

Título da ação: [45737] A qualidade de vida de cuidadores leigos no envelhecimento em tempos de pandemia 2021

Instituição: Escola de Enfermagem - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Autora: Ayume Oliveira Yamamoto;

Coordenadora: Ana Karina Silva da Rocha Tanaka; Luiza Maria Gerhardt

Justificativa: A nossa saúde é o equilíbrio entre físico e o mental, se não há esse equilíbrio não existe qualidade de vida, então visando essa ideia foi realizado de forma remota o curso, para que sentimentos como tristeza, solidão trazidos pelo isolamento, fossem diminuídos através da interação com outros participantes por meio de debates de assuntos trazidos para as aulas. A pandemia causada pelo Coronavírus pegou todos de surpresa, nos obrigando a nos adaptar a esse novo estilo de vida sem data para acabar, sem contato com amigos, familiares, cuidados redobrados com higiene e isolamento social para segurança do bem-estar de todos. **Objetivo:** Incentivar o autocuidado para uma melhor qualidade de vida em cuidadores leigos em tempos de pandemia. **Metodologia:** Foi realizado através de um projeto de extensão, curso sobre “A qualidade de vida em cuidadores leigos em tempos de pandemia”, que é realizado semestralmente em reuniões quinzenais/ semanais por meio de lives e distribuição online de materiais, pois devido a pandemia não pode ser ministrado presencialmente; assuntos como sexualidade, envelhecimento, qualidade do sono alimentação, atividades físicas, como se proteger do novo Coronavírus e preconceito com a área da enfermagem foram alguns dos assuntos abordados. **Resultados:** Foi relatado que os participantes gostariam de manter o vínculo com a instituição, mesmo que o curso fosse a distância devido a atual situação mundial, pois assim eles teriam com o que se ocupar no isolamento. Após a finalização do curso, vários participantes destacaram também como foi positivo o curso, pois eles aumentaram de forma segura a interação social trocando ideias e levantando outros questionamentos e reflexões após as aulas, como foi rico em informações e orientações os materiais disponibilizados, que a partir desse conhecimento pode se começar a mudar pequenos hábitos para uma melhor qualidade de vida.