

ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDÁVEIS – MULHERES EM BUSCA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA

Anna Clara Carvalho Curvino Costa de Araújo¹, Carlos Dhiego de Carvalho Gomes¹,
Jefferson Marlon de Medeiros Pereira Maciel¹, Jeysica Paloma Medeiros dos Santos¹,
Veruscka Pedrosa Barreto².

Dentre os inúmeros entendimentos que a sociedade contemporânea deve ter, destaca-se a importância do papel da mulher em diversos âmbitos, seja no ambiente de trabalho, seja em casa, seja nas lutas sociais. Nesse contexto, de fato, a mulher tem atuado cada vez mais ativamente como cidadã, tornando-se referência, também, no cuidado à saúde. Desse modo, ressalta-se a necessidade e relevância de continuar a contribuir com a promoção da saúde da mulher, por meio de ações educativas em prol da saúde. Nessa perspectiva, esse projeto de extensão teve a finalidade de realizar propostas que visam à promoção da saúde de forma ampla, por meio de diálogos com o público alvo, com rodas de conversas, sessões tira-dúvidas, palestras e distribuição de folhetos informativos acerca da importância da prática de atividade física e de ter hábitos saudáveis no cotidiano em busca de um bem-estar físico, mental e social – aspectos que definem a Saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Tais atividades foram executadas com a participação de alunos do curso de Medicina e Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- Campus Cajazeiras – figuras essenciais na promoção da Saúde -, na Estrada do Amor e no complexo turístico do Leblon, do município de Cajazeiras-Pb, locais favoráveis para realização do projeto, onde há presença significativa do público alvo, o qual pode ser amplamente beneficiado pelas ações em questão. Dessa forma, auxilia-se a atenção e cuidado integral à mulher, para que continue exercendo seu importante papel na sociedade da maneira mais eficaz possível, com saúde e bem-estar, respeitando, sempre, seu contexto familiar, social, econômico, cultural e espiritual.

Palavras-chave: atividade física, bem-estar, hábitos saudáveis, mulheres, promoção em saúde

¹ Aluna do curso de Medicina, voluntária,UACV,UFCG, annaclaraccc@gmail.com; aluno do curso de Medicina, voluntário,UACV,UFCG carlosdhiego@gmail.com; aluno do curso de Medicina, voluntário,UACV,UFCG jeffersonmmpmaciel@hotmail.com; aluna do curso de Enfermagem, bolsista,UAENF,UFCG, palomamedeirosds@gmail.com;

² Coordenadora,professora,UACV,UFCG,barretovk@hotmail.com