

## **GRUPO DA COLUNA NO CONTEXTO DO SUS XI - 2019**

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

**Introdução:** A dor musculoesquelética crônica tem sido uma queixa crescente nos serviços de saúde e possui etiologia multifatorial, englobando fatores biomecânicos e psicossociais como estilo e hábitos de vida, estresse, quadros depressivos, más condições de vida e crenças equivocadas sobre a dor. Na Atenção Básica, o trabalho em grupo é uma estratégia que amplia o cuidado de pessoas com dores musculoesqueléticas crônicas no longo prazo, proporcionando troca de experiências, realização de exercícios e diálogo para melhor entendimento do problema. **Objetivo:** O Grupo da Coluna no contexto do SUS busca contribuir para a formação de profissionais na área da saúde e desenvolver atividades que melhorem a qualidade de vida de usuários com dor musculoesquelética crônica a partir de ações educativas e da manutenção de um espaço para prática de exercícios, acolhimento, interação e convívio social. **Metodologia:** O projeto é conduzido pela professora coordenadora e 4 bolsistas nas 3ª feiras à tarde na UBS-HCPA, contemplando três atividades: acolhimento de usuários interessados em ingressar no grupo, Grupo da Coluna (GC) e Grupo Regular de Exercícios Posturais (GREP). O acolhimento é realizado individualmente e tem duração de 45 minutos, momento em que realizamos uma escuta atenta das demandas trazidas pelo usuário e propomos encaminhamentos para os Grupos ou realizamos orientações. O GC conta com 12 encontros de 1h30min, nos quais são trabalhados cuidados posturais em atividades de vida diária, reflexões sobre a multidimensionalidade da dor crônica e exercícios para melhora da consciência corporal e alívio da dor. Além dos bolsistas, participam acadêmicos de Fisioterapia matriculados na disciplina Saúde e Cidadania IV e V permitindo, além da interação com a comunidade, uma formação profissional prática e ativa na Atenção Básica. O GREP é um trabalho que permite aos participantes do GC dar continuidade ao trabalho desenvolvido, sendo mais voltado para a realização de exercícios posturais. Tem a duração de 1h e é ministrado pelos bolsistas e a coordenadora. **Resultados:** Temos atendido por semana 3 usuários no acolhimento, 15 a 22 no GREP e 6 a 10 no GC, dos quais a maioria são mulheres entre 55 e 93 anos. As participantes têm relatado que o processo educativo e a realização dos exercícios auxiliam no conhecimento do próprio corpo, na redução do uso de medicamentos e no maior interesse pelo autocuidado. O convívio em grupo traz benefícios sociais e psicológicos, pois permite que muitas participantes saiam de um contexto de isolamento e se percebam acolhidas, além de ser um espaço

que possibilita a descontração e sensação de estarem sendo cuidadas. Considerações finais: As ações do projeto viabilizam o protagonismo do usuário no seu cuidado em saúde, através de estratégias educativas e de incentivo a prática regular de exercícios físicos. Além disso, oportuniza aos estudantes conhecerem e desenvolverem estratégias de cuidados em saúde na Atenção Básica.