

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

POSTURA LEGAL - ORIENTAÇÃO POSTURAL DE ALUNOS DO INFANTIL IV AO SEXTO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Helmuth Klimke 1, Everton Lopes Rodrigues 1, Renato Rodolfo Pastorello 1

1 Secretaria Municipal De Saúde De Guarujá - Secretaria Municipal De Saúde De Guarujá

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A dor nas costas é um agravo à saúde, estima-se que 70% a 85% da população terá algum episódio de dor nas costas. Problemas físicos que podem acometer crianças e adolescentes e que tem início na fase de crescimento constituem um fator de risco para disfunções da coluna vertebral irreversíveis na fase adulta. Tendo em vista essa questão, o presente trabalho visa relatar um projeto de intervenção, denominado “Postura Legal”, Baseado em orientações e cuidados com a coluna, de forma lúdica, junto as escolas do município de Guarujá, realizada pelos profissionais de fisioterapia do NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) junto com as equipes de ESF (Estratégia de Saúde da Família) preconizado pelo P.S.E. (Programa de Saúde na Escola).

A dor nas costas é um agravo à saúde que acompanha o homem desde o início dos tempos. Estima-se que de 70% a 85% da população terá algum episódio de dor nas costas no decorrer da vida¹. Problemas físicos que podem acometer crianças e adolescentes e que têm início na fase de crescimento constituem fator de risco para disfunções de coluna vertebral irreversíveis na fase adulta². As mochilas dos estudantes têm peso superior ao recomendado para o seu corpo, ou seja, 10% do peso da criança. Cerca de 80% das crianças entre 8 a 10 anos já apresentam dores nas costas². O transporte de carga excessiva na mochila escolar pode desenvolver alterações posturais, pelo fato de serem crianças, e não adultos, o esqueleto está em fase de formação, sendo mais susceptível a deformações e as estruturas músculo esqueléticas. O excesso de peso é um fator causador da hiperlordose, hipercifose e escoliose. A postura adequada na infância ou a correção precoce de desvios posturais nessa fase possibilitam padrões posturais corretos na vida adulta, pois esse período é o de maior importância para o desenvolvimento musculoesquelético do indivíduo, com maior probabilidade de prevenção e tratamento dessas alterações posturais na coluna vertebral. A idade escolar compreende a fase ideal para recuperar disfunções da coluna de maneira eficaz; após esse período, o prognóstico torna-se mais difícil e o tratamento mais prolongado². Ao pensarmos no impacto da intervenção postural nessa faixa etária, observamos o papel desempenhado pelas ações de promoção de saúde e prevenção ao agravo de doenças, papel fundamental da Atenção Básica. Assim, o presente trabalho apresentará uma ação de intervenção nas escolas implantada no ano de 2016, e em seguimento até o momento, desenvolvida a partir da atuação do fisioterapeuta do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) juntamente com 4 Unidades de Saúde da Família (USAFAs) do município do Guarujá, na região de Vicente de Carvalho, área de abrangência das unidades em que a equipe desse NASF apoia.

OBJETIVOS

Ação permanente que visa orientar preventivamente crianças do infantil IV ao 6º ano do Ensino Fundamental, sobre os riscos da má postura e excesso de peso das mochilas escolares. Orientar e discutir com os profissionais das escolas e das USAFAs sobre os riscos da má postura,

transformando-os em multiplicadores de informação, traçando novas intervenções, almejando a implantação em todo o município.

METODOLOGIA

A ideia central do projeto é chamar a atenção da criança de forma lúdica, para um problema incapacitante de muitos adultos, através da animação infantil “POSTURA LEGAL- Teddy e Didú” 3, proporcionando melhor compreensão do material. Com uma equipe formada por agente comunitário de saúde, enfermeiro e fisioterapeuta (NASF), realizamos uma breve apresentação e em seguida apresentamos a animação. Com auxílio de 02 balanças, ao término da apresentação, aferimos o peso das crianças e suas mochilas, verificando se há excesso de peso, se as mochilas são adequadas, bem como a orientação do uso correto. Através dos dados coletados confeccionamos uma planilha da sala avaliada, onde todos os alunos que apresentaram mochilas com excesso de peso são destacados, para posterior contato e orientações e alerta aos pais em reuniões pré-agendadas na escola.

RESULTADOS

Como fase inicial do projeto, agendamos ação em 03 escolas do território de abrangência do NASF, obtendo os seguintes dados: • Escola 1 (alunos do infantil IV e V) - 262 alunos avaliados, 17 alunos com excesso de peso nas mochilas (6,48%). • Escola 2 (alunos do 1º ao 4º ano) - 196 alunos avaliados, 18 alunos com excesso de peso nas mochilas (9,18%). • Escola 3 (alunos do 1º ao 6º ano) - 337 alunos avaliados, 96 alunos com excesso de peso nas mochilas (28,48%). Durante a ação foram avaliados 835 alunos e deste total de 131 alunos apresentaram mochilas com excesso de peso, que representa um total de 15,68% dos alunos. Foi observado que as escolas adotam medidas como deixar o material didático na sala, para que o aluno leve somente o material necessário, mas essas muitas vezes são ignoradas pelos alunos e a fiscalização dos pais e professores é insuficiente. Observou-se que algumas crianças estão acima do peso, que fortalece a ideia de que esta ação seja efetivada juntamente com as atividades de avaliação antropométrica, já proporcionadas pelas equipes, em uma ação cada vez mais integral de promoção/prevenção, cumprindo com a proposta do Ministério da Saúde em relação aos NASF – ampliar e aumentar resolutividade das ações das equipes de saúde da família.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como objetivo é que o projeto se torne uma ação permanente com caráter preventivo, os dados obtidos podem ser cruzados no ano seguinte norteando novos objetivos e intervenções, por exemplo, avaliações posturais para rastrear alterações comumente relacionadas à má postura, realizando assim intervenções precoces que por sua vez aumentariam a eficácia do tratamento. Tratando-se de uma ação de prevenção, esperamos plantar uma pequena semente sobre os riscos da má postura e conscientização dos futuros adultos melhorando padrões posturais e diminuindo o número crescente de patologias de coluna.