



71511 - CARTILHA NEMAEFS/HUSM: EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

Introdução: O Programa de Extensão NEMAEFS/HUSM, tem como finalidade proporcionar e promover o estudo e a prática de avaliações periódicas e prescrições de exercícios físicos para populações especiais no âmbito hospitalar de maneira multidisciplinar. No entanto, em decorrência da pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2, houve um grande distanciamento social na população, principalmente indivíduos do grupo de risco, impedindo a continuidade de diversos serviços presenciais promovidas em parceria com o Hospital Universitário de Santa Maria (HUSM). Dessa forma, integrantes e a comissão organizadora do programa desenvolveram uma cartilha didática para os usuários. **Objetivo:** Orientar acerca da prática de exercícios físicos visando à promoção de saúde, mesmo à distância, para o público atendido pelo Programa de Extensão NEMAEFS/HUSM. **Método:** Estudantes de diferentes cursos da área da saúde (Educação Física, Farmácia, Fisioterapia e Medicina), juntamente com a coordenação do projeto, organizaram e desenvolveram uma cartilha didática multidisciplinar, em junho de 2020. Os discentes foram distribuídos em subgrupos com área de pesquisa pré-estabelecida (Avaliação, Saúde Mental, Doenças Cardiovasculares, Diabetes Mellitus, Obesidade, Geriatria e Gestação) com roteiro de escrita dividido em: fisiopatologia, implicações do COVID-19 e indicações e contra indicações de exercícios físicos. Cada grupo pesquisou, estudou, buscou e organizou as informações à distância, comunicando-se através de mecanismos on-line. **Resultados:** Espera-se que, com essa cartilha, os indivíduos adquiram conhecimento sobre a fisiopatologia de seu quadro clínico atual e os cuidados necessários para que continuem fisicamente ativos durante a pandemia, tendo-se como expectativa a promoção da saúde e do entendimento da importância da prática do exercício físico acerca do COVID-19. Além disso, a Cartilha NEMAEFS/HUSM foi submetida ao edital "CHAMADA PÚBLICA Nº 07/2020 - PRE - SELEÇÃO DE AÇÕES DE EXTENÇÃO DE ENFRENTAMENTO À PANDEMIA DO COVID-19". **Considerações Finais:** A interação e comunicação entre discentes e docentes de variadas áreas da saúde, possibilitou maior agregação de conhecimento e compreensão de diferentes pontos de vista no entendimento do tratamento, manutenção e promoção da saúde para populações especiais. Espera-se que a Cartilha NEMAEFS/HUSM possa contribuir para que a informação sobre as recomendações seguras e eficazes de exercícios físicos chegue aos usuários do programa. Ademais, conclui-se que a disseminação de informações através da cartilha, possa ser uma alternativa eficiente, principalmente em meio ao distanciamento social.

Palavras Chave: Cartilha; Exercícios Físicos; Distanciamento Social; Promoção da Saúde;

Autor - Thalía Petry

Coorientador - Josi Mara Saraiva de Oliveira

Orientador - Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

Coautor - Alessandra Huppel Luft

Coautor - Igor Martins Barbosa