

[41983] Educação postural para a Comunidade V

Autores: Mariana Zirkel Andriotti e Serena Bastos Bracagioli

Coautores: Camila Silva Braga, Mariana Moreno de Araújo, Mauren Andrielli dos Anjos Carvalho e Milena da Silva

Coordenadora: Adriane Vieira

JUSTIFICATIVA: A educação postural visa melhorar a consciência corporal, prevenindo ou tratando dores musculoesqueléticas. Neste período de pandemia, o trabalho postural pode contribuir para o autocuidado, gerando bem-estar físico e emocional. **OBJETIVO:** O projeto “Educação Postural para a Comunidade”, buscou adaptar-se a necessidade de isolamento social, construindo formas alternativas de trabalhar a consciência corporal e o autocuidado da comunidade e de desenvolver habilidades profissionais junto à equipe de trabalho. **METODOLOGIA:** O projeto iniciou em março com reuniões em plataforma virtual para definirmos como adaptar o projeto para esse momento de pandemia. Após planejamento das atividades, começamos a discutir artigos, criamos Instagram e página do Facebook e construímos vídeos com materiais educativos para postar no Youtube. Também passamos a convidar profissionais para participarem de *lives* sobre temas de interesse do projeto com posterior interação por meio de quizz. No mês de junho, começamos a preparar atendimentos em grupo em sala virtual, os quais começaram a ser ministrados para a comunidade em início de julho e atendimentos remotos que iniciaram em agosto. Os participantes são avaliados junto ao Projeto de “Avaliação Postural” antes de ingressarem no grupo e conforme as limitações funcionais e o quadro de dor crônica são encaminhados para as diferentes modalidades de atendimento. Os atendimentos têm duração de 45 minutos e contemplam exercícios de consciência corporal, estabilização, alongamentos e orientações quanto aos hábitos posturais. Nas sextas-feiras, a equipe (3 bolsistas, 9 graduandas, 1 doutoranda e 2 professoras) se reúnem para comentar os encontros virtuais e atendimentos remotos, organizar as atividades da semana e esclarecer dúvidas. **RESULTADOS:** O projeto tem proporcionado formas diversificadas de interação com a comunidade e contribuído para o desenvolvimento de novas habilidades das alunas do curso de Fisioterapia que compõem a equipe de trabalhos, ajudando-as a manter a motivação e o engajamento no curso.