

# ATIVIDADE E EDUCAÇÃO PERMANENTE EM SAÚDE NA COMUNIDADE

Disciplina: Formação e Educação em Saúde em Enfermagem

Professoras: Dra Edlamar Katia Adamy e Dra Carine Vendrusculo

Mestranda: Camila Soligo Bernardi

Atividade vinculada à ação 4 do Programa de Extensão **FORTALECENDO O USO DE TECNOLOGIAS EDUCATIVAS E ASSISTENCIAIS NAS PRÁTICAS PROFISSIONAIS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**, coordenada pela professora Carla Argenta

# DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

DATA: 26/06/2020

HORÁRIO: 14:00H ÀS 15:30H

PÚBLICO ALVO: IDOSOS



**TEMA:** Autocuidado e autoestima em tempos da COVID-19

# OBJETIVOS

## ➤ **Objetivo geral:**

- Definir o que é autocuidado e sua relação com a autoestima no momento em que estamos vivendo (Pandemia Coronavírus)

## ➤ **Objetivos específicos:**

- Refletir sobre as mudanças que aconteceram nas vidas dos idosos com a COVID19 e como isso impactou no autocuidado.
- Relacionar as atividades de autocuidado que proporcionem autoestima
- Estimular os idosos a se reinventar realizando atividades de autocuidado que ajudem a manter a sua autoestima durante a pandemia da COVID19.

# DESENVOLVIMENTO DO TEMA

- **Acolhimento:** recepção dando as boas-vindas a todos, agradecendo a presença. Realizar apresentação pessoal.
- **Problematização:** Explicar sobre o que é autocuidado e o que é autoestima para os idosos. Repassar algumas questões para reflexão sobre os temas abordados e a relação entre eles. Lançar perguntas disparadoras para iniciar discussão

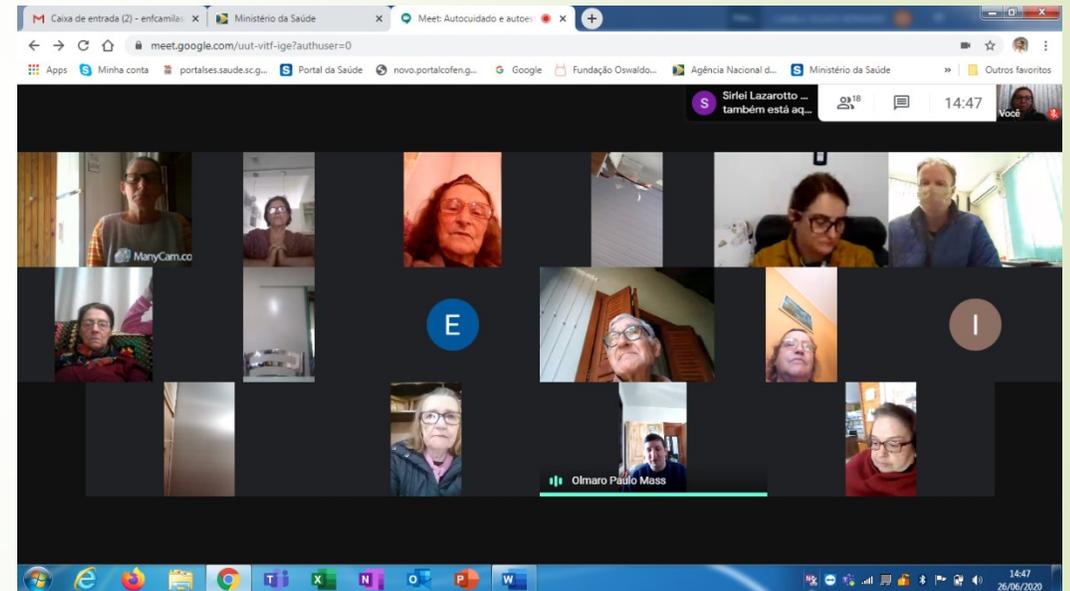
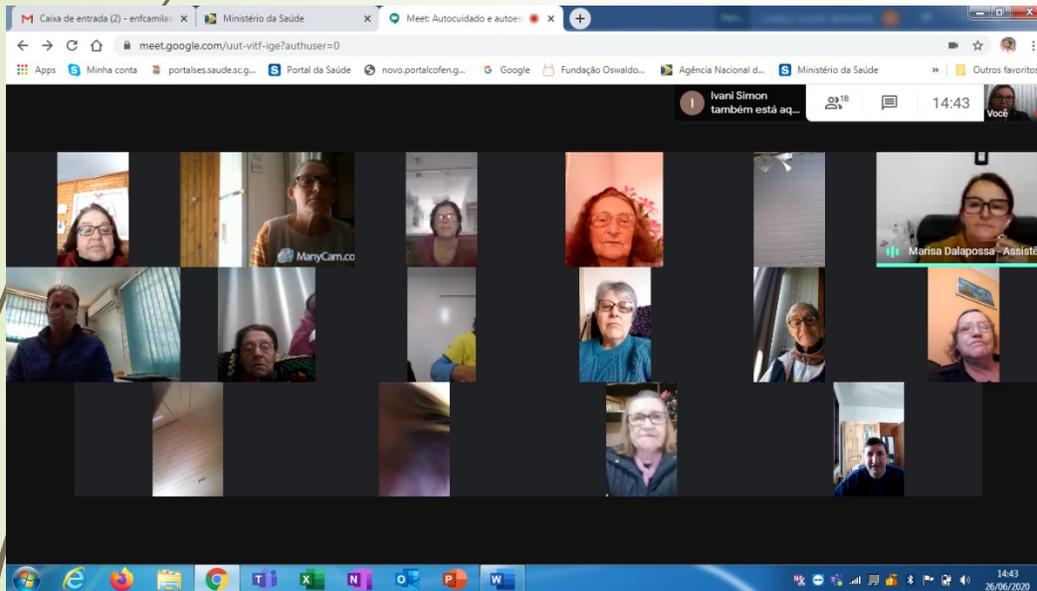
- **Teorização:** Conceituar autocuidado e autoestima. Processo de envelhecimento. Exemplificar as atividades que são realizadas para autocuidado e como elas interferem na autoestima. Buscar envolver os idosos expondo seus pontos de vista e suas rotinas para manter o autocuidado e a autoestima em meio a pandemia. Falar sobre a COVID-19 e o autocuidado relacionado a doença e suas complicações. Explicar sobre redes de apoio e a importância que elas têm para manter a saúde física e mental.
- **Prática:** Citar exemplos práticos de como melhorar o autocuidado e a autoestima e deixar que os participantes também se envolvam com exemplos de vida diária. Ouvir relatos sobre o tema abordado.
- **Encerramento:** Agradecimentos ao grupo de participantes e foi passado um vídeo.

# RECURSOS DIDÁTICOS E MATERIAIS

- Foi realizado uma roda de conversa online, por meio o aplicativo Google Meet. Os participantes entraram na sala pelo celular ou pelo computador (Atividade conjunta entre Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Assistência Social – Política do Idoso de Pinhalzinho).

# AVALIAÇÃO

- Avaliação contínua durante toda a atividade a partir do feed-back dos participantes do grupo.



# REFERÊNCIAS

- ▶ ADAMY, E. K. et al. Validação na teoria fundamentada nos dados: rodas de conversa como estratégia metodológica. **Rev. Bras Enfermagem** (internet). 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/reben/v71n6/pt\\_0034-7167-reben-71-06-3121.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reben/v71n6/pt_0034-7167-reben-71-06-3121.pdf) Acesso em: 20 jun 2020.
- ▶ ALMEIDA, L. BASTOS, P. R. H. O. Autocuidado do idoso: revisão sistemática de literatura. **Revista Espacios**. Vol 38. 2017. Disponível em <http://www.revistaespacios.com/a17v38n28/a17v38n28p03.pdf>?? Acesso em 21 jun 2020.
- ▶ COPATTI, S. E. et al. Imagem Corporal e Autoestima em idosos: uma revisão integrativa de literatura. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.** Porto Alegre, v:22, n. 3, p. 47-62, 2017. Disponível em <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/60583/49879> Acesso em: 20 jun 2020
- ▶ FERREIRA, L. V. et al. Busca do Autocuidado por Idosos na Rede de Atenção à Saúde. **Revista Contexto e Saúde**. Vol. 17, n. 32, 2017. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2017.32.46-54> Acesso em: 21 jun 2020.
- ▶ OLIVEIRA, M. S. N. et al. Autocuidado de idosos diagnosticados com hipertensão arterial e/ou Diabetes Mellitus. **Revista de Enfermagem da UFSM**. 2017. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769226344> Acesso em: 21 jun 2020
- ▶ SANTOS, P. A. et al. A percepção do idoso sobre comunicação no processo de envelhecimento. **Audiol Commun Res**. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2018-2058> Acesso em: 20 jun 2020