

ATUAÇÃO DO PROJETO SAÚDE E MOVIMENTO AOS COLABORADORES DO HOSPITAL DO AMOR

PERFORMANCE OF PROJECT HEALTH AND MOVEMENT TO HOSPITAL DE AMOR

Heloisa Rodrigues Longo,
UCDB

Isabela Loesia Lima,
UCDB

Área temática: Saúde.

Resumo: Objetivo A pandemia do COVID-19 foi um grande desafio para todos, sendo requeridas medidas preventivas mais intensas, incluindo o auto-isolamento, distanciamento social e a quarentena, a fim de preservar a saúde e controlar a propagação da doença. Foi preciso adaptar o dia a dia com as normas de isolamento social, mudanças de rotina e trabalho, lidar com a perda de entes queridos, e para aqueles que ficaram doentes: lidar com o período da doença e suas eventuais seqüelas. No projeto de extensão Saúde e Movimento, temos extensionistas dos cursos de Nutrição, Fisioterapia, Educação física, farmácia e Enfermagem, juntos promovemos cuidados relacionados à saúde dos trabalhadores de um hospital especializado no diagnóstico e combate ao Câncer, chamado Hospital de Amor, onde tivemos a oportunidade de colocar o que aprendemos em prática e compartilhar um pouco mais de conhecimento. A rotina do dia a dia é desgastante e pode trazer tantos problemas ao corpo. Para um esforço deste tamanho, é preciso ter uma equipe engajada e preparada. O conhecimento e a técnica certa podem evitar tudo isso. Com a distância existente entre nós, extensionistas e os colaboradores do Hospital de Amor, tivemos que aprender a nos relacionar melhor com a tecnologia. O projeto Saúde e Movimento, nesse período, trouxe alternativas (ainda que de forma online) afim de promover a saúde por meio de vídeos e folders informativos, tentamos transferir aos funcionários do Hospital técnicas de postura, exercício de alongamento, receitas saudáveis e nutritivas, lembretes de hábitos saudáveis como: meditação para alívio de stress e ansiedade, otimização da atenção, melhora do sistema imunológico e qualidade do sono. Metodologia Encarar os desafios submetidos aos acadêmicos durante a pandemia tem sido uma árdua missão. O “novo normal” nos impôs tarefas jamais enfrentadas anteriormente. Nos últimos dezessete meses tivemos que nos reinventar. Aprender de forma remota não é fácil, mas o anseio por conhecimento faz com que qualquer barreira seja ultrapassada. A experiência palpável foi substituída pela tela do computador. E a nossa sala de aula se transformou em Google Meet. Portanto, foi feito um relato de experiência. Resultados A atuação do projeto Saúde e Movimento foi de suma importância, pois marcou de forma positiva os colaboradores do Hospital do Amor de acordo com seus próprios relatos. Considerações Finais: A nossa contribuição para sociedade está não só sendo fundamental para amenizar os impactos físicos e mentais gerados pela pandemia do COVID-19, que tem sido um momento desafiador em que estamos vivendo, mas principalmente para fornecer um bom atendimento aos profissionais do Hospital de Amor que tanto precisam de atenção, apoio, carinho e acolhimento. Mesmo com a vacinação em andamento, o medo da doença se mantém, pois, ainda não foi erradicada, dessa forma nossa prática se mantém remota, mas, o anseio de cuidar de quem cuida nos mantém motivados e esperançosos, de que dias melhores virão!

Palavras-Chave: *pandemia; projeto; saúde.*

Abstract: Objective The COVID-19 pandemic was a great challenge for everyone, requiring more intense preventive measures, including self-isolation, social distancing and quarantine, in order to preserve health and control the spread of the disease. It was necessary to adapt the day to the norms of social isolation, changes in routine and work, dealing with the loss of loved ones, and for those who

suffer from disabilities: dealing with the period of illness and its sequelae. In the Health and Movement extension project, we have extension workers in the courses of Nutrition, Physiotherapy, Physical Education, Pharmacy and Nursing, together we promote care related to the health of the workers in a hospital specialized in the diagnosis and fight against Cancer, called Hospital de Amor, where it occurs the opportunity to put what we've learned into practice and share a little more knowledge. The daily routine is exhausting and can bring so many problems to the body. For an effort of this size, it is necessary to have an engaged and prepared team. The right knowledge and technique can prevent all of this. With the existing distance between us, extension workers and Hospital de Amor employees, we had to learn to better relate to technology. The Health and Movement project, in this period, brought alternatives (albeit online) in order to promote health through videos and informative folders, we tried to transfer posture technique, stretching exercise, healthy recipes to the Hospital employees. nutritious, reminders of healthy habits such as: meditation to relieve stress and anxiety, optimize attention, improve the immune system and sleep quality. **Methodology:** Facing the challenges submitted to academics during the pandemic has been an arduous mission. The “new normal” imposed on us tasks never before faced. Over the past seventeen months we've had to reinvent ourselves. Learning remotely is not easy, but the desire for knowledge makes any barrier to be overcome. The tangible experience has been replaced by the computer screen. And our classroom turned into Google Meet. Therefore, an experience report was made. **Results:** The performance of the Saúde e Movimento project was of paramount importance, as it positively marked the employees of Hospital do Amor according to their own reports. **Final considerations:** Our contribution to society is not only being fundamental to alleviate the physical and mental impacts generated by the COVID-19 pandemic, which has been a challenging time we are living, but mainly to provide good service to the professionals of the Hospital de Amor that they both need attention, support, affection and care. Even with ongoing vaccination, the fear of the disease remains, as it has not yet been eradicated, thus our practice remains remote, but the urge to take care of the caregiver keeps us motivated and hopeful that better days will come!

Keywords: *pandemic; project; health.*

Grupo de Estudos e Pesquisa: Projeto Saúde e Movimento.