

EDUCAÇÃO POSTURAL PARA A COMUNIDADE III

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Autor: VÍTOR DIAS FERREIRA

As dores crônicas na coluna atingem grande parte da população mundial e são associadas a desordens de origem biopsicossocial, envolvendo fatores como manutenção de posturas inadequadas, quadros de depressão e ansiedade, medo do movimento e insatisfação com o trabalho, o que traz prejuízos socioeconômicos importantes, afetando a qualidade de vida e a capacidade de trabalho dessas pessoas. O projeto Educação postural para a comunidade objetiva propiciar um espaço de educação para pessoas com dores crônicas na coluna, abrangendo aprendizado sobre o próprio corpo, proposição de exercícios, reflexão sobre os problemas enfrentados e de incentivo a hábitos saudáveis. Os atendimentos são gratuitos e realizados às sextas-feiras de tarde por estudantes do curso de Fisioterapia. Nos demais momentos são realizadas reuniões semanais com apresentação e discussão dos casos, capacitações que envolvem estudos e atividades práticas, registro da evolução dos participantes, planejamento das intervenções e registro dos dados dos pacientes. Nos primeiros atendimentos, o extensionista realiza a anamnese, com foco numa escuta atenta que estabeleça vínculo com o participante, faz o exame físico, aplica os questionários para acompanhamento da evolução do caso e traça, junto a ele, os objetivos do tratamento. Os atendimentos seguintes devem estar alinhados às metas construídas em conjunto com o participante e podem contemplar: estratégias educativas que visam ajudar o participante a entender a multidimensionalidade da dor crônica e a importância do autocuidado; técnicas de relaxamento e respiração; exercícios que o ajudem a desenvolver força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e estabilização; observação e orientação da postura para realização de atividades de vida diária e, ao final de cada atendimento, quando necessário, são utilizadas técnicas de terapia manual. No último atendimento, realiza-se uma reavaliação com reaplicação de questionários e revisa-se as orientações posturais e os exercícios para serem feitos em casa, com ênfase em capacitar o participante a continuar administrando seu problema de saúde, promovendo sua autonomia após o término dos atendimentos. O projeto tem contribuído com a atenção à saúde da comunidade, auxiliando pessoas com dores crônicas a administrarem seu problema de saúde, ao passo que colabora na formação profissional de alunos do curso de Fisioterapia. Os participantes do projeto relataram melhora na percepção corporal, na manutenção das posturas ao longo do dia e nas

atividades de vida diária. Através de análise quantitativa dos questionários foi possível notar uma diminuição na intensidade da dor, na incapacidade funcional e no medo do movimento, achados que podem indicar um melhor gerenciamento e enfrentamento do problema de saúde. Para os extensionistas, têm sido um ambiente de prática que permite o aprimoramento de conhecimentos teóricos e o desenvolvimento de habilidades profissionais em saúde.