

GRUPO DE COLUNA NO CONTEXTO DO SUS - GRUPO REGULAR

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

A necessidade de programas em serviços de atenção básica à saúde e práticas corporais sistematizadas que amenizem o sofrimento, diminuam o consumo de medicamentos, melhorem a qualidade de vida e a funcionalidade de pessoas com dores musculoesqueléticas recorrentes (BRASIL, 1990) motivou o desenvolvimento do projeto intitulado Grupo Regular de Exercícios Posturais. Além disso, a proposta alinha-se às políticas públicas do Sistema Único de Saúde (SUS) que têm enfatizado ações que promovam uma aproximação dos estudantes da área da saúde à realidade dos serviços de atendimento do SUS (BRASIL, 2001). O Grupo Regular Ginástica Postural tem por referência os exercícios preconizados na Escola Postural, os quais, segundo Gomes (1997), têm o objetivo de reequilibrar as tensões musculares e educar a pessoa para a execução adequada de movimentos, preservando o equilíbrio corporal. As alunas do Grupo Regular de Exercícios Posturais devem, previamente, participar do Grupo da Coluna no Contexto do SUS da Unidade Básica de Saúde/Hospital de Clínicas de Porto Alegre (UBS/HCPA), o qual é composto de 5 encontros que abordam (1) aspectos biológicos, psicológicos e biomecânicos da postura corporal, (2) noções básicas sobre a anatomia e a biomecânica da coluna, (3) formas adequadas de executar atividades de vida diária (AVDs). Na parte prática dos encontros são realizados exercícios que favoreçam a aprendizagem e auxiliem no alívio da dor (VIEIRA, 2008). O objetivo do projeto Grupo Regular de Ginástica Postural é, portanto, dar continuidade ao Grupo da Coluna, propiciando uma prática regular de exercícios posturais a mulheres que apresentam dores crônicas na coluna. Além dos benefícios gerados pela prática regular de exercícios, o projeto possibilita um momento de convívio entre pessoas que possuem um quadro semelhante de dores na coluna, estimula a execução adequada de AVDs para manutenção da funcionalidade e faz uma escuta atenta sobre os problemas cotidianos enfrentados pelas participantes. O Grupo Regular é realizado na UBS/HCPA e conta com a atuação da professora dos cursos de Fisioterapia e Educação Física Adriane Vieira e alunos dos cursos de fisioterapia e educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). A realização do projeto inclui planejamento das aulas e atividades práticas. O planejamento das aulas e a preparação dos alunos acontecem na ESEF-UFRGS e as atividades práticas são realizadas na sala de reuniões da UBS/HCPA. O público-alvo é mulheres que participaram dos Grupos de Coluna, que tenham interesse em ingressar no Grupo Regular. As atividades práticas são realizadas uma vez por

semana durante uma hora através de exercícios posturais, que promovem o relaxamento, alongamento e fortalecimento dos grupos musculares envolvidos na postura - principalmente os músculos do tronco - e atividades lúdicas - como dinâmicas de integração. Os materiais utilizados no transcorrer das práticas são colchonetes, bastões, bolinhas de massagem e aparelho de som. As músicas selecionadas visam favorecer o relaxamento e a tranquilidade do ambiente. O Grupo Regular teve início em março de 2011 e ocorrerá até dezembro. Estão previstas, para acompanhamento do projeto, avaliações trimestrais feitas a partir de depoimentos das participantes. As alunas destacam em seus relatos que a participação no Grupo Regular possibilita uma redução das dores musculoesqueléticas. Essa melhora pode ser associada à realização de exercícios, à integração social e ao ambiente de acolhimento, conforto e amizade que é proporcionado no transcorrer das aulas. Elas também relatam que em casa e no trabalho cuidam da postura ao executarem suas AVDs, tentando aplicar o que aprenderam nas aulas. A diminuição do consumo de medicamentos também é sempre citada. Observa-se, além disso, a alegria na chegada e na saída das aulas, o que salienta a importância da integração, do ambiente amigável, a elevação da auto-estima e o bem-estar que o grupo promove. Concluí-se que os objetivos estão sendo atingidos e que a prática de exercícios posturais regulares, após a finalização do Grupo de Coluna, contribui para manutenção e melhora da qualidade de vida, assim como para a redução das dores. Grupos como esse podem também contribuir na redução de gastos com consultas médicas, remédios, internações e cirurgias. Ainda existem poucos estudos nessa área, sendo interessante que mais pesquisas sejam realizadas, principalmente pelo pequeno número de referenciais teóricos e pelas diversas possibilidades de estudo que o tema oferece.