

RESUMO – SALÃO DE EXTENSÃO 2013

Ação de Extensão: ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS III

Introdução: A Organização Mundial de Saúde estima que 80% da população apresentará algum episódio de algia na coluna vertebral pelo menos uma vez na vida, e que muitas vezes este episódio é ocasionado pelo estilo de vida do indivíduo, o qual inclui, dentre outras questões, os hábitos posturais adotados ao longo da vida e as alterações posturais corporais estáticas. A atividade profissional, segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), pode incluir longas horas seguidas em uma mesma posição quase sempre inadequada para a coluna vertebral. Ainda de acordo com a SBR, as dores nas costas estão entre os principais motivos de consultas ao médico e também entre as principais causas de afastamento do trabalho. Além disso, de acordo com dados do INSS, os acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, devido à sua grande prevalência, provocam enorme impacto socioeconômico pelos afastamentos dos profissionais e também sobre a saúde pública no Brasil. **Objetivo:** Nesse sentido, pensando não tão somente na prevenção de doenças relacionadas às questões posturais, mas também na promoção da saúde e da qualidade de vida, o objetivo deste projeto de extensão foi desenvolver uma proposta pedagógica que contemple a educação postural, ampliando as oportunidades de acesso dos indivíduos ao conhecimento teórico sobre a postura corporal e a coluna vertebral e à vivência corporal das orientações posturais nas atividades, de forma a prevenir lesões ocasionadas por desvios posturais, Lesões por Esforço Repetitivo (LERs), bem como Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs). **Metodologia:** Após entrar em contato com as empresas e verificar suas necessidades ergonômicas, foram ministradas 6 palestras gratuitas de cunho teórico-prático para um total de 46 funcionários, nas quais foram abordados os temas: (1) conhecimento sobre as estruturas corporais, sobretudo da coluna vertebral; (2) noções básicas de cuidados posturais durante a realização de atividades laborais e de vida diária; além de (3) relacionar os conteúdos teóricos com as vivências rotineiras dos indivíduos e (4) ensinar exercícios e alongamentos passíveis de realização no ambiente de trabalho. Como formas de divulgação e de criação de vínculo com as empresas, foram elaborados e distribuídos folders, um e-mail para contato e uma página na rede social Facebook. Nos locais onde foram realizadas duas palestras foi aplicado aos participantes um questionário de dor – no primeiro encontro - e um questionário de satisfação – no segundo -, e naqueles onde apenas uma palestra foi ministrada, foi

aplicado apenas o questionário de satisfação. **Resultados:** Foram ministradas duas palestras na Escola Frei Velloso, em Gravataí; uma na empresa de informática Sphinx, em Canoas; uma na ESF Timbaúva e duas na Biblioteca da ESEF-UFRGS, ambas em Porto Alegre. **Processos Avaliativos Possíveis:** A partir dos questionários de dor e de satisfação, foi observado que 63,15% dos participantes referiram dor nas costas e que, dos 46 participantes, 83,96% classificaram o projeto como ótimo, 15,50% como bom, e apenas 0,54% classificaram o projeto como regular. Nenhum participante classificou a experiência como ruim. No quesito “sugestões e comentários”, os participantes sugeriram que o grupo retornasse para realizar mais palestras e elogiaram a iniciativa do grupo. **Conclusão:** O projeto de extensão Orientações Posturais para Profissionais III, que teve como objetivo orientar os profissionais no seu ambiente laboral a fim de evitar lesões relacionadas ao trabalho e ao estilo de vida, alcançou seu objetivo principal e foi muito bem avaliado pelas empresas. Dito isso, fica notável a importância de projetos de extensão com esse objetivo tanto para os trabalhadores, na medida em que colaborará positivamente para sua qualidade de vida, quanto para as empresas e o os setores públicos impactados pelo afastamento de profissionais.