

GRUPO DE COLUNA NO CONTEXTO DO SUS

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Introdução A Escola Postural sob a perspectiva da Educação Somática (VIEIRA, 2004), que embasa o Grupo de Coluna, é um programa reflexivo-vivencial baseado em um modelo de educação para a saúde que visa conhecer e refletir sobre a postura corporal, experimentar diferentes possibilidades de movimento e maneiras de realizar AVDs e melhorar a acuidade perceptiva dos alunos. O projeto Grupo de Coluna no contexto do SUS trata-se de um programa educacional que visa ensinar as pessoas a prevenir e a conviver com os problemas da coluna vertebral. Ele é realizado na Unidade Básica de Saúde Santa Cecília e conta com a atuação da professora do curso de Fisioterapia Adriane Vieira, uma aluna do curso de Fisioterapia e duas alunas do curso de Educação Física da UFRGS. O Grupo tem por objetivo promover a saúde, prevenir doenças e agravos em relação ao movimento e à postura através de avaliações e de uma abordagem educativa multidisciplinar da postura. Os grupos são formados por até 12 participantes. Os participantes são encaminhados para o grupo através dos médicos da Unidade. Desenvolvimento Antes de iniciar os encontros do Grupo de Coluna, os participantes são avaliados através de anamnese, questionários de qualidade de vida e funcionalidade e avaliação da postura em atividades de vida diária (filmagem de atividades como sentar e levantar, pegar objetos e dormir). As atividades desenvolvidas ao longo do Grupo de Coluna apresentam caráter teórico (de conhecimento da anatomia e função da coluna, variação do esforço mecânico nos diversos movimentos, função dos músculos e sua influência sobre a coluna) e prático (exercícios de relaxamento, alongamentos e fortalecimento muscular, aplicações dos conhecimentos trabalhados durante a parte teórica e exercícios específicos para a coluna). Além disto, os pacientes são orientados a realizar atividades de maneira que reduzam a carga excessiva imposta à coluna, como realizar o agachamento para pegar objetos no chão de uma forma mais adequada, orientação sobre como deitar para dormir e aconselhados sobre as formas mais adequadas de realizar suas atividades no trabalho e em casa. O Grupo está organizado em cinco encontros, ministrados uma vez por semana num período de uma hora e trinta minutos. Algumas aulas do grupo são administradas pela coordenadora e outras pelas bolsistas do projeto. Os integrantes do Grupo têm a possibilidade de participar do Grupo Regular, o qual é composto por exercícios que dão continuidade ao que é trabalhado durante o Grupo de Coluna. Conclusão Na comparação entre as avaliações realizadas no início e final do programa Grupo de Coluna em

2009 e 2010, os pacientes relataram melhora de suas atividades de vida diária e a satisfação em participar do programa. Através das filmagens, pode-se perceber uma melhora na funcionalidade dos movimentos. Na nossa experiência o grupo de coluna é um recurso que deve ser considerado no tratamento de usuários com problemas de coluna vertebral. Ele permite aos participantes uma melhor relação com seu corpo e uma maior funcionalidade. Os melhores resultados são obtidos quando o usuário se conscientiza de que ele próprio é o gerenciador da sua saúde. Neste aspecto, o grupo de coluna, por ser educativo, apresenta uma vantagem adicional em relação aos programas terapêuticos convencionais. Essa oficina visa oferecer à comunidade uma experiência de práticas teórico-vivenciais realizadas no projeto.