

INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM INDIVÍDUOS COM ALGIAS NA COLUNA NO PROJETO DE EXTENSÃO “FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL NA ATENÇÃO A SAÚDE DO DISCENTE UNIVERSITÁRIO DA UFPA”. UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jessica Monique Furtado Lima¹; Roberta de Araújo Costa Folha Pereira²; Adna Viviane Rocha Freire³; Ada Cristina Silva da Silva⁴; Gabriele dos Santos Coimbra⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Graduando, UFPA

jessicamoniqueufpa@hotmail.com

Introdução: As algias na coluna tem alta prevalência e ocorrem indistintamente na população. Estima-se que 70% a 85% da população terá algum episódio de dor nas costas do decorrer da vida. As mudanças sofridas pelo corpo com o passar dos anos e a ocorrência de doenças crônicas acarretam um desgaste nos componentes de sustentação da coluna, alterando a anatomia e a fisiologia, levando, consequentemente, a morbidades variadas e à possibilidade de ocorrência de dor nas costas¹. Tais afecções também vêm se tornando cada vez mais frequentes no ambiente ocupacional e acadêmico. Nesse contexto, encontram-se os estudantes universitários que possuem um estilo de vida agitado, conciliando atividades diárias com curriculares, alterando sua biomecânica postural e provocando quadros algícos em múltiplas articulações². Diante dessa premissa, a educação em saúde é uma das estratégias que vem sendo amplamente utilizada com o objetivo de prevenção e promoção de saúde, contribuindo significativamente para a melhora na qualidade de vida das populações. Objetivando medidas educativas e terapêuticas, foi criada na década de 70 no Hospital Dandery na Suécia a “Escola da Coluna”, originalmente denominada “Back School”, que consiste em um método de treinamento postural utilizado na prevenção e tratamento de pacientes com dor lombar, composto de informações teórico-educativas, contendo prática de exercícios terapêuticos para a coluna³. Foi através dela que nossos encontros foram estruturados, visando atender de forma mais específica os discentes que apresentavam queixas algícas na região da coluna vertebral. **Objetivos:** Relatar a experiência de acadêmicas de Fisioterapia e Terapia Ocupacional na execução de atividades educativas para indivíduos com algias na coluna no projeto de extensão “Fisioterapia e Terapia Ocupacional na Atenção à Saúde do Discente Universitário da UFPA”. **Métodos:** Os encontros foram realizados no Ginásio Adulto da Faculdade de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Pará. No grupo foram oferecidas intervenção fisioterapêutica e terapêutica ocupacional, com encontros uma vez por semana, com duração de 60 minutos cada, cujos atendimentos foram dirigidos para discentes com dor em um ou mais segmentos da coluna (cervical, dorsal e/ou lombar). No primeiro encontro, foi realizado um resumo dos objetivos da Escola de Coluna e abordado a anatomia e funções da coluna vertebral. Após a explanação foram realizados exercícios de alongamentos da coluna vertebral e orientações domiciliares. No segundo encontro, foram abordados os músculos estabilizadores da coluna, incluindo os músculos do assoalho pélvico e o diafragma, tendo como base o conceito de estabilização central. Além de exercícios para o assoalho pélvico, foi ensinado o padrão de respiração diafragmática, associando ao exercício e feitas orientações para prática dos exercícios em casa. Também foram realizadas aulas teóricas e práticas abordando a ergonomia, enfatizando sua importância nas realizações de diversas atividades de vida diária, como

estudar, dormir e utilizar aparelhos tecnológicos, como celular e computador. Os objetivos destas aulas consistiam na aplicação prática do conhecimento teórico adquirido, ocasião em que eram mostradas as posições mais adequadas, por exemplo, para diferentes contextos do estudar e tarefas corriqueiras, como levantar e sentar. Por último, ocorreram encontros nos quais foram abordadas as fisiopatologias de alterações posturais e patologias que acometem a coluna vertebral, como a hérnia de disco, lombalgia e cervicalgia, suas implicações no cotidiano e como preveni-las. Após as orientações, as discentes realizaram exercícios de fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, alongamento global, exercícios posturais e relaxamento.

Resultados e Discussão: Todos os discentes integrantes do grupo de intervenção foram avaliados pela fisioterapia, e apresentaram como queixa principal dores na região da coluna vertebral: cervicalgia e lombalgia, associados ou não a alterações posturais da coluna. Durante as intervenções e abordagens realizadas foram sendo observadas maior conscientização dos participantes acerca da importância da adoção de novos hábitos de vida, para o tratamento e prevenção das dores. A adesão aos exercícios propostos e sensibilização sobre a ergonomia foram de suma importância para evolução no quadro clínico desses indivíduos. Ao final dos encontros todos os discentes relataram não apresentar queixas algicas, demonstrando a importância da educação em saúde e do fortalecimento muscular na prevenção e resolução de dores na coluna. A aplicação do grupo, possibilitou identificar alguns grandes fatores desencadeantes da dor musculoesquelética nessa população de universitários, dentre eles: a fraqueza muscular, o estresse e hábitos posturais inadequados. A fraqueza muscular é fator desencadeador de dor, pois ocasiona um desequilíbrio muscular, caracterizado por um aumento de tensão e sobrecarga em determinada musculatura em decorrência da fraqueza nos músculos responsáveis pela estabilização da coluna. O fortalecimento desses músculos é necessário para restaurar e manter a estabilidade da coluna, minimizando as desordens musculoesqueléticas e influenciando na redução da dor⁷. Assim como a fraqueza, o estresse, é um fator importante envolvido no processo da dor, este é um aspecto presente no ambiente acadêmico, onde a rotina e as cobranças são permanentes. Afirmando assim a necessidade das orientações acerca da prática de atividades físicas, pois são importantes para a promoção de maior bem estar e qualidade de vida. Além disso, através dos encontros, foi proporcionado um ambiente de acolhimento e interação social, onde puderam compartilhar suas demandas. Outro fator significativo observado foi a adoção de posturas incorretas e a utilização de mobiliário inadequado ao realizar suas atividades diárias, incluindo atividades relacionadas ao estudo, atividades domésticas e de lazer. Sabe-se que os hábitos posturais inadequados, geram sobrecarga e disfunções no sistema musculoesquelético e acarretam dores⁸. Estes aspectos mencionados são passíveis de mudanças, deste modo enfatiza-se a importância da intervenção em grupo realizada ao incentivar a adoção de novas práticas, proporcionando aos participantes uma melhor compreensão da dor, associando aos hábitos posturais inadequados, e contribuiu para a conscientização da importância da ergonomia e dos exercícios na prevenção da dor na coluna. **Conclusão:** Tal intervenção mostrou a importância de destinar orientações em conjuntos com atividades práticas para os discentes universitários e focalizando em seu cotidiano, seja no meio acadêmico ou externo. As ações foram destinadas a um público que já apresentava quadro algico, contudo, mostra-se eficaz também na prevenção de agravos à saúde.

Descritores: Educação em saúde, Fisioterapia, Terapia ocupacional.

Referências:

1. Ferreira GD, Silva MC, Rombaldi AJ, Wrege ED, Siqueira FV, Hallal PC. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do Sul do Brasil: estudo de base populacional. *Rev Bras Fisioter.* 2011;15(1):31-6.
2. Neto MG, Sampaio GS, Santos PS. Frequência e fatores associados a dores musculoesqueléticas em estudantes universitários. *Rev Pesq em Fisioter.* 2016 Fev;6(1):26-34.
3. Cardia MCGM, Másculo FS. The School of Posture as a Postural Training Method for Paraíba Telecommunications Operators. *Int J of Occup Saf ergon.* 2001 7: 363-70.
4. Kolyniak IEG, Cavalcanti SMB, Aoki MS. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. *Rev Bras Med Esp* 2004; 10(6):487-490.
5. Vieira A, Bartz PT, Jornada MIH. Repercussão do grupo da coluna sobre o cotidiano de mulheres que apresentam dores musculoesqueléticas crônicas. *Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos.* 2017 v. 25, n. 2, p. 305-314.