

## **GRUPO DE COLUNA (PET-SAÚDE)**

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Autor: PÂMELA INÁ WOLFFENBÜTTEL

Hoje em dia um dos grandes agravos à saúde está relacionado à coluna, as pessoas freqüentemente reclamam de dores nas costas, e isso está relacionado a diversos fatores do dia-a-dia. A partir da nossa participação no PET-Saúde, que tem por objetivo a integração do ensino com o serviço e a comunidade e a qualificação da Atenção Básica em Saúde, iniciamos o Grupo de Coluna no Centro de Saúde Vila dos Comerciantes. Esse Grupo tem o intuito de ensinar os indivíduos a lidarem com problemas na coluna vertebral, promovendo a saúde e prevenindo doenças e agravos em relação à postura através de atividades teóricas e práticas. A dor nas costas, relacionada às atividades do dia-a-dia podem ser evitadas ou melhor administradas por um programa de educação postural. Os principais fatores que provocam problemas posturais são o levantamento de peso, movimentos repetitivos e manter-se na mesma posição por muito tempo. São realizadas avaliações e reavaliações (anamnese, questionário sobre qualidade de vida e funcionalidade e filmagem da realização de atividades de vida diárias). O grupo é composto por um total de cinco encontros com duração de uma hora e meia, o qual é acompanhado por duas acadêmicas de fisioterapia da UFRGS e monitoras do PET-Saúde e duas preceptoras do PET-saúde. As aulas são divididas em uma parte teórica e uma prática. Na teoria são abordados temas como as estruturas do corpo e o melhor posicionamento para evitar sobrecargas na coluna vertebral. Na prática são realizados exercícios de percepção corporal, alongamentos e relaxamentos. Depois da parte teórica e de demonstrações de como realizar corretamente as atividades diárias, os participantes praticam como devem ser executados os movimentos em cada situação, para perceberem qual a diferença em se movimentar corretamente e terem a percepção de como devem fazer. A partir da realização desse Grupo conseguiu-se a integração tanto da Universidade com os profissionais do Centro de Saúde como também com a comunidade. Nota-se, a partir de relatos, a satisfação dos participantes durante a realização das atividades e a melhora dos indivíduos ao final do Grupo.