



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I

CARLA DE ARRUDA OLIVEIRA

**ATUAÇÃO DA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO EMI –
ESTÁGIO MULTIDISCIPLINAR INTERIORIZADO EM
MASSARANDUBA/PB**

Campina Grande/ PB

2011

CARLA DE ARRUDA OLIVEIRA

**ATUAÇÃO DA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO EMI-
ESTÁGIO MULTIDISCIPLINAR INTERIORIZADO EM
MASSARANDUBA/PB**

Relatório apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, como forma do Trabalho de Conclusão de curso para fins de obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Ms. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino

Campina Grande/PB
2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

O48a Oliveira, Carla de Arruda.

Atuação da acadêmica de educação física no EMI – estágio multidisciplinar interiorizado em Massaranduba/PB [manuscrito] / Carla de Arruda Oliveira. – 2011.

38 f.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.

“Orientação: Profa. Ma. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, Departamento de Educação Física”.

1. Estágio multidisciplinar. 2. Formação profissional. 3. Prática profissional. 4. Educação física. I. Título.

21. ed. CDD 371.227

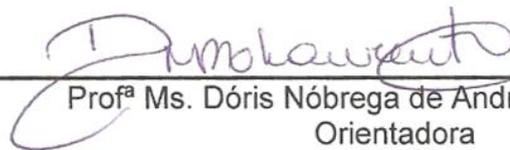
CARLA DE ARRUDA OLIVEIRA

**ATUAÇÃO DA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO EMI-
ESTÁGIO MULTIDISCIPLINAR INTERIORIZADO EM
MASSARANDUBA/PB**

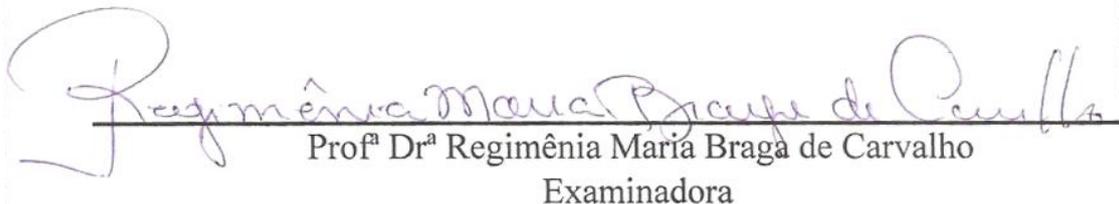
Relatório apresentado ao Curso de Licenciatura
em Educação Física, como forma do Trabalho de
Conclusão de curso para fins de obtenção do título
de Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovado em, 29 de 11 de 2011

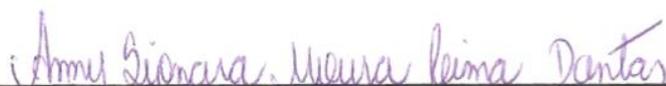
Banca Examinadora



Profª Ms. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Orientadora



Profª Drª Regimênia Maria Braga de Carvalho
Examinadora



Profª Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Examinadora

AGRADECIMENTOS

A Deus

Principalmente, por me conceder sabedoria, está sempre ao meu lado, me guiando e protegendo, dando força para superar todas as tribulações que surgiram e surgem pelo caminho durante a vida.

A minha Mãe

Por está sempre do meu lado em todos os momentos, educando, e orientando-me sempre, sendo uma mãe exemplar.

A minha irmã

Apesar de todas nossas “briguinhas”, por está sempre me dando apoio para alcançar todos os meus ideais.

A toda família

Tios (as), primos (as), por sempre acreditarem em mim e sentirem orgulho da sobrinha e prima que tem.

Aos meus amigos

Por sempre estarem ao meu lado me ajudando nos momentos ruins e bons, em especial Juliana e Emanuely, amo vocês amigas engraçadas.

Aos professores

Todos que contribuíram para o aprendizado que obtive na Universidade durante os quatro anos de curso. Em especial, a Prof^a. Dóris, por me orientar na construção e conclusão deste relatório.

A toda equipe do EMI

Por terem proporcionado uma vivência na área de saúde com enfoque multidisciplinar. A todos da coordenação do EMI local, por toda assistência durante o período de realização do estágio, aos funcionários do NASF, CRAS, bem como a gestora da Escola Municipal, aos idosos do grupo “AMIGOS

PARA SEMPRE”, por me acolherem tão bem e não posso esquecer-me das funcionárias da cozinha do Hospital onde almoçávamos, por nos servir comidas tão deliciosas.

Enfim, todos que contribuíram direta e indiretamente para construção e finalização deste trabalho de conclusão do curso.

Dedico este trabalho à Josimere de Arruda Silva,
eterna e incondicional incentivadora dos meus sonhos,
anseios pessoais e profissionais.
Ou simplesmente Mãe...
TE AMO ! MAINHA. A senhora é tudo na minha vida.

ATUAÇÃO DA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO EMI- ESTÁGIO MULTIDISCIPLINAR INTERIORIZADO EM MASSARANDUBA/PB

RESUMO

O presente trabalho acadêmico no formato de relatório tem por objetivo apresentar e discutir de forma argumentativa e descritiva as experiências vividas, ações e atividades realizadas no EMI – Estágio Multidisciplinar Interiorizado, no período de 15 de fevereiro a 18 de março de 2011, no município de Massaranduba/PB. O estágio tem como objetivo primordial o trabalho em equipe dos acadêmicos da área de saúde na real situação da atenção básica trazendo para o universitário uma experiência ímpar com o usuário do Sistema Único de Saúde colocando em prática todo conhecimento adquirido na Universidade. Durante o EMI aconteceram consultas, visitas domiciliares, atividades educacionais em escolas, acompanhamentos ao grupo de idosos do CRAS (Centro de Referências em Assistência Social - Casa da Família) e NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), ginástica laboral, palestra sobre drogas, orientação e cuidados com a saúde, orientação em grupo na atenção especializada, palestra sobre orientação postural para gestantes, análises laboratoriais, entre outras. Conclui-se que, a vivência foi bastante válida e satisfatória para o aprofundamento de nossos conhecimentos, não somente na área de saúde, mas também num aspecto amplo e multidisciplinar, onde havia uma troca de informações e experiências constante entre os estagiários dos outros cursos, bem como com os profissionais do município. Todos os recursos, os acolhimentos dos profissionais, os desafios e dificuldades encontradas nos trouxeram um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado posteriormente na caminhada da prática profissional.

Palavras - chave: Estágio Multidisciplinar. Educação Física. Saúde.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO.....	10
2.1 Descrição dos locais de atuação no EMI em Massaranduba.....	11
2.1.1 NASF- Núcleo de Apoio à Saúde da Família.....	11
2.1.2 CRAS- Centro de Referências em Assistência social- Casa da Família.....	13
2.1.3 Escola Estadual Maria Zeca de Sousa.....	15
2.1.4 Atendimento Domiciliar.....	16
3 AÇÕES E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	17
3.1 Atividades de Educação em Saúde.....	33
4 CONCLUSÕES E SUGESTÕES.....	35
5 REFERÊNCIAS.....	37

1 INTRODUÇÃO

O EMI - Estágio Multidisciplinar Interiorizado é uma atividade institucionalizada sob a responsabilidade da PROEG - Pró-Reitoria de Ensino de Graduação da UEPB - Universidade Estadual da Paraíba, em convênio com os municípios do Estado, sendo implantado no ano de 1994, segundo a Resolução UEPB/CONSEPE/07/94, como uma atividade curricular obrigatória aos acadêmicos-estagiários do último ano dos cursos de Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Odontologia e Psicologia; e para o curso de Educação Física é uma atividade curricular eletiva, passando a fazer parte do currículo a partir de 2010, levando ao universitário uma experiência valiosa para sua formação.

Sendo assim, por fazer parte da área de saúde e ser também de fundamental importância para a prevenção de muitas doenças, o curso de Educação Física observou que poderia fazer parte de tal atividade visando um melhor enriquecimento de seus acadêmicos, mas sem a obrigatoriedade como acontece, nos outros cursos da área de saúde, cabendo aos seus estudantes a escolha de “usufruir” ou não de tal estágio.

O Estágio tem como objetivo primordial o trabalho em equipe dos acadêmicos da área de saúde, na real situação da atenção básica, trazendo para o universitário uma experiência ímpar com o usuário do Sistema Único de Saúde, colocando em prática todo conhecimento adquirido na Universidade.

É bastante importante ressaltar que o EMI representa uma oportunidade excelente e exclusiva, na qual o concluinte pode ter novas perspectivas da realidade de sua profissão, como também abre um leque de oportunidades para que o acadêmico ponha em prática o conhecimento adquirido na universidade, tendo uma experiência única que jamais esquecerá.

A Educação Física é uma das áreas do conhecimento humano ligada a atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde, além de ser fundamental no desenvolvimento do ser humano como um todo. No entanto, é verdade que o campo de atuação dos profissionais de Educação Física, em relação a outros cursos da área de saúde, ainda se dá de forma incipiente. Porém, cada uma com sua especialidade, contribui muito para a melhoria da saúde e da qualidade de vida das pessoas. Ademais, o trabalho

multidisciplinar nos dias atuais vem sendo fundamental e necessário, onde é possível desenvolver ações, projetos e serviços tendo em vista a promoção da saúde.

O estágio foi desenvolvido de forma conjunta, assim sendo, o principal objetivo da atividade, foi o trabalho multidisciplinar dos cursos da área da saúde, realizado no período de 15 de fevereiro a 18 de março de 2011, no município de Massaranduba/PB, resultando em uma carga horária de 160 horas, sendo distribuídas em oito horas diárias, formando assim uma equipe composta por sete acadêmicos da área de saúde, dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Odontologia e Psicologia da UEPB. A equipe trabalhou de forma multidisciplinar, atuando junto à UBSF – Unidade Básica de Saúde, no Hospital, na Policlínica, no NASF - Núcleo de Apoio à Saúde da Família, no CRAS – Centro de Referências em Assistência Social - Casa da Família, nas escolas, atendimentos domiciliares; bem como, no âmbito da educação em saúde e promoção de saúde. Portanto, além de buscarmos desenvolver uma postura multiprofissional, atuamos também com ações de competências específicas de cada curso.

Diante deste contexto, o presente trabalho acadêmico, no formato de Relatório tem por objetivo apresentar e discutir de forma argumentativa e descritiva as experiências vividas, ações e atividades desenvolvidas na minha atuação como acadêmica realizadas durante o período informado anteriormente no EMI.

2 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO

Massaranduba é um município no estado da Paraíba - Brasil, localizado na Região Metropolitana de Campina Grande, no Agreste Paraibano.

De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), no ano de 2000 sua população era estimada em 11.697 habitantes já em 2010 possuiu 12.910 habitantes, distribuídos com 6.250 homens, 6.660 mulheres com uma população urbana de 4.487 e rural de 8.423, perfazendo uma área territorial de 206 km². Ela encontra-se situada nas coordenadas geográficas 07° 12' 01" de latitude Sul e 35° 47' 21" de longitude Oeste e 541 metros de altitude. Situa-se a 136 km da capital paraibana - João Pessoa, com uma precipitação pluviométrica de 333,3 mm a mais, tendo como cidade pólo Campina Grande, cuja distância entre a mesma é de 16 km.

O município possui a caatinga como seu bioma; seu clima apresenta-se tipo temperado, com temperatura média de 28°C. O período de chuvas tem início no mês de março prolongando-se até o final de agosto. Os meses mais quentes são: dezembro, janeiro e fevereiro, e os mais frios são maio a setembro. A principal fonte de renda está na agricultura com o cultivo dos seguintes produtos: mandioca, inhame, batata doce, fava, feijão, milho, abacate, banana, laranja, manga, caju e jaca, e na pecuária com a criação de bovinos, suínos, equinos, assininos, muares, caprinos e ovinos, segundo o Ministério da Integração Nacional (2005).

Em 2011, uma importante aquisição para a saúde do município foi no dia 03 de fevereiro de 2011, a inauguração do NASF- Núcleo de Apoio à Saúde da Família que apóia de forma assistencial a população local e alguns sítios da região.

O município está inserido no III Núcleo Regional de Saúde e oferece uma rede de serviços para a população composta por um CRAS - Centro de Referências em Assistência Social - Casa da Família; um NASF - Núcleo de Apoio à Saúde da Família; um UBSF I - Unidade Básica de Saúde; uma Policlínica; um Hospital e uma Secretaria de Saúde.

2.1 Descrição dos locais de atuação no EMI em Massaranduba

2.1.1 NASF- Núcleo de Apoio à Saúde da Família

O Ministério da Saúde criou o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), mediante a Portaria GM nº 154, de 24 de janeiro de 2008, republicada em 4 de março de 2008. O principal objetivo foi o de apoiar a inserção da Estratégia de Saúde da Família na rede de serviços, além de “ampliar a abrangência e o escopo das ações da Atenção Básica, aumentar a resolutividade dela, reforçando os processos de territorialização e regionalização em saúde”, segundo o caderno de Atenção Básica (2010, p.10 e 11).

O NASF é uma estratégia inovadora que tem por objetivo apoiar, ampliar, aperfeiçoar a atenção e a gestão da saúde na Atenção Básica/Saúde da Família. Seus requisitos são, além do conhecimento técnico, a responsabilidade por determinado número de equipes do PSF e o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao paradigma da Saúde da Família que são: a promoção da saúde, prevenção das doenças o tratamento dos doentes e o cuidado da sua reabilitação na sociedade. Deve estar comprometido, também, com a promoção de mudanças na atitude e na atuação dos profissionais do PSF e entre sua própria equipe (NASF), incluindo na atuação ações intersetoriais e interdisciplinares, que seria a articulação entre sujeitos de setores sociais diversos e, portanto, de saberes, poderes e vontades diversas, para enfrentar problemas complexos, realizada através da junção de várias áreas do conhecimento visando o melhor para a promoção, prevenção, reabilitação da saúde e cura, além de humanização de serviços, educação permanente, promoção da integralidade e da organização territorial dos serviços de saúde.

O NASF deve ser constituído por equipes compostas por profissionais de diferentes áreas de conhecimento, para atuarem no apoio e, em parceria, com os profissionais das equipes de Saúde da Família, com foco nas práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade da equipe de PSF.

O município de Massaranduba é constituído por uma equipe composta por profissionais de diversas áreas de conhecimento: educador físico,

fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista e assistente social, que atrelam no apoio, e em parceria, com os profissionais das equipes de saúde da família aperfeiçoando a atenção e gestão da saúde na atenção básica.

O nosso trabalho realizado no NASF era com o grupo de idosos e o Educador Físico desenvolvia suas atividades através da Atividade Educativa, Orientação em grupo e na atenção especializada.

Os encontros aconteciam toda segunda e quinta-feira pela manhã com um grupo de idosos “gigante” com aproximadamente 80 a 90 pessoas. E a nossa contribuição era seguindo a temática já desenvolvida pelo Educador com alongamentos, atividade física, danças recreativas, dinâmicas de grupo, a todo o momento sempre acompanhado pelo profissional, e constantemente no auxílio as suas atividades.

A atividade física não vai impedir que indivíduo não envelheça, mas vai permitir que sua velhice seja seguida de qualidade de vida. Psicologicamente se envelhece em qualquer idade, só depende do modo como podemos enxergar a velhice (GUEDES, 2001).

Para Zimerman (2000), o desgaste do organismo com o passar dos anos é inevitável, apesar do envelhecimento não ser uma doença é uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível a elas. Por isso ver-se a necessidade de acrescentar-mos nas nossas atividades diárias a atividade física.

Como ressalta Otto (1987) se quisermos saúde devemos desenvolver uma filosofia de vida voltada para as atividades físicas que devem fazer parte do nosso dia a dia.

Contudo, ver-se importantíssima a prática de atividades físicas, para obter-se uma vida mais saudável, bem-estar, bem como uma velhice sadia, tentando amenizar as dificuldades físicas que a mesma traz.

2.1.2 CRAS- Centro de Referências em Assistência Social - Casa da Família

O CRAS - Centro de Referências em Assistência Social - Casa da Família é uma instituição no município que se destina ao atendimento da população no que se refere às políticas de ação social dos governos municipal e federal, como Bolsa Família e demais auxílios fornecidos, como também no apoio à questão de cunho psico-social.

O quadro de profissionais do CRAS é composto por: Secretária; Psicóloga; Assistente social; Técnicos (Advogada e Gerente executivo dos programas sociais) e quatro funcionários do Programa Bolsa Família, que são: uma secretária, duas auxiliares de serviços gerais e uma auxiliar administrativa.

A demanda de atendimento é feita por encaminhamentos e acompanhamentos das famílias por busca ativa das mesmas que se encontram em situação de risco como: pais violentos, crianças violentadas, assediadas e no mundo da prostituição, atividades essas desenvolvidas por diversos profissionais.

As atividades desenvolvidas pelo CRAS que acompanhamos, foi o encontro que acontece todas as terças pela manhã com o grupo de idosos “AMIGOS PARA SEMPRE” no Salão Paroquial. Trabalho esse voltado para o cunho social com aconselhamentos e orientações através de palestras, atividades recreativas para o grupo voltado para o bem estar psicossocial, bem como a melhoria da qualidade de vida.

Segundo Barbanti et al (2002), qualidade de vida é moldada por múltiplos fatores combinados que resultam em diferentes níveis de qualidade de vida. Para Nahas (2010), a qualidade de vida é relativa de pessoa para pessoa, existindo uma inter-relação mais ou menos harmoniosa de inúmeros fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano. Na qualidade de vida podem ser destacados fatores determinantes como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade.

Nossa contribuição para com esse grupo era sempre no início do encontro com alongamento, dinâmicas de grupo e danças recreativas para descontrair o pessoal e quebrar “o gelo”, aproximar ainda mais os membros do

grupo; estimular a auto-estima; explorar a memorização e atenção, como também o autoconhecimento, trabalho em equipe e a motivação para vida.

Okuma (1998) afirma que a melhor opção para pessoas de terceira idade são as atividades em grupo como a dança, pois facilitam a integração e o fortalecimento de amizades, superação de limites físicos, ocupação do tempo em prol de si mesmos, livrando-se das angústias, incertezas, inseguranças e medos.

Segundo Mendiondo e Bulla (2002), os idosos que convivem com outros idosos apresentam posturas diferentes diante da velhice, ou seja, aqueles que têm uma participação social fora da convivência familiar realizam o planejamento do seu dia mais direcionado para os grupos, desenvolvendo mais segurança na tomada de decisões, agindo de acordo com seu estilo próprio e, assim, deixando aflorar sua auto-estima.

Lorda (1995, p.49), afirma que a dança em particular, é uma “atividade físico-recreativa identificada constantemente como uma das intervenções de saúde mais significativas da vida das pessoas de idade avançada”. Por isso é de fundamental importância desenvolver atividades envolvendo a dança com os idosos, afluindo ainda mais o brilho e o encanto que rodeiam essas atividades.

A inserção do idoso em programas de atividade física, além de propiciar um movimento em rede, conectando o idoso ao local e ao global, e de articulá-lo com outros parceiros traz também um envelhecimento salutar (PORTELLA, 2002). O idoso é alegre, gosta de brincadeiras, necessita de afeto e atenção não se deve jamais tratá-lo como incapacitado ou criança. O jogo e a dança proporcionam - lhe auto-estima, diversão, novas amizades, vivendo momentos diferentes, alegres e prazerosas, preenchendo então as horas de folga.

Foi muito clara a satisfação que eles tinham em saber que estávamos ali para brincar, animar e cuidar deles, muito amorosos, pudemos sentir na “flor da pele” o amor deles para com nossa contribuição, foi maravilhosa a participação de todos da equipe e o envolvimento dos idosos, pois era um dos momentos mais gratificantes para nós.

2.1.3 Escola Estadual Maria Zeca de Sousa

Em 12 /03/1980 surgiu a Escola Estadual de 1º Grau Maria Zeca de Souza, criada pela Administração Estadual do então governador do Estado, Tarcísio de Miranda Burity, funcionando com alunos de 5ª(quinta) a 8ª(oitava) séries na época.

Hoje funcionando para aos alunos do 6º(sexto) ao 9º(nono) anos e 1ª(primeiro), 2ª(segundo) e 3ª(terceiro) anos do ensino médio. Atendendo na sua grande parte aos pré-adolescentes e jovens da zona rural e urbana do município, uma vez que é a única escola que atende a esses anos no município.

No ano de 2011 a escola funciona nos três turnos, tendo um total de oito turmas no turno da manhã, com sete turmas no turno da tarde e seis turmas no turno da noite, totalizando 22 (vinte e duas) turmas com média de 35 (trinta e cinco) a 40 (quarenta) alunos em cada turma, totalizando uma média de 860 (oitocentos e sessenta) alunos, informações essas obtidas com a então Gestora da escola.

O trabalho feito na Escola Estadual foi primeiro com a palestra multidisciplinar sobre Drogas. Uma demanda que foi dada assim que chegamos pelo Secretário de Saúde, devido ao índice muito alto de adolescentes usando entorpecentes no município, segundo o secretário.

Iniciando o projeto da estagiária de Psicologia a montagem do “Teatro do Oprimido”, que alia o teatro à ação social, sendo bastante empregado nas áreas da educação, saúde mental e no sistema prisional. Esse Teatro foi criado por Augusto Pinto Boal um diretor de teatro, dramaturgo, ensaísta e teórico de teatro brasileiro, nascido no Rio de Janeiro em 16 de março de 1931 e falecido no Rio de Janeiro, 2 de maio de 2009.

Nas palavras de Boal:

O Teatro do Oprimido é o teatro no sentido mais arcaico do termo. Todos os seres humanos são atores - porque atuam - e espectadores - porque observam. Somos todos 'spect-atores'.

Nossa colaboração nas oficinas era juntamente com o professor de teatro contratado exclusivamente para tal trabalho. E, no início das oficinas com alongamento para atividades de preparação do teatro, atividades essas desenvolvidas com base nos sistemas de exercícios do Teatro com monólogos corporais, jogos (diálogos corporais) e técnicas teatrais, além de técnicas do teatro-imagem, que segundo Boal podem ser utilizadas não só por atores, mas por todas as pessoas.

2.1.4 Atendimento Domiciliar

Os atendimentos domiciliares foram caracterizados por uma prestação de serviço na casa dos pacientes impossibilitados de se locomoverem até o NASF já que essa era uma atividade desenvolvida pelo Núcleo.

Grande parte dessa atividade ocorria em parceria com a acadêmica de Fisioterapia, que fazia as visitas domiciliares para atendimento dos pacientes que não podiam se deslocarem até o NASF.

Na maioria das vezes os pacientes sofriam com sequelas decorrentes de AVC (Acidente Vascular Cerebral), por perderem quase que em sua totalidade os movimentos de um dos lados do corpo e alguns se tornavam acamados.

Ao final de um mês de Estágio eram nítidas a todos as melhoras significativas em muitos pacientes, no entanto, o nosso papel nas visitas a domicílio era com os acompanhantes dos pacientes, que eram esposas, filhos e netos dos pacientes.

A proposta oferecida aos acompanhantes eram informações sobre o cuidado com o corpo no que diz respeito à atividade física e seus benefícios, dúvidas em relação à sua prática e incentivo da mesma em algumas ocasiões.

Na maioria das vezes tínhamos a oportunidade de fazer alongamentos ou mesmo exercícios aeróbicos de braços e pernas, que ocorria na sala da residência durante o período que o fisioterapeuta fazia o acompanhamento de rotina do paciente.

Essa proposta tinha o objetivo de promover saúde e conhecimento do próprio corpo aos acompanhantes, que na maioria das vezes devido aos afazeres domésticos e os cuidados que tinham muitas vezes com familiares

que não tinham como locomover-se, os impediam de participarem dos programas oferecidos pela Secretaria de Saúde do Município.

Era perceptível o agradecimento e a alegria de todos os pacientes e acompanhantes pela atenção que lhe era dada e por esse método de atuação. Desta forma a proposta de levar conhecimentos sobre a importância da atividade física e a própria prática para dentro dos domicílios é fundamental para a prevenção de doenças nos acompanhantes dos pacientes e até na melhora de sua auto-estima. Foi gratificante saber que ajudamos mesmo de forma mínima os moradores dos domicílios visitados.

3 AÇÕES/ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

DIA 15 DE FEVEREIRO (terça-feira)

Manhã

No primeiro dia, as atividades deram-se início com uma breve reunião com o então coordenador do EMI em Massaranduba, Isaias dos Santos Filho, que além de coordenador também era o secretário de saúde do município.

Foi repassado para nós como eram desenvolvidos os trabalhos dos estagiários no município e as áreas de atuação de cada acadêmico dos cursos de: Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Psicologia e Odontologia.

Logo foi destinada uma tarefa para nós, a de trabalharmos de alguma forma com as drogas que estavam se tornando um caso sério, envolvendo os jovens do município, segundo o então secretário de saúde.

Em seguida, cada um foi conhecer seus locais de atuação individual e cada profissional que íamos acompanhar, como também as atividades desenvolvidas por cada profissional no município e de que forma poderíamos ser inseridos nas atividades.

Tarde

Nesse turno já fomos para os atendimentos domiciliares juntamente com a estagiária de Fisioterapia.

O primeiro paciente foi um senhor que tinha sofrido uma AVE (Acidente Vascular Encefálico). Em conjunto realizamos primeiro uma anamnese depois uma conversa informal com o objetivo de sabermos a real situação do paciente; logo após tivemos também uma conversa informal com os familiares sobre atividade física e como estava sendo a reação do paciente ao tratamento até aquele momento.

Finalizamos com um alongamento na cama com o paciente onde a acadêmica de Fisioterapia realizava todos os procedimentos no paciente com exercícios que alongavam as pernas, pés, dedos dos pés, braços, mãos, dedos das mãos e punho com o objetivo de diminuir a tensão existente nessas partes do corpo.

Em seguida, fomos para a segunda visita a um jovem que era paraplégico de nascença. Na sua casa apenas residiam o jovem e sua mãe, por ser a primeira visita, então seguimos o procedimento padrão uma anamnese com o objetivo de observarmos as condições em que se encontrava o paciente, em seguida também ocorreram alongamentos nos braços, mãos, dedos das mãos, pés e dedos dos pés e ainda uma massagem relaxante nas costas e ombros devido ele passar todo tempo em uma cadeira de rodas e com isso ficar muito tenso.

DIA 16 DE FEVEREIRO (quarta-feira)

Manhã

Iniciamos o segundo dia com uma reunião com os profissionais do NASF, com o objetivo de planejar futuras atividades e observar como eram feitos os procedimentos e qual a clientela atendida no local, que seriam nosso ponto de apoio, pois era lá onde o Educador Físico desenvolvia suas atividades.

Tarde

Foi realizado uma visita domiciliar juntamente com a acadêmica de Fisioterapia a uma senhora com sequelas de uma AVE. Por se tratar da primeira visita foi realizado o procedimento padrão uma anamnese tendo o objetivo de observarmos sua real situação. Foi desenvolvido com ela um relaxamento dos membros superiores e inferiores para soltura do corpo que estavam muito rígidos, por causa da tensão e por ela não conseguir levantar-se da cama e passar o dia inteiro deitada.

Pela estagiária de Educação Física foi desenvolvida uma conversa informal com a filha e acompanhante da senhora através de orientação para cuidados com a saúde, informando que a mesma poderia fazer caminhada ou mesmo frequentar o grupo do NASF, pois se tratava de uma senhora também e possuía uma característica de risco para sua saúde, o sedentarismo.

Embora ela não tivesse nenhum momento do seu dia para desempenhar tais atividades, mas a semente tinha sido plantada, faltava apenas ser regada e crescer.

DIA 17 DE FEVEREIRO (quinta-feira)

Manhã

A manhã neste dia já começou bem animada, pois acompanhamos o Educador Físico do NASF nas atividades desenvolvidas no NASF com o grupo de idosos, sendo este no total de aproximadamente 80 idosos.

O trabalho feito pelo Profissional foi o de Atividade Educativa, com Orientação em grupo na atenção especializada. Através do qual percebemos quão eram felizes e como aquele trabalho era importante para todos os idosos que lá frequentavam.

Nesta manhã, visitamos ainda a Escola Estadual Maria Zeca com a companhia do Educador Físico do NASF que nos apresentou, a então diretora da escola mostrou-nos o espaço escolar, assim, analisamos as possibilidades de ministrar uma palestra no local, bem como o agendamento da mesma.

Tarde

Foi realizado uma visita domiciliar juntamente com a estagiária de fisioterapia a uma senhora que tinha sofrido um AVC para o seu atendimento domiciliar rotineiro.

Foram feitos alongamentos e fortalecimentos bem como o trabalho motor para desenvolver uma reação nos seus membros, visto que uma das sequelas do Acidente Vascular Cerebral é a disfunção dos membros locomotores.

Além de uma orientação sobre os cuidados com a saúde da acadêmica de educação física para com os seus acompanhantes, como também um trabalho de ginástica laboral.

Segundo Lima (2003), a ginástica laboral é a prática de exercícios físicos realizados coletivamente durante a jornada de trabalho, prescrito de acordo com a função exercida pelo trabalhador. Essa prática tem como finalidade prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal – conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo. Baseia-se em técnicas de alongamento, distribuídas pelas várias partes do corpo, dos membros, passando pelo tronco, à cabeça, orientada por um Fisioterapeuta ou Educador Físico.

DIA 18 DE FEVEREIRO (sexta-feira)

Manhã

Mais uma vez em parceria com o Educador Físico do NASF analisamos como era desenvolvida suas atividades e quais os métodos utilizados por ele com o grupo de idosos.

Com o objetivo de analisar a melhor forma de atuação junto ao grupo pela acadêmica bem como o desenvolvimento de uma atividade juntamente com o profissional.

Tarde

Desenvolvimento de uma aula de alongamento no domicílio com os acompanhantes de um paciente visitado pelas estagiárias e também um incentivo para que os mesmos praticassem atividade física, informando como é importante para ser obter uma vida saudável, com maior e melhor expectativa de vida.

DIA 21 DE FEVEREIRO (segunda-feira)**Manhã**

Foi desenvolvida juntamente com o Educador Físico do NASF, uma Atividade Educativa com o grupo de idosos, atividades essas que melhoram o desenvolver das atividades diárias dos idosos com exercícios de fortalecimento dos membros, como também orientação para cuidados com a saúde.

Tarde

Visita a um senhor que sofria com as sequelas de um AVC para mais uma consulta de rotina com exercícios motores para o equilíbrio, força e flexibilidade das pernas, como também exercícios de alongamento com a orientação da acadêmica de Fisioterapia para que o paciente pudesse fazer nos dias que nós não iríamos visitá-lo, já que, as consultas domiciliares eram apenas duas vezes na semana.

Foi realizada ainda uma série de alongamentos para todo o corpo com seus acompanhantes desenvolvidos pela acadêmica de educação física, exercícios estes que os orientados poderiam fazer sozinhos nos dias que não iríamos visitá-los, como também foram dadas orientações sobre atividade física e seus benefícios, para obter uma vida saudável e tranquila.

DIA 22 DE FEVEREIRO (terça-feira)

Manhã

Atividade Recreativa com exercícios dinâmicos com imitação de animais, com o grupo de idosos do CRAS, desenvolvida no Salão Paroquial com o objetivo de descontrair e socializar todos do grupo.

Iniciada com a acadêmica de educação física com um alongamento lúdico através de interpretações e uma dança recreativa do trem, que dizia assim: *“Eu vou andar de trem e você vai andar também, só falta comprar, uma passagem para o velho trem, paro! Braço pra frente mais pra frente tchu ru tchu Ra tchuru tchura tcha tcha”*. E assim, solicita-se que eles façam mais coisas até ficarem com o corpo bem torto e engraçado. Além de dançarmos o hino do grupo que era uma música que na sua letra dizia para *“mexermos o corpo todo, braços para cima, balança braço direito, esquerdo os dois, sacode perna direita, esquerda as duas”*. Depois foi dado continuidade pela Psicóloga e a Assistente social do CRAS uma conversa informativa sobre como seriam os próximos encontros e quais os temas a serem debatidos por elas, como também nossa apresentação formal para o grupo; qual seria nossa participação nas atividades de Educação em Saúde no município, desenvolvidas nos locais de atuação.

Visitamos também o PSF juntamente com a estagiária de Fisioterapia para análise da instituição e verificar a possibilidade de desenvolver trabalhos futuros.

Fomos mais uma vez confirmar na Escola Estadual M^a Zeca de Sousa a nossa palestra sobre drogas e levantar os dados da escola: quantos alunos tinham nas turmas do ensino médio, ou seja, qual seria o nosso público alvo.

DIA 23 DE FEVEREIRO (quarta-feira)

Manhã

Foi realizada visita domiciliar juntamente com a Fisioterapeuta do NASF e a estagiária de Fisioterapia a uma residência na Zona Rural, onde moravam um casal de idosos e seus filhos.

O senhor era nosso principal interesse de atendimento, no momento, uma vez que tinha sequelas de um AVC, sendo atendido uma vez por semana, pois não tinha como locomover-se ao NASF para os cuidados.

Sua esposa era aluna do grupo de idosos do NASF, mas depois que seu marido ficou impossibilitado de ficar sozinho devido ao AVC não frequentava mais as aulas. Então a estagiária de educação física desenvolvia tal atividade com a senhora enquanto seu marido era atendido. Ela também era atendida com atividades educativas, como beber bastante água durante o dia; tomar o remédio de pressão todos os dias. O horário que iríamos visitá-los e alongar-se sempre cedo da manhã. Era desenvolvida caminhada vigorosa pelo terreiro, ginástica aeróbica com alguns exercícios como movimentos de braços: rosca direta com cabo de vassoura, rosca invertida também com cabo de vassoura, agachamento dinâmico e estático, além de alongamentos.

Em seguida, fomos também visitar uma paciente que tinha dificuldades de locomoção porque seus dedos dos pés e mãos estavam ficando atrofiados e entortando, mas nenhum médico havia descoberto a causa real do seu problema. Então, como não sabíamos realmente a causa de sua enfermidade, fizemos a ficha da mesma com as informações que obtivemos na anamnese como idade, peso, altura, outros problemas de saúde como diabetes e hipertensão, para na próxima visita iniciar os procedimentos fisioterapêuticos básicos devido não saber a causa exata daqueles sintomas.

Tarde

No turno da tarde também ocorreram visitas domiciliares primeiro a um rapaz de apenas 21 (vinte e um) anos que tinham sofrido um acidente de moto e teria ficado paraplégico. Foram feitos os devidos atendimentos de padrão por se tratar do primeiro atendimento domiciliar, assim sendo, uma anamnese com perguntas, tais como: nome completo, idade, gênero, peso, altura, se sentia

alguma sensibilidade nas pernas, como formigamento; toque de mãos e força dos membros superiores e alguns alongamentos fisioterápicos nas pernas.

A estagiária de educação física deu sua contribuição conversando com sua acompanhante sobre os cuidados com a saúde com vistas uma vida saudável e a prática de exercícios físicos, como caminhada e alongamento.

Logo após, ocorreu outra visita a um senhor cadeirante que sofria com convulsões e disfunção neurológica, pois com o tempo ele estava cada vez mais perdendo os movimentos motores do corpo todo, de acordo com as informações obtidas com sua esposa e o próprio paciente que também tinha características de uma pessoa depressiva. Segundo as informações obtidas na anamnese aplicada pela estagiária de Educação Física e analisadas pela estagiária de Psicologia.

DIA 24 DE FEVEREIRO (quinta-feira)

Manhã

Em conjunto com o Educador Físico do NASF desenvolvemos uma atividade física com balões de sopro com o grupo de idosos, iniciando com um alongamento dinâmico com interpretações pelo condutor e dinâmica de grupo com a dança do lambalú onde cantávamos a letra da música que dizia assim: *“a gente dança o lambalú, lambalú, lambalú, a gente dança o lambalú, lambalú rei, lambalú rei* e o condutor da dança vai dizendo como devemos dançar com a mão na cabeça do companheiro ao lado, nos pés, no nariz até finalizar a dança”. Atividade essa que trabalhava todos os membros do corpo, como também a coordenação e percepção espaço temporal do grupo.

Tarde

Ocorreu uma visita domiciliar a casa de um casal de idosos, aonde nos dias da visita algumas vizinhas do casal iam para a casa dos mesmos para verificarem a pressão. Atividade esta desenvolvida pela estagiária de educação física, ou seja, a minha participação, enquanto a estagiária de Fisioterapia realizada os exercícios fisioterapêuticos com o paciente. Além disso, as senhoras relatavam que sentiam muito cansadas ao fazerem algumas atividades e eu enquanto acadêmica de Educação Física ensinei algumas

técnicas de respiração para na próxima visita elas falarem se obtiveram alguma melhora.

DIA 25 DE FEVEREIRO (sexta-feira)

Manhã

Uma reunião ocorreu com a Psicóloga do CRAS para o desenvolvimento de futuras atividades, com os outros programas o PRO-JOVEM e o PETI- Programas de Erradicação do Trabalho Infantil, mas recebemos a “infeliz” notícia que os encontros ainda não tinham iniciados, pois, a nova sede do CRAS estava em finalização, e não havia outro espaço para os encontros que só iniciariam na última semana do mês de março dias estes que nós da equipe não estaríamos mais lá.

DIA 28 DE FEVEREIRO (segunda-feira)

Manhã

Em atividade conjunta com toda a equipe do EMI ministramos uma palestra multidisciplinar sobre Drogas e seus efeitos devastadores na Escola Estadual Maria Zeca de Sousa, onde cada acadêmico mostrou os efeitos destrutivos que as drogas causam para o organismo dentro dos conhecimentos no seu curso. Participaram 35 (trinta e cinco) alunos da 1ª série do ensino médio. No final a acadêmica de Psicologia convidou-os para participarem do teatro que foi formado para dar inicio a campanha contra as drogas na cidade.

DIA 01 DE MARÇO (terça-feira)

Manhã

Em atividade conjunta com toda a equipe do EMI, ministramos a segunda palestra multidisciplinar sobre Drogas e seus efeitos devastadores na Escola Estadual Maria Zeca de Sousa, onde cada acadêmico mostrou os efeitos destrutivos que as drogas causam para o organismo, dentro dos seus conhecimentos adquiridos ao longo da formação no curso, como problemas na

coordenação motora, alienação, desequilíbrios mentais, overdose causando a morte, entre outros.

Participaram cinquenta e três alunos da 2ª e 3ª séries do ensino médio, onde no final a acadêmica de Psicologia convidou-os para participarem do “Teatro do Oprimido”, que seria formado para dar início a campanha contra as drogas na cidade.

Tarde

Nesta tarde foi realizada uma visita ao domicílio de um senhor juntamente com a estagiária de Fisioterapia que prestou os trabalhos Fisioterápicos de rotina, como alongamentos com o objetivo de melhorar a flexibilidade, fortalecimento com o uso de bola de borracha das mãos e dedos, como também dos membros inferiores com uso de um faixa elástica.

A minha participação enquanto acadêmica de educação Física foi prestar orientação e cuidados com à saúde às senhoras visitantes, como também aos seus acompanhantes ressaltando a importância de tomar o remédio para pressão antes de fazer os exercícios como a caminhada e a importância que a atividade física traz para a o corpo como um todo.

DIA 02 DE MARÇO (quarta-feira)

Manhã

Houve uma reunião realizada no CRAS com a Psicóloga para trabalhos futuros no Grupo “Amigos para Sempre”.

Também nesta manhã na Escola Estadual Maria Zeca de Sousa realizamos a segunda reunião com os alunos do “Teatro do Oprimido” para marcar a primeira oficina para o turno da tarde.

Foi feita visita domiciliar pelas acadêmicas de Educação Física, Psicologia e Farmácia à casa de um senhor para acompanhamento de sua esposa que sofria de distúrbios sociais, com o objetivo da estagiária de Psicologia realizar uma conversa informal com a paciente e através de uma anamnese descobrir sua real situação e o motivo por ela ficar tão afastada das pessoas.

Já a minha participação foi na orientação de suas filhas sobre exercícios físicos, como: caminhada e seus benefícios para uma vida saudável, exercício esse que era praticado por elas, ressaltando de que forma elas poderiam melhorar ainda mais os resultados obtidos pela prática.

Tarde

Acompanhada com a acadêmica de Psicologia e o Professor de teatro foi realizado o primeiro encontro preparatório para as oficinas do “Teatro do Oprimido”, que tinha como tema principal as drogas no Município.

A minha participação foi no início dos trabalhos com um alongamento de todas as partes do corpo, e, em seguida, o professor começou os exercícios que trabalhavam as técnicas do teatro-imagem. Técnicas estas que desenvolviam o “eu” dos alunos e o controle de seus sentimentos e expressões, com atividades em dupla, onde um imitava tudo que o outro fizesse, um verdadeiro “espelho” do seu colega de atividade baseando-se em Boal (1998).

DIA 03 DE MARÇO (quinta-feira)

Manhã

Foi realizada uma visita domiciliar à zona rural para o trabalho de exercícios aeróbicos como agachamento, alongamento com cabo de vassoura, rosca direta com a palma da mão aberta e bem estendida com a senhora esposa do paciente que sofria com sequelas de um AVC.

O senhor era um homem muito turrão e não ajudava fazendo os exercícios que eram passados para que ele realizasse nos dias que não íamos visitá-lo com o intuito do mesmo desenvolver mais forças nos membros superiores e inferiores, pois o paciente estava ficando muito debilitado e enfraquecido, devido o paciente não fazer nenhum esforço e ser carregado para fazer tudo. Exercícios esses que eram feitos com uma bola de mão e elástico, materiais esses deixados pela profissional de Fisioterapia do NASF na casa do paciente.

Tarde

Foi comemorado pela equipe do CRAS o Carnaval através de um baile de máscaras no Ginásio “O Ribeirão”, onde participaram os idosos do grupo “AMIGOS PARA SEMPRE”, como também o grupo do NASF.

Todos do grupo do EMI estavam lá para dançarmos e divertimos relembando o tempo das nossas avós, com todo o pessoal que são extremamente alegres e de bem com a vida.

A festa foi animada ao som de músicas carnavalescas, e o baile contou com a presença do Prefeito e da primeira dama do município, que oficializaram o início da festa.

DIA 04 DE MARÇO (sexta-feira)**Manhã**

Foi realizado um acompanhamento a consulta de Fisioterapia no NASF com a estagiária de Fisioterapia com a utilização dos equipamentos fisioterápicos como infravermelho e choque com elétrodos, que servem para reabilitação de pessoas vítimas de acidente de trânsito como também recuperação de disfunções articulares e musculares advindas de exageros ou mau uso dos membros locomotores.

Tarde

Oficina de Teatro. Esse encontro foi iniciado pela atuação da acadêmica de Educação Física com um alongamento em dupla, onde um par dava apoio à realização do exercício de seu companheiro.

Em seguida, o professor de teatro, trabalhou as técnicas teatrais: o controle corporal e a confiança no colega de teatro que dividiram a cena. Tendo sempre como base as concepções e exercícios utilizados e criados por Boal, o pai do Teatro do Oprimido. Segundo Boal (1998), os telespectadores e atores, podem trocar de função e encontrar soluções eles mesmos, para os problemas ali discutidos e trabalhados.

DIA 10 DE MARÇO (quinta-feira)

Manhã

Foi realizado alongamento e Atividade Recreativa no NASF juntamente com o profissional com a dança do “Tchubirabiron”, em sua letra dizia: *“olha pra frente, pra frente, cintura, cabeça depois o tchubirabiron”*, onde eles agachavam balançando os braços e a cabeça realizado pela acadêmica de Educação Física. Em seguida, o Educador Físico deu continuação aos trabalhos, com marcha, depois dificultando um pouco com marcha acrescentando obstáculos e trabalho de velocidade com mudança de direção.

Ainda pela manhã visitamos à zona rural para desenvolver atividades com a senhora e seu esposo. Os trabalhos com a senhora eram os de verificação da pressão arterial, com estetoscópio e esfigmomanômetro, em seguida, alongamento e exercícios aeróbicos de marcha, marcha com elevação dos joelhos, agachamento, bíceps e tríceps com auxílio do cabo de vassoura, essas atividades visando o fortalecimento dos membros da aluna.

Foi realizada também a consulta de rotina do seu esposo com exercícios de alongamento com elástica das pernas, flexibilidade da virilha com abdução das pernas e trabalho de fortalecimento dos dedos e das mãos com a bola de borracha.

Tarde

Foi realizada visita ao domicilio de um casal de idosos, em parceria com a acadêmica de Fisioterapia. Nossa atuação foi através da aferição de pressão arterial com estetoscópio e esfigmomanômetro, com algumas senhoras visitantes do casal que também orientou sobre atividade física em relação à hipertensão.

Enquanto a acadêmica de Fisioterapia desempenhava suas atividades com alongamentos dos dedos dos pés e mãos com extensão e flexão, da lombar com leve rotação e da virilha com abdução das pernas, para trabalhar a flexibilidade do senhor que sofria de uma escoliose acentuada e atrofiamento das mãos, dedos das mãos, e dedos dos pés devido à artrite.

DIA 11 DE MARÇO (sexta-feira)**Manhã**

Acompanhei a consulta de Fisioterapia juntamente com a Fisioterapeuta do NASF, observando a utilização dos aparelhos fisioterápicos, como: infravermelho, choque de eletrodos e gelo, além de alongamentos com a bola suíça, pesos e bastão.

Tarde

Foi realizada visita domiciliar para aconselhamento sobre saúde de como ter uma vida mais saudável através da prática de atividades físicas, juntamente com a estagiária de Fisioterapia.

DIA 14 DE MARÇO (segunda-feira)**Manhã**

No NASF foram desenvolvidas pelo Educador Físico do NASF e com a minha participação enquanto acadêmica de Educação Física atividades educativas com o grupo de idosos que contagiam todos que trabalhavam junto com eles.

Foi realizada na aula atividade recreativa da “Dança do Passarinho” a letra dizia: *“passarinho quer dançar o rabinho balançar por que acaba de nascer tchutchutchu”*. E no refrão que era o “tchu” elas agachavam balançando o quadril, todas formando uma fila indiana e andando por toda a sala e fora do NASF também, sendo finalizado com orientações sobre hidratação e seguir regularmente tomando todos os remédios.

DIA 15 DE MARÇO (terça-feira)**Manhã**

No CRAS foi realizada, no Salão Paroquial, atividades de alongamento, dança recreativa e orientação. Alongamento para liberar as tensões e soltar o corpo, dança com o hino do grupo que era a música que pedia para mexer o corpo todo e orientação pela Psicóloga e Assistente Social do CRAS.

Foi realizada uma visita domiciliar para aconselhamentos e incentivo à atividade física com os filhos de uma senhora muito deprimida, para com sua vida e seu corpo.

Tarde

Foi realizada na Escola Maria Zeca de Sousa mais uma oficina de teatro com os exercícios de controle do corpo, reações sentimentais e sensibilidades visuais e auditivas, ou seja, todos tinham que ir à frente, e fazer uma mímica, deveriam tentar adivinhar, trabalhando a criatividade, todos os temas eram indicados pelo professor de teatro.

Em duplas os alunos escolhiam um som cada um diferente do outro, um dos dois fecharia os olhos e o outro deveria segui-lo, apenas escutando o som, que ele pronunciava depois se invertia. Todas estas atividades foram auxiliadas com a nossa colaboração, ou seja, acadêmicas de Educação Física e Psicologia.

DIA 16 DE MARÇO (quarta-feira)

Manhã

No NASF a minha participação enquanto estagiária de Educação Física, foi em acompanhar uma consulta de Fisioterapia feita pela acadêmica do curso, no uso dos aparelhos de infravermelho (Termoterapia), Tens (Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea) para o tratamento de dor através de elétrodos acoplados à pele, que estimulam os nervos periféricos para reabilitação e tratamento de lesões musculares, como também, alongamentos na bola suíça e fortalecimento com pesos.

Participamos de uma reunião no CRAS com toda a equipe do EMI para discutirmos a construção do relatório.

Tarde

Eu e a acadêmica de Psicologia assessorávamos o professor do “Teatro do Oprimido” em suas atividades que eram desenvolvidas na escola, iniciando com o alongamento e relaxamento.

Neste dia foi iniciada a preparação da peça, definição dos personagens e definição de cada um, como também que tipo de problema sobre as drogas iria ser tratado. Tudo isso sendo desenvolvido pelos os alunos e o professor do teatro, mais uma das características do “Teatro do Oprimido”, todos compartilham na construção da peça.

DIA 17 DE MARÇO (quinta-feira)

Manhã

Foi realizado uma visita domiciliar na zona rural para o trabalho de exercícios físicos como agachamento, alongamento com cabo de vassoura, rosca direta com a palma da mão aberta e bem estendida com uma senhora, mas antes de todas essas atividades era aferida sua pressão arterial com estetoscópio e esfigmomanômetro. E seu esposo, com sequelas de um AVC, era atendido pela Fisioterapeuta do NASF, mas neste dia ele não pode ser atendido devido sua pressão está muito elevada e ele está muito agitado.

Tarde

Eu e acadêmica de Psicologia assessorávamos o professor do “Teatro do Oprimido” em suas atividades que eram desenvolvidas na escola, iniciando com o alongamento e relaxamento.

Neste dia deu-se continuidade a construção da peça, nomes e idade dos personagens, escolhas das vestimentas entre outras características.

DIA 18 DE MARÇO (sexta-feira)

Manhã

Nesta manhã nos reunimos todos os acadêmicos para finalização do relatório.

Tarde

A tarde foi destinada para a reunião no auditório do departamento de Psicologia – UEPB, para a socialização das experiências dos alunos que estavam chegando para os que iriam participar do EMI no próximo grupo. E,

ainda, relatar os trabalhos desenvolvidos pelos alunos participantes do EMI e como tudo funcionava no município, eram os principais objetivos da reunião.

3.1 Atividades de Educação em Saúde

- **Palestra sobre Drogas e seus efeitos Escola Estadual Maria Zeca de Sousa**

A palestra foi realizada na Escola Estadual Maria Zeca de Sousa para os alunos do ensino médio primeiro, segundo e terceiro anos; nos dias 28 de fevereiro e 01 março no turno da manhã, num total de 100 alunos.

Por ser uma palestra Multidisciplinar cada acadêmico contribuiu segundo os seus conhecimentos acerca do assunto, dentro da especificidade sobre o tema, contudo mantendo uma articulação dos saberes e práticas.

A minha atuação enquanto acadêmica de Educação Física iniciou-se com o trabalho através de alguns alongamentos para liberar as tensões de todos que ali se encontravam.

À medida que se deu início a palestra propriamente dita fomos falando sobre as drogas e seus efeitos no corpo e na vida das pessoas, via-se a atenção ainda maior dos alunos, a curiosidade deles sobre os efeitos devastadores que as drogas causam, ainda mais, devido o uso de drogas como: o álcool e o cigarro serem elevados no município e principalmente pelos jovens, causando bastante interesse na discussão.

Perguntas, dúvidas e discussões por parte dos alunos envolveu-os ainda mais na palestra, ou seja, foi um momento instigante.

Não entramos muito em detalhes sobre cada droga existente, nos aprofundamos, nas drogas que eram mais consumidas no município como: o álcool e o cigarro e as mais conhecidas como: maconha e crack.

Ao final da palestra a acadêmica de Psicologia convidou-os para participarem do projeto do “Teatro do Oprimido”, que tem como principal objetivo trazer os espectadores para dentro do teatro, onde os espectadores são espectadores e atores ao mesmo tempo, para que eles mesmos

encontrassem soluções para seus próprios problemas. Trabalho este com o objetivo de iniciar uma campanha sobre drogas no município.

4 CONCLUSÕES E SUGESTÕES

O Estágio multidisciplinar Interiorizado (EMI) foi uma oportunidade incomparável do conhecimento de uma nova realidade, alcançou suas metas de promoção do trabalho multidisciplinar e contribuição para a melhoria das condições de saúde da população local. Foi possível todos da equipe inserirem-se no campo de trabalho e a minha atuação foi exercida com autonomia, e ainda foi possível lidar com as mais diversas situações do cotidiano da atenção primária em saúde, fora do ambiente universitário.

O município de Massaranduba mostrou-se bem preocupado com o bem estar e a qualidade de vida dos seus moradores, através de bons investimentos na saúde com ações de prevenção e educação da saúde, com uma atenção básica atuante mesmo ainda em organização, contando com uma infraestrutura favorável, embora também ainda em reformas e reorganização.

Durante o EMI aconteceram consultas, visitas domiciliares, atividades educacionais em escolas, acompanhamentos ao grupo de idosos do CRAS (Centro de Referências em Assistência Social - Casa da Família) e NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), ginástica laboral, palestra sobre drogas, orientação e cuidados com a saúde, orientação em grupo na atenção especializada, palestra sobre orientação postural para gestantes, análises laboratoriais, entre outras.

A todo instante era nítida a gratidão e a alegria das pessoas que faziam as atividades, pois uma energia maravilhosa sempre circulava pela sala por todo encontro, e a felicidade reinava em todos, inclusive em nós, por estarmos favorecendo momentos tão gratificantes para aquelas pessoas, podendo também contribuir para o bem-estar deles.

A minha satisfação e o prazer de dever cumprido era imenso quando sentia o amor e carinho através de abraços, sorrisos cheios de alegria e emoção, pois para eles tudo que fazíamos era importantíssimo para a auto-estima e bem estar pessoal no só para eles, como também para mim enquanto educadora.

Em suma, a vivência foi bastante válida e satisfatória para o aprofundamento de nossos conhecimentos, não somente na área de saúde, mas também num aspecto amplo e multidisciplinar, pois foi possível uma troca

de informações constante entre os estagiários dos outros cursos, bem como com os profissionais do município. Todos os recursos, os acolhimentos dos profissionais, os desafios e dificuldades encontradas nos trouxeram um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado posteriormente na caminhada da prática profissional.

Para que as atividades do Estágio Multidisciplinar Interiorizado (EMI) se desenvolvam com mais eficiência, qualidade e aproveitamento de todos os envolvidos é necessário um planejamento semanal dessas atividades a serem feitas pela equipe no município, para isso é preciso que haja uma reunião todas as segundas feiras assim que chegarem todos os estagiários, visando sempre o melhor trabalho para todos.

Sugere-se que durante o período em que a equipe estiver no município, deverá ter um dia para ação em conjunto com toda a equipe com o intuito de promoção, prevenção e educação em saúde para a população massarandubense. Sendo necessário um planejamento com todos os estagiários e com o coordenador local do EMI para esclarecimentos dos campos de atuação de cada acadêmico, bem como, a atuação em conjunto de toda equipe.

5 REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J.; AMADIO, A. C.; BENTO, J. O.; MARQUES, T. **Esporte e Atividade Física- Interação entre rendimento e saúde**. São Paulo: Ed. Manole, 2002.

BOAL, Augusto. **Jogos para Atores e Não-Atores**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, p. 32, 1998.

http://pt.wikipedia.org/wiki/Augusto_Boal. Pesquisa feita em 15/10/2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à saúde**. Brasília: Departamento de Atenção Básica. (série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 27), 2010.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Divisão Territorial do Brasil. **Divisão Territorial do Brasil e Limites Territoriais**. (IBGE 2010).

GUEDES, O. Carneiro. **Idoso, Esporte e Atividade Física – João Pessoa: Idéia**, 2001.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: Atividade física no Ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte e Editora, 2003.

LORDA, Raúl C. **Recreação na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MINISTÉRIO DA INTEGRAÇÃO NACIONAL. **Nova delimitação do semiárido brasileiro**, (2005).

MENDIONDO, M. S. Z. ; BULLA, L. C.. **Os Costumes do Idoso na Vida Cotidiana e sua Participação Social**. Retrato Social, Porto Alegre - RS, v. out, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Editora Midiograf, 2010.

OKUMA, Silene Sumire. **Idoso e a atividade física**. Campinas-SP: Papyrus, (Coleção Vivacidade), 1998.

OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 1987.

PORTELLA, M. R. **Envelhecimento e saúde: manual de orientação para a promoção do conforto.** Passo Fundo: UPF, 2002.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice - aspectos biopsicossociais.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.