



# Novos caminhos do projeto Plataforma de Saberes no contexto da transpandemia da COVID-19: Ações inovadoras de promoção da saúde e produção de conhecimento

Claudia Teresa Vieira de Souza, Clarice Silva de Santana, Charles  
Hudson Sesana, Jane Soares, José Liporag Teixeira

**Resumo: Introdução:** O projeto “Plataforma de Saberes: envolvimento e participação da comunidade em práticas inovadoras de promoção da saúde e produção de conhecimento” (PPS) é um projeto que busca, entre outras finalidades, contribuir para o empoderamento, autonomia e inclusão social dos participantes através de ações educativas em saúde. Anualmente, o PPS realiza um planejamento prévio de suas atividades, e diante do contexto epidemiológico da COVID-19, foi preciso repensá-las, inclusive nossa forma de continuidade do projeto. **Objetivos:** Descrever as atividades realizadas remota e presencialmente pelo PPS nos anos 2020/2021. **Métodos:** Pesquisa qualitativa, descritiva, tipo exploratória, realizada em três momentos (junho/2020, setembro/2020 e outubro/2021), com participantes do PPS (portadores de doenças infecciosas/crônicas, agravos à saúde e seus amigos/familiares). Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, utilizando a Análise de Conteúdo como referencial metodológico. **Resultados:** A escuta atenta das demandas por telefone foi uma estratégia de comunicação que se fez potente no período de isolamento, assim como o aplicativo *WhatsApp* foi um espaço importante para o compartilhamento dos vídeos educativos produzidos pelo PPS e difundidos pelos líderes de grupos comunitários, parceiros do projeto. Os vídeos abordavam os temas Atividade Física e Alimentação Saudável e buscaram minimizar o estresse, depressão e ansiedade. Em relação a atividade presencial, o grupo estudado se mostrou motivado para realizar atividade física e práticas corporais e apresentou melhora física e emocional na realização da atividade, reforçando, a ideia do autocuidado e dos benefícios dessa vivência. Pretendemos dar continuidade a estas práticas saudáveis como um espaço de produção de conhecimentos e de cuidado, visando proporcionar aos participantes do PPS qualidade de vida. **Conclusões:** Repensar novas possibilidades de promover saúde diante de emergências sanitárias e incrementar a integralidade da atenção à saúde e cuidado do Sistema Único de Saúde brasileiro foi a nossa intenção com a apresentação deste manuscrito.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde; Acolhimento; Participação da Comunidade; Pesquisa Qualitativa; COVID-19.

**New paths for the Plataforma de Saberes project in the context of the COVID-19 transpandemic: Innovative actions to promote health and produce knowledge**

**Abstract: Introduction:** The project “Platform of Knowledge: involvement and participation of the community in innovative practices of health promotion and knowledge production” (PPS) is a project that seeks, among other purposes, to contribute to empowerment, autonomy and social inclusion of the participants through educational actions in health. Annually, the PPS carries out a prior planning of its activities, and given the epidemiological context of COVID-19, it was necessary to rethink them, including our way of continuing the project. **Objectives:** To describe the activities carried out remotely and in person by the PPS in the years 2020/2021. **Methods:** Qualitative, descriptive, exploratory research, carried out in three moments (June/2020, September/2020 and October/2021), with PPS participants (patients with infectious/chronic diseases, health problems and their friends/family). Data were collected through semi-structured interviews, using Content Analysis as a methodological framework. Results: Listening carefully to demands by phone was a communication strategy that became powerful in the period of isolation, just as the WhatsApp application was an important space for sharing educational videos produced by the PPS and disseminated by community group leaders, partners from the project. The videos addressed the topics of Physical Activity and Healthy Eating and sought to minimize stress, depression and anxiety. Regarding face-to-face activity, the group studied was motivated to perform physical activity and body practices and showed physical and emotional improvement in carrying out the activity, reinforcing the idea of self-care and the benefits of this experience. We intend to continue these healthy practices as a space for the production of knowledge and care, aiming to provide PPS participants with quality of life. **Conclusions:** Rethinking new possibilities of promoting health in the face of health emergencies and increasing the comprehensiveness of health care and care in the Brazilian Unified Health System was our intention with the presentation of this manuscript.

**Keywords:** Health Promotion; User Embrace; Community Participation; Qualitative Research; COVID-19.

## 1. Introdução

O “Plataforma de Saberes: envolvimento e participação da comunidade em práticas inovadoras de promoção da saúde e produção de conhecimento” (PPS)<sup>1</sup> é um projeto desenvolvido pelo Laboratório de Pesquisa em Epidemiologia e Determinação Social da Saúde (LAP-EPIDSS)/Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas (INI)/Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), no Rio de Janeiro, com a colaboração de investigadores<sup>2</sup> do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra/Portugal. Dentre os objetivos deste projeto, destacam-se: a) Promover o envolvimento de pesquisadores, profissionais das biociências e da saúde e grupos comunitários; b) Produzir, de forma compartilhada, conhecimentos dos processos de determinação social da saúde/promoção da saúde; c) Desenvolver instrumentos facilitadores de divulgação científica (materiais educativos) com a participação e envolvimento da comunidade, entre outros.

O PPS busca contribuir para o empoderamento, autonomia e inclusão social dos participantes em ações de promoção da saúde, para que estes sejam multiplicadores/promotores da saúde comunitária, despertando neles habilidades e motivações que visem fomentar a melhoria da qualidade de vida.

Anualmente, o PPS realiza um planejamento prévio de suas atividades para melhor organização da equipe e dos participantes, pois muitos destes residem em diferentes municípios do estado do Rio de Janeiro. Durante o ano 2020 até o primeiro semestre de 2021 não foi diferente. Porém, diante do contexto epidemiológico da COVID-19 e do isolamento social imposto pelas autoridades sanitárias (Rio de Janeiro, 2020), as ações educativas precisaram ser repensadas, inclusive nossa forma de dar continuidade as atividades do projeto.

Visto que o PPS busca produzir, de forma compartilhada, conhecimentos na perspectiva da promoção da saúde, as atividades idealizadas seguiram a proposta de oferecer aos participantes do projeto, seus amigos, familiares e comunidade, orientações corretas para a prevenção e minimização dos impactos da COVID-19.

Assim este manuscrito teve como objetivo descrever a readequação das atividades promovidas pelo PPS, remota (durante o ano de 2020) e presencialmente (a partir do segundo semestre de 2021). Destacamos que a participação da comunidade foi primordial para todo o processo de construção, operacionalização e divulgação da produção do conhecimento.

## 2. Metodologia

### 2.1. Descrição do método

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva, tipo exploratória, que teve como finalidade compreender os significados, as crenças, os valores, as percepções e as opiniões na forma de pensar em sociedade (Minayo, 2014). Este manuscrito descreve as atividades (remotas e presencialmente) promovidas pelo PPS realizadas em três momentos distintos (momento 1: junho/2020; momento 2: setembro/2020 e momento 3: outubro/2021) com participantes do PPS do INI/Fiocruz.

Cabe destacar que a entrevista do primeiro momento (junho/2020) foi realizada por telefone e autorizadas verbalmente pelos participantes do PPS. A entrevista por telefone, na pesquisa científica, apesar da limitação por não ser presencial, é uma estratégia para obter informações relevantes para promover a comunicação entre pesquisador e entrevistado (Carr & Worth, 2001), durante isolamento social em função a pandemia da COVID-19. Essa estratégia de comunicação se fez potente neste período de isolamento, pois foi uma forma de promover o autocuidado e de escuta. Neste primeiro momento os entrevistados realizaram o consentimento livre e esclarecido verbalmente.

---

<sup>1</sup> Financiamento Programa INOVA/Fiocruz

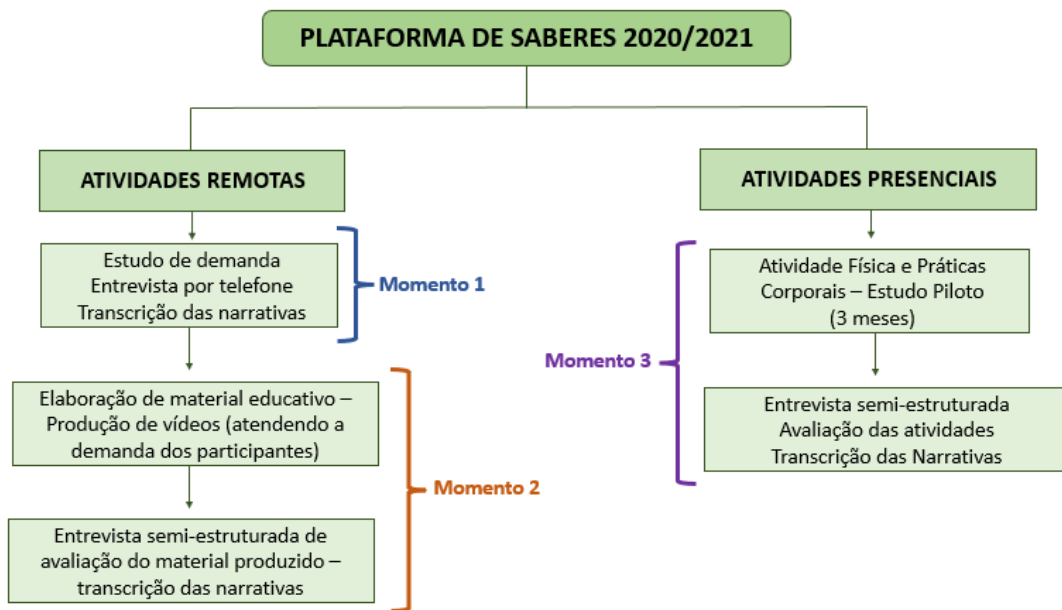
<sup>2</sup> Dr. João Arriscado Nunes e Dr<sup>a</sup>. Patrícia Ferreira

O público alvo do projeto contempla membros de organizações sociais que se destinam ao apoio e acolhimento de pessoas em enfrentamento de doenças infecciosas (por ex. portadores do vírus da imunodeficiência humana/HIV, doença de Chagas, crônico-degenerativas (por ex. câncer de mama, hipertensão, diabetes) e outros agravos à saúde (por ex. ansiedade, depressão) seus familiares e amigos.

Optamos pela entrevista semiestruturada (Minayo & Costa, 2018), pois nossa intenção era ter conhecimento sobre o que pensavam os participantes da pesquisa. Todas as entrevistas foram individuais e gravadas, a partir de questões norteadoras conduzidas pela coordenadora do projeto.

Os convidados a participar da pesquisa, são participantes do projeto desde o ano de 2012, logo a seleção dos entrevistados foi realizada a partir de uma amostragem não probabilística intencional (Oliveira, 2001), ou seja, a amostra foi selecionada intencionalmente pelo pesquisador. Todos foram orientados quanto aos objetivos e metodologia do estudo, concordaram em participar, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (exceto a entrevista por telefone cuja autorização foi verbal). Cabe mencionar, que foi garantido o anonimato, privacidade e sigilo das informações e que ainda que a qualquer momento da entrevista o participante poderia desistir da participação da pesquisa, não havendo prejuízo para a continuidade do tratamento (para pacientes matriculados no INI/Fiocruz) e/ou das atividades no projeto.

As entrevistas tiveram em média duração de 40 minutos, foram gravadas em áudio por meio de um telefone móvel, para facilitar a obtenção do diálogo dos participantes, evitando a perda de dados significativos, realizadas individualmente via telefone (primeiro momento) e em uma sala, local privativo do INI (segundo e terceiro momentos) (Figura 1).



**Figura 1:** Fluxograma das atividades do projeto Plataforma de Saberes (2020/2021) realizadas no contexto da transpandemia da COVID-19.

As entrevistas foram transcritas na íntegra, respeitando todas as falas dos entrevistados e analisadas seguindo os princípios da Análise de Conteúdo de Bardin, que aborda uma descrição objetiva, sistemática do conteúdo extraído das comunicações e sua respectiva interpretação (Bardin, 2011). A mesma autora orienta sobre os critérios de organização das etapas de uma análise: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Neste artigo foram cumpridas as três (3) etapas sugeridas por Bardin (2011). As categorias e subcategorias foram definidas a partir das narrativas dos participantes. Desta forma, realizamos a partir das entrevistas a procura de padrões e de descoberta. Na categorização atentamos para qualidades da exclusividade e homogeneidade entre categorias, além da objetividade e fidelidade entre os codificadores, a

adequabilidade e pertinência aos conteúdos e produtividade, fornecendo resultados férteis (Bardin, 2011).

Os dados foram analisados seguindo os passos de codificação dos dados, categorização, integração das categorias e descrição. As narrativas evidenciaram 3 categorias temáticas: “Acolhendo e escutando os participantes do PPS”, “Compartilhando a Série de Vídeos sobre Atividade Física e Alimentação Saudável com a comunidade” e “Avaliação da participação na atividade - Promovendo o cuidado por meio das atividade física e práticas corporais em tempos da COVID-19”.

Codificamos em “ET” as unidades de registro dos entrevistados por telefone do primeiro momento (junho/2020), “LGC” dos líderes dos grupos comunitários no segundo momento (setembro/2020) e em “P” os participantes das atividades físicas e práticas corporais do terceiro momento (outubro/2021).

Em todas as etapas da presente pesquisa aconteceram reuniões de planejamento com a equipe para definir a programação de cada atividade realizada: acolhimento, apresentação/palestra expositiva e interativa, lanche e interação e socialização. Os resultados foram discutidos com a equipe, incluindo o coordenador.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do INI/Fiocruz, em cumprimento à Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde brasileiro, tendo sido aprovado sob o parecer nº. 4.866.749 (CAAE: 88434218.6.0000.5262).

## 2.2. Operacionalização da pesquisa

### Primeiro momento (Junho/2020)

- *Background:* Ao longo da história do PPS, foram construídas relações de confiança, atenção, respeito e cuidado com todos os seus participantes, por meio das atividades de promoção da saúde. Assim, perante o isolamento social imposto frente a pandemia da COVID-19 e compromisso ético assumido pela coordenação e equipe, foram realizadas entrevistas por contato telefônico com alguns participantes do PPS, como uma alternativa de acolhimento e escuta.
- *Objetivo do primeiro momento:* Sondar com os participantes sobre temas a serem abordados pelo PPS.
- *Questões norteadoras:* Como você sabe tivemos que suspender as atividades presenciais do PPS devido a pandemia da COVID-19. Desta forma, gostaríamos de saber como está sendo o seu dia a dia durante esse isolamento e se você tem sugestões de atividades para o PPS?
- *Grupo sob estudo:* Vinte e seis (26) participantes do PPS, entre pessoas portadoras de doenças infecciosas (16 vivendo com HIV e 1 com doença de Chagas) e crônicas (7 com diagnóstico de câncer de mama), seus amigos/familiares (2 familiares de pessoas vivendo com HIV). A idade do grupo variou de 35 a 82 anos, sendo que 18 eram do sexo feminino e 8 do sexo masculino.
- *Critérios de inclusão:* Ter participado das atividades do PPS até dezembro de 2019, aceitar participar da pesquisa por telefone e consentir, autorizando verbalmente, que a pesquisa fosse realizada.
- *Coleta dos dados:* A coleta foi gravada por áudio dos participantes durante junho/2020.

### Segundo momento (Setembro/2020)

- *Background:* Após a elaboração do conteúdo do roteiro dos vídeos, o material foi validado por profissionais da saúde, membros da equipe do projeto. Foram produzidos três (3) vídeos sobre Atividade Física e três (3) sobre Alimentação Saudável, totalizando seis (6) vídeos educativos da série. Os vídeos sobre Atividade Física, realizados por um professor de educação física, abordaram conteúdos como práticas de exercícios, alongamentos, e movimentos utilizados na natação. A ideia era que os participantes pudessem fazer os exercícios em casa, contribuindo assim, para diminuir o sedentarismo, e melhorassem a parte muscular, os ossos, cartilagens, ligamentos, tendões e articulações, beneficiando também, a parte cardiorrespiratória e o sistema imunológico, além de outros órgãos. Já os vídeos sobre Alimentação Saudável abordaram temas como: “Alimentação na quarentena e bons hábitos alimentares”. Outro tema apresentado foi

“Higienização de alimentos”, contemplando conhecimentos importantes para desmistificação de “Fake News” sobre este tema e dicas de receitas saudáveis, realizadas pela equipe de nutricionistas do INI/Fiocruz. Os *links* para o acesso foram enviados a seis (6) líderes comunitários que compartilharam com os integrantes dos seus respectivos grupos via o aplicativo *WhatsApp*. Também foram disponibilizados no canal do *Youtube* (<https://www.youtube.com/channel/UCNFMhvaNBGg1liN-X6bszBQ/playlists>).

- *Objetivo segundo momento:* Avaliar a série de vídeos produzidos “Plataforma de Saberes: Promovendo o cuidado em tempos da COVID-19” sobre os temas Atividade Física e Alimentação Saudável, divulgados por meio do aplicativo *WhatsApp* pelos LGC parceiros do Plataforma de Saberes.
- *Questões norteadoras:* Como foi para você compartilhar a Série de Vídeos: “Plataforma de Saberes: Promovendo o Cuidado em Tempos da Covid-19”? Acredita que os conteúdos disponibilizados nos vídeos foram capazes de construir algum conhecimento que vá contribuir no enfrentamento do Novo Coronavírus? Você sente que os vídeos ajudaram as pessoas a se cuidarem melhor? Você tem alguma coisa a falar/sugestão?
- *Grupo sob estudo:* Seis (6) LGC parceiros do projeto: Associação Lutando para Viver Amigos do INI/Fiocruz: grupo que presta apoio e acolhimento aos pacientes do INI, seus familiares/amigos; Associação Rio Chagas do Instituto Oswaldo Cruz/Fiocruz: grupo que atende e acolhe portadores de doença de Chagas bem como seus familiares e outras pessoas interessadas, Conselho Comunitário Assessor (CCA) do Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI): grupo que assegura a interface entre os investigadores e os participantes da comunidade em estudos clínicos e oferece educação aos comunitária na prevenção e tratamento de HIV/AIDS, entre outros; Clube das Amigas da Mama: grupo que presta ajuda mulheres que vivenciam e/ou vivenciaram o câncer de mama e incentiva a participação ativa na construção de uma rede de apoio para o enfrentamento advindo desta doença. A idade dos seis (6) LGC variou de 51 a 60 anos, sendo quatro (4) do sexo feminino e dois (2) do sexo masculino. Todos eram portadores de doenças infecciosas e/ou crônicas, sendo duas (2) participantes eram portadoras de doença de Chagas, dois (2) vivendo com o HIV e duas (2) com diagnóstico de câncer de mama.
- *Crítérios de inclusão:* Ser um dos LGC parceiros do PPS, aceitar participar da pesquisa e assinar o TLCE.
- *Coleta dos dados:* A coleta se deu por gravação em vídeos dos participantes em 22/09/2020, presencialmente, em local arejado, no *campus* da Fiocruz, seguindo todos os protocolos de segurança, incluindo o uso de máscara N95, o distanciamento e o uso de álcool gel 70% para a higienização das mãos, em função da pandemia de COVID-19.

### Terceiro momento (Outubro/2021)

- *Background:* Durante 3 meses (agosto – outubro/2021) foi realizada a atividade “Promovendo o cuidado por meio da Atividade Física e Práticas Corporais em tempos da COVID-19”. Os objetivos desta atividade foram promover ações de aconselhamento, divulgação e incentivo às atividades físicas (como caminhadas, exercícios, alongamento, práticas lúdicas, esportivas e de lazer), e às práticas corporais (Tai Chi Chuan) enfatizando os benefícios de estilos de vida saudáveis junto aos usuários do INI/Fiocruz e seus amigos/familiares.
- *Objetivo do terceiro momento:* Avaliar a iniciativa de realização presencial da atividade física e das práticas corporais.
- *Questões norteadoras:* Motivo da participação das atividades, que mais incentivou a participação? Qual das atividades você se identificou mais? Porquê? Quais benefícios você e/ou algum amigo/familiar pode perceber? Se sim qual área do corpo, o que você percebeu em seu corpo e mente com estas atividades/projeto; Houve alguma intercorrência durante as atividades? Teve alguma coisa que você não gostou? Você teria alguma sugestão de continuidade das atividades ou outras que você gostaria de propor para o projeto no próximo ano?
- *Grupo sob estudo:* Pessoas portadoras de doenças infecciosas (4 vivendo com HIV e 2 com doença de Chagas) e seus amigos/familiares (1 familiar de portador de doença de Chagas e 1 familiar de portador de tuberculose). A idade dos oito (8) participantes da atividade física e

práticas corporais variou de 42 a 83 anos, sendo seis (6) do sexo feminino e dois (2) do sexo masculino.

- *Critérios de inclusão:* Ter sido assíduo nas aulas de atividade física e Tai Chi Chuan no período de agosto a outubro/2021, aceitar participar da pesquisa e assinar o TLCE.
- *Coleta dos dados:* A coleta foi gravada por áudio com o aparelho celular em 19 e 22/10/2021, presencialmente, no INI/Fiocruz, mesmo todos os entrevistados estivessem vacinados com as 2 doses da vacina contra a COVID-19, foram seguidos todos os protocolos de segurança, incluindo o uso de máscara N95, o distanciamento e o uso de álcool gel 70% para a higienização das mãos, em função da pandemia de COVID-19.

### 3. Apresentação dos resultados e Discussão

As 3 categorias temáticas que serão descritas a seguir foram obtidas a partir da análise das entrevistas dos momentos 1, 2 e 3, sendo elas: “Acolhendo e escutando os participantes do PPS”, “Compartilhando a Série de Vídeos sobre Atividade Física e Alimentação Saudável com a comunidade” e “Avaliação da participação na atividade - Promovendo o cuidado por meio da Atividade Física e Práticas Corporais em tempos da COVID-19”.

#### 3.1. Acolhendo e escutando os participantes do PPS

Todos os 26 participantes do projeto contatados por telefone, em junho/2020, inicialmente verbalizaram contentamento por serem lembrados e se sentiram acolhidos durante o distanciamento social.

“Tenho saudades dos nossos encontros Dr<sup>a</sup>. Claudia[...] Estou cansado de ficar em casa, vou até o portão e volto, várias vezes, tento me movimentar em casa mesmo, mexer o corpo, não ficar parado [...], o que eu quero é voltar a participar das atividades do projeto [...] das visitas aos museus, da plantação da horta [...]” (ET2).

“Essa epidemia veio p a gente se reinventar mais ainda [...] por que a gente já tem o HIV, já tivemos que nos reinventar [...] Você não imagina o quanto me fez bem falar com você [...] Gostaria de voltar a fazer a horta, mexer o corpo, sinto falta das pessoas do grupo [...] Cuidar do meu corpo [...]” (ET5).

“Se eu não caminhar eu subo e desço escada 10 vezes para não parar... saudades do grupo do projeto, a gente aprendendo alguma coisa... comida saudável [...] Temos que ficar em movimento, as pessoas estão precisando[...]” (ET 11).

“Tô ansiosa para acabar isso tudo [...] tô meio ilhada, em casa sozinha [...] Faço exercício para me distrair, e tento fazer uma comidinha boa e saudável para a minha imunidade [...]” (ET 22)

Essa estratégia de comunicação se fez potente no período de isolamento, pois foi uma forma de promover o cuidado e a escuta atenta. Utilizar o diálogo e a escuta atenta permitiu conhecer as demandas dos participantes como forma de possíveis ações futuras inovadoras de promoção da saúde, que é cerne do PPS (Souza et al., 2020).

Percebemos que o grupo sob estudo deu ênfase, principalmente, a questões relacionadas a prática de exercícios físicos e alimentação devido ao sedentarismo. Sendo assim, entendemos que a Atividade Física e a Alimentação Saudável seriam temas adequados para serem abordados pelo projeto. Sendo assim, reforçamos esses temas. Segundo estudos científicos nacionais e internacionais, a prática de atividade física associada com uma boa alimentação, diminuem o sedentarismo, redução da obesidade, contribuem para a melhoria da qualidade de vida, ainda mais neste momento de enfrentamento da pandemia da COVID-19 (Ferreira et al., 2020; Malta et al., 2020; Filho & Tritany, 2020).

Além disso, esses dois temas são prioritários da Política Nacional de Promoção da Saúde (Ministério da Saúde, 2010) e foram priorizados porque configuram elementos importantes para prevenção da COVID-19 e a melhoria da qualidade de vida. A restrição calórica leve para a perda de peso, somada à prática de exercício físico moderado, pode contribuir para melhor resposta imunológica e redução das complicações pela COVID-19 entre aqueles com excesso de peso (Junior, 2022).

### 3.2. Compartilhando a Série de Vídeos sobre Atividade Física e Alimentação Saudável com a comunidade

Vídeos que promovem comportamentos saudáveis durante a pandemia de COVID-19, podem incentivar indivíduos e a sociedade a se beneficiar da adoção de práticas em saúde (Yang et al., 2021). Jorge et al. (2022) após uma ampla revisão de publicações sobre o uso de vídeo para minimizar o sofrimento psíquico gerado pela pandemia da COVID-19, identificaram que esse recurso oferece apoio social e autoajuda para diferentes faixas etárias. Além disso, os vídeos educativos abrandam tanto a depressão e ansiedade, como podem contribuir também para atenuar o sentimento de solidão, sendo acessível para a maioria da população.

Os LGC compartilharam os vídeos educativos produzidos pelo PPS com os membros de seus grupos comunitários, amigos e familiares como forma de ampliar o acesso dos conhecimentos construídos. Esses LGC participaram da entrevista em setembro/2020 e puderam verbalizar como foi a experiência de atuarem enquanto promotores da saúde comunitária, compartilhando o material produzido e contribuindo para esta ação de promoção da saúde e bem-estar.

“As meninas [se referindo ao grupo Amigas da Mama] sentem falta de estar juntas, mas infelizmente não podemos, mas só de verem os vídeos sentiram saudades[...] Elas [as meninas] enviaram para seus grupos de WhatsApp também [...] Eu consegui emagrecer exercitando [...] Não estou sentindo mais falta de ar [...] Cuidar da alimentação foi a melhor coisa, estou comento até jiló [...] Estou tendo resultados bons em mim e estou passando para as meninas isso também [...] Que continue esse modelo de vídeo, é uma forma de ficar em casa e as meninas passam para mim dizendo que querem mais informações[...]” (LGC 1).

“Compartilhar os vídeos foi formidável, por que as pessoas vão ter uma ocupação dentro de casa, para se exercitar e não ficar se pondo em risco na rua [...] Eu fiz os exercícios com a minha esposa e com a minha cunhada [...] Eu passei esses vídeos para muitas pessoas, até para a minha irmã que mora em Minas Gerais [...] As pessoas agradeceram pelos exercícios [...] Quanto a alimentação para mim me fez sentir melhor, com mais qualidade de vida [...] Minha sugestão é que esse projeto continue, e que a Dr<sup>a</sup>. Claudia faça mais e mais para o nosso grupo e esteja sempre com a gente, sempre junto [...]” (LGC 3).

“Eu levei os vídeos para mais pessoas que disseram que gostaram daquela parte do exercício físico e da parte da lavagem dos legumes [...] As pessoas tiveram mais consciência do exercício físico e repercussão no seu corpo [...] A atividade física é o prolongamento da vida [...] e a alimentação saudável é também uma garantia de vida [...] Cuidar da saúde nesta quarentena é se reinventar para viver [...]” (LGC 5).

“Realizar atividade física é sair da pasmaceira porque ficar em casa sem fazer muita coisa, não tem como, né? [...] A sugestão que eu tenho para o projeto é que continue, recebi os vídeos e achei muito bacana, distribuí pelo WhatsApp e tive o retorno das minhas amigas que gostaram muito [...] Mandei para amigas no Peru, Canadá, Estados Unidos, elas disseram que fizeram os exercícios e gostaram[...] Linguagem fácil de entender os exercícios físicos [...] Vocês tem que espalhar isso, botar no mundo [...]” (LGC 6).

De acordo com os relatos dos LGC, eles de fato utilizam as ferramentas tecnológicas, como o aplicativo *WhatsApp*, para se comunicarem e divulgarem informações entre eles. Além disso, os LGC perceberam os benefícios em si como também, por seus pares com a divulgação do material.

A equipe do PPS utilizou a *internet* como ferramenta capaz de alcançar pessoas que vivem em diferentes lugares do Rio de Janeiro, do Brasil e até do mundo. O uso da internet se constituiu num veículo importante para difundir ações de promoção da saúde, minimizando o estresse, depressão e ansiedade da população.

Sabemos que a *internet* não substituirá os encontros presenciais, mas sabemos que ela é potente quando incorporada em novas formas de produção de conhecimentos e construção de novas práticas de promoção da saúde.

Diante das narrativas apresentadas pode-se constatar que os vídeos foram positivos e trouxeram aprendizados tanto para quem assistiu os vídeos, como para a equipe do PPS ao planejarem e produzirem as atividades de forma remota.

Se inicialmente pensamos na *internet* como um novo caminho de investigação do PPS para superar o distanciamento social, hoje temos a convicção de que foi uma ferramenta que facilitou o alcance dos nossos objetivos, superando as expectativas quanto ao acesso de conhecimento, a possibilidade dos participantes compartilharem os conhecimentos com suas redes de contato, despertando valores como empatia e sentimento de pertencimento ao projeto.

### 3.3. Avaliação da participação na atividade “Promovendo o cuidado por meio das atividade física e práticas corporais em tempos da COVID-19”

Conforme já mencionado anteriormente esta atividade foi presencial e teve a duração de 3 meses (agosto a outubro/2021). As entrevistas foram realizadas no término da atividade (outubro/2021).

A entrevista contou com oito (8) participantes mais assíduos da atividade “Promovendo o cuidado por meio da Atividade Física e Práticas Corporais em tempos da COVID-19”.

“Sou muito ativa, estava me sentindo muito depressiva como eu já estava acostumada a fazer educação física, está sendo muito bom [...] Começou a aparecer muitas dores no corpo e a mente também não estava muito boa [...] Me interessei em participar para incentivar o meu marido a fazer também [...] Eu melhorei 100% [...] Alongamento do Prof. Charles estimula muito, durmo melhor e para a mente também foi muito bom [...] Fico menos cansada, eu mesmo percebi a melhora [...] Essa atividade tem que continuar[...]” (P1).

“[...] A gente estava precisando muito, com essa pandemia nós ficamos mais tensa, foi uma iniciativa muito boa, estou me sentindo bem melhor [...] Tem muita gente me procurando para saber como faz para participar [...] Parou a dor no ombro, coluna, minhas 3 vértebras e para a mente também foi muito bom [...] Tirando a tensão tudo que a gente faz com o corpo, foi importante em todos os lados, tudo foi muito importante principalmente para gente que temos problemas crônicos, de coração [...] Quero que continue tem que continuar ainda mais para aquelas pessoas mais necessitadas do que nós, o tempo foi pouco [...]” (P3).

“[...] Eu já conheço os projetos e são maravilhosos, essa atividade psicologicamente foi muito boa, eu sou super ativa e para mim foi ótimo [...] Na aula da Prof<sup>a</sup>. Jane eu viajo, já ele [Prof. Charles] é 100% [...] Senti relaxada, menos estressada coluna melhorou [...] Tem que continuar as 2 atividades [...] Seria bom, um espaço maior para ter mais gente [...]” (P4).

“[...] Eu adoro fazer atividade física, A ginástica, eu gosto mais, tem mais a ver comigo, a ginástica é mais eficaz [...] Quando eu venho aqui fico bem mais bem disposta, no dia da outra atividade [Tai Chi Chuan] eu saio mais relaxada [...]” (P5).

“Adorei o professor [Prof. Charles], a professora [Prof<sup>a</sup>. Jane] também [...] Eu tinha muito problema nesse joelho aqui, fica muito inchado, mas depois que eu comecei vira para cá, a fazer aqui, parou a dor [...] As 2 atividades são ótimas, excelente [...] A gente já fazia muitas coisas boa com a senhora [Dr<sup>a</sup>. Claudia], mas com essa epidemia foi um pouco restrito né? Eu gostaria muito que continuasse [...]” (P6).

“Gostei dos dois professores, o ensinamento foi ótimo para gente cada vez é melhor, às vezes a gente não sabe praticar o exercício e com a aula do dia a dia a gente vai treinar [...]. Eu fui ao cardiologista e ele pediu para eu praticar exercícios, vou comprar uma bicicleta para fazer mais exercícios [...] Até o meu problema respiratório melhorou, não estou sentindo mais falta de ar, até a dor coluna melhorou [...] Se continuar o pessoal iria com certeza [...]” (P8).

O grupo se mostrou motivado e apresentou melhora física e emocional na realização das práticas, reforçando, a ideia do auto-cuidado e dos benefícios dessa vivência.

O professor de educação física, priorizou nas suas aulas a coordenação motora, flexibilidade, alongamento, fortalecimento muscular, percepção de lateralidade, equilíbrio, orientação espacial, locomoção e mobilidade dos participantes. Já a instrutora de Tai Chi Chuan, trabalhou alongamento



harmônico com movimentos livres e sequência de oito (8) posturas, Patuan Ching (exercícios da colheita) Taichi Too (alongamento com dança que trabalha equilíbrio e coordenação motora) técnicas de meditação, relaxamento e respiração, promovendo assim o bem estar físico e mental.

Nossa intenção com essa primeira atividade presencial foi incentivar o grupo à prática de atividade física, diminuindo assim o sedentarismo (Ferreira et al., 2020; Malta et al., 2020; Filho & Tritany, 2020), além de contribuir para a perda de peso (Junior, 2022), neste momento, ainda transpandêmico da COVID-19.

Pretendemos dar continuidade a estas práticas saudáveis como um espaço de produção de conhecimentos e de cuidado, auxiliando na melhoria da qualidade de vida dos participantes do PPS. Produzir este cuidado contribui para a sobrevivência e o florescimento de quem cuida e de quem recebe o cuidado, e para o reconhecimento da interdependência como condição de uma vida digna (Souza et al., 2020).

#### 4. Considerações Finais

A atenção e cuidado dedicado aos participantes do PPS vem de longa data. Assim essas iniciativas de promover saúde a este grupo, contribuiu para novas aprendizagens e recomeços, um estímulo para manter viva as ações de promoção da saúde, cuidado e acolhimento. Esse foi o maior desafio para a equipe do PPS ao desenhar novos caminhos para concretização das suas atividades. Ressalta-se também que os temas abordados emergiram de diálogos com participantes, onde através da escuta atenta e sensível, nos permitiu identificar temas de interesse.

Se inicialmente pensamos a *internet* como um novo caminho de investigação para o PPS superar o distanciamento social, hoje temos a convicção de que foi uma ferramenta que nos auxiliou para alcançarmos nossos objetivos superando as expectativas quanto ao acesso de conhecimento. Esse nosso posicionamento despertou valores como empatia e sentimento de pertencimento ao projeto, mesmo remotamente, até conseguirmos realizar a primeira atividade presencial, com êxito, no segundo semestre de 2021, após os avanços da vacinação da COVID-19.

Acreditamos que essa pesquisa poderá fornecer subsídios a futuros estudos, que poderão responder a outras demandas e ser replicados em outros locais e regiões do Brasil e quem sabe até de outros países. Repensar novas possibilidades de ações em saúde diante de emergências sanitárias e incrementar a integralidade da atenção à saúde e cuidado do Sistema Único de Saúde brasileiro foi a nossa intenção com a apresentação deste manuscrito.

#### 5. Referências

- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto., & A. Pinheiro, Trads.). Edições 70. (Trabalho original publicado em 1977).
- Carr, E. C. J., & Worth, A. (2001). The use of the telephone interview for research. *NT Research*, 6(1), 511-524. <http://dx.doi.org/10.1177/136140960100600107>
- Ferreira, M. J., Irigoyen, M. C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J. F. K., & Angelis, K. (2020). Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114(4), 601-602. <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>
- Filho, B. A. B. S., & Tritany, E. F. (2020) COVID-19: Importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(5), 1-5. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054420>
- Jorge, M. S. B., Silva, D. M. F., Pinto, J. R., & Cartaxo, N. T. S. (2022). Construction of educational videos on psychic suffering and care in the Covid-19 pandemic: Integrative review. *Research, Society and Development*, 11(1), e16911124687. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24687>
- Junior, L. C. L. (2022). Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. *Boletim De Conjuntura, Ano II* 3(9), 33-41. <http://doi.org/10.5281/zenodo.3988664>.
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. A., Gomes, C. S., Machado, I. E., Souza Júnior, P. R. B., Romero, D. E., Lima, M. G., Damacena, G. N., Pina, M. F., Freitas, M. I. F., Werneck, A. O., Silva, D. R. P., Azevedo, L. O., &

- Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: Um estudo transversal. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020407. <https://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>
- Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (14ª ed.). Hucitec.
- Minayo, M. C. S., & Costa, A. P. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40, 139–153. <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/6439>
- Ministério da Saúde. (2010). Política Nacional de Promoção da Saúde (3ª ed.). Secretaria de Atenção à Saúde. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf).
- Oliveira, T. M. V. (2001). Amostragem não probabilística: Adequação de situações para uso e limitações de amostras por conveniência, julgamento e cotas. *Rev Adm Online*, 2(3). [https://pesquisa-eaesp.fgv.br/sites/gvpesquisa.fgv.br/files/arquivos/veludo\\_-\\_amostragem\\_nao\\_probabilistica\\_adequacao\\_de\\_situacoes\\_para\\_uso\\_e\\_limitacoes\\_de\\_amostras\\_por\\_conveniencia.pdf](https://pesquisa-eaesp.fgv.br/sites/gvpesquisa.fgv.br/files/arquivos/veludo_-_amostragem_nao_probabilistica_adequacao_de_situacoes_para_uso_e_limitacoes_de_amostras_por_conveniencia.pdf)
- Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012. (2012). Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF.
- Souza, C. T. V., Santana, C. S., Ferreira, P., Nunes, J. A., Teixeira, M. L. B., & Gouvea, M. I. F. S. (2020). Cuidar em tempos da COVID-19: lições aprendidas entre a ciência e sociedade. *Cadernos De Saúde Pública*, 36(6), 1-7. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00115020>.
- Yang, Q., Wu, Z., Xie, Y., Xiao, X., Wu, J., Sang, T., Zhang, K., Song, H., Wu, X., & Xu, X. (2021). The impact of health education videos on general public's mental health and behavior during COVID-19. *Global health research and policy*, (6)37, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s41256-021-00211-5>

**Claudia Teresa Vieira de Souza**

Fundação Oswaldo Cruz, Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-3208-722X>  
 claudiateresa.souza@fiocruz.br**Clarice Silva de Santana**

Fundação Oswaldo Cruz, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-6378-4020>  
 santanaclarice2018@gmail.com**Charles Hudson Sesana**

Fundação Oswaldo Cruz, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-5701-3801>  
 sesanacharles@gmail.com**Jane Soares**

Fundação Oswaldo Cruz, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-5991-358X>  
 janesoares3434@gmail.com**José Liporage Teixeira**

Fundação Oswaldo Cruz, Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-4595-4580>  
 josé.liporage@ini.fiocruz.br**Data de submissão:** 02/2022**Data de avaliação:** 04/2022**Data de publicação:** 07/2022