

## **ORIENTAÇÕES POSTURAS PARA PROFISSIONAIS**

Coordenador: CLAUDIA TARRAGO CANDOTTI

Autor: BRUNA NICHELE DA ROSA

A alta prevalência de dor nas costas e de alterações posturais pode estar relacionada ao estilo de vida e aos hábitos posturais desenvolvidos ao longo da vida. Sendo assim, a busca por melhora na qualidade de vida e por mudanças no comportamento e no estilo de vida têm se intensificado nos últimos anos, refletindo a preocupação dos indivíduos com a saúde. Nessa perspectiva, visando auxiliar na mudança de comportamento com o estímulo da incorporação de hábitos de vida saudáveis, o projeto Orientações Posturais para Profissionais foi criado com os objetivos de proporcionar aos trabalhadores de diferentes setores econômicos (1) conhecimento sobre as estruturas do corpo e, em especial, da coluna vertebral; (2) noções básicas de cuidados na postura durante a realização de atividades laborais e de vida diária; além de (3) relacionar os conteúdos teóricos com as vivências rotineiras dos indivíduos; (4) demonstrar os riscos para a saúde inerentes com a falta de cuidado com a postura. O desenvolvimento do projeto se baseia em demandas que surgem tanto por parte dos integrantes da equipe da extensão, quanto por requisições de diferentes setores econômicos, como escolas e empresas, tanto públicas como privadas. A partir dessas demandas, são realizadas palestras teórico-práticas nos locais de trabalho com a duração entre duas a quatro horas, dependendo da disponibilidade do local de ação. O projeto está em sua segunda edição, sendo a primeira desenvolvida de março a novembro de 2011 na mesma formatação da atual. Os locais de intervenção da primeira edição foram: Polícia Rodoviária Federal (POA), Escola Municipal de Ensino Infantil Vila Verde (POA), Escola Estadual de Ensino Fundamental Incompleto Machado de Assis (POA), Escola Estadual de Ensino Fundamental Piauí (POA) e Programa de Reeducação Alimentar Peso Leve (Teutônia). Para avaliação das intervenções foi utilizado um instrumento de satisfação preenchida pelo responsável da instituição visitante, abordando os tópicos: pontualidade e comportamento dos instrutores, clareza na linguagem e metodologia de ensino, qualidade dos materiais, adequação do conteúdo, espaço para debate e esclarecimento de dúvidas, sendo todos avaliados com o conceito "Muito Bom" por todos os locais visitados. Quanto aos aspectos positivos mencionados, foi destacada a iniciativa na realização de um programa de extensão dessa magnitude, com a oportunidade de informação e educação dos participantes, além da importância desse tipo de projeto, devido à relevância dos temas

abordados no contexto laboral e doméstico.