

GRUPO DA COLUNA NO CONTEXTO DO SUS

Janice Debastiani; Gabriel de Negreiros; Adriane Vieira

Introdução: A dor lombar crônica é um importante problema de saúde e atinge cerca de 23% da população na região sul do Brasil segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde em 2013. Tendo em vista o grande percentual de pessoas com dores na coluna, é necessário oferecer propostas direcionadas a essa população, principalmente em Unidades Básicas (UBS), já que atenção primária é responsável pelos problemas prevalentes de saúde. **Objetivo:** O projeto tem como objetivo promover a saúde e prevenir agravos cinético-funcionais, minimizando os efeitos de sofrimento causados pela dor crônica. Para que isso seja suprido, é realizada uma abordagem educativa sobre a postura visando a execução adequada das atividades de vida diária e exercícios. **Metodologia:** A coordenação do projeto é realizada pela professora doutora Adriane Vieira, docente dos cursos de Educação Física e Fisioterapia. Participam ainda dois bolsistas, sendo um acadêmico da Fisioterapia e outro da Educação Física. O projeto ocorre uma vez por semana, todas as terças-feiras à tarde, contemplando duas atividades: o Grupo da Coluna (GC) e o Grupo Regular de Exercícios Posturais (GREP), que abordam temas teóricos/vivenciais relacionados à postura e ao cuidado postural ao realizar AVD's, como permanecer sentado e em pé, varrer, lavar a louça, pegar objetos no chão, dormir e carregar objetos. No GC participam também acadêmicos do curso de Fisioterapia da UFRGS, que cursam a disciplina Saúde e Cidadania I V 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, para avaliação dos usuários, é realizada uma anamnese e aplicado uma escala visual analógica (EVA) para avaliar a intensidade da dor e um questionário de capacidade funcional (ODI). Os resultados são analisados e discutidos pelos acadêmicos, bolsistas e a coordenadora. No GREP participam apenas os bolsistas que ministram os encontros. **Resultados:** Ao longo do projeto foi possível perceber ótima integração entre os usuários, acadêmicos e bolsistas. O projeto propicia um melhor convívio social através de dinâmicas de integração além de abordar aspectos biopsicossociais, levando em consideração o contexto de vida de cada usuário. Analisando os resultados das intervenções percebemos a influência positiva do projeto, com melhora da funcionalidade e redução da intensidade de dor dos usuários. **Considerações finais:** 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 de usuários da UBS/HCPA com lombalgia crônica. Além das atividades desenvolvidas com os usuários, as ações propostas por esse projeto também oportunizam a integração e troca de ideias entre os bolsistas da Educação Física e da Fisioterapia enriquecendo o trabalho em equipe multiprofissional e interdisciplinar.

Descritores: Escola Postural; Sistema Único de Saúde; Educação em Saúde