

## **GRUPO DA COLUNA NO CONTEXTO DO SUS X - 2018**

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Autor: DIJAÍLA MARTIN BRISOLARA

As dores musculoesqueléticas crônicas, principalmente na coluna, são consideradas um problema de saúde pública, devido a sua alta prevalência, alto custo no tratamento e impacto negativo na qualidade de vida das pessoas. Por esta razão, propostas direcionadas a essa população são necessárias, principalmente na Atenção Básica, a qual é responsável pelos problemas prevalentes de saúde. O objetivo do projeto Grupo da Coluna no contexto do SUS é promover a saúde e prevenir agravos cinético-funcionais através de uma abordagem educativa e de exercícios, minimizando o sofrimento causado pela dor musculoesquelética crônica. Os encontros ocorrem às terças-feiras de tarde na Unidade Básica de Saúde do HCPA, contemplando duas atividades: Grupo da Coluna (GC) e Grupo Regular de Exercícios Posturais (GREP). Nos encontros são abordados temas teóricos e vivenciais que envolvem cuidados posturais em atividades de vida diária, reflexões sobre a multidimensionalidade da dor crônica, dinâmicas de integração e exercícios. O GC é oferecido duas vezes ao ano e contempla 10 encontros, tem duração de uma hora e trinta minutos e é ministrado por acadêmicos do curso de Fisioterapia que cursam a disciplina Saúde e Cidadania IV e V, pela coordenadora e pelas bolsistas. A equipe de trabalho acolhe e acompanhar individualmente os usuários a cada semana, ministra as atividades educativas e os exercícios para o grupo e realiza uma avaliação no início e no final dos dez encontros, a qual envolve uma escuta atenta e a aplicação de questionários. Desta forma, o projeto contribui para a formação profissional dos alunos de forma prática e ativa e incentiva o trabalho em grupo, uma vez que cada dupla de alunos fica responsável por ministrar em conjunto os encontros. Após a participação dos dez encontros do GC, os usuários podem ingressar no GREP, o qual tem duração de uma hora e é oferecido semanalmente durante todo o ano. Essa atividade é ministrada pelas bolsistas e a coordenadora e dá continuidade ao trabalho desenvolvido no GC. O projeto tem atendido usuários com idade entre 40 a 93 anos, a maioria com queixas de dores em várias regiões corporais, predominando a dor na região lombar. Ao longo dos encontros do GC e do GREP foi possível perceber ótima integração entre usuários e acadêmicos, sendo um vivência educativa tanto para a equipe de trabalho quanto para os usuários. A comparação entre avaliação inicial e final tem demonstrado redução da intensidade da dor e da incapacidade funcional, um melhor

entendimento sobre o quadro de dor crônica e sobre a importância do autocuidado, contribuindo para qualidade de vida e saúde dos usuários da UBS-HCPA. Para os acadêmicos, o projeto constitui um espaço de formação e atuação na atenção básica, oportunizando a aproximação com a prática profissional junto ao SUS, a integração e troca de ideias entre estudantes e usuários e o crescimento quanto a organização para um trabalho em equipe.