



Pandemia da Solidariedade – Grupo de WhatsApp como ferramenta de apoio e aproximação com os idosos durante o COVID-19

Dalva Elizabete Serrano Ramos, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Gabriela Bahi Da Silva, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Daniela Virote Kassick Müller, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana.

Fernanda Vargas Ferreira, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana.

Ângela Kemel Zanella, docente do curso de Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria, RS.

Graziela Morgana Silva Tavares, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana.

E-mail do primeiro autor: Dalvaramos.aluno@unipampa.edu.br

Pandemia, quarentena, distanciamento social, projetos engavetados, perguntas sem respostas, dúvidas, ansiedade; O que fazer? Surgiram algumas respostas: tempo de nos reinventarmos, de carinho e abraços virtuais, de novos planos e de usarmos novas ferramentas. O projeto Pandemia da Solidariedade, tem o objetivo de prestar informações acerca dos cuidados com a saúde em especial com o COVID 19 e minimizar os efeitos do isolamento social, no grupo de WhatsApp intitulado UNIPAMPA. O grupo conta com sessenta (60) participantes, não só de Uruguaiana, mas de várias cidades e estados do Brasil, além de docentes e discentes que se reuniram, a fim de criar atividades adaptadas para as necessidades dos idosos. As atividades programadas são desenvolvidas e enviadas nas segundas, quartas e sextas-feiras por meio de vídeos com exercícios físicos, nas terças e quintas-feiras são enviados exercícios cognitivos, os sábados são dedicados à positividade, cada integrante tem seu pote com frases positivas, tira a mensagem e lê para o grupo; e por fim, o domingo é o dia da gratidão, cada um fala sobre o que está agradecendo nesse dia. Criamos uma biblioteca ambulante, onde os livros arrecadados entre os próprios idosos são embalados separadamente, organizados em uma caixa e transportados no carro de uma discente; os livros são entregues aos participantes e recolhidos sempre na quarta-feira, quando solicitados. Duas datas emocionantes que ocorreram foram: dia das mães e dia dos pais, foi solicitado que cada um, escrevesse ou falasse sobre uma comida ou brincadeira que lembrasse os pais ou avós; a festa junina teve pescaria virtual com brindes e só participava da pescaria quem enviasse uma foto caracterizado ou uma receita típica e a foto da mesma, foi divertido. Contamos também com a colaboração de um Dj de Fortaleza, um jovem de sessenta e dois (62) anos que diariamente agita o grupo com músicas de qualidade dos anos 60 a 90. Podemos ver o bom resultado do projeto todos os dias, recebemos várias mensagens positivas dos idosos. Os resultados desses, quase oito (8) meses de trabalho e convivência, nos fortaleceram enquanto discentes e futuros profissionais e

nos deram a certeza que mesmo à distância podemos manter nossos pacientes ativos fisicamente e psicologicamente bem.

Palavras-chave: Idosos; Redes sociais; Exercícios físicos; Exercícios de cognição.