

ORIENTAÇÃO DE CAMINHADA E EXERCÍCIOS PARA PORTADORES DE ESCLEROSE MÚLTIPLA - 2022

Coordenador: Luciano Palmeiro Rodrigues

A proposta desta atividade é de avaliar e orientar a realização de caminhada e exercícios para pacientes neurológicos com Esclerose Múltipla oriundos do ambulatório de neuroimunologia do HCPA, da comunidade em geral e encaminhados pela AGAPEM (Associação Gaúcha de Esclerose Múltipla). A atividade acontece uma vez por semana, as quintas-feiras, no turno da tarde (das 14h às 15h30), na ESEFID/UFRGS, na pista de atletismo, no Ginásio 1 ou na Centro Natatório. Os pacientes são avaliados pelos alunos através de testes clínicos, no início da atividade, para que possam receber uma orientação quanto à caminhada e realização dos exercícios. As orientações consistem de alongamentos, exercícios básicos de treino de força muscular, de equilíbrio assim como treino de musculação e treino de condicionamento cardiorrespiratório. As avaliações e orientações serão sempre realizadas pelos alunos com a supervisão direta do professor coordenador da atividade. Além disso, os alunos participarão da elaboração de material de orientação de exercícios a ser entregue aos participantes e seus cuidadores. Os alunos bolsistas participam das etapas do planejamento das atividades do grupo assim como, da elaboração do relatório final e, de reuniões ao longo do projeto para organização de todas as atividades previstas com os pacientes. Os alunos são responsáveis por atendimentos individuais com os pacientes e em grupo, assim como as orientações aos pacientes e cuidadores. Os alunos bolsistas tem contato direto com os pacientes e de reuniões online com o professor e colegas e para criação e elaboração de materiais.