

## [45510] MOVIMENTO NA PANDEMIA

**Autores:** Ana Paula Rodrigues dos Anjos; José Adolfo Montenegro Laurito

**Coautor(es):** Bruna Silveira Malgor da Silva; Diego Antônio Rodrigues dos Santos; João Augusto da Silva Almeida; Thalyse de Oliveira Schmalfuss; Vanessa Rodrigues

**Coordenadora:** Profa. Dra. Flávia Gomes Martinez

O projeto Movimento na Pandemia foi criado com o intuito de levar conhecimento científico, consciência crítica e estimular o autocuidado de forma leve, prática e didática à população. Trata-se de um projeto de saúde e educação voltado para os impactos da pandemia de Covid 19 sobre a saúde humana, considerando que a mesma exigiu isolamento social e realização de atividades remotas, impactando a saúde física e mental de muitas pessoas. Juntamente com a Divesp e PRAE, programamos uma ação para auxiliar a saúde de estudantes, servidores e comunidade externa da UFRGS, visando fornecer informação para educação em saúde, em formato de vídeos e lives, divulgados em mídias sociais. Reuniões sistemáticas da equipe executora envolveram discussão, estudo, pesquisa e busca de pessoas-referência sobre temas importantes da saúde humana para realização de entrevistas exclusivas. A idéia era lançarmos 15 vídeos e 15 lives ao longo do ano, abordando temas como saúde geral, sono, nutrição, respiração, stress, exercícios físicos, postura, pensamento crítico e autocuidado, entre outros. Foram confeccionados até então 6 vídeos e 6 lives, exibidos semanalmente de forma alternada por redes sociais da PRAE. Os vídeos, de 5 a 10 minutos de duração, possuem parte narrada, com roteiro apoiado em pesquisas de artigos científicos e bibliografias, e a parte do entrevistado. Cada entrevista possui em média 30 minutos de duração, sendo editadas para o vídeo. A entrevista na íntegra com os experts também é disponibilizada para o público. A equipe procura produzir os vídeos de forma didática e criativa, buscando modos mais instigantes de trazer as informações de saúde para a comunidade, mas sem perder a importância dos conteúdos exibidos. Os resultados de audiência e opiniões estão sendo utilizados constantemente para avaliação e os indicadores confirmam o sucesso do projeto, que teve até então mais de 12000 visualizações e muitos comentários positivos.