

Sessão 30

Saúde da Comunidade e Medicina do Trabalho

254

RESULTADOS DO PROGRAMA ESCOLA DE COLUNA. *Cristiane Balestrin Reda, Antonio Cardoso dos Santos (orient.)* (Departamento de Cirurgia, Faculdade de Medicina, UFRGS).

Introdução: As dores nas costas envolvem escalões de trabalhadores e classes sociais diversas, quer seja pela inadaptação do homem a determinadas atividades, más atitudes posturais, pelo trabalho aliado a padrões de cargas ou repetições. Como alternativa no combate a dor nas costas, surgem programas, com aulas teóricas e praticas, onde são abordados assuntos referentes a coluna vertebral e postura corporal que são as Escolas de Coluna. Justificativa: No Hospital de clínicas de Porto Alegre (HCPA) o programa " Escola de Coluna" (PEC) iniciou em agosto de 2001, pois a recidiva de pacientes com doenças degenerativas envolvendo a coluna vertebral era muito alta. Objetivo: Verificar os efeitos do programa denominado Escola de Coluna, frente às dificuldades funcionais apresentadas pelos pacientes, originárias de más atitudes posturais. Em relação aos aspectos éticos, todos os preceitos adotados pela Resolução 196/96 do CNS foram adotados para resguardar e preservar os indivíduos participantes. Material: 90 pacientes do sistema SUS de saúde, 29 homens, 151 mulheres idade 35 a 55 anos de idade portador de dor na coluna. Metodologia: Realizou-se dois questionários um no inicio e outro no final do programa, a fim de verificar locais de dor e atitudes da vida diária (AVDs). Resultados: Dos 45 pacientes que sentiam dor forte: costas ou nadeegas antes de participar da (PEC), apenas 4 sentiam muita dor após as aulas, 41 nada ou pouco. Dos 43 que sentiam dor moderada apenas 3 sentiram muita dor e 40 nada ou pouco. Dos 2 que sentiram dor fraca os 2 sentiram nada após as aulas. Dos 45 pacientes que sentiam dor forte: apenas 2 sentiram dor forte após, 43 sentiam nada ou pouco. Dos 43 que sentiam dor moderada, apenas 2 sentiam bastante e 41 sentiam nada ou pouco após. Dos 2 que sentiam pouca dor os 2 sentiam nada ou quase nada. Dos 45 que sentiam dor forte: coluna ou ombros 40 sentiam nada ou pouco após as aulas, 4 muita dor. Dos 43 que sentiam dor moderada 40 sentiram nada ou pouca dor, 2 sentiram dor fraca após não sentiram nada. De acordo com suas modificações nas Atividades de vida diária (AVDs) dos 90 participantes da (PEC), melhoraram: vestir-se 80; levantar objetos 87; caminhar 79; sentar-se 83; ficar de pé 82; dormir 76; vida social e lazer 41; vida sexual 52 pacientes. De acordo com o alcance dos objetivos com as aulas, 81 relataram que foram alcançados e 5 que não. Em relação as tarefas domésticas e profissionais após as aulas 88 relataram melhora e 2 continua igual. Aplicação do que aprendeu na aula, 87 realizaram e sentiram melhora, e 3 aplicaram mas não sentiram diferença. Conclusão: Os resultados mostraram significante redução da dor, da melhora de conhecimentos sobre as (AVDs) e postura corporal e utilização dos conteúdos aprendidos no dia-a-dia.