

RESUMO

O projeto de extensão Grupo da Coluna no contexto do SUS tem como objetivo proporcionar interação e convívio social e promover a incorporação de hábitos posturais saudáveis, amenizando a frequência e a intensidade de dores musculoesqueléticas. Utiliza como referência a metodologia das Escolas Posturais e enfatiza a prática adequada das atividades de vida diária.

O projeto ocorre na Unidade Básica de Saúde do HCPA. Os encontros são ministrados pela coordenadora, Prof^a. Dr^a. Adriane Vieira, por alunos de graduação do curso de Fisioterapia e pelos bolsistas do projeto.

O Grupo da Coluna é composto por cinco encontros teórico práticos com duração de duas horas, ministrados uma vez por semana, onde são abordados aspectos relacionados ao cuidado postural, às formas mais adequadas de realizar AVDs, ao funcionamento da dinâmica corporal e à realização de exercícios. As AVDs escolhidas como temas centrais foram: sentar e agachar, carregar objetos, deslocar-se e ficar em pé, deitar e realizar exercícios deitado. Em cada encontro trabalha-se, aproximadamente, uma hora de atividades teóricas relacionadas ao tema do encontro e uma hora de prática de exercícios de percepção corporal, alongamento, reforço muscular e de relaxamento, além de atividades de massagem e auto-massagem.

Nas aulas, utiliza-se uma linguagem de fácil compreensão, o resgate de experiências do cotidiano dos participantes e são entregues folhetos que reforçam as orientações e os exercícios abordados em aula, servindo de estímulo para a realização dos mesmos em casa. Além disto, por serem realizados em grupo, há interação, troca de experiência, reflexão nas descobertas e socialização de saberes e sensações sobre a dor e suas implicações no cotidiano.

A experiência de poder vivenciar novos hábitos posturais e a prática de exercícios posturais ajuda os participantes a perceber que existem outras maneiras de movimentar-se, que podem trazer alívio ao sistema musculoesquelético. Busca-se criar um espaço de integração, acolhimento e convívio através de dinâmicas e escuta atenta sobre os problemas cotidianos enfrentados pelos participantes, o que faz com que eles se sintam bem nesse espaço e, conseqüentemente, tenham aderência ao programa.

Os encaminhamentos são feitos por médicos da UBS através de uma lista de espera. Os usuários são então convidados por telefone para uma avaliação individual, na qual é aplicada uma anamnese para conhecer melhor o participante, seu cotidiano e os aspectos relacionados à sua dor. Neste momento, é traçado um objetivo junto com o participante sobre qual aspecto relacionado à sua dor ele deseja melhorar. Também é aplicado o Oswestry

Disability Index (ODI), para avaliar a capacidade funcional, e a Escala Visual Analógica, para mensurar a intensidade da dor. Ao final dos cinco encontros, é realizada uma reavaliação e suas percepções sobre o programa. No primeiro semestre do ano de 2013, foram feitos dois grupos, onde foram avaliados 18 usuários, a idade média foi 64,6 anos, sendo a maioria dos participantes aposentados. Dez usuários concluíram o grupo no primeiro semestre.

O Grupo da Coluna tem se mostrado eficiente na diminuição e prevenção da dor musculoesquelética crônica, e na realização adequada das atividades de vida diária. O ambiente de acolhimento e integração criado nos grupos tem importância fundamental para melhora da saúde das participantes, pois criam um espaço de convivência social que gera além de melhorias físicas, melhora dos aspectos emocionais. Em seus discursos foram relatados a diminuição da dor e do uso de medicamentos e a melhora da capacidade funcional e dos aspectos emocionais. Fatores esses que influenciam na melhora da qualidade de vida das participantes. Também foi apontado aumento na confiança para realizações de tarefas de vida diária e bem estar quanto às amizades feitas durante o encontro.

Para aqueles que finalizam o Grupo da Coluna, foi criado o Grupo Regular de Exercícios Posturais (GREP), ministrado por bolsistas dos cursos de Fisioterapia e Educação Física e também coordenado pela Prof^a. Dr^a. Adriane Vieira. Teve início devido às solicitações dos usuários que participavam do Grupo da Coluna e que, percebendo o efeito positivo dos exercícios propostos durante os encontros, demonstravam interesse em dar continuidade a uma prática regular que contribuísse para manutenção de uma postura adequada e para o alívio das dores musculoesqueléticas. Os encontros do GREP também ocorrem na UBS – HCPA no período de março a dezembro e são oferecidos uma vez por semana com duração de 1 hora, onde prática e teoria se intercalam. Cada encontro tem como tema central uma atividade de vida diária, tendo como objetivo a prática de exercícios e a retomada de questões importantes vistas no Grupo da Coluna. Observa-se que, além da melhora das condições físicas, o grupo proporciona a contínua interação entre as participantes, promovendo bem estar emocional e integração social.

Para quem ministra as aulas, tanto do GC quanto do GREP, é uma grande experiência a convivência com o grupo e principalmente com a faixa etária geralmente trabalhada. Existe uma troca recíproca de conhecimento e aprendizagem entre os usuários e os alunos e isso torna o trabalho enriquecedor. O aluno desenvolve relações interpessoais e aprende a atuar no campo de educação e promoção à saúde. Além disso, é instigado a ministrar em grupo os assuntos de maneira clara, sabendo ouvir e dar uma resposta às demandas, e a criar um ambiente que motive os participantes.