

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

O GRUPO OPERATIVO COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO DE AGRAVOS RELACIONADOS À DOR CRÔNICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO MUNICÍPIO DE COUTO DE MAGALHÃES DE MINAS

Jordana Minelli De Lima Souza (jordana.minelli@ufvjm.edu.br)

Ana Luiza De Freitas Martins (ana.martins@ufvjm.edu.br)

Débora Fernandes De Melo Vitorino (debora.vitorino@ufvjm.edu.br)

Sabrina Pinheiro Tsopanoglou (sabrina.pinheiro@ufvjm.edu.br)

Marcio Alves Marçal (marcio.marcal@ufvjm.edu.br)

Henrique Silveira Costa (henrique.costa@ufvjm.edu.br)

Dado o envelhecimento populacional como fenômeno global, o surgimento de condições crônicas, sobretudo as disfunções musculoesqueléticas, mostra-se como um desafio para a saúde pública, urgindo a necessidade de ações preventivas. Assim, grupos de atividades coletivas no contexto da Atenção Primária à saúde (APS) mostram-se como ferramenta assertiva e acessível, visto seu papel fundamental na continuidade do cuidado. Neste cenário, o projeto “Pilates para dor crônica” tem como objetivo desenvolver grupos operativos, com a finalidade de prevenir o agravamento de dores crônicas, propiciar a manutenção da saúde e da funcionalidade do usuário, bem como fomentar a prática de atividade física, o empoderamento quanto à condição de saúde, a interação e participação social. As atividades são realizadas no município de Couto de Magalhães de Minas, duas vezes por semana, com

duração de uma hora cada encontro. O grupo é composto por usuários com queixa e diagnóstico de dores musculoesqueléticas crônicas, sem restrição de sexo e idade, reunindo em média 15 participantes por encontro. Inicialmente, o grupo foi limitado à 20 indivíduos, devido a indisponibilidade de materiais para a prática. As intervenções são realizadas por duas fisioterapeutas e incluem: (1)Prática corporal: exercícios do Método Pilates no solo, focado em alongamento, fortalecimento e consciência corporal; e (2)Educação em saúde: rodas de conversa de 10 minutos ao final de cada encontro, com temas pertinentes ao público. Após 10 meses de atividade, observa-se baixa rotatividade e boa adesão dos participantes. Através de autorrelato, os usuários demonstram melhora no quadro álgico e percepção subjetiva de saúde, maior disposição e independência para realização de atividades de vida diária, além dos impactos positivos na socialização e humor. Conclui-se portanto que a implementação de grupos operativos apresenta-se como ferramenta estratégica na prevenção de agravos relacionados a dores musculoesqueléticas crônicas, desempenhando papel fundamental nos aspectos físico, social e mental.

Palavras-chave: atenção primária à saúde; grupos operativos; dor crônica.