

FISIOTERAPIA EM AÇÃO: ATUAÇÃO DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19¹

Erisvan Vieira da Silva², Elidiane Emanuelli Ficanha³, Fernanda Alves Carvalho de Miranda⁴

¹ Projeto de Extensão da Universidade Federal de Santa Maria

² Aluno do Curso de Graduação em Fisioterapia da UFSM, extensionista voluntário, erisvan.vieira@acad.ufsm.br - Santa Maria/RS/Brasil

³ Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia da UFSM, extensionista voluntário, lidificanha@gmail.com - Santa Maria/RS/Brasil

⁴ Professora Orientadora, Doutora em Enfermagem, Curso de Fisioterapia (UFSM), fernandoak@hotmail.com ? Santa Maria/RS/Brasil

Ao se considerar a disseminação desenfreada do novo coronavírus e o cenário atual de ausência de vacinas e medicamentos com eficácia científica se tornou necessária a adoção de medidas restritivas com ênfase no isolamento a domicílio e distanciamento social juntamente ao uso de máscaras, lavagem frequente das mãos e outras medidas de higiene individual. Nesse cenário, houve adequações quanto a forma de trabalho e estudo, bem como, modificação na rotina diária, adoção do método de *home office* e implantação do ensino remoto por diversas escolas e instituições de ensino. Esta flexibilização proporcionada pelo ambiente domiciliar repercute de forma deletéria à saúde física e mental. Diante do exposto, o projeto de extensão “Fisioterapia na promoção da saúde: orientações ergonômicas, posturais e relaxantes para estudantes e trabalhadores em *home office* durante a pandemia de Covid-19” se originou ao observar o potencial impacto positivo na saúde e qualidade de vida humana que pode ser proporcionada por meio de orientações multiprofissionais, com ênfase à Fisioterapia, acentuando o papel na promoção da saúde em virtude das medidas restritivas e seus impactos na forma de trabalho e estudo das pessoas. **Objetivos:** Apresentar as ações de extensão desenvolvidas pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria e suas contribuições ao público em *home office* e em estudos remotos durante o período de pandemia decorrente da Covid-19. **Metodologia:** O projeto é desenvolvido de maneira remota, contando com a participação de acadêmicos do curso de Fisioterapia, Medicina e Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria, responsáveis pela produção conteúdos digitais. Diferentemente dos outros projetos de extensão, onde há presença física dos acadêmicos e da comunidade, esse projeto possui articulação, por meio de mídias sociais, atualmente Facebook®, Instagram® e Youtube®, onde são divulgadas dicas de exercícios de fortalecimento, alongamentos, práticas respiratórias, bem como, suas indicações e benefícios. **Resultados:** As atividades tiveram início em maio de 2020. Desde então, o projeto já alcançou 6.306 pessoas no Instagram® e 303 pessoas no Facebook® de várias regiões e estados do Brasil e de outros países. Até o momento foram realizadas 91

publicações de caráter informativo, além de stories com enquetes relacionadas ao conhecimento do público sobre os temas abordados. Constatou-se que as publicações que demonstravam exercícios práticos, tiveram maior visibilidade para o público, por isso, a programação foi direcionada para englobar essa parte, contudo, devido a importância para a compressão, os conteúdos teóricos ainda são abordados. Dessa forma, o projeto de extensão viabiliza a ocupação de um espaço pouco usufruído no meio acadêmico, as mídias sociais. Além de ser uma ferramenta acessível à maioria da população, também proporciona a difusão de conteúdo de maneira rápida e fácil, trazendo o *feedback* por meio de curtidas e comentários e tornando-se um guia para o autocuidado em saúde.

Conclusão: O projeto destaca-se por sua relevância social e capacidade de promover melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, melhora da mobilidade e comodidade durante as atividades, por meio das orientações ergonômicas, posturais e de relaxamento. Outrossim, a extensão possibilita a interação entre universidade e comunidade, proporcionando troca de conhecimentos e vivências. Neste momento conturbado faz-se imprescindível a atenção e o cuidado com o corpo e mente, desta forma, as ações propostas devem englobar o ambiente e as condições impostas pelo isolamento social e *home office*. Sendo assim, o formato proposto no projeto contempla a busca comunitária, levando informações técnicas acerca dos aspectos fisiológicos e anatômicos do corpo humano de forma acessível e compreensível, e também abrange a necessidade acadêmica por se tratar de uma forma de vínculo com as pessoas, bem como, instigar os colaboradores a aprender e criar novas maneiras de transmissão e comunicação.

Palavras-chave: Acesso à Informação de Saúde; Relação comunidade-Instituição; Qualidade de vida.

Agradecimentos: Pró-reitoria de Extensão da Universidade Federal de Santa Maria (PRE-UFSM).