

# CARTILHA NEMAESF-HUSM: EXERCÍCIO FÍSICO PARA DOENÇAS CRÔNICAS <sup>1</sup>

Eduarda Brollo Berni<sup>2</sup>, Luciane Sanhotene Etchepare Daronco<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Projeto de extensão da Universidade Federal de Santa Maria

<sup>2</sup> Aluna do curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria, eduarda.b.berni@hotmail.com - Santa Maria/RS

<sup>3</sup> Professora Coordenadora do Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde do Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria, lusanchotene@ufsm.br - Santa Maria/RS

**Introdução:** O Hospital Universitário de Santa Maria (HUSM) conta com diversas populações especiais, funcionários portadores de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis e idosos em potencial risco de queda. A partir desse cenário criou-se o programa NEMAESF/HUSM em parceria com a Educadora Física do próprio hospital, com a finalidade de promover saúde, prevenir agravos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes e servidores do HUSM. Entretanto, devido à pandemia de COVID-19 o programa teve que ser suspenso em razão do isolamento social imposto. Desse modo, criou-se a necessidade de confeccionar um material didático para orientar exercícios físicos que podem ser realizados em casa para o público participante do programa, com a finalidade de prevenir um comportamento sedentário até a retomada dos atendimentos presenciais. **Objetivo:** Relatar a experiência de confeccionar um material didático e informativo de fácil compreensão objetivando a promoção da saúde e prevenção de agravos, sendo o mesmo publicado no edital de cartilha ofertado pela Pró-Reitoria de Extensão (PRE) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). **Método:** Foi desenvolvida uma cartilha com objetivo de promover saúde e informação ao público. Para isso foi utilizado referências bibliográficas de diversos bancos de dados coletados por alunos de diferentes cursos da área da saúde que participam do programa de extensão NEMAESF-HUSM. No primeiro momento o leitor da cartilha é convidado a realizar uma avaliação da dor, da aptidão física e percepção subjetiva do esforço por meio de escalas e questionários validados e confiáveis. Logo após o leitor encontrará de forma resumida a fisiopatologia de diversas comorbidades como: Diabetes Mellitus, doenças Cardiovasculares, Obesidade entre outros. Ademais, encontrará informações sobre as implicações do COVID-19 nessas patologias, e os exercícios indicados que podem ser realizá-los em casa, e os exercícios contra indicados de acordo com cada patologia. Destacando-se sempre os riscos que um comportamento sedentário pode ocasionar. **Resultado:** A cartilha foi aprovada pelo Comitê Editorial da UFSM no início de outubro de 2020 após revisão dos autores. Entretanto, ainda não ocorreu a publicação e a distribuição da cartilha para os participantes do projeto NEMAESF-HUSM e para a comunidade em geral. **Conclusão:** Espera-se que após a publicação ocorra a utilização e disseminação desse material por todo o Hospital Universitário de Santa Maria como uma forma de espalhar conhecimento e informação ao público, e assim cumprir o papel social das universidades de

democratizar o acesso à informação verídica e de qualidade a sociedade.

**PALAVRAS-CHAVES:** Promoção da Saúde; Material didático; Qualidade de vida.