

RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS DESAFIOS DA PANDEMIA

EXPERIENCE REPORT: THE CHALLENGES OF THE PANDEMIC

Bruna Quezini da Silva

Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Eduardo Lazzarotto Bianchet

Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Fernanda Gabriel da Silva

Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

André da Silva Dias

Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Área temática: Saúde Coletiva

RESUMO

A crise pandêmica no novo Corona Vírus, trouxe uma nova realidade para a vida de todos, onde as pessoas buscaram se reinventarem e se adaptarem de acordo com as mudanças das atividades sociais. Durante esse período tivemos que desenvolver as atividades do projeto de extensão de uma nova maneira, sem sair de casa e com objetos adaptados. Sendo assim, este resumo tem por objetivo o relato das experiências vivenciadas pelos acadêmicos extensionistas do projeto de extensão denominado “Saúde e Movimento”, o qual busca melhorar a qualidade de vida através dos exercícios físicos para os colaboradores do Hospital do Amor. O projeto é desenvolvido no Hospital de Amor na cidade de Campo Grande – MS e atende aos colaboradores deste, com ações interdisciplinares entre os extensionistas do curso de educação física, fisioterapia, enfermagem e nutrição. As ações desenvolvidas no semestre de 2021 A foram atípicas onde acadêmicos e professores se reinventaram para atender da melhor forma possível esses profissionais que estão ali para cuidar da saúde do próximo, com isso nosso lema sempre foi “Cuidar de quem cuida”. É de conhecimento, que a participação dos extensionistas do curso de educação física no projeto Saúde e Movimento durante a pandemia foi um tanto desafiadora, porque nunca imaginávamos nos adaptar a essa nova realidade de forma a levar bem-estar para as pessoas virtualmente. Foram meses buscando sempre produzir vídeos dos exercícios físicos, com adaptações e explicações para que àqueles que recebessem pudessem realizá-los da melhor maneira possível. Com isso, descobrimos uma experiência incrível sobre a realização de vídeos para nosso público, mas sentimos a necessidade de estar presente com as pessoas, afinal, nada substitui um professor em contato com seu aluno para corrigi-lo e incentivá-lo. Acreditamos que esses vídeos gravados com uma grande variedade de exercícios tenham contribuído para que esses colaboradores pudessem cuidar um pouco mais de sua saúde. Para o semestre 2021 B estamos programando para o retorno presencial onde vamos poder ficar mais próximos dos colaboradores e realizar as avaliações previstas e identificar se estes exercícios foram eficientes para a melhora da saúde dos mesmos. Além dos vídeos de exercícios, os extensionistas de enfermagem elaboraram folders relacionados a higiene pessoal, os extensionistas de nutrição com vídeos e folder de dicas para uma boa alimentação. Nesse retorno além do Hospital de amor firmamos uma nova parceria com uma igreja católica onde iremos atender os devotos de forma presencial, com o intuito de levar uma melhor qualidade de vida para as pessoas através de ações interdisciplinares com todos os extensionistas do projeto. Teremos como ações, avaliação física, nutricional e postural para que realizemos um trabalho multiprofissional visando um melhor estilo de vida a essa população, onde após essa primeira avaliação poderemos intervir para a melhora e/ou manutenção da saúde dos mesmos. Portanto, concluímos que nosso esforço foi válido, já que nos dedicamos ao máximo para aprender, ensinar e acima de tudo desenvolver a saúde através do movimento.

Palavras-chaves: *Pandemia; Experiências; Saúde.*

ABSTRACT

The pandemic crisis in the new Corona Virus, brought a new reality to everyone's life, where people sought to reinvent themselves and adapt according to changes in social activities. During this period we had to develop the activities of the extension project in a new way, without leaving the house and with adapted objects. Thus, this summary aims to report the experiences lived by academic extensionists of the extension project called "Health and Movement", which seeks to improve the quality of life through physical exercise for the employees of Hospital of Love. The project is developed at the Hospital of Love in the city of Campo Grande – MS and serves its collaborators, with interdisciplinary actions between extension agents in the physical education, physiotherapy, nursing and nutrition courses. Actions developed in the half of 2021 A were atypical where academics and professors reinvented themselves to better serve these professionals who are there to take care of the health of others, therefore, our motto has always been “Caring for those who care”. It is known that the participation of extension workers from the physical education course in the Saúde e Movimento project during the pandemic was somewhat challenging, because we never imagined adapting to this new reality in order to bring well-being to people virtually. It took months of always trying to produce videos of physical exercises, with adaptations and explanations so that those who received them could perform them in the best possible way. With that, we discovered an amazing experience about making videos for our audience, but we feel the need to be present with people, after all, nothing replaces a teacher in contact with his student to correct and encourage him. We believe that these videos recorded with a wide variety of exercises have helped these employees to take a little more care of their health. For the 2021 B semester, we are planning for face-to-face return where we will be able to get closer to employees and carry out the planned assessments and identify whether these exercises were effective in improving their health. In addition to the exercise videos, the nursing extension workers prepared folders related to personal hygiene, the nutrition extensionists with videos and a folder of tips for good nutrition. In this return, in addition to the Hospital of Love, we signed a new partnership with a Catholic church where we will meet the devotees in person, in order to bring a better quality of life for people through interdisciplinary actions with all the extension agents of the project. We will have as actions, physical, nutritional and posture assessment so that we can carry out a multidisciplinary work aiming at a better lifestyle for this population, where after this first assessment we can intervene to improve and/or maintain their health. Therefore, we concluded that our effort was worthwhile, as we dedicated ourselves to learning, teach and above all develop health through movement.

Keywords: *Pandemic; Experiences; Health.*