

Área Temática: Saúde

DIÁRIO DE PLANEJAMENTO DO AUTOCUIDADO: FERRAMENTA PARA O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA

Taelysson Costa de Medeiros¹, Maria Eduarda Pereira Gama², Roseane de Souza Silva³, Eliane Medeiros⁴, Mayara Queiroga Estrela Abrantes Barbosa⁵

Com o isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19, causada pelo novo Corona Vírus, houve uma mudança brusca na rotina de toda a população, incluindo os estudantes universitários, cuja rotina de aulas teve que ser adaptada ao ensino remoto, o que trouxe uma dificuldade de conciliar atividades acadêmicas e atividades domésticas. Com o objetivo de auxiliar no planejamento e organização da rotina dos discentes dos cursos superiores do campus da UFCG de Cuité-PB, foi criado um perfil no Instagram chamado “ConectAlimente”, como ação do projeto de extensão e uma das ações do projeto foi elaborar e disponibilizar um diário de organização. Este diário foi produzido através da plataforma “CANVA” de *designer*, contendo *planners* de planejamento diário, semanal e mensal, além de uma abordagem temática relacionada ao autocuidado e saúde mental. O diário foi divulgado pelo Instagram do projeto e, dentre os seguidores, 66 pessoas demonstraram interesse em adquiri-lo. Pudemos observar, a partir de relatos dos discentes que receberam os diários, mensagens positivas, demonstrando boa aceitação do seu conteúdo e adesão as atividades propostas. Sendo assim, verificamos o quão positivo foi a disponibilização do material para os discentes, pois, o mesmo demonstra a importância do autocuidado e do autoconhecimento, essenciais para o enfrentamento deste momento que estamos vivenciando.

Palavras-chave: COVID-19, Rotina, Planejamento.

¹ Aluno do curso de Nutrição, bolsista, taelysoncosta@hotmail.com

² Aluno do curso de Nutrição, voluntária, maria.gama@estudante.ufcg.edu

³ Aluno do curso de Nutrição, voluntária, roseane.souza@estudante.ufcg.edu.

⁴ Psicóloga do CES. Colaboradora, eliane.costa1@ufcg.edu.br

⁵ Coordenadora, mayara.queiroga@professor.ufcg.edu.br