

## INTEGRALIDADE NA ATENÇÃO POSTURAL DE EXTENSIONISTAS DA EMATER/ASCAR/RS

OLIVEIRA, Silvany Castilhos<sup>1</sup>; GOI, Stephanie Bastos<sup>1</sup>; SILVA, Priscila Rodrigues da<sup>1</sup>; BERTOLDI, Marta Luersen<sup>1</sup>; RIBAS, Milene Almeida<sup>1</sup>; SILVA, Lincoln<sup>2</sup>; JÚNIOR, Noé Gomes Borges<sup>3</sup>; DOMENECH, Susana Cristina<sup>4</sup>; CARVALHO, Themis Goretti Moreira Leal de<sup>5</sup>

**Palavras- Chave:** Atenção Postural. Extensionistas Emater. Cinesioterapia laboral.

### INTRODUÇÃO

A EMATER/RS-ASCAR é a principal instituição responsável pela elaboração e execução de políticas voltadas para o meio rural do RS. Sua atuação envolve um amplo conjunto de programas e projetos voltados para o desenvolvimento rural, que compreende ações voltadas para a geração de renda, a melhoria da qualidade de vida, a inclusão social, a promoção da cidadania das famílias rurais e a busca da sustentabilidade, em suas múltiplas dimensões (social, econômica, ambiental, cultural, política e ética) (PAULUS GERVÁSIO, 2011).

Posturas habituais e o fatigante trabalho cotidiano, dentro de amplitudes limitadas de movimento, levam a um encurtamento adaptativo dos músculos. Após alguns anos, a falta de flexibilidade tende a se tornar permanente e irreversível. Com o alongamento é possível beneficiar o trabalhador respeitando o seu estado físico durante a jornada de trabalho (DELIBERATO, 2002).

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do curso de Fisioterapia, bolsistas PIBIC/UNICRUZ. Integrantes do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UNICRUZ. [prii\\_rs@hotmail.com](mailto:prii_rs@hotmail.com)

<sup>2</sup> Prof. Lincoln da Silva. Professor na Universidade de Anhanguera.

<sup>3</sup> Professor Dr. e pesquisadores do Centro de Ciência da Saúde e do Esporte – CEFID – Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis SC, Brasil<sup>1</sup>

<sup>4</sup> Professora Dra. e pesquisadores do Centro de Ciência da Saúde e do Esporte – CEFID – Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis SC, Brasil.

<sup>5</sup> Prof.<sup>a</sup> Adjunta do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. Líder do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UNICRUZ, técnica científica do Centro de Atendimento ao Educando – CAE/Tupanciretã-RS.

Para mantermos boa postura, é necessária uma harmonia do sistema neuromusculoesquelético. Cada indivíduo apresenta características individuais de postura que podem vir a ser influenciadas por vários fatores: anomalias congênicas e/ou adquiridas, má postura, obesidade, alimentação inadequada, atividades físicas sem orientação e/ou inadequadas, distúrbios respiratórios, desequilíbrios musculares, frouxidão ligamentar e doenças psicossomáticas. Postura ou movimento prolongado precisam ser evitados, pois se tornam fatigantes e, em longo prazo, conduzem a lesões musculoesqueléticas. Para Dul e Weerdmeester (2001), isso pode ser prevenido com uma alternância de posturas ou tarefas, o que significa alternar posições sentadas por aquelas em pé e andando. Os autores afirmam também que:

[...] a fadiga muscular pode ser reduzida com diversas pausas curtas distribuídas ao longo da jornada de trabalho. Isso é melhor que as pausas longas concedidas no final da tarefa ou ao fim da jornada (DUL E WEERDMEESTER, 2001, p. 21).

Nenhuma postura é suficientemente adequada para ser mantida confortavelmente por longos períodos. Qualquer postura prolongada pode ocasionar sobrecarga estática sobre os músculos e outros tecidos e, conseqüentemente causar dor e desconforto. O comportamento natural do ser humano é de mudar a sua postura constantemente. Mesmo durante o sono os ajustes posturais são necessários. (MARTINS, 2001, p. 21).

A pesquisa tem o objetivo de desenvolver ações de proteção, promoção e reabilitação da saúde postural dos extensionistas da EMATER\ASCAR, visando uma integralidade na atenção, com vistas a melhoria da saúde postural e conseqüente qualidade de vida.

## **METODOLOGIA**

Caracteriza-se por ser do tipo descritivo com delineamento transversal, no qual a amostra consta de 11 extensionistas da EMATER/ASCAR, de 11 municípios da região Noroeste do Rio Grande do Sul: Cruz Alta, Condor, Coronel Barros, Boa Vista do Ingra, Fortaleza dos Valos, Ijuí, Joia, Panambi, Pejuçara, Salto do Jacuí e Boa Vista do Cadeado.

Em toda a pesquisa contamos com o suporte e participação de pesquisadores da UDESC e apoio da Rede Leite.

Na primeira avaliação foi realizado avaliações posturais com fotogrametria digital, aplicação do flexiteste, verificação de medidas antropométricas, exame da força de preensão

manual, exame da força de extensão lombar, eletromiografia da musculatura lombar, aplicação do protocolo de avaliação de desconforto nas partes do corpo e aplicação do questionário do trabalhador.

Foi implantado, com o grupo pesquisado, um Programa de Cinesioterapia Laboral, planejado, orientado e supervisionado, visando buscar além dos benefícios físicos em si (respiração, alongamento muscular e melhor oxigenação), momentos de descontração, e um desligamento momentâneo dos problemas e posturas exigidas pelo trabalho.

A coleta dos dados iniciais foi realizada nas dependências do Laboratório de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta/UNICRUZ e as Oficinas de Educação em Saúde também acontecem na Universidade de Cruz Alta/UNICRUZ.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Participam 11 extensionistas, sendo que 66% (n=6) são do gênero feminino e 44% (n=4) do gênero masculino com idade entre 31 a 59 anos.

Pela avaliação postural com fotogrametria digital foi detectado desvios, anormalidades e assimetrias na coluna vertebral, membros superiores e inferiores dos extensionistas da EMATER/ASCAR. Também foi constatado que 55% (n=5) apresentam dores e desconfortos corporais, além de encurtamentos musculares significativos.

Iniciamos um programa de educação em saúde, utilizando, entre outras coisas, rodas de conversa e oficinas pedagógicas. Percebemos a necessidade da realização de ações com o objetivo de instalar e/ou modificar comportamentos pessoais em relação aos movimentos e posturas corporais inadequadas.

Este projeto tem continuidade até o mês de dezembro de 2016, momento em que realizaremos a avaliação final, com os mesmos procedimentos da avaliação inicial.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conhecer e criar condições saudáveis à saúde postural dos trabalhadores extensionista da EMATER/ASCAR é uma realidade e necessidade primordial, uma vez que, eles tem uma missão muito importante junto a classe trabalhadora rural e precisam para bem desempenhá-la estarem saudáveis e sem dores e desconfortos.

É necessário promover qualidade e efetividade na promoção e proteção da saúde destes trabalhadores, para que eles possam ter um melhor desempenho em suas atividades e melhor qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

PAULUS, G. et al. **Diretrizes para ação extensionista na EMATER/RS-ASCAR : a gestão do processo de planejamento/EMATER/RS – ASCAR –Porto Alegre – RS – Brasil ASCAR**, 2011 - 47 p. : il.

DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia Preventiva Fundamentos e Aplicações**. 1ª Edição. Editora Manole Ltda. São Paulo – SP. 2002

DUL, Jan.; WEERDMEESTER, Bernard. **Ergonomia prática**. Tradução Itiro Iida. São Paulo: Edgard Bluchderd, 2001

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí (SP): Fontoura, 2001.