

Impacto da Escola Postural na diminuição da dor e melhora da qualidade de vida e funcionalidade de usuários do SUS

Patrícia Thurow Bartz¹, Luis Fernando de Quadros Nonnenmacher¹, Matias Noll, Adriane Vieira¹ (orientador)

¹*Escola de Educação Física, UFRGS*

Resumo

Introdução

A dor musculoesquelética crônica, em especial a lombalgia, é considerada um problema de saúde pública, devido à sua alta prevalência, alto custo para o tratamento e impacto negativo na qualidade de vida e na funcionalidade dos indivíduos e seus familiares (Salveti, 2007). A Política Nacional de Promoção da Saúde salienta a necessidade de ações educativas na atenção básica que abordem os problemas mais comuns e que promovam e protejam a saúde da população (Brasil, 2006).

A Escola Postural foi uma proposta educativa desenvolvida para amenizar os problemas causados pelas dores musculoesqueléticas crônicas, trabalhando em grupo noções básicas sobre a estrutura corporal e a postura na execução de atividades de vida diária (Souza, 2003). Apesar de ser uma proposta de educação em saúde compatível com os objetivos da atenção básica, ainda há poucas publicações que abordem as Escolas Posturais nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS).

Desta forma, o objetivo deste estudo foi verificar o impacto de um programa de Escola Postural na diminuição da dor e melhora da funcionalidade e qualidade de vida de usuários de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Porto Alegre.

Metodologia

O programa de Escola Postural foi composto por 5 encontros teórico-práticos, de 2 horas de duração, realizados uma vez na semana em uma UBS de Porto Alegre. Em todos os encontros foram abordados temas teóricos, realizados exercícios de alongamento e

fortalecimento para membros inferiores e coluna e atividades de auto-massagem e relaxamento. Os temas abordados foram as causas das dores musculoesqueléticas, os aspectos biológicos, socioculturais e psicológicos da postura corporal e as formas adequadas de executar AVDs para proteger as estruturas osteoarticulares e musculares.

Participaram deste estudo 28 indivíduos, sendo 8 homens e 21 mulheres, com idade média de 56 anos. Os critérios de inclusão foram: ter sido encaminhado para a Escola Postural por um médico da UBS, ter participado de no mínimo 3 encontros dos cinco que compõem a Escola Postural, possuir dor musculoesquelética há mais de 3 meses.

Para avaliar a dor foi utilizada a Escala Visual Analógica (EVA). As queixas foram agrupadas em 5 locais corporais (coluna cervical, coluna dorsal, coluna lombar, membros superiores e membros inferiores). Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o questionário Medical Outcomes Study 36 (SF-36). Este questionário foi validado para o português (Ciconelli, 1998) e engloba os aspectos mais representativos da vida, sendo dividido em 8 domínios. O questionário Oswestry Disability Index (ODI), adaptado e validado para o Brasil (Vigatto, 2007), foi utilizado para avaliar as limitações funcionais dos participantes através da influência da dor na execução de atividades de vida diária (AVDs).

O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a normalidade. Como os dados foram normais, o teste t-pareado foi utilizado para a comparação entre o pré o pós-intervenção ($\alpha=0,05$), realizado no programa SPSS 14.0 para Windows.

Resultados e Discussão

A metodologia das Escolas Posturais enfoca principalmente as alterações relacionadas à coluna vertebral, contribuindo, especialmente, para prevenção e administração de dores musculoesqueléticas localizadas na região lombar (Ferreira, 2010). Possivelmente por este motivo o programa se mostrou eficaz para a diminuição da dor em todas as regiões da coluna, porém não havendo impacto significativo sobre a dor nos membros inferiores (Tabela I).

O programa se mostrou eficiente na melhora da funcionalidade e da qualidade de vida em 7 domínios do questionário utilizado (Tabela I). A melhora da qualidade de vida e da funcionalidade evidenciada nos questionários utilizados pode estar associada à diminuição da dor, as orientações para execução adequadas de AVDs, a realização de exercícios e a integração social propiciada pelas conversas e reflexões entre os participantes durante os encontros da Escola Postural.

Tabela I Resultados EVA, SF-36 e ODI com média, desvio-padrão do pré e pós-intervenção e valor de p

		Pré	Pós	Valor de p
Segmentos corporais	Coluna cervical (n= 14)	6,82± 2,37	3,78± 2,49	0,007*
	Coluna dorsal (n= 7)	7,44 ±2,19	1,52± 2,50	0,001*
	Coluna lombar (n= 21)	5,87 ±2,95	2,41± 2,34	0,001*
	Membros superiores (n= 14)	5,94 ±3,01	2,50 ±3,52	0,002*
	Membros inferiores (n= 11)	6,04 ±2,98	3,94 ±2,86	0,102
SF-36 (Domínios)	Capacidade Funcional	49,64±21,21	65,00±17,26	0,001*
	Limitações Aspectos Físicos	31,25±35,76	58,92±38,01	0,001*
	Dor	35,46±15,28	53,32±14,40	0,001*
	Estado Geral de Saúde	49,39±11,89	49,07±10,37	0,903
	Vitalidade	51,07±12,34	59,64±9,61	0,001*
	Aspectos Sociais	62,50±26,13	80,80±19,08	0,001*
	Limitações Emocionais	54,74±40,70	70,22±37,78	0,013*
	Saúde Mental	58,71±21,66	69,42±18,19	0,001*
ODI		26,00±11,45	18,92±10,87	0,001*

*p<0,05

Conclusão

Conclui-se a efetividade da Escola Postural como meio de diminuição de dores musculoesqueléticas crônicas e melhora da qualidade de vida e funcionalidade dos usuários do SUS, sendo uma ação educativa eficaz na promoção da saúde.

Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p.
- Ciconelli, R. M., Ferraz M. B., Santos W. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**. Vol.39, nº3 (1998), p.143-150.
- Ferreira, M.S., Navega M.T. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Acta Ortopédica Brasileira**. Vol. 18, nº3 (2010), p.127-31.
- Salveti, M.G., Pimenta, C.A.M. Dor crônica e a crença de auto-eficácia. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. Vol.41, nº1 (2007), p.135-140.
- Souza, J.L., Vieira, A. Escola postural: um caminho para o conhecimento de si e o bem-estar corporal. **Movimento**. Vol.9, nº3 (2003), p.101-122.
- Vigatto, R.; Alexandre, N. M. C.; Correa, H. R. Development of a Brazilian Portuguese Version of the Oswestry Disability Index: cross-cultural adaptation, reliability, and validity. **Spine**. Vol.32, nº4 (2007), p.481-486.