Yoga legal é Yoga digital

Fábio de Aguiar Silva/ Selma Elisabeth Gomes da Silva

NASF Niterói/UBS Jardim São Jorge

Apresentação/Introdução

A pandemia do COVID delimitou impossibilidades na atuação da equipe NASF, entre elas, o principal prejuízo foi a suspensão de realizar grupos, gerando a necessidade de criar estratégias de acolhimento e cuidado a esta população atendida pela equipe.

Justificativa

As atividades por meio de mídias digitais existem e foi possível realizá-las na comunidade atendida por estes profissionais.

Objetivo manutenção do exercício físico em tempo de pandemia direcionado por profissionais qualificados

Relato da Vivência

O ano de 2020 trouxe quebra no cotidiano da população mundial, não foi diferente com a equipe NASF, vimos os grupos nas unidades serem suspensos e com isso, muitas incertezas, interrupção do acompanhamento longitudinal, da gestão do cuidado em saúde e do cuidado com o corpo , incluindo a pausa nas práticas corporais.

O grupo de Yoga contava com a participação de uma média de 25 participantes por semana, na sua maioria mulheres acima do 60 anos; com o início da pandemia suspendemos o grupo e pensamos em estratégias de acompanhamento mesmo à distância deste grupo de risco; os tele atendimentos foram fundamentais para identificar nesta população atendida, sinais de ansiedade, depressão, tristeza, medo, aumento de peso e prejuízo nos cuidados gerais com a saúde. A partir destas observações decidimos realizar o grupo de modo digital, escolhemos o aplicativo de mensagem usado pelas participantes, que tinham domínio sobre a ferramenta e também já era o nosso meio de comunicação. Informamos às participantes data e horário e orientamos sobre preparo para participar do grupo, como cuidados com as roupas, pois estaríamos online, escolha do local seguro em sua casa, preparação do ambiente. Convidamos 7 pessoas (número máximo de participantes permitidos por chamada 8), coordenamos o grupo do local onde o mesmo é realizado presencialmente e pontualmente no horário, as participantes estavam prontas. A realização da atividade ocorreu de maneira tranquila sem intercorrências, permeado por uma convivência de longa data, facilitadora deste momento.

Contribuições

A possibilidade de reinvenção na realização dos grupos, manutenção do cuidado e acolhimento da população atendida por esta equipe durante este período.