ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Área temática: Educação e Saúde

Guilherme Faria Pena

[1]Acadêmico do curso de Enfermagem da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais. Orcid: 0000-0002-8654-0037. E-mail: guilhermefariaadm92@gmail.com

Carla Paula Silveira

[2]Docente na Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG-Brasil. Orcid: 330925218. E-mail: carlapaulasilveira@gmail.com

INTRODUÇÃO: Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos a longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, no qual sua interação com a sociedade tem algumas barreiras adicionais a serem enfrentadas. No entanto, com atenção das políticas públicas, essas pessoas podem ter uma vida normal, sendo necessário um olhar cuidadoso no amplo sentido social buscando estratégias para a melhoria da qualidade de vida a fim de amenizar as desigualdades e promover a equidade social. **OBJETIVO:** Identificar estratégias para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência relacionadas a alimentação saudável, prática de exercícios físicos, hábitos para proporcionar saúde mental e direitos garantidos pela instituição brasileira capazes de favorecer a inclusão social. Aceitar a diversidade, respeitar as limitações e valorizar as potencialidades das pessoas com deficiência precisa ser prioridade nas políticas públicas e também nas atitudes da sociedade. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiência sobre um trabalho desenvolvido por um acadêmico de enfermagem de uma faculdade privada em Belo Horizonte/MG. Observando a necessidade de trazer questões relacionadas a qualidade de vida das pessoas com deficiência de uma maneira dinâmica e interativa, elaborou-se um Instagram. O conteúdo do Instagram foi elaborado com base na leitura dos artigos e em uma entrevista realizada com um estudante deficiente sobre as condições que influenciam na qualidade de vida das pessoas com deficiência. **RESULTADOS:** Através da informação é possível alcançar uma maior acessibilidade das pessoas com deficiência a uma melhor qualidade de vida. A informação é um direito fundamental por oportunizar o alcance dos demais direitos, através de informações claras, objetivas e em formato alcançável. Em tempos de pandemia da Covid-19, foram imprescindíveis informações acessíveis e recomendações sobre higienização pessoal, formas de mitigação de infecções, planos de restrições públicas tornando-se ainda mais relevantes

para a preservação da saúde e da própria vida das pessoas com deficiência **CONCLUSÃO:** Como forma de contribuir para a disseminação de informações, o empoderamento e a autonomia das pessoas com deficiência, o Instagram abordou assuntos e dicas para a melhoria da qualidade de vida relacionados a alimentação, prática de exercícios físicos, saúde mental e direitos garantidos pela Constituição Brasileira.

Palavras-chave: Qualidade de vida, esporte para deficientes, inclusão social, políticas públicas