

RESUMO: Pesquisas apontam que 30-44% das pessoas com dor cervical e 24-33% das pessoas com dor lombar irão desenvolver um quadro de dor crônica, o qual traz impacto negativo, como o prejuízo a qualidade de vida, funcionalidade e capacidade de trabalho. As dores na coluna vertebral abrangem desordens de origem biopsicossocial, isto é, envolvem fatores como posturas inadequadas, insatisfação com o trabalho, medo do movimento e quadros de depressão e ansiedade. A educação postural pode evitar ou atenuar a dor crônica, através do desenvolvimento da acuidade perceptiva, do conhecimento das estruturas corporais, da prática de exercícios, da abordagem de crenças e comportamentos e do estímulo à incorporação de hábitos posturais saudáveis. O projeto objetiva tratar e educar jovens e adultos que apresentam dores crônicas na coluna e preparar acadêmicos do curso de Fisioterapia a realizarem atendimentos direcionados à educação postural. O projeto atende gratuitamente nas sextas-feiras à tarde indivíduos com idade superior a 16 anos, pertencentes à comunidade interna e externa da ESEFID. O primeiro horário é reservado para reunião junto às coordenadoras e aos bolsistas do projeto de "Avaliação postural para a comunidade" com apresentação e discussão dos casos avaliados e atendidos. Após a reunião são desenvolvidas as atividades de intervenção. Nos demais dias da semana, os bolsistas realizam capacitações que envolvem estudos e atividades práticas sobre a intervenção postural, registram a evolução dos participantes e planejam as intervenções. As intervenções são planejadas com base na avaliação postural e são compostas por oito atendimentos. No primeiro atendimento, tendo por referência o laudo da avaliação postural, o bolsista conversa com o participante, faz testes complementares, define junto ao participante os objetivos da intervenção e a estrutura dos atendimentos. Já as sessões 2-7 englobam orientações e observações 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. O projeto tem atendido principalmente mulheres com queixas de dor na cervical e com idades que variam de 21 a 65 anos. A intensidade de dor e o índice de incapacidade funcional dos participantes têm variado de mínimo a moderado tanto naqueles que apresentam dor lombar quanto cervical. Nos atendimentos realizados, observamos melhora em aspectos como percepção corporal e postura na realização de atividades de vida diária, assim como relatos de diminuição da dor e da incapacidade funcional. Acreditamos que o projeto contribui com a atenção à saúde da comunidade, auxiliando pessoas com dores crônicas a administrarem seu problema de saúde e colabora com a formação profissional dos bolsistas, capacitando-os a atuar na prática dos atendimentos, aperfeiçoando e pluralizando os conhecimentos adquiridos no âmbito acadêmico.