



CUIDADO PARA COM O TRABALHADOR E O INCENTIVO À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

ADRYELLE FERNANDA LIMA ARAGÃO PESSOA; RAFAELA RODRIGUES DE ALMEIDA;
SILLWE CAPITULINO FARIAS COSTA; ELIVELTON DUARTE DOS SANTOS

Introdução: Existe uma necessidade de cuidar da saúde de quem cuida essencialmente do trabalhador da saúde que tem responsabilidades diárias, com diversos usuários adscritos no território. A atividade física regular ao longo dos anos nos revela seus diversos efeitos positivos na saúde da população, que quando orientada e incentivada sobre a necessidade de praticar atividade física, gera impactos significativos na prevenção de doenças, agravos, bem estar e consequentemente o aumento da expectativa de vida da população, incluindo os trabalhadores da saúde nesse contexto, que envelhecem com mais qualidade. **Objetivo:** Incentivar o cuidado em Saúde de trabalhadoras em uma Unidade de Saúde da Família (USF), mostrando a importância da prática da atividade física. **Relato de Caso/Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, sobre a importância da atividade física e do cuidado em saúde de trabalhadoras de uma USF localizada no município de João Pessoa-PB. A atividade foi promovida pelos residentes multiprofissionais de Saúde da Família e Comunidade, no mês de outubro no ano de 2024, realizado exclusivamente com mulheres em alusão ao outubro rosa, com o objetivo de incentivar a prática de atividade física e ampliar o olhar da mulher ao cuidado com a sua saúde. A atividade aconteceu à tarde, teve início com uma breve fala sobre a importância do auto cuidado, após foi realizado a prática da atividade física com o método Pilates Solo, as posturas foram orientadas pela Fisioterapeuta residente e ao término relaxamento global através da massoterapia. **Conclusão:** Constatou-se que a prática da atividade física e o autocuidado são fortes aliados na promoção de saúde, evidenciou-se que após a atividade, as mulheres relataram relaxamento e sensação de bem estar. Após uma semana, os feedbacks das trabalhadoras de saúde sobre as sensações corporais sentidas após a realização da atividade física reafirmam e validam a capacidade que o corpo tem de gerar estímulos novos e satisfatórios, fazendo com repensem seu modo de viver e do cuidado em saúde, incluindo a atividade física como ferramenta fundamental na promoção da saúde.

Palavras-chave: **ATENÇÃO PRIMÁRIA; ATIVIDADE FÍSICA; TRABALHADOR DE SAÚDE**