

ATIVIDADES FÍSICAS DO PROJETO BEM GESTAR

PHYSICAL ACTIVITIES OF THE WELL MANAGEMENT PROJECT

Beatriz Moulaes Dos Santos
Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Brenda Lucynayra de Paula Mota
Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Cláudia Diniz de Moraes
Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Área temática: Saúde

Resumo: As ações extensionistas de cunho social contribuem não somente para a formação acadêmica, mas também integra a participação da comunidade externa, respeitando as suas especificidades e possibilita a parceria entre universidade e sociedade, viabilizando o acesso aos serviços no atendimento à população. No caso do projeto Bem Gestar desenvolvemos ações multidisciplinares de Educação em Saúde materno/infantil com foco no período gestacional e puerperal através de atividades educacionais e assistenciais que promovam a saúde e incentive o autocuidado durante a gestação, parto e puerpério aconselhando sobre cuidados, medicamentos, tratamentos, alimentação, prescrições e restrições, atividades físicas, além de consultas, palestras e acompanhamento. Os cursos de graduação envolvidos são: Educação Física Fisioterapia, Enfermagem, Farmácia e Nutrição, possibilitando assim além da vivência do trabalho em equipe multidisciplinar conhecendo as práticas dos outros cursos, quanto ampliação do conhecimento na participação da elaboração e execução das atividades de educação em saúde. Todas as ações desenvolvidas são alinhadas de acordo com o objetivo traçado por meio de reuniões com a equipe pedagógica (acadêmicos e professores) pela plataforma google meet, no qual são estipulados temas em conjunto e as atividades a serem desenvolvidas na prática são apresentadas como propostas e analisadas pelo grupo que propõem ajustes ou adaptações de acordo com o olhar de cada um (área de conhecimento), após a definição das atividades ocorre a prática. As ações são realizadas dentro da universidade. Devido à pandemia e as limitações de convívio social impostas, torna-se necessário inovar, buscando alternativas para que seja possível aplicar todas as atividades dentro das normas de biossegurança. Vale destacar que o presente relato é proveniente das ações desenvolvidas neste ano de 2021. As ações envolveram: roda de conversa pelo google meet com as gestantes e encontros presenciais na instituição após a autorização para o retorno presencial das atividades. Destacamos a realização de convite para as grávidas nos drives de vacinação da universidade. Durante os encontros tanto virtuais quanto presenciais foram evidenciadas as contribuições de cada área de conhecimento, partindo de novas práticas e experiências pedagógicas, e no desenvolvimento de ações interdisciplinares que possibilitem relações sociais e comunitárias enriquecedoras, fortalecendo a interlocução entre teoria e prática. O curso de Educação Física, por sua vez, realiza ações como: exercícios no solo e na água, para fortalecimento muscular, estabilização da postura e da coordenação motora; A aferição de pressão arterial e o controle da glicemia também são realizados a cada encontro. Também são oportunizadas atividades de interações e socialização através de danças circulares e relaxamento. Palestras sobre a importância da atividade física e na gestação e sobre o fortalecimento pélvico. E com o objetivo de fortalecer os vínculos familiares, são realizadas aulas com os acompanhantes Desta forma, concluímos que o projeto vem contribuindo de forma significativa para o aprendizado tanto das gestantes quanto dos acadêmicos, pois compreendemos que as ações interdisciplinares na extensão universitária, apesar de serem essenciais, não é um trabalho nada fácil, e exige empenho de todos os envolvidos. Os profissionais de saúde já formados e os em formação

possuem papel primordial em ações de educação em saúde, colaborando conhecimento e auxiliando as gestantes para que haja alcance dos objetivos de melhorar a saúde nesta etapa.

Palavras-Chave: *gestantes; projeto de extensão; educação física.*

Abstract: Extension actions of a social nature contribute not only to academic training, but also integrate the participation of the external community, respecting their specificities and enabling the partnership between university and society, enabling access to services in serving the population. In the case of the Bem Gestar project, we develop multidisciplinary actions of Education in Maternal/Child Health focusing on the gestational and puerperal period through educational and assistance activities that promote health and encourage self-care during pregnancy, childbirth and puerperium, advising on care, medications, treatments, food, prescriptions and restrictions, physical activities, in addition to consultations, lectures and follow-up. The undergraduate courses involved are: Physical Education, Physical Therapy, Nursing, Pharmacy and Nutrition, thus enabling the experience of multidisciplinary teamwork, knowing the practices of other courses, as well as expanding knowledge in the participation in the preparation and execution of health education activities. All actions developed are aligned in accordance with the objective outlined through meetings with the pedagogical team (academics and teachers) through the google meet platform, in which themes are stipulated together and the activities to be developed in practice are presented as proposals and analyzed by the group that propose adjustments or adaptations according to the view of each one (area of knowledge), after the definition of activities, practice occurs. Actions are carried out within the university. Due to the pandemic and the imposed limitations of social interaction, it is necessary to innovate, seeking alternatives so that it is possible to apply all activities within the biosafety norms. It is worth mentioning that this report comes from the actions developed in this year of 2021. The actions involved: a conversation circle through google meet with pregnant women and face-to-face meetings at the institution after authorization for face-to-face return from activities. We highlight the holding of invitations for pregnant women in the university's vaccination drives. During both virtual and face-to-face meetings, the contributions of each area of knowledge were evidenced, based on new pedagogical practices and experiences, and on the development of interdisciplinary actions that enable enriching social and community relations, strengthening the dialogue between theory and practice. The Physical Education course, in turn, performs actions such as: ground and water exercises for muscle strengthening, posture stabilization and motor coordination; Blood pressure measurement and blood glucose control are also performed at each meeting. There are also opportunities for interaction and socialization activities through circular dances and relaxation. Lectures on the importance of physical activity and during pregnancy and on pelvic strengthening. And in order to strengthen family ties, classes are held with companions. Thus, we conclude that the project has significantly contributed to the learning of both pregnant women and academics, as we understand that interdisciplinary actions in university extension, despite essential, it is not an easy job, and it requires commitment from everyone involved. Health professionals who have already graduated and those in training have a key role in health education actions, collaborating knowledge and helping pregnant women to achieve the goals of improving health at this stage

Key words: pregnant women; extension project; physical education