

## **EDUCAÇÃO POSTURAL PARA A COMUNIDADE IV**

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Introdução: Pesquisas sugerem que a dor crônica na coluna vertebral é um problema de origem multifatorial, relacionado a distúrbios osteomusculares, manutenção de posturas inadequadas, bem como a crenças equivocadas sobre o problema que levam a comportamentos de hipervigilância, restrição das atividades e medo do movimento. Além disso, fatores como insatisfação com o trabalho, quadros de depressão e ansiedade e instabilidade financeira contribuem para a cronicidade do problema. Estudos estimam que 40% das pessoas que apresentam um episódio de dor musculoesquelética na coluna desenvolvem um quadro de dor crônica, o qual compromete a capacidade para o trabalho e a interação social, reduz a qualidade de vida e gera sofrimento e prejuízos econômicos pessoais e coletivos. Objetivo: o projeto Educação postural para a comunidade teve início em 2016 com o objetivo de contribuir para construção de uma abordagem terapêutica multidimensional junto a alunos do curso de Fisioterapia e propiciar um tratamento gratuito a pessoas que apresentam dores crônicas na coluna. Metodologia: O projeto conta atualmente com nove extensionistas que realizam, nas sextas-feiras à tarde, atendimentos de educação postural para pessoas pertencentes ou não à comunidade da UFRGS. Nos atendimentos, abordam crenças e comportamentos que podem estar sendo prejudiciais à saúde dos participantes e estimulam a incorporação de hábitos posturais saudáveis. Além disso, ensinam exercícios para reforço, estabilização e alongamento muscular, os quais também são indicados para realização no domicílio, e aplicam técnicas de terapia manual. Além de realizarem os atendimentos, os extensionistas são responsáveis por registrar a evolução dos participantes, planejar as intervenções e redigir trabalhos para apresentação em eventos científicos. Participam também de reuniões semanais junto às coordenadoras do projeto para esclarecimentos de dúvidas, apresentação e discussão dos casos e estudo de diversos temas que possam contribuir para aprimorar os atendimentos. Os estudos contam com a participação de convidados, leitura de artigos científicos e desenvolvimento de estratégias terapêuticas. Resultados: O projeto tem atendido em torno de 16 pessoas por semana e contribuído para que alunos do curso de Fisioterapia desenvolvam uma abordagem mais contextualizada e alinhada a pesquisas recentes sobre o tratamento de pessoas com dores crônicas na coluna. Os participantes relatam que os atendimentos contribuem para gerenciarem melhor seu problema de saúde, reduzirem o quadro de dor, entenderem melhor a dor crônica, aumentarem sua capacidade para

realização de atividades de vida diária e conhecerem-se melhor. Considerações finais: O projeto Educação Postural para a Comunidade tem propiciado um espaço de prática, de reflexão e de aprimoramento das habilidades de estudantes do curso de Fisioterapia e contribuído para o acesso a um tratamento gratuito para a comunidade.