

## ESTRATEGIAS PARA PROMOVER SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Isadora Catananti Ardenghi-Andrade<sup>1</sup>  
Kéllen Campos Castro Moreira<sup>2</sup>  
Cláudia Helena Julião<sup>3</sup>  
Marta Regina Farinelli<sup>4</sup>  
Rosane Aparecida de Sousa<sup>5</sup>

### RESUMO

Caracterização do problema: A pandemia de COVID-19 trouxe, além das situações de adoecimento e mortes, dúvidas, questionamentos, medo, pânico e negação tanto da pandemia como dos seus impactos na vida cotidiana. Frente à diversidade de sentimentos, dúvidas e preocupações, o Grupo de Estudos e Pesquisa: PROMoção em comunicação, educação e LIteracia para a SAúde no Brasil - **ProLiSaBr** propôs a realização do curso/workshop “RENASCERES@: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia”. Descrição: O curso abordou os impactos da pandemia de COVID-19 no cotidiano dos discentes de graduação da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) em Minas Gerais (MG) e aprofundou as discussões sobre a necessidade de investimentos em saúde e qualidade de vida destes sujeitos. O curso/workshop foi estruturado em cinco encontros virtuais, fundamentados na metodologia dialógica e no método de Círculo de Cultura de Paulo Freire, articulando o conteúdo teórico às atividades práticas ao cotidiano dos participantes. Participaram do curso 77 pessoas, incluindo universitários de diferentes cursos de graduação e profissionais. Nos encontros foram abordadas as temáticas Resiliência, Exercício e ar puro, Nutrição, Água, Sol, Confiança, Equilíbrio, Repouso, Empoderamento e Sentido de coerência, formando o acróstico RENASCERES@. Lições aprendidas: As reflexões sobre saúde e qualidade de vida e o atual contexto de pandemia, bem como as atividades práticas estabelecidas por meio do Método RENASCERES@ geraram espaço de acolhimento, escuta-ativa, cuidado, acesso e troca de informações/novos conhecimentos, bem como o reconhecimento da necessidade de investimentos em Promoção de saúde e qualidade de vida pelos participantes. Recomendação: A relevância dos cuidados em saúde, prevenção de doenças e ações com enfoque nos estilos de vida saudáveis são estratégias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante e pós pandemia.

**Palavras-chave:** Comunicação e saúde, Promoção de saúde, Qualidade de vida, Covid-19, Saúde Coletiva.

<sup>1</sup> Assistente Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, [isadora\\_ardenghi@hotmail.com](mailto:isadora_ardenghi@hotmail.com);

<sup>2</sup> Enfermeira da Secretaria de Saúde do Município de Uberaba- MG, [kellen\\_camposcastro@yahoo.com.br](mailto:kellen_camposcastro@yahoo.com.br) ;

<sup>3</sup> Docente do Departamento de Serviço Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, [claudia.juliao@uftm.edu.br](mailto:claudia.juliao@uftm.edu.br) ;

<sup>4</sup> Docente do Departamento de Serviço Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, [marta.farinelli@uftm.edu.br](mailto:marta.farinelli@uftm.edu.br) ;

<sup>5</sup> Professora orientadora: Docente do Departamento de Serviço Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, [rosane.martins@uftm.edu.br](mailto:rosane.martins@uftm.edu.br).