GRUPO DA COLUNA

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

INTRODUÇÃO: O Projeto de Extensão "Grupo de Coluna no Contexto do SUS III" tem como base a metodologia das Escolas Posturais. É um programa teórico-prático com o objetivo de prevenir problemas posturais gerados por posturas inadequadas, o que pode desencadear dores musculoesqueléticas (Souza e Vieira, 2003). Este projeto é desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) com usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), pela professora Adriane Viera e seus alunos dos cursos de Fisioterapia e Educação Física e propõe a prática de exercícios posturais relacionados às atividades de vida diária (AVDs). Assim como as Escolas Posturais, esta oficina visa facilitar a aquisição de hábitos posturais saudáveis, especialmente nas AVDs, através de ensinamentos teórico-práticos sobre a estrutura da coluna vertebral, as conseqüências de movimentos biomecanicamente inadequados na mesma e a importância da realização da prática regular de exercícios. DESENVOLVIMENTO: A oficina terá como enfoque as AVDs, em especial, pegar objetos no solo, permanecer sentado e em pé e posturas ao dormir e atividades deitado. Desta forma, serão realizadas durante a oficina exercícios e dinâmicas para simulação e aprendizado das formas biomecanicamente adequadas de execução das AVDs. Objetiva-se que a oficina seja feita de uma forma dinâmica e descontraída, abordando assuntos teórico-práticos. Inicialmente serão feitos exercícios sentado em que serão explorados os movimentos básicos da coluna vertebral e alongamentos essenciais para facilitar uma boa postura. Neste momento serão dadas algumas dicas de como permanecer sentado sem causar desconforto. Na sequência, o enfoque será dado a exercícios em pé, o ato de pegar objetos no solo e o ato de permanecer em pé. Novamente serão dadas dicas para realização adequada destas atividades. Ao final, serão realizados exercícios de alongamento e relaxamento deitado, demonstração das posturas adequadas para dormir e realizar atividades deitado como, por exemplo, olhar televisão, ler. Há a expectativa de que, durante a prática, haja um envolvimento dos participantes e que os mesmos interliguem os conhecimentos aprendidos na oficina com a rotina diária. Espera-se que os participantes entendam a importância da realização adequada das AVDs e percebam as vantagens desta prática no bem-estar corporal, evitando, assim, possíveis algias e disfunções musculoesqueléticas. CONSIDERAÇÕES FINAIS: O objetivo da oficina será amplamente atingido se os participantes aplicarem no seu cotidiano as formas adequadas de movimento aprendidas durante a oficina e derem mais atenção ao corpo e à saúde. Espera-se que os objetivos da

oficina sejam alcançados assim como os objetivos do Projeto de Extensão estão sendo. É essencial para formação acadêmica dos alunos extensionistas a participação no projeto "Grupo de Coluna no contexto do SUS" e a realização de oficinas, pois há um envolvimento com a prática profissional e uma constante busca em melhorar o trabalho realizado na comunidade, tornando o atendimento oferecido na UBS mais compatível com as necessidades da rede de atenção básica à saúde.