

A influência das redes sociais na percepção da saúde e bem-estar

The influence of social media on the perception of health and well-being

La influencia de las redes sociales en la percepción de la salud y el bienestar

Luiza Quequim Lionello^{1*}

ORCID: 0009-0008-2450-4613

Danilo Augusto Ferrari Dias¹

ORCID: 0000-0002-9168-3243

¹Centro Universitário Sagrado
Coração. São Paulo, Brasil.

Como citar este artigo:

Lionello LQ, Dias DAF. A influência das redes sociais na percepção da saúde e bem-estar. Glob Acad Nurs. 2026;7(1):e532.
<https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200532>

*Autor correspondente:

luizaquequim@gmail.com

Submissão: 18-12-2025

Aprovação: 16-01-2026

Resumo

O estudo teve como objetivo investigar os principais meios utilizados pela população para a obtenção de informações sobre saúde, bem como analisar os riscos associados à disseminação de informações falsas nas redes sociais, as consequências da automedicação e o papel dos influenciadores digitais nesse contexto. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, de abordagem quantitativa, realizado por meio da aplicação de um questionário semiestruturado, disponibilizado na plataforma *Google Forms*, com coleta de dados entre 24 de abril e 29 de outubro de 2025. Participaram da pesquisa 116 indivíduos da população em geral e do meio acadêmico. Os resultados demonstraram que as redes sociais, especialmente o Instagram, são amplamente utilizadas como fonte de informação em saúde, influenciando comportamentos e decisões relacionadas ao cuidado pessoal. Embora a maioria dos participantes reconheça a importância da verificação das fontes, ainda há exposição significativa a conteúdos sem embasamento científico, incluindo práticas de automedicação. Conclui-se que as mídias sociais desempenham papel relevante na disseminação de informações sobre saúde e bem-estar, apresentando benefícios, mas também riscos importantes, reforçando a necessidade de investimento em educação em saúde digital e na promoção do pensamento crítico da população.

Descritores: Rede Social; Educação em Saúde; Tecnologia; Saúde Digital; Acessibilidade.

Abstract

This study aimed to investigate the main means used by the population to obtain health information, as well as to analyze the risks associated with the dissemination of false information on social networks, the consequences of self-medication, and the role of digital influencers in this context. It is a cross-sectional, descriptive, and analytical study with a quantitative approach, conducted through the application of a semi-structured questionnaire, available on the *Google Forms* platform, with data collection between April 24 and October 29, 2025. 116 individuals from the general population and the academic community participated in the research. The results demonstrated that social networks, especially Instagram, are widely used as a source of health information, influencing behaviors and decisions related to personal care. Although most participants recognize the importance of verifying sources, there is still significant exposure to content without a scientific basis, including self-medication practices. In conclusion, social media plays a significant role in disseminating information about health and well-being, presenting benefits but also important risks, which reinforces the need for investment in digital health education and the promotion of critical thinking among the population.

Descriptors: Social Network; Health Education; Technology; Digital Health; Accessibility.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo investigar los principales medios utilizados por la población para obtener información de salud, así como analizar los riesgos asociados a la difusión de información falsa en redes sociales, las consecuencias de la automedicación y el papel de los influencers digitales en este contexto. Se trata de un estudio transversal, descriptivo y analítico, con enfoque cuantitativo, realizado mediante la aplicación de un cuestionario semiestructurado disponible en la plataforma *Google Forms*, con recolección de datos entre el 24 de abril y el 29 de octubre de 2025. Participaron en la investigación 116 individuos de la población general y la comunidad académica. Los resultados demostraron que las redes sociales, especialmente Instagram, son ampliamente utilizadas como fuente de información de salud, influyendo en comportamientos y decisiones relacionadas con el cuidado personal. Aunque la mayoría de los participantes reconoce la importancia de verificar las fuentes, todavía existe una exposición significativa a contenido sin base científica, incluidas las prácticas de automedicación. En conclusión, las redes sociales juegan un papel importante en la difusión de información sobre salud y bienestar, presentando beneficios pero también riesgos importantes, lo que refuerza la necesidad de invertir en educación sanitaria digital y en promover el pensamiento crítico entre la población.

Descriptores: Red Social; Educación en Salud; Tecnología; Salud Digital; Accesibilidad.



Introdução

O avanço da tecnologia e o crescente acesso à Internet transformaram significativamente a forma como as pessoas vivem, trabalham, se relacionam e, sobretudo, buscam informações. No Brasil, a pandemia de COVID-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde em março de 2020, intensificou ainda mais o uso das tecnologias digitais, fazendo com que o percentual de domicílios com acesso à internet saltasse de 71% em 2019 para 83% no ano seguinte¹.

Nesse contexto, as redes sociais assumiram um papel ainda mais central no cotidiano da população. Plataformas como *TikTok*, *Instagram* e *Google* passaram a ser amplamente utilizadas, inclusive para a obtenção de informações sobre saúde. Segundo os dados da Medicina S/A coletados em 21 de novembro de 2025, 45% da população brasileira busca conteúdos de saúde na internet, sendo os jovens os principais usuários dessas plataformas, atraídos principalmente pela acessibilidade, baixo custo e identificação com os conteúdos².

Entretanto, a Internet, apesar de ser uma ferramenta poderosa, também apresenta riscos consideráveis quando utilizada como fonte de informação médica. Diferente dos meios tradicionais de comunicação, a internet oferece uma vasta gama de informações, muitas vezes sem curadoria adequada. O compartilhamento rápido e impulsivo de conteúdos, frequentemente sem a verificação da veracidade, favorece a disseminação de informações falsas, as chamadas *fake news*³.

Além disso, a desinformação pode influenciar negativamente comportamentos relacionados à automedicação, expondo os indivíduos a riscos como intoxicações, reações adversas, dependência medicamentosa, resistência a antibióticos, entre outras possíveis complicações. Segundo a Organização Mundial da Saúde, falhas diagnósticas representam cerca de 16% dos danos evitáveis a pacientes a nível global⁴.

A automedicação é uma prática comum no Brasil, com 77% da população possuindo hábito de utilizar medicamentos por conta própria. Pessoas que praticam a automedicação muitas vezes recorrem à Internet para obter conselhos, o que pode levar a medicamentos contraditórios, assim como a dosagens e ao não cumprimento do período recomendado pelo próprio fabricante e a complicações⁵.

Outro fator preocupante é o papel dos influenciadores digitais na difusão de informações de saúde. Com milhões de seguidores atentos às suas postagens, esses comunicadores têm o poder de moldar opiniões e comportamentos, nem sempre com base em evidências científicas. O uso de conhecimentos pseudocientíficos pode acarretar atrasos no diagnóstico, tratamentos ineficazes e custos elevados com terapias sem comprovação⁶.

Diante desse cenário, torna-se fundamental promover a educação em saúde com base em fontes confiáveis e práticas baseadas em evidências (PBE), que utilizam resultados de pesquisas científicas para guiar a assistência à saúde. Estratégias como sessões educativas, uso de mídias sociais para campanhas informativas e distribuição de materiais confiáveis podem contribuir para a

conscientização da população sobre a importância da verificação de informações⁷.

A pesquisa tem como objetivo investigar os principais meios utilizados pela população, para a obtenção de informações de saúde, além de identificar os riscos associados a disseminação de informações falsas sobre saúde nas redes sociais, como também discutir as consequências da automedicação e do uso de tratamentos sem comprovação científica baseados em conteúdo on-line e analisar o papel dos influenciadores digitais na propagação de informações de saúde e suas possíveis implicações.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, exploratório, descritivo, de abordagem quantitativa.

A pesquisa foi realizada com utilização de plataformas digitais para divulgação da pesquisa, como *Instagram* e *WhatsApp*, nesse sentido, o alcance das mídias sociais se faz necessário e adequado para alcançar um considerável número amostral. Foi utilizado um formulário online por meio da plataforma *Google Forms* com coleta de dados entre 24 de abril e 29 de outubro de 2025, no qual o *link* foi encaminhado aos participantes por meio de contatos dos próprios pesquisadores em redes sociais e *e-mails*.

A população estudada foi composta por indivíduos que foram convidados a responder um questionário fechado contendo 13 perguntas objetivas.

A pesquisa reuniu dados em meio ao universo acadêmico e população em geral, configurando uma amostra não probabilística com viés de conveniência, com participação voluntária. Após as manifestações do interesse em participar da pesquisa, foram explicados os objetivos da pesquisa e foi disponibilizado o *link* para acesso ao formulário eletrônico on-line. Os indivíduos que espontaneamente aceitaram participar desse estudo registraram seu aceite por meio do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) on-line. Após leitura do TCLE, os participantes encontraram duas opções claras e distintas: Aceito participar: selecionando esta opção, o participante concordou em participar do estudo e forneceu seu consentimento livre e esclarecido; Não aceito participar: ao selecionar esta opção, o participante optou por não participar do estudo e nenhum dado foi coletado ou utilizado. O participante teve o direito de acessar o conteúdo completo do questionário antes de tomar qualquer decisão sobre sua participação. Além disso, podendo encerrar sua participação a qualquer momento, mesmo que não tivesse respondido todas as questões, sem qualquer prejuízo. A coleta de dados foi realizada pela plataforma *Google*, por meio do *link*: <https://forms.gle/S34oWMDia3pnhKGD6>.

Foram considerados todos os aspectos éticos necessários para a realização desta pesquisa. O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Unisagrado para apreciações, obtendo parecer favorável n.º 7.596.391; CAAE: 88265025.20000.5502.

Resultados e Discussão

A pesquisa contou com a participação de 116 pessoas; dessa forma, a análise dos dados considerou as



respostas, todas devidamente concordantes em participar mediante a aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Quanto ao perfil sociodemográfico dos participantes, observou-se uma predominância de pessoas mais velhas, sendo que 25,9% tinham acima de 50 anos,

conforme demonstrado na Figura 1. Entre os entrevistados, acima de 50 anos 25,9% (30 pessoas), 21 a 25 anos 19,8% (23 pessoas), 18 a 20 anos 17,2% (20 pessoas), 41 a 45 anos 11,2% (12 pessoas), 26 a 30 anos 7,8% (9 pessoas), 36 a 40 anos 7,8% (9 pessoas), 46 a 50 anos 7,8% (9 pessoas) e 31 a 35 anos 3,4% (4 pessoas).

Quadro 1. Perfil sociodemográfico dos entrevistados. Bauru, SP, Brasil, 2025 (n=116)

Apresentação do perfil sociodemográfico		
Faixa etária dos entrevistados		
18 a 20 anos (17,2%)	21 a 25 anos (19,8%)	Acima de 50 anos (25,9%)
Gênero dos entrevistados		
Feminino (50,9%)	Masculino (49,1%)	
Formação acadêmica dos entrevistados		
Ensino Médio Completo (31,3%)	Superior Incompleto (28,7%)	

Quadro 2. Instrumento de coleta de dados: perguntas aplicadas aos entrevistados. Bauru, SP, Brasil, 2025 (n=116)

Questões semiestruturadas aplicadas e resultados	
Qual rede social você mais utiliza para buscar informações sobre saúde?	Instagram (29,3 %)
Você já mudou algum comportamento de saúde com base em algo visto nas redes?	Sim, algumas vezes (49,1%)
Qual influenciador você já viu compartilhando conteúdo relacionado à saúde?	Dr. Drauzio Varella (81,4%)
Quando encontra uma informação de saúde nas redes sociais, o que você costuma fazer?	Pesquisa em outras fontes (84,5%)
Você acredita que os influenciadores digitais têm responsabilidade sobre o que publicam?	Sim, totalmente (46,6%)
Já praticou automedicação com base em vídeos, postagens ou dicas de influenciadores digitais?	Não, mas já pensei em fazer (39,7%)
Qual fonte você considera mais confiável para informações de saúde?	Sites oficiais do governo (90,5%)
Você conhece alguma consequência real de seguir informações erradas sobre saúde?	Já vi casos na mídia (61,2%)
Se um influenciador compartilha uma informação de saúde sem comprovação científica, o que você acha que deveria acontecer?	Ter seu conteúdo removido das plataformas (47%)

Em relação às redes sociais, o *Instagram* é a mais usada, sendo hoje uma ferramenta em que as pessoas conseguem expor inúmeros conteúdos. Existe, sim, uma metodologia para filtrar alguns dados e informações que o próprio aplicativo acredita não serem de fonte fidedigna, mas é um local de muita socialização. O *Instagram* tem um número de usuários crescente, resultando em uma enorme quantidade de diferentes publicações por dia. A conversação pode ser realizada através de postagens no *feed* ou nos *stories*; as publicações abordam diferentes assuntos: beleza, moda, dicas e até remédios⁸.

Quando os entrevistados foram indagados a respeito de se houve alguma mudança de comportamento ao ver algo nas redes sociais, 49,1% (57 pessoas) responderam que sim; de fato, as redes sociais estão aí com a questão dos influenciadores e as pessoas ficam impactadas

quando veem resultados, elas querem. Um exemplo disso é que nos últimos 20 anos houve um aumento na ocorrência de transtornos alimentares, dentre o público mais acometido, destacam-se adolescentes⁹.

Em relação aos influenciadores que trabalham com a questão de saúde, das pessoas que já tiveram algum contato e gostam de segui-los, observa-se que expressivamente o que mais prevalece, 81,4% (95 pessoas) é o Dr. Drauzio Varella, isso é um demonstrativo muito satisfatório em relação à saúde, pois, em seu canal, ele traz coisas com fontes fidedignas e ele tem formação médica.

Ao questionar os entrevistados o que eles fariam com as informações que encontram na Internet em primeiro momento, a grande maioria diz que prefere pesquisar em outras fontes, o que acreditamos que não seja dessa maneira, pois a metodologia de pesquisa ela é difícil de se fazer, e a



Internet é um meio fácil, então quando 84,5% (98 pessoas) dos entrevistados falaram que pesquisam em outras fontes, isso pode ser um dado duvidoso, porque falamos de um conceito de modernidade, de tempo, e de uma ferramenta que é rápida, mas o que de fato seria o ideal a se fazer, porém, no mundo em que vivemos acreditamos que esse resultado seja um pouco curioso. Entretanto, uma das principais formas de evitar a disseminação de *fake news* é a verificação das fontes¹⁰.

Em relação à automedicação baseada em postagens de influenciadores, a maior parte das pessoas diz que não, porém, que já pensou em fazer, então isso pode ser tendencioso e levar ao erro. Os riscos e consequências da automedicação e do uso indiscriminado de medicamentos podem levar ao autodiagnóstico incorreto, a erros comuns na dosagem do medicamento, combinações de medicamentos perigosas que podem provocar outros tipos de doença ou dependência e abuso. Além disso, o uso prolongado de antibióticos pode promover resistência a patógenos e uma consequente ineficácia de tratamentos futuros¹¹.

Em relação às fontes, houve predomínio de respostas de 90,5% (105 pessoas) em que os *sites* oficiais do governo são os mais confiáveis em que é citado o *site* do Ministério da Saúde. Frente a situações como estas, foi realizada a criação do canal de comunicação do Ministério da Saúde chamado Saúde Sem *Fake News* no segundo semestre de 2018, que oferece subsídios para que o público possa conferir, de forma gratuita, se o conteúdo que recebeu em sua rede de amigos virtuais é verdadeiro ou não¹².

Quando questionados sobre a opinião de qual seria o maior risco de seguir conselhos de saúde nas redes sociais, 51,7% (60 pessoas) dos entrevistados, que é a sua maioria, relatou todas as opções propostas, e as opções eram: utilizar medicamentos sem prescrição, diagnosticar-se de forma errada, deixar de procurar atendimento médico adequado, ou seja, acreditam que isso possa ter vários pontos negativos em sua saúde. A qualidade da informação existente na Internet é variável, no entanto, é possível, através de orientação por parte dos profissionais de saúde, programas de instrução e da utilização de critérios para avaliar a sua qualidade, proporcionar aos que acessam essas informações a hipótese de ter uma informação de alta qualidade, que os ajudarão a melhorar a sua saúde¹³.

Ao questionar se havia algum relato de alguém que teve consequência real após seguir o que foi visto na Internet, 61,2% (71 pessoas) afirmou que já viu casos na mídia; esses casos nos mostram como ajudar nessa questão de demonstrar o quanto é ruim e prejudicial para a saúde de uma pessoa seguir condutas sem orientação médica. Um autodiagnóstico pode gerar ou maximizar o nível de estresse individual, a baixa autoestima e sintomas depressivos ou ansiosos, além de levar a um atraso na identificação do real perfil e no tratamento necessário e adequado¹⁴.

Os entrevistados concordaram que o ideal seria a remoção deste tipo de conteúdo das plataformas digitais, porém, isso é um grande desafio. O ideal seria que as pessoas que avaliam essas plataformas, que se baseiam nos comentários, denunciassem esses vídeos, mas a grande parte desta população não segue à risca essa metodologia. Destacamos a importância da atuação dos profissionais da saúde para que possamos contribuir para a disseminação de informações seguras e verdadeiras.

Considerações Finais

Este estudo mostrou a importância que as mídias sociais têm como instrumentos de disseminação de informações sobre saúde e bem-estar, destacando tanto seus benefícios quanto os riscos associados ao consumo de conteúdo sem embasamento científico. Os resultados evidenciaram que muitos usuários reconhecem os riscos de seguir orientações de influenciadores digitais e entendem a importância de verificar as fontes, mas, na prática, ainda se deixam influenciar por conteúdos visuais. Isso mostra a necessidade de implementar ainda mais a educação em saúde digital, promovendo o desenvolvimento do senso crítico e o incentivo ao uso de fontes confiáveis. Dessa forma, este estudo contribui para o campo da enfermagem ao reforçar a importância da atuação do profissional não apenas no cuidado direto, mas também como educador em saúde no ambiente virtual. Promover o uso consciente das redes sociais é um passo importante para garantir o bem-estar da população que consome esses conteúdos, prevenindo agravos e melhorando a qualidade de vida da população. O estudo contribui de forma relevante para a área da enfermagem reforçando o papel do profissional de saúde como educador também no meio digital, promovendo práticas seguras.

Referências

1. Vivensis. Os impactos do avanço da internet [Internet]. 2021 nov 1. Disponível em: <https://www.vivensis.com.br/>
2. Medicina S/A. 45% da população busca informação de saúde na internet [Internet]. 2023 jun 16. Disponível em: <https://medicinasa.com.br/>
3. Paraná. Tribunal de Justiça do Estado do Paraná. O perigo das fake news. Rev Inst TJPR. 2020;1(1):1-5.
4. Pfizer Brasil. Como ter informações sobre saúde de forma confiável? [Internet]. São Paulo: Pfizer Brasil; [s.d.]. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/>
5. Pfizer Brasil. Os riscos da automedicação [Internet]. São Paulo: Pfizer Brasil; 2020. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/>
6. Del Giglio A, Abdala B, Ogawa C, Amado D, Carter D, Gomiero F, et al. Qualidade da informação da internet disponível para pacientes em páginas em português. Rev Assoc Med Bras. 2012;58(6):645-9.
7. Silva JOM, Santos LCO, Menezes AN, Lopes Neto A, Melo LS, Silva FJCP. Utilização da prática baseada em evidências por enfermeiros no serviço hospitalar. Cogitare Enferm. 2021;26:e67898. doi:10.5380/ce.v26i0.67898.



8. Oliveira LAR, Orsi MS, Ribeiro RCO. O espetáculo das redes sociais: análise das informações sobre nutrição e saúde veiculadas pelo Instagram. *Rev Cient Intelletto*. 2019;4(1):72-89.
9. Lima M, Coelho B, Luciano TF, Viana VM. Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. *RBONE*. 2022;16(103):771-89.
10. Holanda RRD. 33% da geração Z confia mais no TikTok do que em médicos, diz estudo. *Forbes Brasil* [Internet]. 2022 dez 15. Disponível em: <https://forbes.com.br>
11. Lisboa Filho LS, Lima ASP, Gomes BAFN, Oliveira MAR, Barbosa SLS, Rodrigues de Souza MB. Automedicação: impactos no tratamento médico e diagnóstico da doença. *Braz J Implantol Health Sci*. 2023;5(5):6564-82. doi:10.36557/2674-8169.2023v5n5p6564-6582.
12. Monari ACP, Bertolli Filho C. Saúde sem fake news: estudo e caracterização das informações falsas divulgadas no canal de informação e checagem de fake news do Ministério da Saúde. *Rev Midia Cotidiano*. 2019;13(1):160-85.
13. Grilo NR. Informação de saúde na internet: quais as consequências? [dissertação]. Porto: Universidade do Porto; 2010.
14. Koltermann G. Autodiagnóstico em saúde mental pela internet pode ocasionar problemas [tese]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2024.

