

Área Temática: Saúde

## COMEÇARIA TUDO OUTRA VEZ: REESTRUTURAÇÃO DA ESCOLA DE POSTURAS DA UFPB (EP\_UFPB)

Junio Alves de Lima<sup>1</sup>; Luanny Bernardo de Medeiros<sup>1</sup>; Delosmar Baptista de Lucena<sup>1</sup>; Felipe Alves dos Santos Camilo<sup>1</sup>; Maria Cláudia Gatto Cardia<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** A Escola de Posturas (EP\_UFPB) é um projeto de extensão (1990), do Departamento de Fisioterapia, que utiliza uma metodologia terapêutica-pedagógica com 3 elementos: orientações, exercícios e relaxamentos; objetiva a conscientização, reeducação postural e melhora da qualidade de vida dos usuários. Durante 20 anos a programação da EP\_UFPB seguiu o mesmo esquema para os grupos básicos, sendo modificado apenas para os grupos especiais. O programa anterior constava de 16 sessões de 90 minutos: 4 aulas exclusivamente teóricas (anatomia da coluna vertebral; sistema nervoso e estresse; orientações posturais para o trabalho e atividades da vida diária (AVDs) e aspectos clínicos); 3 sessões com orientações e relaxamentos; 8 sessões exclusivamente práticas e apenas uma sessão (respiração) continha os 3 elementos metodológicos. Eram ofertados exercícios para coluna cervical, respiratórios, para coluna lombar e pélvica, tronco, exercícios posturais e sentados na cadeira. Eram realizadas vivências de automassagem, de expressão facial e de marcha. Utilizávamos 6 tipos de relaxamentos baseados em Schultz, Jacobson, Caycedo, Alexander, Feldenkrais, Bertherat e Yoga (CARDIA et al, 2006). **OBJETIVO:** Reestruturar a programação da Escola de Posturas de modo a contemplar os 3 elementos do método em todas as sessões. **METODOLOGIA:** Durante o período de greve, a coordenadora do projeto, juntamente com os oito estagiários facilitadores (nível de maior capacitação discente na EP\_UFPB), construíram a nova programação, discutida e testada entre o grupo. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A nova metodologia da EP\_UFPB consta de 18 sessões de 90 minutos; a ampliação foi necessária para o desenvolvimento de novas pesquisas, exigindo a aplicação de um número maior de avaliações e reavaliações da clientela. Da parte teórica constam os temas: treinamento funcional para deitar e levantar da cadeira e do chão; postura; sono e maneira de dormir; origem da dor; sistema locomotor (ossos; articulações; disco intervertebral; músculos); sistema nervoso e controle motor; estresse; respiração; orientações ergonômicas para o trabalho sentado e em pé; equilíbrio e marcha; aspectos clínicos da coluna vertebral; equilíbrio dos sistemas (neuroendócrino, imunológico e cardiovascular); orientações para as AVDs e medidas de autocuidado. Além dos exercícios do programa anterior foram reforçados os de estabilização pélvica e introduzidos exercícios de extensão da coluna e autopostura da Reeducação Postural Global/RPG (Souchard, 2007). Novos roteiros de relaxamento baseados em José Maria Toro (2010) e Deepak Chopra (1989, 1996) também foram introduzidos, sendo preservados todos os roteiros anteriores. Durante o período de reestruturação foram realizadas fotos e vídeos de todos os exercícios e selecionadas músicas e roteiros das vivências de conscientização corporal. Este material está sendo inserido no site [www.escoladeposturasufpb.com](http://www.escoladeposturasufpb.com) que será oficialmente lançado no próximo dia 10 de dezembro, no evento comemorativo dos 25 anos do projeto. O novo modelo está sendo aplicado nos demais estagiários da EP\_UFPB, que encontram-se em fase de qualificação, bem como em 2 grupos de trabalhadores do TRT e poderá passar por ajustes em 2016. **CONCLUSÕES:** A nova programação da EP\_UFPB atende aos 3 elementos metodológicos (orientações, exercícios e relaxamentos) em todas as sessões. Aos 25 anos, “começaria tudo outra vez ...”

Palavras chave: autocuidado, back school, fisioterapia, prevenção, reeducação

1. Aluno do curso de fisioterapia, bolsista, [tucaj18@hotmail.com](mailto:tucaj18@hotmail.com); alunos curso de fisioterapia, voluntários: [luanny\\_jp@hotmail.com](mailto:luanny_jp@hotmail.com); [delosmar\\_bl@hotmail.com](mailto:delosmar_bl@hotmail.com); [felipe.alves.camilo@hotmail.com](mailto:felipe.alves.camilo@hotmail.com); 2. Professora orientadora, DFT, CCS, [gattocardia@gmail.com](mailto:gattocardia@gmail.com).