

## ROLUL REȚELOR DE SOCIALIZARE ÎN PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI ÎN EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE

Alexandru SOFRONIE,

Centrul de Sănătate Publică municipal Chișinău

### Summary

#### **Role of social networks in health promoting and education for health**

*This article shows the public interest about health promoting in social networks. Was performed a comparative analysis of posts in Romanian and English of 10 communities, which have as thematic promoting a healthy lifestyle on the social network Facebook. Posts of communities were studied on the following areas: healthy diet, harmful habits, physical exercises, environment, infectious diseases, somatic disorders, beauty. Health promotion topics on the social network Facebook has an interest for users and is an effective platform for specialists in public health intervention.*

**Keywords:** social network, Internet, health promoting, health, healthy lifestyle

### Резюме

#### **Роль социальных сетей в области укрепления здоровья и медико-санитарного просвещения**

*Статья показывает интерес населения к укреплению здоровья в социальных сетях. Был проведен сравнительный анализ постов на румынском и английском языках 10 сообществ, которые имеют тематику пропаганды здорового образа жизни в социальной сети Facebook. Изучены следующие области: здоровое питание, вредные привычки, физические упражнения, окружающая среда, инфекционные заболевания, соматические расстройства, красота. Тема укрепления здоровья в социальной сети Facebook интересна пользователям и эта сеть является эффективной платформой для специалистов из области общественного здравоохранения.*

**Ключевые слова:** социальные сети, Интернет, пропаганда здорового образа жизни, здоровье, здоровый образ жизни

### Introducere

În societatea modernă, rețelele de socializare reprezintă o platformă puternică de comunicare on-line, care unește milioane de oameni. Inovațiile digitale deschid noi perspective legate de modul în care oamenii pot utiliza tehnologiile pentru a extinde cunoașterea, stimulând libertatea și dezvoltarea [1]. În ultimul timp, printr-o rețea de socializare se înțelege o rețea (informațională) de utilizatori Internet, bazată pe anumite site-uri web, în care utilizatorii se pot înscrie și pot interacționa între ei.

Astfel, membrii unei rețele sociale sunt legați în mod informal, fără obligații, care de obicei contribuie activ la colectarea și răspândirea informațiilor pe întregul glob prin intermediul paginii web. Eventual, denumirea unei astfel de rețele (informaționale) de utilizatori s-ar putea echivala cu „rețea on-line de utilizatori” [2].

Cele mai cunoscute rețele sociale sunt: *Facebook*, *Twitter*, *Odnoklassniki*, *V Kontakte* (Rusia), *Renren* (China), *MySpace*, *Orkut* (Brazilia și India), *Hi5* (Peru, Columbia, Ecuador, Portugalia, Mongolia). Cele mai populare rețele sociale în Republica Moldova sunt *Facebook* și *Odnoklassniki* [3].

În prezent, site-ul *Facebook* are circa 1.44 miliarde de membri în toată lumea [4]. În Republica Moldova, rețeaua dată ajunge la cifra de 500.000 de utilizatori. Deși numărul de utilizatori *Facebook* în Republica Moldova a crescut cu 28% în anul 2015 față de 2014, *Odnoklassniki* rămâne în continuare în top cu peste un milion de utilizatori înregistrați [5].

Noul tip de comunicare format în rețelele sociale creează noi oportunități pentru comunitatea medicală, pentru a promova în mod activ un stil de viață sănătos și *health-coaching*-ul (sau *wellness-coaching* – sesiuni individualizate, motivaționale, cu folosirea principiilor și tehnicilor de *coaching* și consiliere profesională, pentru a schimba comportamentul și stilul de viață în scopul îmbunătățirii stării generale a organismului și obținerii unui nivel mai ridicat de sănătate și a calității vieții), care contribuie la menținerea și refacerea sănătății și prevenirea bolilor în rândul populației [6, 7].

Asigurarea sănătății publice se realizează prin activități comune ale autorităților publice centrale, autorităților administrației publice locale, comunităților și societății civile, prin elaborarea și implementarea politicilor de protecție și promovare a sănătății și de prevenire a bolilor [8]. Obligația lucrătorului medical și celui farmaceutic este de a apăra sănătatea fizică și mintală a omului, de a promova un mod sănătos de viață, de a preveni îmbolnăvirile [9].

Promovarea modului sănătos de viață în rețelele de socializare reprezintă o intervenție de comunicare a profesioniștilor din sănătatea publică, care vizează modificarea comportamentului utilizatorilor rețelelor sociale: consolidarea sau menținerea sănătății și prevenirea bolilor. Componentele unui mod sănătos de viață sunt: activitatea fizică, depășirea factorilor de risc ai diferitelor boli, alimentația sănătoasă, atingerea și menținerea unei greutăți optime, depășirea momentelor stresante, efectuarea controlului medical periodic etc. Modul sănătos de viață este temelia profilaxiei bolilor [10, 11, 12].

*Wellness-coaching*-ul, profilaxia bolilor și promovarea sănătății în rețelele de socializare contribuie la reducerea sarcinii asupra instituțiilor de îngrijire a sănătății. Bolile cardiovasculare, tumorile, bolile aparatelor digestive și respirator, traumele și otrăvirile sunt printre cauzele majore ale mortalității din Republica Moldova în ultimii ani [13]. O bună parte din aceste afecțiuni pot fi prevenite, dacă comunitatea medicală s-ar angaja mai activ în prevenirea lor și ar motiva populația să-și asume responsabilitatea personală pentru sănătatea proprie și a celor apropiați.

Scopul lucrării a fost evaluarea măsurilor de promovare a sănătății și a educației pentru sănătate prezente în rețelele de socializare.

## Material și metode

Cercetarea de față cuprinde analiza comparativă a postărilor în limbile română și engleză ce au ca tematică promovarea unui stil de viață sănătos pe rețeaua de socializare *Facebook*.

Au fost analizate postările în limbile engleză și română a 10 comunități din rețeaua de socializare *Facebook* ce promovează modul de viață sănătos în perioada noiembrie–decembrie 2015. Au fost studiate postările comunităților pe următoarele compartimente: alimentație sănătoasă, deprinderi dăunătoare, exerciții fizice, mediu, boli infecțioase, afecțiuni somatice, frumusețe.

Pentru prelucrarea datelor și a materialelor obținute în studiu au fost folosite metode epidemiologice descriptive și analitice.

## Rezultate și discuții

Pentru a realiza studiul, a fost efectuată analiza a 10 comunități în limbile engleză și română, cu un total de 17.094.005 și respectiv 609.192 de utilizatori:

- engleză: *Health Digest* – 8.769.627 (51,3%) utilizatori, *Health* – 4.676.880 (27,4%), *Daily Health Tips* – 2.437.488 (14,3%), *Everyday Health* – 1.138.667 (6,7%) și *Health Central* – 71.343 (0,4%);
- română: *Ghid Sănătate Bună ziua lași* – 494.916 (81,2%) utilizatori, *Sănătate și Diete* – 75.059 (12,3%), *Sănătatea – publicație de sănătate și divertisment* – 33.663 (5,5%), *Nutriție, sănătate și frumusețe* – 4.541 (0,7%) și *Centrul de Sănătate Publică* – 1.013 (0,2%).

Se observă că grupuri în limba engleză, care au ca tematică promovarea sănătății, sunt mai multe decât în limba română.

Numărul mediu de participanți la cele mai mari comunități vorbitoare de limbă engleză este de 3.418.801 persoane. Comunitatea *Health Digest* deține un număr-record de participanți de peste 8 mil. de utilizatori, de 2,6 ori mai mult decât media, iar *Health* – peste 4 mil. de utilizatori, de 1,4 ori mai mult decât media. Numărul mediu de participanți în comunitățile vorbitoare de limbă română este de 121.838 persoane, doar *Ghid Sănătate Bună ziua lași* având cel mai mare număr de utilizatori – 494.916, de 4,1 ori mai mult decât media.

În total, în comunitățile de limbă engleză au fost publicate 1853 de articole și 301 imagini cu conținut de promovare a sănătății; în cele de limbă română – 1550 de articole și corespunzător, 125 de imagini (vezi tabelul).

*Numărul total de postări publicate de comunități în limbile engleză și română pe rețeaua de socializare Facebook*

Limbi	Alimentație sănătoasă		Deprinderi dăunătoare		Exerciții fizice		Mediu		Boli infecțioase		Afecțiuni somatice		Frumusețe		TOTAL	
	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I
Engleză	1014	171	37	6	94	49	32	16	29	5	242	28	405	26	1853	301
Română	991	60	41	3	31	23	22	3	36	2	193	21	236	13	1550	125

Notă: A – articole, I – imagini

În ambele limbi, din totalul articolelor publicate, cel mai mare număr de articole se înregistrează la compartimentul *Alimentație sănătoasă* – 1014 în engleză (55%) și 991 în română (64%). În această categorie se descriu informații cu privire la vitamine, rețete, acizi grași esențiali, fructe, legume etc. Pe locul secundar se evidențiază capitolul *Frumusețe* cu 405 articole în limba engleză (22%) și 236 în limba română (15%). Aici se includ informații privind îngrijirea tenului, a unghiilor, aplicarea măștilor etc. O pondere mai mică se înregistrează în următoarele compartimente: *Afecțiuni somatice* – 13%, *Exerciții fizice* – 5%, *Deprinderi dăunătoare*, *Mediu*, *Boli infecțioase* cu 2%, 2% și 1% corespunzător.

Un număr mai mic de articole în limba română se atestă în următoarele categorii: *Afecțiuni somatice* – 13%, *Deprinderi dăunătoare* – 3%, *Boli infecțioase* – 2%, *Exerciții fizice* – 2%, *Mediu* – 1%. În perioada de

referință, la compartimentul *Afecțiuni somatice* s-a acordat o atenție sporită profilaxiei cancerului, stresului, combaterii artritei ș.a. În rubrica *Boli infecțioase* s-au plasat informații privind virusul Zika, gripa, infecțiile respiratorii, inclusiv semnele clinice, modul de transmitere și de diagnosticare.

Este de menționat că în ambele cazuri (engleză și română) se atestă aceeași ordine: *Alimentație sănătoasă, Exerciții fizice, Afecțiuni somatice, Frumusețe, Mediu, Deprinderi dăunătoare, Boli infecțioase* cu 56,8%, 16,3%, 9,3%, 8,6%, 5,3%, 2,0%, 1,7% în limba engleză și respectiv 48,0%, 18,4%, 16,8%, 10,4%, 2,4%, 2,4%, 1,6% în limba română.

Având un conținut calitativ și utilizând instrumente, tehnologii și practici interactive pentru promovarea unui stil de viață sănătos în rețelele de socializare, comunitățile internaționale sunt mult mai dezvoltate. Spre exemplu, grupul *Health Digest* oferă nu doar informații cu privire la calitățile benefice ale produselor alimentare, numărul de calorii, rețete sănătoase, ci de asemenea oferă tehnologie interactivă avansată de planificare individualizată a alimentației pentru fiecare săptămână, ceea ce dă un rezultat de scădere în greutate după câteva criterii predefinite. De asemenea, în comunitățile vorbitoare de limba engleză, profesioniștii din domeniul medical folosesc în mod activ politicieni, persoane de rang înalt și VIP, bine cunoscute publicului, cu scop de a îmbunătăți continuu măsurile de promovare a sănătății.

În comunitățile vorbitoare de limbă engleză se promovează ideea că, în cazul în care membrii familiei își petrec împreună timpul făcând sport (mers pe jos, alergare etc.), pregătind bucate sănătoase, ei își îmbunătățesc sănătatea, consolidează familia, înțelegerea reciprocă și dragostea între soți, efectuează educația copiilor într-un mediu fericit.

Până în prezent, specialiștii din Republica Moldova nu au efectuat cercetări științifice privind comunicarea în rețelele de socializare de limba română pentru promovarea unui stil de viață sănătos. Acest fapt este regretabil, deoarece publicarea materialelor on-line privind promovarea modului sănătos de viață ar putea avea un impact pozitiv în autoeducarea pacienților, normalizarea stării generale de sănătate, schimbarea obiceiurilor alimentare, accelerarea activității fizice etc. [14]

## Concluzii

1. Tematica promovării sănătății pe rețeaua de socializare *Facebook* este interesantă utilizatorilor și această rețea constituie o platformă eficientă pentru intervenția specialiștilor din sănătatea publică.

2. Tematica articolelor în domeniul promovării sănătății în comunitățile de limbile engleză și română este similară.

3. Pe primele poziții de publicare a articolelor din comunități se află compartimentele *Alimentație sănătoasă și Frumusețe*, cu 54,7% și 21,9% în limba engleză și respectiv 63,9% și 15,2% în limba română.

4. O atenție foarte mică se acordă unor compartimente importante precum ar fi *Boli infecțioase, Deprinderi dăunătoare și Mediu* doar 1,6%, 2,0% și 1,7% în limba engleză, respectiv 2,3%, 2,6% și 1,4% în limba română.

5. Cea mai mare pondere o au compartimentele *Alimentație sănătoasă și Exerciții fizice*: 56,8% și 16,3% în limba engleză; 48,0% și 18,4% în limba română, pe ultimele locuri plasându-se compartimentele *Mediu, Deprinderi dăunătoare, Boli infecțioase* cu 5,3%, 2,0%, 1,7% și respectiv 2,4%, 2,4%, 1,6%.

6. Este necesar ca specialiștii din sănătatea publică să se ocupe mai activ de promovarea sănătății în rețelele sociale, luând în considerare publicul-țintă, și să adapteze cele mai reușite metode din practica colegilor din străinătate.

## Bibliografie

1. Sofronie A., Sofronie V. *Internetul – o cale spre comunicare în sănătate și promovare a sănătății*. În: Materialele conferinței științifico-practice dedicate jubileului de 15 ani de la integrarea Serviciului Sanitaro-Epidemiologic de Stat al municipiului Chișinău. Chișinău, 2007.
2. *Wikipedia*, rețea de socializare (ro.wikipedia.org).
3. Ratingul site-urilor în dependență de numărul de utilizatori (alexa.com).
4. *Brain Research Institute* (statisticbrain.com).
5. *Agenția Gramatic*, studiu (gramatic.md).
6. Dodu M., Raboca H., Tripon C. *Managementul resurselor umane*. Program postuniversitar în Managementul Administrației Publice, p. 69-74.
7. *Asociația Internațională de Coaching Cognitiv-Comportamental* (iacbc.wordpress.com).
8. *Legea nr. 10 din 03.02.2009 privind supravegherea de stat a sănătății publice*, publicată la 03.04.2009 în Monitorul Oficial nr. 67, cap. II.
9. *Codul-cadru de etică (deontologic) al lucrătorului medical și farmaceutic*. Ministerul Sănătății al Republicii Moldova, cap. I, p. 7.
10. Prisăcaru V. *Epidemiologie generală. Bazele medicinei prin dovezi*. Chișinău, 2012, p. 320-331.
11. Friptuleac Gr. *Promovarea sănătății*. (Curs). Chișinău, 2006.
12. Ețco C., Calmic V., Bahnarel I. *Promovarea sănătății și educația pentru sănătate*. Chișinău, 2013, p. 8-14.
13. Centrul Național de Management în Sănătate. *Anuarul statistic al sistemului de sănătate din Moldova*. Chișinău, 2015.
14. Buller D.B., Floyd H.L. *Internet-Based Interventions For Health Behavior Change. E-Health Applications: Promising Strategies for Behavior Change*. New York. p. 59-79.

**Alexandru Sofronie**, medic-igienist,  
Centrul de Sănătate Publică mun. Chișinău  
Tel.: +37369072830  
E-mail: sanatacom@gmail.com