

### *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

#### **PROJETO: MOVIMENTE-SE**

Fernanda Zago Pereira 1, Mara Gandolfo 1, João Luiz Andrella 1  
1 Prefeitura Municipal De Auriflamma - Prefeitura Municipal De Auriflamma

#### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

Com um número cada vez maior de casos de clientes queixando-se de dores nas costas, o Auriflamma buscou uma alternativa terapêutica efetiva e financeiramente acessível, logo, surgiu o projeto Movimento-se. Com três anos de atuação, em suma, os clientes advêm de encaminhamento médico, atualmente cerca de 20 clientes são atendidos quatro vezes por semana divididos em dois grupos, essa quantidade de clientes por grupo foi previamente determinada em concordância ao minucioso trabalho que é realizado que necessita de atenção constante do profissional. São trabalhados exercícios de alongamento muscular e articular e exercícios de RPG - Reeducação Postural Global, estes visam fortalecimento de músculos fundamentais para a melhora do alinhamento postural. Avaliando a Escala Visual Analógica de Dor- EVA de dez clientes, antes e após seis meses de frequência no projeto é possível notar uma nítida melhora na sensação de dor dos clientes, o que gabarita os rumos que o projeto toma. Apontada como uma das causas mais frequentes de morbidade e incapacidade e perdendo exclusivamente para cefaleia a famosa “dor nas costas”, especialmente a lombalgia, é, na escala dos distúrbios dolorosos que afetam o homem. Para tanto, a busca por tratamento cresce a cada dia e a demanda em hospitais e clínicas eleva preponderante o gasto de órgãos públicos e privados. Nesta perspectiva, a busca por terapêuticas coadjuvantes que auxiliem no tratamento e apresentem menores gastos são plausíveis, pois, ampliam as possibilidades de cura distribuindo o contato e responsabilidade dos profissionais com o cliente. Dentre esses profissionais, o fisioterapeuta quando inserido na Atenção Básica pode contribuir para o alívio das afecções na coluna desde a promoção até a reabilitação. Nesse sentido, a fim de atender os inúmeros usuários que apresentam queixas de dores na coluna vertebral o Departamento Municipal de Saúde e Saneamento de Auriflamma desenvolveu atendimento fisioterapêutico em grupo para pacientes portadores de disfunções e algias na coluna vertebral, denominado projeto “Movimente-se”. Comumente encaminhado pelos médicos do município, o projeto Movimento-se atende cerca de 14 clientes por semana, divididos em dois grupos de sete pacientes, essa quantidade de clientes por grupo foi previamente determinada em concordância ao minucioso trabalho que é realizado que necessita de atenção constante do profissional. Antes de frequentar o projeto o paciente passar por uma avaliação postural completa, e responde um questionário, esse procedimentos visam conhecer mais sobre a saúde do cliente e ainda nortear a conduta prática do fisioterapeuta. Na prática, o projeto é desenvolvido por meio de exercícios de alongamento muscular, articular e reeducação postural global. Resultado positivo já vem surgindo com a realização do projeto, avaliando a Escala Visual Analógica de Dor- EVA de dez clientes, antes e após seis meses de frequência no projeto, é possível notar uma nítida melhora na sensação de dor dos clientes, o que gabarita os rumos que o projeto toma.

## OBJETIVOS

Ofertar estratégias terapêuticas coadjuvantes ao tratamento medicamentoso, para portadores de dores na coluna vertebral; Criar uma linha de cuidado para este público; Incentivar a promoção e o autocuidado com a saúde; Estimular a adesão de hábitos de vida saudáveis;

## METODOLOGIA

O Projeto “Movimente-se” possui três anos de atuação no município. Com o tempo algumas alterações foram realizadas a fim de melhorar o atendimento a população, porém, atualmente o projeto se desenvolve quatro vezes na semana em uma Unidade Básica de Saúde do município conhecida como Centro de Saúde, pois, foi a primeira construída na cidade; Atende cerca de 14 clientes divididos em duas turmas de 7, sendo uma realizada nas segundas e quartas-feiras e outra nas terças e quintas feiras, com atendimento sempre das 07hrs30min as 8hrs30min. Essa quantidade de clientes por grupo foi previamente determinada em concordância ao minucioso trabalho que é realizado que necessita de atenção constante do profissional. Em suma, o cliente atendido advém de encaminhamento médico já munido de algumas orientações prévias deste profissional. Antes de frequentar as sessões os pacientes respondem um questionário composto por várias questões, que perpassam pelo endereço e contato, até uma investigação sobre comportamentos ergonômicos em casa ou trabalho; Neste ainda, o cliente se autoclassificação na Escala Visual Analógica de Dor– EVA, que consiste em auxiliar na aferição da intensidade da dor no paciente, trata-se de instrumento importante para verificarmos a evolução do paciente durante o tratamento e mesmo a cada atendimento, de maneira mais fidedigna. A parte prática do projeto contempla de 20 a 25 minutos de exercícios de alongamento muscular e articular, que visam o aumento da flexibilidade e relaxamento dos segmentos corporais; De 20 a 25 minutos de exercícios de RPG - Reeducação Postural Global, explorando o trabalho respiratório e o fortalecimento de músculos fundamentais para a melhora do alinhamento postural. E 5 minutos de bate papo sobre a sessão. Utiliza-se como recursos materiais para o desenvolvimento dos exercícios: colchonetes, cabo de vassoura e ataduras, além do espaço físico. Após seis meses de frequência no projeto o cliente recebe alta, mas, se o mesmo ainda apresentar desconfortos severos em relação a dor na coluna, indica-se que o paciente participe mais seis meses.

## RESULTADOS

Apontada como uma das causas mais frequentes de morbidade e incapacidade e perdendo exclusivamente para cefaleia a famosa “dor nas costas”, especialmente a lombalgia, é, na escala dos distúrbios dolorosos que afetam o homem. Para tanto, a busca por tratamento cresce a cada dia e a demanda em hospitais e clínicas eleva preponderante o gasto de órgãos públicos e privados. Nesta perspectiva, a busca por terapêuticas coadjuvantes que auxiliem no tratamento e apresentem menores gastos são plausíveis, pois, ampliam as possibilidades de cura distribuindo o contato e reponsabilidade dos profissionais com o cliente. Dentre esses profissionais, o fisioterapeuta quando inserido na Atenção Básica pode contribuir para o alívio das afecções na coluna desde a promoção até a reabilitação. Nesse sentido, a fim de atender os inúmeros usuários que apresentam queixas de dores na coluna vertebral o Departamento Municipal de Saúde e Saneamento de Aurifloma desenvolveu atendimento fisioterapêutico em grupo para pacientes portadores de disfunções e algias na coluna vertebral, denominado projeto “Movimente-se”. Este projeto tem por objetivo ofertar estratégias terapêuticas coadjuvantes

ao tratamento medicamentoso, para portadores de dores na coluna vertebral. O Projeto “Movimente-se” possui três anos de atuação no município. Com o tempo algumas alterações foram realizadas a fim de melhorar o atendimento a população, porém, atualmente o projeto se desenvolve quatro vezes na semana em uma Unidade Básica de Saúde do município conhecida como Centro de Saúde, pois, foi a primeira construída na cidade; Atende cerca de 14 clientes divididos em duas turmas de 7, sendo uma realizada nas segundas e quartas-feiras e outra nas terças e quintas feiras, com atendimento sempre das 07hrs30min as 8hrs30min. Essa quantidade de clientes por grupo foi previamente determinada em concordância ao minucioso trabalho que é realizado que necessita de atenção constante do profissional. Em suma, o cliente atendido advém de encaminhamento médico já munido de algumas orientações prévias deste profissional. Antes de frequentar as sessões os pacientes respondem um questionário composto por várias questões, que perpassam pelo endereço e contato, até uma investigação sobre comportamentos ergonômicos em casa ou trabalho; Neste ainda, o cliente se autoclassificação na Escala Visual Analógica de Dor– EVA, que consiste em auxiliar na aferição da intensidade da dor no paciente, trata-se de instrumento importante para verificarmos a evolução do paciente durante o tratamento e mesmo a cada atendimento, de maneira mais fidedigna. A parte prática do projeto contempla de 20 a 25 minutos de exercícios de alongamento muscular e articular, que visam o aumento da flexibilidade e relaxamento dos segmentos corporais; De 20 a 25 minutos de exercícios de RPG - Reeducação Postural Global, explorando o trabalho respiratório e o fortalecimento de músculos fundamentais para a melhora do alinhamento postural. E 5 minutos de bate papo sobre a sessão. Utiliza-se como recursos materiais para o desenvolvimento dos exercícios: colchonetes, cabo de vassoura e ataduras, além do espaço físico. A aplicação da Escala Visual Analógica de Dor– EVA permite acompanhar a cada sessão a evolução do quadro de dor dos pacientes, logo, essa escala apresenta numeração de 0 a 10, logo, quanto menor o valor menos dor o paciente apresenta e o inverso é verdadeiro. Avaliando a Escala Visual Analógica de Dor– EVA de dez clientes, antes e após seis meses de frequência no projeto é possível notar uma nítida melhora na sensação de dor dos clientes, o que gabarita os rumos que o projeto toma.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A criação de projetos que busquem a promoção de saúde da população é algo impreterível para os municípios, pois, sabe-se que investimentos nesta linha, bem como a prevenção, pactuam as raízes comuns no Bem-estar de cada indivíduo. O Bem-estar das pessoas está invariavelmente dependente da genética e da cultura de vida das pessoas, expressa pelos estilos de vida e ambientes em que vivem. Certamente, os benefícios presenciados pelos clientes deste projeto não se resguardam exclusivamente aqueles físico-fisiológicos. Possuímos satisfação total dos adeptos, e atualmente eles encaram a frequência no projeto como algo prazerosamente inserido em suas rotinas, no qual, cuidam da saúde, encontram os amigos, conversam e se emocionam.