

# DO INSTAGRAM PARA A PRÁTICA CLÍNICA: CALENDÁRIO ILUSTRADO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ENTRE MÉDICOS

## Autores:

Leticia dos Santos Porto Gonçalves<sup>1</sup>, Michelly Wada Monteiro<sup>2</sup>, Juliana Gomes Pereira<sup>3</sup>, Juliana da Silva Pereira<sup>4</sup>, Alessandra Freitas Russo<sup>5</sup>, Fábio Carvalho Cardoso<sup>6</sup>

## Afiliações:

Declaramos que não temos conflitos de interesses.

## INTRODUÇÃO

As redes sociais emergiram como ferramentas complementares aos programas tradicionais de Medicina do Estilo de Vida (MEV), comprovadamente eficazes na modificação comportamental (1). Estudos como o de Ornish et al. (6) demonstram que intervenções multifatoriais (incluindo atividade física) reduzem fatores de risco cardiovascular. Entre médicos - grupo com alta prevalência de burnout e sedentarismo (2) -, estratégias inovadoras são urgentes para alinhar discurso clínico e prática.

## OBJETIVO

Documentar uma intervenção digital que adapta princípios da MEV (6) para promoção de atividade física entre médicos, através de um calendário ilustrado baseado em role modeling (3).

## METODOLOGIA

**Desenho:** Estudo de intervenção alinhado aos pilares da MEV (físico, emocional, social) (6)

### Físico

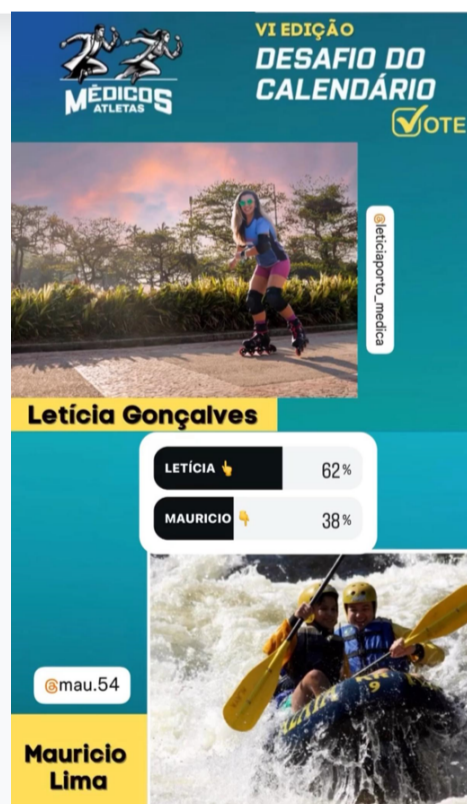
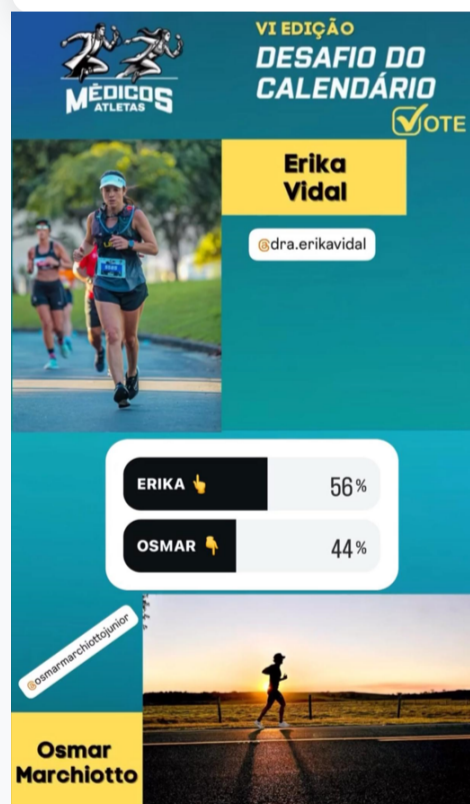
Fotografias de 12 modalidades esportivas

### Emocional

Depoimentos sobre superação

### Social

Engajamento digital (Instagram @medicosatletas)



## RESULTADOS

15.432

Visualizações

89%

Aumento da Motivação

"Como prescritor de MEV, o desafio do calendário me fez repensar meu autocuidado."  
(Médico participante na categoria ciclismo, 42 anos)

- ✓ Engajamento espontâneo e emocional dos participantes
- ✓ Relatos de identificação, pertencimento e acolhimento
- ✓ Reflexões sobre fé, propósito, bloqueios para o movimento e cuidado consigo
- ✓ Desejo coletivo de continuidade do grupo e mudança prática de hábitos

## DISCUSSÃO

A estratégia complementa programas estruturados de MEV (6) ao:

- ✓ Traduzir evidências para formatos acessíveis
- ✓ Criar comunidade de apoio (fator crítico em MEV) (6)

**Limitação:** Não mensurou biomarcadores como em Ornish et al. (6)

## CONCLUSÃO

Iniciativas digitais podem ampliar o alcance da MEV entre médicos, potencializando intervenções baseadas em evidências. A integração entre redes sociais e medicina do estilo de vida mostrou-se uma estratégia promissora para promoção da saúde integral no ambiente médico.

## REFERÊNCIAS

[1] Zhang J, et al. JMIR. 2021;23(4):e23639.

[2] Schroeder SA. JAMA. 2018;319(5):437-8.

[3] Freeman B, et al. Prev Med. 2015;87:21-6.

[4] Cavallo DN, et al. Am J Prev Med. 2012;43(5):527-32.

[5] Maher CA, et al. Health Educ Behav. 2014;41(5):523-9.

[6] Ornish D, et al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. JAMA. 1998;280(23):2001-7.