

GRUPO DE COLUNA NA UBS SANTA CECÍLIA

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Autor: CÂNDICE BOLZAN

Introdução A Escola Postural sob a perspectiva da Educação Somática (VIEIRA, 2004), base do Grupo de Coluna, é um programa reflexivo-vivencial de educação para a saúde que visa conhecer e refletir sobre a postura corporal, experimentar diferentes possibilidades de movimento e maneiras de realizar atividades de vida diária (AVDs) e melhorar a acuidade perceptiva dos alunos. O projeto Grupo de Coluna no contexto do SUS consiste em um programa educacional que visa ensinar as pessoas a prevenir e a conviver com os problemas da coluna vertebral. É realizado na Unidade Básica de Saúde Santa Cecília, em Porto Alegre e conta com a atuação da professora do curso de Fisioterapia Dra. Adriane Vieira, uma aluna do curso de Fisioterapia e duas alunas do curso de Educação Física da UFRGS. Objetivo O Grupo tem por objetivo a promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos em relação ao movimento e à postura através de avaliações e da abordagem educativa multidisciplinar da postura. Metodologia Os grupos de atendimento são formados por até 12 participantes, usuários da UBS com queixas de dores musculoesqueléticas, em especial na coluna, encaminhados através dos médicos da Unidade. São realizadas avaliações no início e final do programa através de anamneses, questionários de qualidade de vida (SF-36) e funcionalidade e filmagens para avaliar a postura em atividades de vida diária (AVDs). Os alunos participam de cinco encontros teórico-vivenciais com duração de uma hora e trinta minutos, uma vez por semana, abordando os seguintes conteúdos: Teóricos: *Conceitos sobre postura (aspectos biomecânicos, sócio-culturais e psicológicos); *Aspectos relacionados à postura corporal é a causa das dores musculoesqueléticas; *Anatomia e função da coluna vertebral e articulações; *Percepção corporal e auto-cuidado; *Vivência reflexiva de AVDs. Práticos: *Exercícios de percepção e conscientização corporal para melhora da noção espaço-corporal e da imagem corporal. *Mobilização da coluna e demais articulações visando a funcionalidade dos movimentos. *Exercícios de alongamento e fortalecimento específicos para a coluna e grandes grupos musculares. *Vivência de AVDs, discutindo-se a forma como cada indivíduo a concebe e experimentação de outras formas possíveis para realizar o movimento. *Auto-massagem e relaxamento. Resultados Entre setembro de 2009 e Junho de 2010, 96 pessoas foram encaminhadas ao Grupo de Coluna; 63 foram avaliadas, 47 participaram das atividades e 20 pessoas

foram reavaliadas. Dos participantes, 9 continuam vinculadas ao projeto participando de aulas com exercícios específicos e duração uma hora oferecido àqueles que já concluíram as cinco aulas do Grupo de Coluna. Na comparação entre as avaliações realizadas no início e final do programa Grupo de Coluna, os pacientes relataram diminuição da dor (e conseqüente redução do uso de medicamentos), melhora da funcionalidade e satisfação em participar do projeto. Através das filmagens e avaliações, pode-se perceber uma melhora na funcionalidade dos movimentos, da percepção corporal e da relação do indivíduo com o próprio corpo. Conclusões Nossa experiência mostrou resultados positivos para os usuários da UBS Santa Cecília e consideramos o Grupo de Coluna como um importante recurso no tratamento de indivíduos acometidos por dores provenientes de problemas musculoesqueléticos, em especial a coluna vertebral.