

Projeto Rondon/operação Itacaiúnas: medida certa água azul do norte, ação extensionista de promoção a saúde dos cidadãos de Água Azul do Norte – PA

Fabiola Hommer Laporte

A extensão é um dos pilares do tripé da educação, no Centro Universitário do Espírito Santo – UNESC podemos vivenciar de perto a essência desta pelas ações desenvolvidas pelo Núcleo Rondon Unesc – NRU, ações estas que proporcionam uma aproximação entre acadêmicos, universidade e a sociedade em geral, estreitando assim a relação ali existente, pois enquanto alunos a partir destas ações podemos integrar conhecimentos teóricos e práticos no auxílio as pessoas que carecem de informação e ações de promoção à saúde. Na Operação Itacaiúnas do Ministério da Defesa, foi realizada a oficina Medida Certa Água Azul do Norte, que visava promover a qualidade de vida para a população da cidade paraense, porém, mesmo com a coleta de dados dos participantes para fins acadêmicos a metodologia utilizada durante a execução da oficina diariamente era de natureza qualitativa, de cunho simplesmente assistencial. A oficina consistia na prescrição de numa alimentação saudável e na prática periódica de exercícios físicos, desta maneira, os participantes eram orientados em relação a parte nutricional de uma vida saudável, quanto aos alimentos a serem consumidos nos períodos pré e pós-treino e também participavam de atividades físicas voltadas para sua faixa etária física com duração de uma hora diária que englobava alongamentos, exercícios laborais, atividades lúdicas, danças e aeróbica em geral. A oficina teve duração de dez dias e uma carga horária de 15 horas, os resultados obtidos foram muito mais que a perda de peso dos participantes, mas a adoção do projeto Medida Certa pela prefeitura e pelos profissionais da saúde ali residentes para manter a oficina criando na população o prazer de uma vida mais saudável.

Palavras-chave: Rondon, NRU Medida certa, Saúde, Exercício, Oficina.