

## AVALIAÇÃO SUBJETIVA: FALAS QUE MOSTRAM PORQUE, A 25 ANOS, FAZEMOS A ESCOLA DE POSTURAS DA UFPB.

Melquisedek Monteiro de Oliveira<sup>1</sup>; Maria Alessandra Sipriano da Silva<sup>1</sup>; Cayo Rafael Gonçalves Cabral; Alessandra Feitosa Gonçalves<sup>1</sup>; Maria Cláudia Gatto Cardia<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** A Escola de Posturas (EP\_UFPB) é um projeto de extensão do Departamento de Fisioterapia que objetiva a conscientização, reeducação postural e melhora da qualidade de vida dos usuários. Nestes 25 anos foram muitas histórias compartilhadas. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo, realizado em 22/05/2015, com onze indivíduos que concluíram o programa. O material empírico foi obtido em grupo focal realizado na última sessão de 2015.1. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os participantes expuseram o motivo de participar do programa: *“eu tenho escoliose dorsal e lombar”(P5); “tenho hérnia e tava em crise, então resolvi vir e juntar as coisas pra aprender a evitar as crises”(P8), “sempre senti muita dor porque sempre fui uma das mais altas da sala, então eu ouvia o povo dizendo: ajeita essa postura menina”(P7); “cheguei com uma queixa de dor na perna direita que tava me incomodando muito”(P3); “eu não entrei com uma dor intensa, mas era de má postura, por usar o computador na cama por muito tempo”(P9); “eu cheguei aqui por uma postura muito ruim, tava começando a sentir muitas dores nas costas”(P10). Relataram sobre a melhora da dor: “vim com muita, muita dor mesmo na cervical que desce nos ombros. Mas depois que eu entrei aqui, acredito que metade, 50% da minha dor sumiu, foi embora”(P6); “tava em crise [...] acho que 15 dias eu já vi um progresso”(P8); “[...] essa dor (perna) praticamente sumiu, [...], estou admirada como que ela sumiu”(P3); “eu nem lembro mais a última vez que eu tive essas dores [...] depois que eu entrei na escola”(P9). Falaram sobre a consciência do próprio corpo e da postura: “eu aprendi que a questão da postura é realmente uma prática [...]. É um processo que você vai ganhando consciência corporal: de como ficar em pé em uma fila, e como sentar na cadeira, e como se deitar, e como se levantar”(P3), “eu não sabia, eu não fazia ideia como era ficar sentada certo. [...], cadeira já é ruim, ai o jeito que você senta...(piora)”(P5). Sobre a melhora na qualidade de vida: “eu acredito que me deu uma melhor qualidade de vida [...], eu tive esse pontapé inicial pra começar a me reeducar, me manter nesse projeto de reeducação”(P3), “Eu sei agora que a qualidade da postura é bem complexa, [...]. A gente ficou super bem orientado pra saber como nosso corpo funciona e como investir na qualidade de vida”(P7). Alguns clientes vão e voltam, muitas vezes com alguém da família: “dessa vez eu aprendi mais [...], a respeito dos ossos da gente, que nosso dia a dia não dá oportunidade de conhecer, por isso eu gostei”(P2); “minha mãe já tinha falado da escola de posturas, que ela já tinha vindo, que era bom, que eu tinha que ir, e na primeira oportunidade ela me trouxe”(P10), Terceira geração no projeto. **CONCLUSÕES:** O relato da clientela demonstra que a EP\_UFPB atende aos objetivos específicos do projeto e cumpre o papel social, da extensão universitária, de atender à comunidade fazendo história.*

Palavras chave: autocuidado, fisioterapia, prevenção, qualitativa, subjetividade

1. Alunos do curso de fisioterapia, voluntários: [melquisedek\\_monteiro@hotmail.com](mailto:melquisedek_monteiro@hotmail.com); [mari-yale@hotmail.com](mailto:mari-yale@hotmail.com); [cayo\\_harry@hotmail.com](mailto:cayo_harry@hotmail.com); [alessandra\\_2531@hotmail.com](mailto:alessandra_2531@hotmail.com); 2. Professora orientadora, DFT, CCS, [gattocardia@gmail.com](mailto:gattocardia@gmail.com).