

[44496] EDUCAÇÃO POSTURAL PARA A COMUNIDADE VI

Autores: Mariana Figueira e Andrezza Rodrigues

Coautores: Ana Carolina Bertini e Paula Giendruczak

Coordenadora: Adriane Vieira

JUSTIFICATIVA: A educação postural proporciona formas de perceber e explorar o movimento, criando consciência das possibilidades de organização corporal e contribuindo para prevenir ou tratar dores musculoesqueléticas. Durante a pandemia, o trabalho postural pode contribuir para o autocuidado, gerando bem-estar físico e emocional. **OBJETIVO:** O projeto “Educação Postural para a Comunidade”, adaptado virtualmente para atender o distanciamento social, busca formas alternativas de trabalhar a consciência corporal e o autocuidado da comunidade, além de desenvolver habilidades profissionais junto à equipe de trabalho. **METODOLOGIA:** Em 2021 foi dada continuidade aos elementos criados em 2020, como aulas práticas pelo aplicativo Zoom e o compartilhamento de conteúdos educativos e de divulgação do projeto para a comunidade no canal do YouTube, no Instagram e no Facebook. A pessoa interessada em participar das aulas deve entrar em contato pelo WhatsApp do projeto e preencher um questionário com informações básicas dos participantes. As aulas ocorrem nas quartas-feiras às 18:00 e nas sextas-feiras às 14:00 com duração de 50 minutos. Os exercícios são ministrados sempre por duas das bolsistas que compõem a equipe de trabalho. Logo após as aulas, são realizadas reuniões de equipe de trabalho com a coordenadora para feedback das aulas. Nas sextas-feiras, a equipe se reúne para comentar os encontros virtuais, organizar as atividades da semana e esclarecer dúvidas. **RESULTADOS:** Este ano, já passaram pelo projeto mais de 100 pessoas com idades que variaram de 18 a 74 anos, destes 76,5% relataram a presença de dor. O projeto tem proporcionado formas diversificadas de interação com a comunidade e contribuído para o desenvolvimento de novas habilidades das alunas do curso de Fisioterapia que compõem a equipe, ajudando-as a manter a motivação, além de colocar em prática conteúdos ministrados durante o curso.