

#BORAVIVERMELHOR: REFLEXÕES SOBRE ATIVIDADE COMUNITÁRIA

AMANDA DE CASTRO FERREIRA, MARIA JOSIMARA SOUSA MATIAS, GEORGE PIMENTEL FERNANDES

O Projeto de extensão #BoraViverMelhor: promovendo a saúde e a Qualidade de vida na Região do Geopark Araripe, desenvolvido pela Universidade Regional do Cariri - URCA, utiliza redes sociais, blog e atividades comunitárias para divulgar ações educativas que estimulam e incentivam a prática de exercícios físicos, alimentação saudável e autoestima positiva. Nessa linha de ação, o presente trabalho tem como objetivo relatar uma atividade comunitária realizada numa escola pública localizada no município de Crato-CE, Bairro Lameiro, cujo tema abordado foi "Qualidade de vida, uma construção individual e coletiva." Optou-se pela abordagem metodológica qualitativa, onde os participantes da pesquisa caracterizou-se por ser um público diversificado em relação ao gênero e a faixa etária. Em média, foram contempladas um total de 15 pessoas, dentre elas, a maioria constituída por adolescentes do gênero feminino. Foi organizada uma ação pedagógica, em três momentos: no primeiro momento, questionamos aos participantes para saber o que significava a terminologia "qualidade de vida". O segundo momento, foi marcado por questionamentos feitos aos participantes, com o fim de ampliar a participação. Neste sentido, foi indagado a respeito da 'qualidade de vida' de cada participante. O que certamente incluiu a participação em alguma atividade física, bem como, em alguma atitude que prejudica a 'qualidade de vida'. O terceiro momento, foi caracterizado pela dinâmica dos balões. Foi entregue para cada participante um balão e um pedaço de papel para que eles escrevessem uma ou mais atitudes prejudiciais à saúde que eles estavam praticando. Assim, que escrito eles colocaram o papel dentro do balão e encheram. O balão representava a saúde. Diante dos depoimentos percebemos que todos tinham alguns hábitos prejudiciais à saúde, os mais frequentes foram os consumos de alimentos industrializados, como refrigerantes, doces, frituras e comidas prontas; sedentarismo, justificando a inatividade física devido os afazeres de casa, trabalho, indisposição e o consumo de alimentos industrializados em relação aos de legumes e hortaliças por questões econômicas. Algumas pessoas possuem o entendimento de como desenvolver uma qualidade de vida favorável ao bem-estar físico, psicológico e emocional. Mas, muitas vezes pelas condições do espaço em que vivem, da rotina diária e condições econômicas, acabam se acomodando, buscando o prático e o fácil.

PALAVRAS-CHAVE: QUALIDADE DE VIDA; PRÁTICAS SAUDÁVEIS; AÇÃO COMUNITÁRIA; BORA VIVER MELHOR.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER