

GRUPO DA COLUNA

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Introdução: Em 2009, foi criado, com base na metodologia das Escolas Posturais, o projeto de extensão Grupo da Coluna no contexto do SUS, em uma parceria entre o Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) e a Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O projeto é destinado a usuários com dores musculoesqueléticas crônicas, e tem por objetivo, através de um programa teórico-prático composto por cinco encontros, auxiliar os usuários a realizarem as atividades de vida diária (AVDs) de uma forma adequada e conseqüentemente atuar na diminuição da intensidade da dor e na melhora da qualidade de vida e da funcionalidade. O projeto é desenvolvido na Unidade Básica de Saúde do HCPA de Porto Alegre e a equipe de trabalho é composta pela coordenadora do projeto, professora Adriane Vieira, e pelos bolsistas de extensão dos cursos de Fisioterapia e Educação Física. O objetivo da oficina é propiciar, para comunidade, uma vivência do projeto. **Desenvolvimento:** A oficina irá focar a realização adequada de duas atividades de vida diária (AVDs) comumente realizadas no cotidiano: o ato de permanecer sentado e o de pegar objetos do solo, através de uma abordagem teórica-prática, a qual contempla a realização de dinâmicas de grupo e exercícios. Inicialmente será feita uma breve explanação sobre o projeto e os objetivos desta oficina. Para salientar a influência dos aspectos sócio-culturais e psicológicos na postura corporal será realizada uma atividade de integração. Para esta atividade serão confeccionados papéis a serem sorteados pelos participantes. Cada papel terá escrito uma forma de expressão corporal relacionada a diferentes gêneros e emoções que deverá ser representado pelo participante e o grupo tentará adivinhar. Após a dinâmica será discutido o quanto esses aspectos refletem na postura corporal. Logo em seguida, será realizado o momento de "acordar o corpo", em que será estimulado o toque e as sensações corporais, através da automassagem e da percussão de estruturas corporais. Serão trabalhados também exercícios na posição sentada em uma cadeira, com enfoque nos movimentos básicos da coluna e alongamento para os membros inferiores. Posteriormente, iremos salientar as estruturas ósseas e musculares fundamentais para permanecer sentado de forma adequada, e orientações de como tornar este hábito o mais confortável possível, destacando algumas situações cotidianas como sentar no sofá e no computador. Serão dadas dicas de como utilizar alguns objetos que podem auxiliar a sua postura sentada, como almofadas e travesseiros, apoio para os pés, de modo a conservar as curvaturas da coluna e evitar sobrecarga em diferentes articulações. O

próximo momento será trabalhado o ato de agachar e pegar objetos do solo. Inicialmente cada participante pegará objetos no solo da forma que acha mais adequada. Em seguida, serão vivenciadas as formas mais adequadas de executar esse movimento. Também será requisitado aos participantes que relatem sobre as diferenças sentidas, facilidades ou dificuldades, em realizar o que foi proposto na atividade. Em decúbito dorsal, serão feitos exercícios de respiração e alongamento. Após será realizado um breve relaxamento ao som de uma poesia. A oficina será finalizada com um círculo onde os participantes poderão expressar seus sentimentos e sensações a cerca da vivência. Conclusão: Espera-se que os participantes possam aplicar os aprendizados da oficina durante as suas práticas diárias, lembrando sempre a importância de manter uma boa postura e uma menor sobrecarga nas articulações, além de manter as curvaturas da coluna, durante a execução das AVDs.