

II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA SOBRE COLUNA VERTEBRAL E POSTURA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LOPES, Anayam Worspite¹; FARSEN, Jonathan²; GARDINI, Julia Sara Pereira³; DO CARMO, Madalena Cavalheiro⁴; FRITZEN, Rafael Antonio⁵; LOCATELI, Dayse⁶

¹ Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

² Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

³ Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

⁴ Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

⁵ Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

⁶ Farmacêutica, Mestre em Biotecnologia, Coordenadora do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

E-mail para correspondência: anayamworspite@gmail.com

Introdução: a interação entre educação e saúde está prevista nos Parâmetros Curriculares Nacionais e deve estar presente em todas as áreas do conhecimento do currículo escolar com objetivo de formar hábitos e atitudes saudáveis (BRASIL, 1997). Na área da saúde pode-se destacar as questões relacionadas a higiene, atividades físicas, nutrição e cuidados com a postura da coluna vertebral. Neste sentido, o desenvolvimento de tais práticas no ambiente escolar visa permitir que os alunos sejam capazes de intervir na melhoria das suas condições em saúde e da sua comunidade (RIBEIRO, 2016). **Objetivo:** levantar as necessidades sobre educação em saúde em um grupo de estudantes do ensino médio de uma Escola pública Estadual, a fim de desenvolver uma atividade prática educativa com o grupo. **Método:** trata-se de um relato de experiência acerca da vivência de um grupo de estudantes do curso de Graduação em Quiropraxia da Faculdade UCEFF, diante de alunos do terceiro ano do ensino médio de uma escola pública estadual. A referida atividade faz parte do Projeto Integrador de Extensão – Educação em Saúde, desenvolvido no Município de Chapecó-SC, e ocorreu durante o primeiro semestre de 2022. As práticas foram supervisionadas por professores da Escola e pela coordenação do curso de Quiropraxia, e desenvolvida por cinco acadêmicos do curso. Os procedimentos que envolveram a experiência foram realizados em 2 etapas, sendo o primeiro momento voltado a ambientação, reuniões e elaboração da atividade a ser aplicada na escola. A segunda etapa destinada a aplicação da atividade na escola. Após autorização das coordenações de ambas instituições envolvidas, foi realizada uma primeira visita ao local para a definição do tema a ser trabalhado juntamente com os estudantes da Escola, sendo eleita a temática saúde da coluna vertebral. Para embasar a atividade de intervenção desenvolvida, realizou-se levantamento bibliográfico nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde e Scielo por meio dos termos: saúde nas escolas, coluna vertebral e educação, a fim de resgatar artigos científicos publicados nos últimos 15 anos sobre a temática. Após a busca na literatura científica organizou-se uma atividade dinâmica a ser aplicada aos alunos no segundo encontro na escola. **Resultados e Discussão:** o ambiente escolar se mostra propício ao estabelecimento de relações favoráveis à promoção da saúde e práticas de prevenção de doenças (BRASIL, 2019). O conhecimento mínimo sobre a anatomia e função da coluna vertebral na escola (ensino médio) pode ser pouco abrangente, deixando assim dúvidas e questionamentos em adolescentes que necessitam de orientações nesta área da saúde. A turma da Escola era composta por 24 alunos com idades entre 16 e 19 anos. No primeiro contato com os graduandos em quiropraxia, foi explanado ao grupo as bases da quiropraxia, o que levantou diversas dúvidas sobre a saúde da coluna vertebral, sendo este o tema selecionado para o

desenvolvimento do projeto educativo. A atividade proposta e desenvolvida foi uma roda de conversa dinâmica e integrativa, trazendo informações de cunho educacional, desenvolvendo o assunto de saúde da coluna vertebral, com maquetes realistas. Com um modelo de coluna vertebral em mãos, foram apresentadas informações da anatomia, fisiologia e biomecânica da coluna vertebral e repassadas informações de prevenção e alertas relacionados à má postura e suas consequências. Apresentou-se através de maquetes a anatomia da coluna vertebral com ricos detalhes, vértebras, disco intervertebrais, divisões das vertebrae e funções. Assim como suas curvaturas, a importância e função no corpo (TORTORA, 2013; TORTORA, 2018). Foi apresentado como surgem as curvaturas a partir da formação do feto, a formação da cintura pélvica na infância, suas estruturas e suas funções, assim como a importância de o bebê não ultrapassar fases e estar sempre acompanhando suas limitações biomecânicas (GALLAHUE, 2005). Destacou-se que uma coluna desalinhada significa um corpo em desequilíbrio, afetando assim as funções do sistema nervoso central, que comanda nossas ações e reações, sendo impactado dessa forma o sistema nervoso pode causar dores crônicas, dificuldade de locomoção e outros problemas de saúde (FERNANDES, 2008; OSHIRO, 2007). Além disso, os alunos puderam compartilhar situações pessoais e buscaram orientações sobre como melhorar sua postura no dia-a-dia. Para finalizar a atividade foi aplicada a dinâmica com objetivo de fixação do conteúdo e entrosamento entre alunos. A turma foi dividida em 2 grupos (A e B). Os modelos de coluna vertebral ficaram no fundo da sala para consulta como referência para que um representante de cada grupo pudesse desenhar a coluna no quadro com o máximo de detalhes possível, curvaturas e as quantidades de vertebrae. O grupo que apresentou mais detalhes em seu desenho venceu a atividade. Na roda de conversa através de perguntas, reflexões e a dinâmica aplicada, pode-se verificar a falta de informações seguras sobre o tema. As dúvidas sobre a coluna vertebral e suas curvaturas, estalos e patologias relacionadas à coluna causadas pela má postura presente no dia a dia, surgiram desde o primeiro encontro. Após a atividade pode-se esclarecer de forma clara e dinâmica todas as perguntas dos alunos. Destaca-se que no Brasil, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2014, foram estimados aproximadamente 27,0 milhões de pessoas de 18 anos ou mais de idade referiram problemas crônicos de coluna (IBGE, 2014). Outra pesquisa realizada com mais de 600 estudantes adolescentes demonstrou que 44% destes apresentavam dores na coluna vertebral (SAES, 2017). Com o conhecimento a disposição, pode-se evitar ou até mesmo diminuir a incidência em relevância dessas patologias. A atividade desenvolvida neste trabalho foi importante para relacionar a influência da postura sobre os sistemas esquelético e muscular. Percebeu-se que o conteúdo científico pode ser assimilado pelos alunos, que conseguiram após a atividade identificar de forma prática a importância dos cuidados com a coluna e comentaram exemplos de postura correta e problemas que podem ser causados pela má postura. Para os alunos do curso de quiropraxia a aplicação das atividades propostas foi fundamental para colocá-los em posição de agentes educadores e futuros profissionais de saúde. **Conclusão:** Este projeto educativo possibilita identificar algumas deficiências na área de Educação em Saúde em pequenos grupos da comunidade escolar. Em cada atividade aplicada o cuidado com a escolha do tema foi marcado pelo objetivo de informar o grupo, mas também cada indivíduo, para que eles possam obter responsabilidades sob sua saúde. A proposta educativa em uma perspectiva problematizadora configurou-se como estratégia fundamental no envolvimento de adolescentes com discussão acerca da temática e apropriação do conhecimento. Nesse contexto, foram apresentadas informações fundamentais com objetivos práticos para o tema abordado, a fim de propagar a educação em saúde, tornando cada aluno protagonista das ações em saúde em sua escola e na comunidade. Além disso, houve contribuição importante do projeto no processo de formação acadêmica dos estudantes de quiropraxia que participaram das atividades, pois permite a oportunidade de conhecer a realidade dos estudantes, suas necessidades, seus sentimentos e expectativas.

Descritores: Coluna vertebral; Educação em saúde; Escolas.

Eixo temático: Educação em Saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Educação. Programa saúde nas Escolas. Brasil, 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/expansão-da-rede-federal/194-secrterias>. Acesso em: julho, 2022.

NEUMANN, D. A. Cinesilogia do aparelho musculoesquelético: fundamentos para reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf> . Acesso em 09/07/2022.

FERNANDES, S. M. S. et al. Efeitos de sessões educativas no uso das mochilas escolares em estudantes do ensino fundamental I. Revista Brasileira de Fisioterapia, Ribeirão Preto, v. 12, n. 6, p. 447-53, 2008.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2005. 585 p. et. al.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde. Rio de Janeiro: IBGE; 2014.

OSHIRO, V. A.; et al. Alterações posturais em escolares: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, São Caetano, v. 13, n. 3, p. 15-22, 2007.

RIBEIRO, V.T.; MESSIAS, C.M.B.O. A educação em Saúde no Ambiente escolar: um convite à reflexão Impulso, Piracicaba • 26(67), 39-52, set.-dez. 2016.

SAES, O. M.; SOARES, M.C.F. Fatores associados à dor na coluna vertebral em adolescentes de escolas públicas de um município do extremo sul do Brasil. Rev. Salud Pública 19 (1) Jan-Feb 2017.

TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia. 10. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. 704 p.

TORTORA, G. J.; NIELSEN, M. T. Princípios de anatomia humana. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. 1092 p.