



Área Temática: Saúde

ESTRATÉGIAS DE ESTÍMULO AO AUTOCUIDADO DE IDOSOS POR MEIO DAS REDES SOCIAIS: O PAPEL DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA.

Larissa Rodrigues Oliveira¹, Maria Tereza Leite Mariano¹, Iluska Pinto da Costa²

O autocuidado se caracteriza pelo conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si, com o objetivo de contribuir com a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Durante o processo de envelhecimento algumas limitações e dependências surgem, principalmente em relação às atividades diárias, devido ao possível declínio dos sistemas corporais durante o processo de senilidade, fator que limita a autonomia e torna o processo de autocuidado complexo. Com isso é evidente a necessidade de desenvolver estratégias para incentivar o autocuidado, tornando esse processo constante na vida da pessoa idosa. Com esse propósito, o projeto utilizou a rede social Instagram para a propagação de informações e estímulo ao autocuidado. Dentre as publicações na plataforma, uma das principais foi um vídeo acerca do autocuidado, utilizando como recursos um texto narrado e imagens ilustrativas acerca da temática, que abordaram o conceito, tipos de autocuidado e dicas simples para a manutenção desta prática no cotidiano. Medidas como essa são essenciais, uma vez que o processo da educação em saúde favorece reflexões acerca de temática abordada, permitindo motivar a autonomia do indivíduo para a tomada de decisões e possível prática de comportamentos positivos para o cuidar de si.

Palavras-chave: Saúde do Idoso, Educação em saúde, Autocuidado.

¹ Aluna do curso de Enfermagem, bolsista, larissarodri0810@gmail.com; aluna do curso de Enfermagem, bolsista, terezamleitemariano@gmail.com;

² Coordenadora, Doutora em Enfermagem, Professora da ETSC/UFCG, iluska.pinto@professor.ufcg.edu.br