**Eixo temático: Extensão**

**WhatsApp**®**: uma ferramenta de motivação e integração para mudança de hábitos alimentares**

**José Ícaro Silva de Brito**

Acadêmico do Curso Bacharelado em Nutrição,Centro Universitário INTA Unita *Campus* Itapipoca

Itapipoca-CE, E-mail: [cicerasilvanice@gmail.com](mailto:cicerasilvanice@gmail.com)

**Paulo Nathan Couto Ferreira** Acadêmico do Curso Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário UNINTA *Campus* Itapipoca – CE, E-mail: [paulonathan\_@hotmail.com](mailto:paulonathan_@hotmail.com)

**Argeanne de Sousa Cavalcante** Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário UNINTACampus Itapipoca – CE, E-mail**:** [argeanne.sc@gmail.com](mailto:argeanne.sc@gmail.com)

**Ana Hívina Vasconcelos Silva** Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário UNINIACampus Itapipoca – CE, E-mail**:** [anahivina09@gmail.com](mailto:anahivina09@gmail.com)

**Maria Ludimila de Souza Davi** Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário UNINTACampus Itapipoca – CE, E-mail**:** [mariahdavi00@gmail.com](mailto:mariahdavi00@gmail.com)

**Juliana Braga Rodrigues de Castro** Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário UNINTA Campus Itapipoca – CE, E-mail**:** [nutricao.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:nutricao.itapipoca@uninta.edu.br)

**Introdução:** Atualmente a utilização de recursos tecnológicos informativos e educativos são vistos de uma forma de incentivo, autocuidado e acompanhamento nutricional. Existem estudos recentes que promovem que a utilização do WHATSAPP® como ferramenta de compartilhamento de conteúdo informativo em saúde tem de fato contribuído com a melhora de aprendizado das pessoas sobre autocuidado e saúde, principalmente doenças crônicas com potencial preventivo, como diversos tipos de doenças crônicas, como os cânceres, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, dentre outras. Esse recurso tem sido cada vez mais utilizado no âmbito de promoção a saúde, pois viabiliza o compartilhamento de conteúdos informativos em diferentes formatos, como mensagens de texto e de voz, vídeos e imagens, além de permitir uma troca direta de experiência. **Objetivo:** Descrever um projeto de educação nutricional que envolve a utilização do recurso do WHATSAPP® como promotor de motivação e interação em um grupo de pessoas. **Método:** Os extensiosnistas do curso de Nutrição do Centro Universitário Inta UNINTA Campus Itapipoca, participantes do projeto Nutrindo Saberes, realizaram o primeiro contato com o grupo de colaboradores de uma organização não governamental que estava objetivando a perda de peso e promoção e a busca pela qualidade de vida, foi realizado a apresentação dos 10 passos da alimentação saudável e a primeira avaliação nutricional do colaboradores, após esse primeiro momento, decidiu-se em coletividade criar um grupo na plataforma de comunicação chamada WHATSAPP® na perspectiva de uns motivar aos outros e manter uma interação entre os participantes, sempre buscando compartilhar o dia a dia como apresentando a evolução no processo alimentar e na prática de atividade física. Tendo como proposta fundamental a inspiração uns nos outros para buscar e melhorar a qualidade de vida. Os colaboradores trabalham na mesma empresa conhecem a realidade da rotina de cada um e acabam ajudando a traçar estratégias de mudanças no contexto diário, e o papel dos acadêmicos de Nutrição está na perspectiva de tirar dúvidas, elogiar o esforço, e apresentar dicas de alimentação e práticas de atividade física. **Resultados:** Os resultados desse projeto estão sendo diários, o projeto ainda está em andamento. O acompanhamento, interação e motivação vêm ajudado bastante como incentivo aos colaboradores, todos os dias há mensagens de elogios, pois todos estão em busca de uma qualidade de vida, tanto na alimentação quanto na prática de algum exercício físico, é perceptível o grau de vinculação formado pelo grupo o que gera força e motivação para o andamento do processo de mudança de hábitos de vida. **Conclusão**: A conclusão desse projeto e que, através de uma plataforma de mensagem e compartilhamento de informações, e possível ajudar a todos para uma boa qualidade de vida, pois a internet e um acesso que hoje em dia facilita muito o compartilhamento de informações, e todos tem acesso, a utilização da plataforma de mensagens WHATSAPP® ajuda bastante em acompanhamento a distância, pois a promoção a saúde vem sendo bastante procurada, para evitar doenças crônicas, mas sua eficácia ainda necessita de mais estudos.

**Descritores:** Promoção da saúde;Nutrição; Mediação tecnológica.

**Referências**

FERREIRA, M. C; TEIXEIRA, K. M. D. O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento, Porto Alegre, v. 22, n. 3, p.153-167, 2017. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/74595/49695. Acesso em: 22 abr. 2024.

HERNÁNDEZ, A. G; MÉNDOZA, N. I. C; GONZÁLEZ, M. F. M; DOMINGUEZ, F. Á. M; LEÓN, M. C. O. L. Evaluación del efecto de una intervención en WhatsApp para pacientes hipertensos. **Revista de Salud Pública,** Córdoba, v. 23, n. 02, p. 25-39, 2019

STRINGHINI, M. L. F.; CHAGAS, J. de S.; DOS REIS, M. J. M.; DE BRITO, P. R. T.; DE SOUZA, D. S. WHATSAPP® como ferramenta de promoção da saúde no diabetes: Relato de Experiência. **Revista UFG**, Goiânia, v. 19, 2019. Disponível em: https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/56925. Acesso em: 23 abr. 2024.