, as relações sociofamiliares são de suma importância para a qualidade de vida do idoso, pois esse acolhimento é capaz promover e estimular o desenvolvimento de habilidades para a realizações das ABVD e AIVD, com melhorias significativas nos âmbitos cognitivo,

comportamentais, mentais, sociais e bem-estar físico⁽¹¹⁾.

Nesse sentido, como forma de viabilizar o estímulo social na terceira idade, existem os Centros de Convivências para Idosos que visam promover a autonomia e um envelhecimento saudável, prevenindo o isolamento social, fortalecendo redes de amizades e oferecendo educação continuada, estímulo a atividades físicas, socioeducativas, artísticos e culturais⁽¹²⁾.

Neste contexto, a internet também é um ambiente no qual os idosos podem acessar informações sobre uma variedade de interesses, ampliando conhecimentos, entretenimento, oportunidades de trabalho e comunicação. Além disso, pode integrar as pessoas idosas de forma mais socialmente ativa no mundo atual, proporcionando novas oportunidades e perspectivas para interações sociais⁽¹³⁾.

Ainda no que concerne o estímulo da cognição, sabe-se que à medida que a pessoa envelhece, ocorrem mudanças na estrutura e no funcionamento do cérebro, resultando em um declínio cognitivo¹⁴. Sendo assim, as publicações no instagram também estimulam a participação do idoso em programas de reabilitação neurocognitiva, que inclui a realização de jogos e outras atividades interativas e ocupacionais. Os jogos contribuem para a recapacitação das funções cognitivas prejudicadas devido a lesões ou doenças, resultando em um aumento da funcionalidade e uma vida mais confortável aos idosos⁽¹⁴⁾.

Em relação a promoção do sono, estudos afirmam que o sono regular é fundamental para uma boa qualidade de vida, sendo um indicador importante de vitalidade e saúde em várias dimensões: física, emocional, cognitiva e mental. A irregularidade do sono pode impactar negativamente no bem-estar e na saúde, aumentando o risco de desenvolver condições agravantes, como doenças crônicas, respiratórias, obesidade, demência, estresse, ansiedade, depressão, podendo até resultar em morte⁽¹⁵⁾.

Existe uma relação mútua entre alimentação e sono. Pessoas com distúrbios do sono tendem a ter hábitos alimentares menos saudáveis do que aquelas que têm um sono regular, além de apresentarem distúrbios que afetam o apetite e a sensação de saciedade, contribuindo para o aumento da obesidade^(16,17). As pessoas que dormem menos tendem a optar por alimentos ricos em energia para repor o déficit, como energéticos, e consomem porções menores de vegetais. Estes desequilíbrios ocorrem devido a perturbações no ritmo biológico, levando a desestabilizações hormonais que aumentam a ingestão de calorias e prolongam o período de vigília⁽¹⁷⁾.

A orientação nutricional e o sono desempenham papéis cruciais na promoção do autocuidado entre os idosos. Uma dieta equilibrada e adequada às necessidades nutricionais dessa faixa etária é fundamental para a prevenção de doenças e o fortalecimento do sistema imunológico⁽¹⁸⁾. Além disso, a qualidade do sono impacta na saúde física e mental dos

idosos, influenciando diretamente sua capacidade de manter um estilo de vida ativo e independente.

Os discursos também mostraram que a prática de atividade física desempenha um papel importante no aprimoramento da capacidade funcional do idoso, na independência para realizar atividades de vida diária, na interação social e na saúde mental⁽¹⁹⁾.

A hidroginástica atualmente tem sido procurada pelos indivíduos da terceira idade. O uso de músicas e uma variedade de equipamentos como bastões, flutuadores e halteres, tornando as aulas mais estimulantes e alegres, contribui para a redução do estresse. Outra vantagem dessa modalidade de exercício é a fluibilidade corporal, que diminui os impactos e o peso corpóreo, diminuindo assim o risco de lesões⁽²⁰⁾.

As Práticas Integrativas também são formas de estimular a realização de atividades físicas e mentais. A musicoterapia, por exemplo, utiliza a música como uma ferramenta de promoção da saúde, demonstrando que é viável explorar habilidades, recuperar-se e evitar enfermidades por meio dos elementos sonoros⁽²¹⁾. Atualmente, tem-se tornado comum idosos participando de grupos de danças. Essa modalidade ajuda a fortalecer as articulações, proporciona uma sensação de bem-estar tornando o idoso mais ativo e ajuda na consciência corporal⁽²²⁾.

Neste sentido, na terceira idade, a autopercepção está relacionada à conexão entre

saúde e capacidade funcional⁽²³⁾. Sendo assim, é importante entender a autoavaliação do idoso a respeito do momento em que ele se encontra nesta fase da vida. O fato de o envelhecimento ser um processo contínuo e interno, marcado por várias transformações físicas e psicológicas que podem ter impactos negativos na capacidade de adaptação do idoso ao meio em que vive, pode afetar a sua autoestima⁽²⁴⁾. Ser idoso não impede viver a velhice de forma plena, pelo contrário, envelhecer proporciona conquistas que talvez não fossem possíveis na juventude.

Por fim, devido à natureza da pesquisa qualitativa que se concentrou exclusivamente em uma rede social, os resultados não podem ser generalizados, sendo assim apresentando algumas limitações específicas. As deficiências deste estudo netnográfico incluem restrições relacionadas à coleta de dados, pois apenas perfis públicos estão disponíveis para análise. Essa abordagem restringe o acesso a informações mais profundas e contextuais que poderiam ser obtidas por meio de métodos como pesquisa qualitativa com entrevistas. Autores que exploram esse tema por meio de outras metodologias podem obter insights mais abrangentes e detalhados sobre o comportamento e as experiências dos participantes, complementando assim as lacunas deixadas pela abordagem netnográfica.

Ademais, apesar do avanço na utilização de tecnologias digitais pela população idosa, muitos ainda não têm acesso a esses recursos devido a condições socioeconômicas e

limitações instrutivas atreladas ao nível de escolaridade. Além disso, a menor familiaridade com esses dispositivos e as possíveis limitações cognitivas contribuem para essa exclusão digital. Essas barreiras dificultam a plena integração dos idosos no mundo digital, evidenciando a necessidade de políticas públicas que promovam a inclusão digital e a educação continuada para essa faixa etária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso do Instagram como estratégia de educação em saúde para a promoção do autocuidado pode ser um facilitador significativo para o envelhecimento ativo e independente em idosos. A plataforma permite a disseminação de informações sobre práticas saudáveis, como a importância do convívio social e do estímulo cognitivo, fundamentais para um envelhecimento profícuo.

Para os profissionais de saúde, o Instagram pode ser uma ferramenta para compartilhar conhecimentos e experiências, além de promover a educação continuada e o *networking* na área. A população em geral também se beneficia ao ter acesso contínuo e gratuito a informações relevantes sobre cuidados com a saúde, podendo adotar hábitos mais saudáveis e buscar orientação profissional quando necessário.

Outra discussão importante envolve o combate as *fakes news* no Instagram, que é crucial para proteger os idosos. Estratégias

eficazes incluem a promoção da educação digital, fortalecimento de políticas de verificação de informações pela plataforma, e campanhas de conscientização pública que incentivem a verificação de fontes seguras antes dos compartilhamentos.

Em resumo, o uso do Instagram como método de educação em saúde para promoção do autocuidado pode ser uma estratégia eficaz para estimular o envelhecimento ativo e independente em idosos, beneficiando tanto os profissionais de enfermagem quanto a população em geral.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira AS, Rossi EC. Envelhecimento populacional, segmento mais idoso e as atividades básicas da vida diária como indicador de velhice autônoma e ativa. Geosul [Internet]. 2019 [acesso 2025 Abr 14];34(73):358–77. Disponível em: <http://doi.org/10.5007/1982-5153.2019v34n73p358>.
2. Silva BBP, Oliveira GS. Autonomia e autocuidado como conceitos determinantes para a adoção do comportamento ativo na velhice. Colloq [Internet]. 2021 [acesso 2025 Abr 14]:e015–e015. Disponível em: <https://educacaoecienciasdasaude.emnuvens.com.br/recs/article/view/15/21>.
3. Bernardes PCF. Utilização do aplicativo Instagram® como ferramenta de educação em saúde sobre aleitamento materno [Trabalho de Conclusão de Curso]. Goiânia (Brasil): Pontifícia Universidade Católica de Goiás; 2021 [acesso 2025 Maio 14]. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3425>.



4. Casadei G, Bennemann R, Lucena T. Influência das redes sociais virtuais na saúde dos idosos. Enciclopédia Biosfera [Internet]. 2019[acesso 2025 Abr 14];16(29):1962–75. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2019a/sau/influencia.pdf>.
5. Soares SSD, Stengel M. Netnografia e a pesquisa científica na internet. Psicol. USP [Internet]. 2021[acesso 2025 Abr 14];32:e200066. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200066>.
6. Pinto PA, Brasileiro FS, Antunes MJL, Almeida AMP. COVID-19 no Instagram: práticas de comunicação estratégica das autoridades de saúde durante a pandemia. Comum. Pública [Internet]. 2020[acesso 2025 Maio 14];15(29). Disponível em: <https://doi.org/10.4000/cp.11288>.
7. Camargo BV, Justo AM. IRAMUTEQ Tutorial [Internet]. Florianópolis: Social Psychology Laboratory of Communication and Cognition; 2021[acesso 2025 Maio 14]. Disponível em: http://iramuteq.org/documentation/fichiers/IRaMuTeQ%20Tutorial%20translated%20to%20English_17.03.2016.pdf.
8. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2016.
9. Costa NNG, Barreto RS, Souza SS, Brito LP de, Servo MLS. #VACINAPARATODOS: sentidos atribuídos por brasileiros à primeira dose da imunização contra a covid-19 no Instagram. RECIIS [Internet]. 2024 [acesso 2025 Maio 14];28,18(2):344–58. Disponível em: <https://doi.org/10.29397/reciis.v18i2.3937>.
10. Brasil. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016 [Internet]. Brasília-DF: Conselho Nacional de Saúde; 2016 [acesso 2024 Jan 31]. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>.
11. Souza Júnior EV, Cruz DP, Siqueira LR, Rosa RS, Silva CS, Biondo CS, *et al.* Is self-esteem associated with the elderly person's quality of life? Rev Bras Enferm [Internet]. 2022[cited 2025 May 14];75(Suppl 4):e20210388. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0388>.
12. Francisco CM, Pinheiro MA. Espaços de convivência para idosos: benefícios e estratégias. Rev. Recien [Internet]. 2018 [acesso em 14 de maio 2025];8(24):65–72. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/174/177>.
13. Souza SS, Abreu PTC. Sites e aplicativos móveis como estratégias de comunicação durante a pandemia de Covid-19 no Brasil. REVISA [Internet]. 2023[acesso 2025 Abr 14];12(3):568–74. Disponível em: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n3.p568a574>.
14. Lousa EFCF. Benefícios da estimulação cognitiva em idosos: um estudo de caso. [Dissertação de Mestrado]. Coimbra (Portugal): Instituto Miguel Torga; 2016.
15. Alves HB, Vasconcelos KP, Silva CTL, Silva MNS, Patrício DF, Dantas RR *et al.* Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas. Braz J Health Rev [Internet]. 2020[acesso em 14 de maio 2025];3(3):5030–42. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/10586/8845>.
16. Abrahão LA, Camacho ACLF. A importância do enfermeiro no estímulo cognitivo e de memória em pessoas idosas: revisão integrativa. Res Soc Dev [Internet]. 2020[acesso 2025 Abr 14];9(7):e306974180. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/341393>



759.

17. Fonseca SCF, Mourão-Carvalho MI, Mendes M, Coelho EMRTC. Dieta e sono no idoso: uma (re)visão. *Cad Educ Tecnol Soc* [Internet]. 2022[acesso 2025 Abr 14];15(se1):166–71. Disponível em: <http://www.brajets.com/index.php/brajets/article/view/997>.

18. Ipuchima MT, Costa LL. A importância dos hábitos alimentares saudáveis na terceira idade. *Res Soc Dev*[Internet]. 2021[acesso 2025 Abr 14];10(14):e203101421858. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21858/19504>.

19. Menezes GRS, Silva AS, Silvério LC, Medeiros ACT. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. *Braz J Health Rev* [Internet]. 2020 [acesso 2025 Abr 14];3(2):2490–8. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158/7039>.

20. Santos GA, Vilela AT. Benefícios físicos da hidroginástica na terceira idade. *Rev. Prisma* [Internet]. 2020 [acesso 2025 Maio 14];1(2). Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/20>.

21. Soares CS, Cirqueira HKS, Barata RCSB, Santos MVF. A eficácia da musicoterapia na prática de enfermagem em pacientes com Alzheimer: uma revisão narrativa. *RSD* [Internet]. 2022[acesso 2025 Jul 25];11(9):e2811931480. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31480>.

22. Ribeiro CCA, Araújo DDS, Alves HCG, Bisneto ASVC, Oliveira ABF, Ramos JSF *et al*. A dança como meio de prevenção em idosos com

doenças cardiovasculares. *BJOH* [Internet]. 2025[acesso 2025 Jul 25];2(2):717-23. Disponível em: <https://brjohealth.com/index.php/ojs/article/view/152>

23. Brasil CHG, Maia LC, Caldeira AP, Brito MFSF, Pinho L. Autopercepção positiva de saúde entre idosos não longevos e longevos e fatores associados. *Cienc Saude Colet* [Internet]. 2021[acesso 2025 Jul 25];26(suppl 3):5157–70. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/PFy9tr6WgbCyyyVjBvpgLNp/>.

24. Figueira O, Perini CC, Sganzerla A, Marcellini PS. Autoestima e estética na percepção de pessoas idosas de Centros de Referência de Assistência Social. *Rev Bras Geriatr Gerontol* [Internet]. 2024[acesso 2025 Jul 25];27:e230193. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562024027.230193.pt>.

Fomento e Agradecimento:

Declaramos que a pesquisa não recebeu financiamento.

Declaração de conflito de interesses

“Nada a declarar”.

Declaração de disponibilidade de dados

Não foram gerados bancos de dados neste estudo. As informações apresentadas estão descritas no corpo do artigo

Critérios de autoria (contribuições dos autores)

Gabrielle Soares Rehem: Contribuiu substancialmente na concepção e/ou no planejamento do estudo; na obtenção, na análise e interpretação dos dados; assim como na redação e aprovação final da versão publicada.



Simone Santos Souza: Contribuiu substancialmente na concepção e/ou no planejamento do estudo; na obtenção, na análise e interpretação dos dados; assim como na redação e aprovação final da versão publicada.

Rejane Santos Barreto: Contribuiu substancialmente na concepção e/ou no planejamento do estudo; na obtenção, na análise e interpretação dos dados; assim como na redação e aprovação final da versão publicada.

Samira Silva Santos Soares: Contribuiu substancialmente na concepção e/ou no planejamento do estudo; na obtenção, na análise e interpretação dos dados; assim como na redação e aprovação final da versão publicada.

Mariane Teixeira Dantas Faria: Contribuiu substancialmente na análise e interpretação dos dados; assim como na redação e aprovação final da versão publicada.

Rutinhea Santos de Santana: Contribuiu substancialmente na análise e interpretação dos dados; assim como na redação e aprovação final da versão publicada.

Andreia Silva Rodrigues: Contribuiu substancialmente na análise e interpretação dos dados; assim como na redação e aprovação final da versão publicada.

Editor Científico: Ítalo Arão Pereira Ribeiro.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0778-1447>