

EDUCAÇÃO POSTURAL PARA A COMUNIDADE

Adriane Vieira; Taís Regina Fiegenbaum; Victoria Alcântara Lunelli

Introdução: As dores lombares e cervicais são um problema de etiologia multifatorial, envolvendo fatores genéticos, físicos, psicossociais e ambientais. Pesquisas indicam que 30-44% das pessoas com dor cervical e 24-33% das pessoas com dor lombar irão desenvolver um quadro de dor crônica, o qual traz prejuízos econômicos e pessoais como impacto negativo sobre a qualidade de vida, funcionalidade e capacidade de trabalho. **Objetivos:** O projeto tem por objetivo tratar e educar jovens e adultos que apresentem dores crônicas na coluna e capacitar acadêmicos do curso de Fisioterapia a realizarem atendimentos direcionados à Educação Postural. **Metodologia:** O projeto é desenvolvido as sextas-feiras de tarde, sendo o primeiro horário reservado para apresentação e discussão dos casos atendidos junto às coordenadoras do projeto e aos bolsistas do projeto de "Avaliação postural para a comunidade". As atividades de intervenção são desenvolvidas após a reunião, das 14:30 às 18:00. Nos demais dias da semana, as bolsistas participam de capacitações sobre intervenções relacionadas à postura, registram a evolução dos participantes e trabalham no planejamento das intervenções. As intervenções são planejadas com base na avaliação postural realizada pelo projeto "Avaliação Postural para a comunidade" e são compostas por oito sessões. No primeiro atendimento, os bolsistas, tendo por referência o laudo da avaliação postural, conversam com o participante e realizam testes que complementem a avaliação, definem junto ao participante os objetivos do tratamento e a estrutura dos atendimentos e finalizam o atendimento com terapia manual. Já as sessões 2-7 englobam orientações e observações de atividades de vida diária, exercícios de alongamento, estabilização e reforço muscular e terapia manual. No último atendimento são revisadas as orientações e os exercícios para que haja a manutenção do trabalho realizado. O projeto atende indivíduos entre 16 e 60 anos, pertencentes à comunidade interna e externa da ESEFID, caracterizada por estudantes da graduação, pós-graduação, técnicos administrativos, professores, familiares e comunidade em geral. Os atendimentos são gratuitos. **Resultados:** Nos atendimentos realizados até o momento observamos uma melhora em aspectos como propriocepção, percepção corporal e postura durante a realização de AVDs, assim como relatos de diminuição da dor. Acreditamos que o projeto contribui com a atenção à saúde da comunidade e formação profissional de alunos do curso de Fisioterapia e Educação Física. Para avaliarmos a efetividade da intervenção construída e proposta no projeto, foi desenvolvido um projeto de pesquisa aprovado em junho deste ano que irá verificar o efeito imediato e após três meses de uma intervenção postural de oito atendimentos sobre a queixa de dor musculoesquelética na região lombar e cervical, a cinesiofobia, as características da postura, a força e flexibilidade. **Conclusão:** O projeto tem propiciado um espaço de educação e intervenção sobre a postura que auxilia pessoas com dores crônicas a administrarem seu problema de saúde e acadêmicos na formulação do raciocínio clínico para construção da proposta terapêutica, na prática de atendimentos e na orientação de pacientes com dor lombar ou cervical, aperfeiçoando e multiplicando os conhecimentos adquiridos durante a vida acadêmica.

Descritores: educação postural; fisioterapia; dor nas costas.