

Educação Postural para a Comunidade

Adriane Vieira: ESEFID - UFRGS

Cláudia Tarragô Candotti: ESEFID - UFRGS

Acadêmicas de Fisioterapia: Taís Regina Fiegenbaum e Victoria Alcântara Lunelli

O projeto “EDUCAÇÃO POSTURAL PARA A COMUNIDADE”, realizado na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID), tem propiciado um espaço de educação e intervenção sobre a postura que auxilia pessoas com dores crônicas na região lombar e cervical a administrarem seus problemas de saúde. Essas dores têm etiologia multifatorial, envolvendo fatores genéticos, físicos, psicossociais e ambientais, trazendo prejuízos econômicos e pessoais com impacto negativo sobre a qualidade de vida, funcionalidade e capacidade de trabalho.

O projeto atende gratuitamente jovens e adultos (16 a 60 anos) pertencentes à comunidade interna e externa da ESEFID. As intervenções são planejadas com base na avaliação postural realizada pelo projeto “Avaliação Postural para a Comunidade” e são compostas por oito sessões. No primeiro atendimento, os bolsistas, tendo por referência o laudo da avaliação postural, conversam com o participante e realizam testes que complementem a avaliação, definem junto ao participante os objetivos do tratamento e a estrutura dos atendimentos, finalizando o atendimento com terapia manual. A intervenção realizada do segundo ao sétimo atendimento, inclui orientações sobre a dor crônica na coluna e a postura para execução adequada de atividades de vida diária, exercícios de alongamento, estabilização e reforço muscular, e terapia manual. No último atendimento, são revisadas as orientações e os exercícios para que haja a manutenção do trabalho realizado, e agendado

uma reavaliação junto ao projeto “Avaliação Postural para a comunidade”.

O projeto propicia experiências aos acadêmicos na formulação do raciocínio clínico para construção da proposta terapêutica, prática de atendimento e na educação/ orientação de pacientes, aperfeiçoando e multiplicando os conhecimentos adquiridos durante a vida acadêmica. Além dos atendimentos, os estudantes (bolsistas e voluntários) participam de reuniões para discussão de casos junto às coordenadoras e de capacitações sobre intervenções relacionadas à postura; registram a evolução dos participantes e trabalham no planejamento das intervenções. Acreditamos que o projeto contribui com a atenção à saúde da comunidade e a formação profissional de alunos do curso de Fisioterapia e Educação Física, constituindo-se como um espaço de troca de conhecimento entre acadêmicos e professores.

Para avaliarmos a efetividade da intervenção construída e proposta no projeto, foi desenvolvido um projeto de pesquisa aprovado em junho de 2016 que visa a verificar o efeito imediato e após três meses de intervenção postural de 8 atendimentos, relativa à dor músculo-esquelética na lombar e cervical, capacidade funcional, cinesiofobia, características da postura, força e flexibilidade. Nas avaliações realizadas até o momento, observamos uma melhora em aspectos como percepção corporal, postura durante a realização de AVDs e diminuição da dor. ◀