# AUTOCUIDADO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

## ESCOLA CLASSE 304 SUL

***Público beneficiário:**

- Equipe de 16 professoras e 2 coordenadoras da Escola Classe 304 Sul.

***Descrição da Proposta:**

- Com o início da pandemia de Covid-19 em março de 2020, iniciamos o ensino remoto em julho do mesmo ano com muitas inseguranças e incertezas frente a nova realidade. Esta situação gerou nos professores muita ansiedade, medo, depressão, dificuldades para dormir e muitas preocupações em relação às aprendizagens dos estudantes no ambiente virtual. A pandemia reforçou ainda mais a necessidade do autocuidado para manter uma boa imunidade e promover a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Sendo o quadro profissional da nossa escola nesse período composto exclusivamente por mulheres e tendo o conhecimento de que estudos mostram que as mulheres passam em média 4h25 por dia cuidando de outras pessoas e muitas vezes negligenciando seu autocuidado, solicitei à Direção da Escola Classe 304 Sul um espaço ao final das coordenações pedagógicas virtuais para realizar este Projeto, visando incentivar a equipe de professoras sobre a importância do autocuidado para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Planejei 4 encontros virtuais que aconteciam uma vez por semana, durante 1h e ao final de cada reunião por ano (1° ao 5° ano), durante o segundo semestre de 2020.

Na primeira aula, foi realizada uma sensibilização sobre a importância do autocuidado e do autoconhecimento. Em seguida, passadas orientações sobre consciência corporal e cuidados com a postura em todas as posições (em pé, sentada e deitada); os sistemas corporais como uma engrenagem: sistema esquelético, muscular e circulatório; alongamentos diários para minimizar os desconfortos musculoesqueléticos e exercícios de ativação da circulação (parte prática).

Na segunda aula, o tema foi “respiração”. A importância da respiração com plena atenção; técnica mindfulness; alongamento e relaxamento. Musculatura abdominal e o CORE. Exercícios isométricos de fortalecimento do CORE. O que é diástase abdominal, como reconhecer fazendo um teste, como evitar a diástase e técnicas para sua reabilitação (parte prática).

No terceiro encontro, conhecemos sobre a musculatura do assoalho pélvico e a importância do seu fortalecimento para a saúde da mulher. Problemas relacionados à fraqueza desta musculatura; exercícios de contração do períneo e exercícios de kegel. A necessidade de uma boa hidratação para a saúde e dicas para beber mais água; benefícios e doenças causadas pela falta de hidratação adequada. A importância da alimentação saudável para o bem-estar e qualidade de vida. Respiração com plena atenção (parte prática).

No quarto encontro, conversamos sobre a importância e benefícios da prática de atividade física regular e moderada e sobre os objetivos de cada atividade física: aeróbica, anaeróbica, força, resistência muscular localizada, alongamento e relaxamento. Atividades aquáticas e seus benefícios. Orientação quanto à intensidade dos exercícios utilizando a escala de Borg (percepção do esforço) durante as atividades. Frequência cardíaca de repouso, máxima e de treinamento. Orientações sobre a prática de atividade física segura e moderada. Alongamento e relaxamento final (parte prática).

Ao final dos encontros me coloquei à disposição para continuar auxiliando de forma individual ou em grupo para tirar dúvidas e continuar incentivando a todas para o autocuidado, a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

A intenção é manter encontros com rodas de conversas e trocas de experiências a fim de continuar a incentivar a todas para a manutenção de uma rotina de autocuidado, sabendo que podemos contar umas com as outras para nos apoiar e nos fortalecer em busca de uma vida mais saudável, segura, feliz e em paz.

Para a realização deste projeto, não foi necessário utilizar nenhum material. Recomendei que todas usassem roupa confortável para a parte prática de cada encontro. Em cada encontro abordei os temas de forma teórica e depois realizando a parte prática.

***Responsável: ANA FLÁVIA RANGEL DE LIMA**

**- Educadora Física especialista em Saúde Perinatal, Educação e Desenvolvimento do Bebê.**

**- Coordenadora pedagógica na Escola Classe 304 Sul.**

***Telefone: (61) 99601-3686**

***e-mails: ana.rlima@edu.se.df.gov.br e anaflaviarangel66@gmail.com**

**BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

DELAVIER, F. **Guia dos Movimentos de Musculação Abordagem Anatômica**. 3. ed. São Paulo: Ed. Manole, 2002.

CALAIS-GERMAIN, B. **Exercícios abdominais sem riscos.** 1. ed. São Paulo: Ed. Manole, 2013.

ANDERSON, B. **Alongue-se.** 20. ed. São Paulo: Ed. Summus Editorial, 1983.

Sociedade Vipassana de Meditação. **Manual do PAE - Plena Atenção na Escola**. 1. ed. Brasília, 2019.

POLDEN, M; MANTLE, J. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. 1. ed. São Paulo: Ed. Livraria Santos, 2002.

GUYTON, A. **Tratado de fisiologia médica**. 8. ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 1992.

GÜNTHER, H. et. al. **Ginástica médica em ginecologia e obstetrícia**. 1. ed. São Paulo: Ed. Manole, 1980.

DE VITTA, A. **Bem-estar físico e saúde percebida: um estudo comparativo entre homens e mulheres adultos e idosos, sedentários e ativos.** Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2001.

KISNER, C; COLBY, L. A**. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas.** 1. ed. São Paulo: Ed. Manole, 1998.

SÖLVEBORN, SVEN-A. **Guia completo de alongamento: o método original sueco para manter a forma.** 7. ed. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2001.

BATES, A; HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. 1. ed. São Paulo: Ed. Manole, 1998.