

“A ABORDAGEM SOBRE EDUCAÇÃO POSTURAS COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO CUIDADO INTEGRAL PARA GESTANTES, MÃES E CRIANÇAS”

Bárbarah Carolyne Moreira Rodrigues¹, Jefferson Fellyphe Rodrigues¹, Raissa Fernandes Rodrigues de Mendonça¹, Paloma Lopes de Araújo Furtado¹, Thayse Cardoso Braga Filgueiras¹, Herbert Ghersel²

CCS/ Departamento de Clínica e Odontologia Social (DCOS)/ PROBEX

INTRODUÇÃO: As instituições de ensino e pesquisa não podem ser consideradas como um meio de conhecimento instantâneo e finalizado, mas devem ter sua formação complementada por ações práticas sociais que possibilitem a construção de um profissional humanizado e promovam a disseminação do conhecimento para as populações alcançadas. Desta forma, cabe à universidade o desenvolvimento de projetos que promovam práticas junto à população, beneficiando a concepção de um profissional de forma multidisciplinar e favorecendo toda a comunidade com informações preventivas. Podemos afirmar que a má postura é um problema de saúde coletiva que pode gerar danos à saúde, principalmente no longo prazo, pois sobrecarrega estruturas corporais que não são capacitadas a suportar estresse exacerbado. Em razão disto, o incentivo à promoção de saúde através de orientações posturais básicas é de grande valia para prevenir possíveis patologias que podem ser desencadeadas ao longo do tempo.

METODOLOGIA: O projeto tem como eixo metodológico a ação interdisciplinar, composto por extensionistas dos cursos de Fisioterapia, Medicina, Nutrição e Odontologia. As atividades são realizadas de segunda a quinta-feira, no início da manhã e tarde. Os acadêmicos do curso de fisioterapia discutem em rodas de conversa e fazem uso de álbuns com imagens de situações cotidianas para potencializar a explicação das formas corretas de uma boa postura mediante as atividades de vida diárias (AVD's) das mães, gestantes e crianças, tornando o aprendizado mais lúdico e prazeroso, enquanto estes esperam ser atendidos no ambulatório de pré-natal, puericultura e pediatria do HULW.

RESULTADOS: A conscientização da postura correta é uma forma de promover a diminuição dos riscos à coluna vertebral das gestantes, mães e crianças devido a vícios posturais, promovendo a redução de alterações e dores relacionadas. Essas ações de reeducação dos pacientes têm demonstrado eficácia, principalmente na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, evitando que se exponham a fatores de risco e determinantes de doenças, favorecendo a promoção de saúde. Através disso, verificou-se que há uma boa aceitação das orientações posturais pelas gestantes, mães e crianças atendidas no HULW.

CONCLUSÕES: Maus hábitos posturais são comuns na realidade atual e isto pode gerar consequências na saúde a longo prazo. Orientações posturais e a autoconscientização são formas de prevenir diversas algias e deformidades. O público-alvo deste projeto está exposto a constantes alterações fisiológicas decorrentes da fase

¹ Alunos do curso de Fisioterapia, colaboradores (barbarahrodriigues@hotmail.com, jf_fellyphe@hotmail.com, rarafrm@hotmail.com, paloma_lops@hotmail.com, thayse_kardoso@hotmail.com)

² Professor Doutor CCS-DCOS – Orientador (herbert@ghersel.com.br)

em que estão vivendo. Nas gestantes, o deslocamento do centro de gravidade, a acentuação da lordose lombar e a marcha anserina podem contribuir para o aumento de pontos de tensão, dores e encurtamentos musculares. Nas crianças, as adaptações musculoesqueléticas são constantes e estímulos de autoconscientização são essenciais para prevenir futuras disfunções. Em função disto, as ações práticas desenvolvidas pelos estudantes contribuem para a disseminação do conhecimento e conseqüentemente uma melhor conscientização postural destes indivíduos.

PALAVRAS-CHAVES: Educação postural, fisioterapia, postura, gestante, criança

REFERÊNCIAS:

Carta de Ottawa - OPAS - Organização Panamericana de Saúde, Canadá, em 1986;

BENINI, J.; KAROLCZAK, A. P.B. Benefícios de um programa de educação postural para alunos de uma escola municipal de Garibaldi, RS. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.4, p. 346-51, out./dez. 2010.