

## LETRAMENTO DIGITAL EM SAÚDE E A RELAÇÃO COM OS HÁBITOS ALIMENTARES

Wanessa Santos Caldeira<sup>1</sup>, Camila Takao Lopes<sup>2</sup>, Mirian Ueda Yamaguchi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. wcaldeira26@gmail.com

<sup>2</sup>Doutora em Enfermagem, Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. ctlopes@unifesp.br

<sup>3</sup>Orientadora, Doutora, Docente do Programa de Pós Graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. mirianueda@gmail.com

### RESUMO

A internet faz parte da vida diária da maioria das pessoas e um de seus principais usos é a busca por informações sobre saúde. A maior disponibilidade de informações pode contribuir para o auto cuidado e autonomia, porém a qualidade das informações disponíveis nem sempre é adequada, incluindo as informações sobre alimentação, visto que a nutrição se tornou um assunto de grande interesse nos últimos anos. Dessa forma, os usuários precisam ter letramento digital em saúde para identificar informações corretas e confiáveis. O objetivo desse estudo em andamento, será identificar o nível de letramento digital em saúde e a relação com a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Será realizado por meio da aplicação de questionários online, constituídos com questões sociodemográficas, a versão validada para uso no Brasil do Digital Health Literacy Instrument e um questionário de frequência alimentar. Espera-se que os resultados demonstrem a relação entre o nível de letramento digital e a adoção de uma alimentação saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação em saúde; Educação nutricional; Literacia em saúde.

### 1 INTRODUÇÃO

Em 2019, 78% dos brasileiros com 10 anos ou mais utilizavam a internet (IBGE, 2021) e destes, 90% declararam acessar a internet todos os dias. Os usuários afirmaram que o principal motivo para acesso era o uso de aplicativos de trocas de mensagem, como *WhatsApp* e *Skype*, e o uso de redes sociais, como *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, entre outros. A busca por informações também foi apontado como um dos principais motivos para o acesso à internet, e 47% dos usuários entrevistados relataram usar a internet para buscar informações sobre saúde ou serviços de saúde (CETIC, 2019).

De fato, a procura por informações sobre saúde é um dos principais usos da internet (CONNOLLY, CROSBY, 2014) e a sua criação favoreceu o acesso à informações de forma mais rápida e fácil. Na área da saúde, a interação pela internet, que possibilita a troca de experiências entre pacientes com problemas e situações semelhantes e facilita o contato e debate entre profissionais e enfermos, pode ser usada como uma estratégia para manejo de diversas condições e doenças, auxiliando na melhora da qualidade de vida, promovendo o aumento da autonomia, da pró-atividade e da autoconfiança entre os indivíduos (MORETTI, OLIVEIRA, SILVA, 2012).

Entretanto, a qualidade das informações disponíveis na internet suscita preocupação entre os profissionais da saúde pois informações falsas, distorcidas ou descontextualizadas podem influenciar a atitude de usuários frente a uma doença, um procedimento ou tratamento (CHEN, et al, 2018). A principal limitação das informações de saúde encontradas em fontes online é a falta de qualidade e confiabilidade, pois a internet não tem filtros sobre a acurácia das informações, permitindo que mitos e pseudociências se espalhem rapidamente (ADAMSKI, et al, 2020). Os autores dessas informações são geralmente desconhecidos e as informações normalmente não são referenciadas, estão incompletas ou generalizadas. Além disso, enquanto a medicina baseada em evidências tira a ênfase de relatos isolados, a internet, em especial as mídias sociais, tende a enfatizá-los, utilizando histórias de pacientes individuais para justificar uma ideia, tratamento ou medicamento (VENTOLA, 2014).

A área da nutrição não escapa desse cenário. A cada dia, mais informações sobre alimentação e nutrição são divulgadas pela mídia em jornais, *blogs*, redes sociais, sites da internet, programas de televisão e mensagens vinculadas em comerciais e propagandas. Os objetivos normalmente estão ligados à redução de peso, prevenção de doenças e até “potencialização” da saúde e imunidade (BRASIL, 2016). A nutrição e alimentação saudável é um tópico popular, muito presente atualmente na internet, fato que favorece o acesso do público à informações sobre esse assunto e pode contribuir para a adoção de hábitos melhores (ADAMSKI, et al, 2020), afinal, é sabido que o acesso à informações confiáveis e consistentes é fundamental para ampliar a autonomia das pessoas sobre suas escolhas alimentares (BRASIL, 2016).

Contudo, a disseminação de informações baseadas no senso comum, com baixo nível de evidência, divulgadas por indivíduos sem formação e sem regulação por conselhos de classe, provoca, muitas vezes, alterações desnecessárias na alimentação, podendo causar efeitos prejudiciais ao organismo, incentivar práticas inadequadas, como a restrição alimentar e prejudicar a cultura alimentar (ADAMSKI, et al, 2020).

Nesse cenário, o letramento digital em saúde se faz relevante. Letramento digital em saúde é definido como a habilidade de procurar encontrar, compreender e avaliar informações sobre saúde de fonte eletrônicas e aplicar o conhecimento adquirido para abordar ou resolver um problema de saúde (NORMAN, SKINNER, 2006). Esse conceito envolve uma série de habilidades, desde escolher qual ferramenta de busca usar até ser capaz de ler, interpretar e avaliar um artigo ou postagem (ZAKARIA, et al, 2018).

Dessa forma, diante da quantidade de informações disponíveis na internet em relação à saúde, nutrição e alimentação, de seu potencial de educar e influenciar as pessoas, esse trabalho terá como objetivo avaliar o nível de letramento digital em saúde de usuários da internet e identificar se existe uma correlação entre o nível de letramento e da adoção de hábitos alimentares saudáveis.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Será um estudo do tipo transversal, quantitativo e exploratório, realizado por meio da aplicação de questionários online. Os questionários serão divulgados em plataformas online como *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp*. Os questionários serão constituídos de questões sociodemográficas, como idade, sexo, escolaridade, renda e profissão, somado às questões que compõe a escala *Digital Health Literacy Instrument* (DHLI) adaptado para uso no Brasil por Aprile e colaboradores (2021) e um questionário de frequência alimentar (QFA). Serão incluídos participantes maiores de 18 anos e que utilizem a internet e serão excluídos aqueles menores de 18 anos e profissionais nutricionistas. Este projeto de pesquisa será submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) do Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR) e todos os participantes da pesquisa deverão concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## 3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que os resultados desta pesquisa confirmem algumas tendências já observadas em outros estudos, como a alta prevalência da dificuldade em identificar se as informações online sobre saúde são confiáveis e se essas informações foram escritas com interesse comercial (DADACZYNSKI, et al., 2021). Além disso, espera-se identificar a relação entre letramento digital em saúde e os hábitos alimentares, haja visto que alguns estudos têm encontrado relação entre baixo nível de letramento e a presença de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes, indicando que um baixo conhecimento em saúde pode contribuir para a adoção de hábitos não saudáveis e possíveis desfechos desfavoráveis (COSTA, et al., 2019).

Espera-se que os resultados desta pesquisa possam contribuir para a formulação de estratégias de promoção da saúde e de hábitos alimentares saudáveis, fornecendo dados para definir métodos de utilização das mídias sociais e da internet para melhora da nutrição dos usuários.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que este trabalho será importante para melhor entender a capacidade dos indivíduos de se informar sobre saúde e alimentação saudável pela internet, ferramenta que hoje faz parte do cotidiano da população e apresenta grande potencial para educar e informar e contribuir para a promoção da saúde e qualidade de vida. Espera-se que os resultados possam elucidar quais medidas podem ser tomadas para melhorar o letramento digital em saúde dos usuários e que políticas públicas podem ser criadas para garantir o acesso à informações de qualidade sobre saúde e nutrição.

#### REFERÊNCIAS

ADAMSKI, M. *et al.* Using the internet: nutrition information-seeking behaviours of lay people enrolled in a massive online nutrition course. **Nutrients** v. 12, n. 3, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32178291/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição. **Ministério da Saúde**, Brasília, 2016. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf). Acesso em: 20 jun. 2021.

CETIC. Pesquisa sobre o Uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros. **Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação**. 2019. Disponível em: [https://cetic.br/media/analises/tic\\_domicilios\\_2019\\_coletiva\\_imprensa.pdf](https://cetic.br/media/analises/tic_domicilios_2019_coletiva_imprensa.pdf). Acesso em: 20 jun. 2021.

CHEN, Y. *et al.* Health Information Obtained From the Internet and Changes in Medical Decision Making: Questionnaire Development and Cross-Sectional Survey. **Journal of Medical Internet Research**, v. 20, n. 2, 2018. Disponível em: <https://www.jmir.org/2018/2/e47/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

CONNOLLY, K. K; CROSBY, M. E. Examining e-Health Literacy and the Digital Divide in an Underserved Population in Hawai'i. **Hawai'i Journal Of Medicine & Public Health**, v. 73, n. 2, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24567867/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

COSTA, V. R. S. *et al.* Alfabetismo funcional em saúde em pessoas idosas hipertensas na atenção primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 72, supl. 2, p. 266-273, 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672019000800266&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672019000800266&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 20 jun. 2021.

DADACZINSKI, K. *et al.* Digital health literacy and web-based information-seeking behaviors of university students in Germany during the COVID-19 pandemic: cross-sectional survey study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 1, 2021. Disponível em: <https://www.jmir.org/2021/1/e24097/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2021. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101794\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101794_informativo.pdf). Acesso em: 20 jun. 2021.

MORETTI, F. A; OLIVEIRA, V. E; SILVA, E. M. K. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública? **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 6, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/SGm5WjwfG6Hj5Bf5g8s6DRs/?format=html>. Acesso em: 20 jun. 2021.

NORMAN, C. D; SKINNER, H. A. eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. **Journal Of Medical Internet Research**, v. 8, n. 2, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16867972/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

VENTOLA, C. S. Social Media and Health Care Professionals: Benefits, Risks, and Best Practices. **Pharmacy and Therapeutics**, v. 39, n. 7, p. 491-499, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25083128/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

ZACARIA, N. et al. Development of Saudi e-health literacy scale for chronic diseases in Saudi Arabia: using integrated health literacy dimensions. **International Journal for Quality in Health Care**, v. 30, n. 4, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29584913/>. Acesso em: 20 jun. 2021.