

AUTOCUIDADO DE SAÚDE NA PANDEMIA DA COVID 19, NA PERSPECTIVA DO IDOSO RURAL/RIBEIRINHO DO AMAZONAS

FERNANDA FARIAS DE CASTRO; VANUSA DO NASCIMENTO; CIBELE GAMA DA SILVA; NICOLLE CAROLINE COLLYER DOS SANTOS; ERICA LARISSA PANTOJA DE SOUZA

INTRODUÇÃO: A pandemia da COVID 19 afetou sobremaneira a vida das pessoas idosas, em especial as que residem em lugares remotos, como o interior do Amazonas. Tendo em vista o agravamento da doença, a população buscou outras alternativas de cuidados para o seu enfrentamento. **OBJETIVOS:** Identificar o autocuidado de saúde na pandemia da COVID 19, na perspectiva do idoso rural/ribeirinho do Amazonas. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa descritiva, realizada em duas comunidades rurais/ribeirinhas do Amazonas, com idosos de 60 anos e mais, moradores da comunidade há pelos menos 2 anos. Para a coleta de dados, utilizou-se a técnica de Grupo Focal. Os dados foram transcritos e organizados no *software* MAXQDA, onde 185 códigos foram atribuídos às unidades de análise, agrupados em 11 subcategorias e posteriormente organizados em três temas, resultando na identificação das categorias. Utilizou-se a análise de conteúdo como método de análise dos dados. A pesquisa foi aprovada no CEP/UEA sob parecer no 5.977.008. **RESULTADOS:** Foram realizados dois encontros de GF em cada comunidade, tendo a participação de 14 idosos, na faixa etária de 60 a 75 anos de ambos os sexos. Após análise de conteúdo, emergiram as seguintes categorias: *Prevenindo a COVID 19* referindo-se às recomendações dadas pela equipe de saúde e meios de comunicação de modo geral; *Usando remédios caseiros*, quando põem em prática os conhecimentos empíricos advindos da crença, cultura e seus ancestrais e *Cuidando da saúde*, quando unem todo o conhecimento e experiências adquiridos durante a pandemia. **CONCLUSÃO:** Foi possível identificar a adoção de práticas de autocuidado em saúde durante a pandemia, tanto relacionado às orientações recebidas, como os cuidados oriundos do conhecimento do seu cotidiano. Assim o isolamento social, uso de máscaras, manutenção da higiene e pessoal, foi associado ao uso de remédios caseiros em formas de chás no enfrentamento da COVID 19. O autocuidado foi evidente na fala dos idosos quando reconhecem suas vulnerabilidades e utilizam tanto o cuidado formal quanto o cuidado presente na sua cultura e crença. Faz-se necessário, novas pesquisas nesse contexto, com o objetivo de preencher as lacunas ainda existentes.

Palavras-chave: Idoso, Populações vulneráveis, Covid 19, Pandemia, Autocuidado.