



PROMOÇÃO EM SAÚDE À PREVENÇÃO DE DOR LOMBAR NA REDE DE APOIO

GABRIELA RIBEIRO RIOS; JULIA ROCHA TORRANO; LARISSA MOREIRA DENTELLO;
EMILY YASMIN SPINELI; ANAMI VICENTINI STAFFOKER

Introdução: O termo lombalgia refere-se à dor na coluna lombar. Uma disfunção que acomete ambos os sexos, podendo variar de uma dor súbita à dor intensa, normalmente de curta duração, mas com um padrão de recorrência em aproximadamente 60% dos casos. A dor lombar é uma alteração músculo-esquelética cada vez mais comum na população, sendo uma doença que pode acometer até 65% das pessoas anualmente e até 84% das pessoas em algum momento da vida. Sendo geralmente uma dor autolimitada, que traz diversos obstáculos diariamente. **Objetivos:** Conscientizar a população (com o foco na rede de apoio de pessoas amputadas) sobre a importância da prevenção da dor lombar, junto com a divulgação do setor primário e das academias municipais ao ar livre. **Material e Métodos:** Inicialmente a partir do diagnóstico situacional, após a visita a um Centro de Reabilitação em Bragança Paulista, a maioria pacientes neurológicos e de pós-operatório, a grande maioria acompanhado de um acompanhante (rede de apoio). A estratégia aplicada para conscientizar o público-alvo, foi a entrega de panfletos e cartazes expostos na sala de espera e recepção, contendo informações sobre; o que é a lombalgia, informar que em Bragança Paulista contam com mais de 70 academias ao ar livre com supervisão de um educador físico em horários específicos, além disso informar caso apresente alguma queixa, se dirija a uma UBS e solicite atendimento, constando também alongamentos que podem auxiliar na dor lombar. **Resultados:** Por parte atingidos devido ao fato de que no momento da visita encontrava-se somente duas pessoas que se encaixavam no foco do projeto, todavia encontrava-se outros pacientes que também se queixavam de lombalgia. Por meio dos alunos do curso de Fisioterapia, através de conscientizar e promover a prevenção houveram a distribuição de um panfleto, durante a abordagem ocorreu muita conversa e troca de conhecimento entre os alunos e ao público presente. **Conclusão:** Obteve-se uma boa receptividade das pessoas abordadas, espera-se que o objetivo do projeto tenha sido alcançado e que o público abordado tenha se conscientizado sobre a importância da atividade física para a prevenção e melhora da lombalgia, melhorando assim a qualidade de vida.

Palavras-chave: Lombalgia, Apoio, Atividade física, Conscientização, Fisioterapia.