



Análise sobre a coletânea dos vídeos de chás, sua história e seus benefícios

Analysis of the collection of tea videos, their history and benefits

Joice Mariana Stabach¹, Caroline Enaile Hamsink², Rita Zanlorensi Visneck Costa³, Katia Elisa Prus Pinho⁴

RESUMO

Este artigo procura descrever sobre uma área de pesquisa do Projeto Estímulo (PE). Este é um projeto de extensão da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) coordenado pela Professora Doutora Katia Elisa Prus Pinho. São realizadas diversas ações para contribuir com a vida de pessoas diagnosticadas com a Doença de Parkinson (DP), familiares, cuidadores e profissionais. Este trabalho tem como objetivo apresentar um relato a respeito da produção de vídeos de chás, que podem ser utilizados como alternativas naturais para tratar ansiedade, distúrbios do sono e outros sintomas comuns da DP. Apresenta-se um histórico de como foram produzidos os vídeos de chás e suas divulgações nas redes sociais do projeto. Os resultados obtidos desses vídeos foram organizados, de acordo com o número de visualizações, curtidas, comentários e compartilhamentos. Ao final, foi apresentado que o conteúdo disposto nos vídeos foi propagado às pessoas que assistiram, e provavelmente houve uma contribuição em relação aos conhecimentos sobre os benefícios de alguns tipos de chás, para uma melhor qualidade de vida na DP.

PALAVRAS-CHAVE: Benefícios dos Chás, Projeto Estímulo, Redes Sociais do Projeto Estímulo.

ABSTRACT

This article seeks to describe an area of research of Projeto Estímulo (PE). This is an extension project at the Federal Technological University of Paraná (UTFPR) coordinated by Professor Kátia Elisa Prus Pinho. Various actions are carried out to contribute to the lives of people diagnosed with Parkinson's Disease (PD), family members, caregivers and professionals. This work aims to present a report on the production of tea videos, which can be used as natural alternatives to treat anxiety, sleep disorders and other common symptoms of PD. A history of how the tea videos were produced and their dissemination on the project's social networks is presented. The results obtained from these videos were organized according to the number of views, likes, comments and shares. In the end, it was shown that the content presented in the videos was disseminated to the people who watched, and there was probably a contribution in relation to knowledge about the benefits of some types of teas, for a better quality of life in PD.

KEYWORDS: Benefits of Teas, Projeto Estímulo, Projeto Estímulo Social Networks.

¹ Voluntária do Projeto Estímulo. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. *E-mail:* joicemariana@alunos.utfpr.edu.br . ID Lattes: 7480357248687700.

² Voluntária do Projeto Estímulo. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. *E-mail:* carolinehamsink@alunos.utfpr.edu.br ID Lattes: 9749908748060537.

³ Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. *E-mail:* ritazvc@utfpr.edu.br ID Lattes: 9876179749181337

⁴ Coordenadora do Projeto Estímulo. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. *E-mail:* katiaprus@utfpr.edu.br. ID Lattes: 8556720111128355.



INTRODUÇÃO

O PE é um projeto extensionista criado no ano de 2018, na UTFPR, que promove a divulgação de conteúdos sobre a DP. No Brasil, a estimativa é de que 200 mil pessoas vivam com a enfermidade (SANTOS, 2021 apud IBGE.2000). O PE desenvolve ações educativas e pesquisas, buscando a conscientização e bem estar dos cidadãos. As ferramentas utilizadas no PE são diversas, tais como: vídeos, lives em canal do *YOUTUBE*, entrevistas, reportagens e outros. São organizados posts nas redes sociais do projeto, como por exemplo *Instagram*, *Youtube*, *TikTok*, *Twitter* e *Facebook* que publicam entrevistas com participantes, equipe multidisciplinar como médicos, fisioterapeutas, dentistas, advogados e outros.

O PE promove e participa de campanhas como o Dia Mundial de Conscientização da Doença de Parkinson, 11 de abril, através de atividades tais como a realizada na Rua XV de Novembro em Curitiba-PR e, em palestras em ambientes parceiros como a Associação de Parkinson Paraná (APP).

A DP por ser uma doença neurodegenerativa, apresenta sintomas psicossomáticos como ansiedade, depressão e problemas intestinais, portanto a introdução de medicamentos fitoterápicos como o chá por exemplo, auxilia na qualidade de vida dos pacientes, evitando assim o uso de alopatia. Os benefícios dos chás são naturais, fáceis de preparar e encontrar.

Neste artigo será abordado sobre a produção da coletânea de vídeos sobre chás, os benefícios que cada planta proporciona no nosso organismo, como exemplo chás digestivos, calmantes e para pressão arterial. Há também um vídeo sobre a história do chá e três formas de preparo. De acordo com a Química dos Chás (2014), atualmente o chá é uma das bebidas mais consumidas em todo o mundo e isso ocorre por conta dos efeitos medicinais, e também pelo agradável aroma. Tomar um chá bem quente para espantar o frio pode ser uma ótima ideia. Além de aquecer, os chás e infusões podem acalmar, estimular, possuir propriedades digestivas, ajudar a controlar o colesterol e até o índice glicêmico do corpo (UNIMED PARANÁ, 2018).

MATERIAIS E MÉTODOS

A iniciativa de produção de vídeos relacionados aos chás iniciou-se quando, ao participar de uma reunião do projeto, as voluntárias tiveram oportunidade de aceitar a produção de um vídeo sobre alimentação e memória. Então, para produzir o vídeo inicial, foram feitas pesquisas em sites e artigos científicos, coletadas informações sobre os alimentos. Posteriormente um editor de vídeo foi utilizado. Este editor permitiu o posicionamento de fotos dos alimentos que colaboram para uma boa memória. Estas fotos foram arquivadas em um banco de imagens gratuito, onde não é obrigatório referenciar a imagem, permitindo o posicionamento do texto e também a inserção de uma música de fundo.

A partir deste vídeo, a coordenadora, em maio de 2023, conversou com as voluntárias sugerindo a confecção de um vídeo específico sobre a memória, que tivesse relação com chás que contribuem para uma boa memória, aproveitando que o início do inverno estava próximo. Novas ideias foram surgindo, e a partir do primeiro vídeo com os conteúdos sobre chás, para as redes sociais do PE, foram geradas legendas automáticas, que contribuíram para que o vídeo fosse mais agradável de assistir, facilitando a compreensão e o registro. Em seguida, foram feitos vários vídeos explicativos intitulados

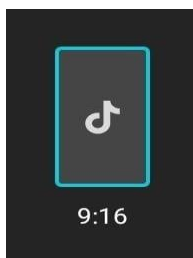
como: A História do Chá; Três formas de como fazer chá; Chás que ajudam a dormir melhor; Chás que ajudam para regularizar a pressão arterial; Chás que ajudam a reduzir a ansiedade; Chás que colaboram na digestão do nosso organismo. O objetivo destes materiais não foi substituir tratamentos anteriores pelo uso de chás. O conhecimento e utilização dos benefícios de uma alternativa natural, minimiza alguns sintomas e proporciona bem estar. De acordo com Care Plus (2022), é importante consultar um nutricionista para que este profissional possa orientar quais chás poderiam ser utilizados.

Para a elaboração da arte dos vídeos, utilizou-se uma proporção de 9:16 representada na Figura 1, que mostra a razão entre a área ocupada pelo vídeo e a área total da postagem, para ter uma melhor visualização. Após inserir essa proporção, a primeira imagem era adicionada, em seguida a fala inicial era gravada, assim por diante, com todas as imagens do vídeo. No final, a legenda automática era criada e para que ficasse tudo alinhado e gramaticalmente correto, algumas frases ou palavras precisavam de correção. Na finalização da edição, o vídeo era exportado e enviado ao projeto por meio de upload no drive, e posterior compartilhamento.

As Figuras 2 e 3 mostram exemplos de imagens dos vídeos postados no *Instagram*, *Facebook* e *TikTok* do PE. Ambos os chás elaborados foram para uma boa digestão, como a hortelã e o alecrim.

Alguns cuidados precisaram ser tomados, como gravar novamente o áudio, quando uma palavra estava incorreta e/ou quando o som acabava misturado com algum ruído. Estes detalhes contribuíram para a qualidade do material produzido.

Figura 1 - Proporção



Fonte: Retirado App *CapCut*

Figura 2 - Hortelã



Fonte: *Instagram* PE (2023)

Figura 3 - Alecrim



Fonte: *Instagram* PE (2023)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma boa forma de compartilhar para a comunidade os benefícios dos chás foi nas redes sociais do PE. A coletânea de 7 vídeos produzidos foi publicada nos meses de junho e julho de 2023, visto que no inverno se consomem mais bebidas quentes para se aquecer. Foram organizados quadros para melhor visualização dos resultados do engajamento dos vídeos. Estes estão listados pela ordem cronológica que foram postados nas redes sociais. O primeiro é o chá para a memória e o último para a digestão.



Os resultados estão apresentados a partir de três redes sociais que o PE utiliza (*Instagram*, *Facebook* e *TikTok*). O Quadro 1 reflete o engajamento do *Instagram*. Observou-se que o vídeo mais visualizado foi o de chás para dormir. A explicação provável para a maior visualização deste vídeo, foi devido uma música livre de direitos autorais utilizada no mesmo que estava em alta. Isto demonstra que a arte do vídeo é importante para a boa aceitação pelos seguidores.

O vídeo com menor visualização é sobre a história do chá. O *Instagram* apresenta ferramentas muitas vezes complexas sobre a “entrega” das publicações, e isto afeta diretamente na prospecção dos seguidores. O Quadro 2 retrata o engajamento do *Facebook*, visto que esta rede está decaindo por haver uma migração maior para as novas redes sociais. Observa-se que o primeiro vídeo postado, chá para a memória, foi o mais visualizado e os demais da coletânea foram menos visualizados em comparação ao citado anteriormente.

O PE aderiu a rede social *TikTok* recentemente em julho de 2023, com a entrada de novos voluntários, assim a demanda para supervisionar uma nova rede ficou mais viável. No Quadro 3 constam 2 vídeos dos 7 do total da coletânea. Entretanto as visualizações do *TikTok* são muito mais favoráveis do que no *Facebook*, conforme mostra o Quadro 2.

Quadro 1 – Engajamento do *Instagram* do PE.

| Tema do vídeo | Visualização | Curtida | Comentário | Compartilhamento |
|------------------------------|--------------|---------|------------|------------------|
| Chá para a memória | 193 | 17 | 1 | 0 |
| História do chá | 171 | 16 | 1 | 1 |
| Chá para dormir | 1.539 | 67 | 0 | 36 |
| Chá para pressão arterial | 448 | 15 | 1 | 3 |
| Chá para reduzir a ansiedade | 471 | 13 | 0 | 12 |
| 3 Métodos de preparo do chá | 489 | 24 | 0 | 2 |
| Chá para a digestão | 311 | 14 | 0 | 1 |

Fonte: Elaborado pelos autores (2023)

Quadro 2 - Engajamento do *Facebook* do PE.

| Tema do vídeo | Visualização | Curtida | Comentário | Compartilhamento |
|------------------------------|--------------|---------|------------|------------------|
| Chá para a memória | 187 | 2 | 0 | 0 |
| História do chá | 4 | 1 | 0 | 0 |
| Chá para dormir | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Chá para pressão arterial | 5 | 1 | 0 | 0 |
| Chá para reduzir a ansiedade | 21 | 2 | 0 | 1 |
| 3 Métodos de preparo do chá | 19 | 1 | 0 | 1 |
| Chá para a digestão | 57 | 2 | 0 | 2 |

Fonte: Elaborado pelos autores (2023)



Quadro 3 - Engajamento do *TikTok* do PE.

| Tema do vídeo | Visualização | Curtida | Comentário | Compatilhamento |
|-----------------------------|--------------|---------|------------|-----------------|
| Chá para a memória | 334 | 13 | 0 | 6 |
| 3 Métodos de preparo do chá | 500 | 6 | 0 | 1 |

Fonte: Elaborado pelos autores (2023)

CONCLUSÃO

Uma das ações do PE é propagar conhecimentos de qualidade a respeito de doenças neurodegenerativas, especialmente a DP, provenientes de pesquisas científicas aliadas à atividades de extensão. A busca de alternativas que melhorem a qualidade de vida dos pacientes e contribuam com o seu bem-estar é uma das metas essenciais deste projeto. A possibilidade de aliar o uso de alternativas naturais, tais como o emprego de chás, no tratamento de alguns dos sintomas da DP, podem confortar e tranquilizar os pacientes. Além disso, a propagação de informações a respeito das indicações e metodologias de preparo de alguns chás podem beneficiar também familiares, cuidadores e profissionais que atendem pacientes diagnosticados com a DP.

A publicação de vídeos de fácil entendimento, com som claro e sem ruídos, legendas automáticas e imagens produzidas com arte, é uma forma de linguagem verbal e não verbal capaz de produzir interação entre as pessoas que acompanham o conteúdo das redes sociais do PE. Com essa ação, consegue-se, pouco a pouco, fazer com que mais pessoas saibam da existência do PE e talvez despertem-se os seus interesses de aprender mais e contribuir com o mesmo. O PE agrega voluntários tanto da comunidade interna quanto externa da UTFPR e atinge seguidores de diversos estados do Brasil através de suas redes sociais. Assim, a maior disseminação de conteúdos e aprendizados, possibilita maior engajamento de voluntários.

Os chás, embora tragam muitos benefícios, devem ser utilizados com cautela, respeitando os limites de cada organismo, de acordo com Cavalcanti (2020). A utilização do tipo e quantidade de um chá deve ser moderada, para evitar qualquer tipo de reação indesejada. A ingestão frequente de chás jamais deve substituir uma consulta médica ou então um medicamento sem autorização médica.

Agradecimentos

Agradecemos à Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, que nos proporcionou a oportunidade de participar do projeto de Extensão, o Projeto Estímulo.

Conflito de interesse

Não há conflito de interesse.



REFERÊNCIAS

BRAIBANTE Mara Elisa Fortes, SILVA Denise da, BRAIBANTE Hugo T. Schmitz e PAZINATO Maurícius Selvero; **A Química dos Chás; Química e Sociedade** São Paulo-SP, BR; Vol. 36, Nº 3, p. 168-175, ago 2014; Escrito em: 02 de jan de 2014 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/0104-8899.20140019>
Acessado em: 18 de set. de 2023

CARE PLUS. **Benefícios do chá:** como as ervas podem auxiliar na sua saúde; Disponível em: <https://www.careplus.com.br/careplus-mais/beneficios-do-cha-como-as-ervas-podem-auxiliar-na-sua-saude>
Acessado em : 18 de set. de 2023

CAVALCANTI, Isabella Macário Ferro, Plantas medicinais e seus possíveis benefícios no enfrentamento da Covid-19 [recurso digital] (Coordenadora do Projeto Educa Coronavírus) 1. ed. Vol. 6 elém: **Rfb Editora**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.46898/rfb.9786599175176>. Acessado em 18 de set. de 2023

ESTÍMULO, **Projeto** (projetoestimulo); Disponível em: <https://www.instagram.com/projeto.estimulo/> Acessado em 10/09/2023

ESTÍMULO, **Projeto** (projetoestimulo); Disponível em: <https://www.tiktok.com/@projetoestimulo> Acessado em 10/09/2023

ESTÍMULO, **Projeto**; Disponível em: <https://www.facebook.com/projetoestimulo> Acessado em 10/09/2023

SANTOS, G. F.; SILVA, G. de Q. N.; MOREIRA, D. R.; VERGUTZ, B. G.; CARVALHO, J. P. de M.; PESSOA, J. P. A.; PAZ DO NASCIMENTO JUNIOR, V.; TAFURI, N. F. **Parkinson's Disease:** Epidemiological pattern of hospital admission. Research, Society and Development. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24535>. Acesso em: 11 set. 2023.

UNIMED Paraná. **Unimed institucional;** Benefícios dos chás e infusões; 18 de maio 2018; Disponível em: https://www.unimed.coop.br/site/web/parana/noticias/-/asset_publisher/iglv0q8hLZhZ/content/beneficios-dos-chas-e-infusoes?gclid=CjwKCAjwjaWoBhAmEiwAXz8DBcR7uPwWwYBZcmqbpXFhsc8yRN a7W_cyNodygrjy_9lm9lqmOxE5WxoChqsQAvD_BwE Acessado em: 18 de set. de 2023.