

RESUMO: As dores musculoesqueléticas crônicas, principalmente na coluna, são um problema de saúde pública, devido à alta prevalência, ao alto custo no tratamento e ao impacto negativo na qualidade de vida das pessoas. Tendo em vista a sua grande prevalência, é necessário oferecer propostas direcionadas a essas pessoas, principalmente em Unidades Básicas de Saúde (UBS), já que a atenção primária é responsável pelos problemas prevalentes de saúde. O projeto tem como objetivo promover a saúde e prevenir agravos cinético-funcionais, minimizando o sofrimento causado pela dor musculoesquelética crônica. A coordenação do projeto é realizada por uma docente dos cursos de Fisioterapia e Educação Física e conta com a participação de duas bolsistas do curso de Fisioterapia. O projeto ocorre às terças-feiras de tarde na sala de aula da UBS/HCPA, contemplando duas atividades: Grupo da coluna (GC) e Grupo regular de exercícios posturais (GREP), que abordam temas teóricos/vivenciais relacionados à postura e ao cuidado postural ao realizar AVDs, como permanecer em pé, varrer, lavar a louça, pegar e carregar objetos e dormir. No GC participam também acadêmicos do curso de Fisioterapia que cursam a disciplina Saúde e Cidadania IV e V. Desta forma, o projeto contribui para a formação profissional dos alunos de forma prática e ativa, uma vez que cada aluno fica responsável por ministrar uma aula, acolher e acompanhar um usuário e aplicar questionários que visam avaliar a eficácia do projeto. No GC é realizada uma anamnese e aplicado a escala visual analógica (EVA) para avaliar a intensidade da dor e questionários de incapacidade funcional (ODI e NDI). Os resultados são analisados e discutidos entre os acadêmicos, as bolsistas e a coordenadora. No GREP participam apenas as bolsistas e a coordenadora. Ao longo do projeto foi possível perceber ótima integração entre os usuários, acadêmicos e bolsistas. O projeto propiciou um melhor convívio social através de dinâmicas de integração, além de abordar aspectos biopsicossociais, levando em consideração o contexto de vida de cada usuário. Em relação ao primeiro semestre de 2017, participaram do GC usuários com idade entre 40 a 88 anos, a maioria com queixas de dores em várias regiões corporais, predominando a dor na região lombar. A comparação entre avaliação inicial e final sobre as queixas na região lombar demonstrou redução da intensidade da dor, com a média do grupo passando de 6,8 na avaliação inicial para 3,6 na final, e da incapacidade funcional que passou de um índice de incapacidade moderada para mínima. O projeto de extensão tem contribuído para a redução da dor e melhora da capacidade funcional e, conseqüentemente, para a melhora da qualidade de vida e saúde cinético-funcional dos usuários. As ações propostas no projeto oportunizam riqueza de experiências, aproximação com a prática profissional, integração e troca de ideias entre as bolsistas e os usuários, enriquecendo o trabalho em equipe e o cuidado de si.