

## RELAÇÃO SAÚDE X DOENÇA NAS DISFUNÇÕES DA COLUNA VERTEBRAL

Anayam Worspite Lopes<sup>1</sup>

Jonathan Farsen<sup>2</sup>

Julia Sara Pereira Gardini<sup>3</sup>

Madalena Cavalheiro do Carmo<sup>4</sup>

Rafael Antonio Fritzen<sup>5</sup>

Dayse Locatelli<sup>6</sup>

**INTRODUÇÃO:** O presente artigo trata de um relato de experiência educativa com funcionários, resultante da parceria entre o Supermercado Celeiro e a Unidade Central de Educação Fai Faculdades - UCEFF, através do curso de graduação em Quiropraxia, turma do 4º período, no qual foi desenvolvido e aplicado o Projeto Integrador de Extensão – Vitalismo, em Chapecó/ SC. Objetivou-se conscientizar a relação de saúde X Doença nas Disfunções da Coluna Vertebral, com duzentos funcionários, tendo como eixo problematizador a promoção em saúde da coluna vertebral com o objetivo da melhoria da qualidade de vida na visão vitalista. Os encontros foram norteados pelo referencial teórico-prático das matérias lecionadas como Princípios Quiropráticos e Observação: ciência, arte e filosofia, Comunicação Organizacional e Tecnologia, Saúde Coletiva, Processos histológicos, anatômicos e fisiológicos do ser humano, Biomecânica e Cinesiologia, Patologia. Utilizaram-se ferramentas lúdicas e construtivas, facilitando a reflexão e construção de saberes entre graduandos e funcionários. Estes participaram de uma roda de conversa através de uma palestra, perguntas, reflexões e uma dinâmica aplicada, demonstrando não ter conhecimento tão aprofundado referente ao assunto, mas interesse para aplicação na prática do seu dia a dia. Aproveitamos para fortalecer ações preventivas, assim como orientar sobre os dados relacionados à má postura, ergonomia e suas consequências. Nesse contexto, trazemos informações fundamentais com objetivos práticos para o tema abordado, a fim de propagar uma visão vitalista em saúde. **OBJETIVO:** Levantar as necessidades sobre promoção em saúde em um grupo de funcionários de uma rede de supermercados, além de desenvolver e aplicar uma atividade prática educativa com o grupo. Estudar sobre a relação entre saúde e doença na visão vitalista; identificar na literatura quais são as principais alterações da coluna vertebral no dia a dia dos funcionários e a demanda ergonômica de um trabalho em supermercado; pesquisar técnicas posturais que auxiliam na correção da postura a fim de evitar disfunções articulares, em especial na coluna vertebral; realizar uma atividade dinâmica com os mesmos. **MÉTODO:** Realizamos levantamento bibliográfico referente ao assunto abordado, utilizando livros digitais e artigos da área de vitalismo e biomecânica humana. Auxiliados também pela aula disponível pelo quiropraxista Daniel Duenhas como norte para a visão vitalista quiroprática. Na data combinada com o supermercado e funcionários nos apresentamos através de uma roda de conversa dinâmica e integrativa, trazendo informações de cunho educacional, desenvolvendo o assunto de relação saúde X Doença, com maquetes realistas. Foi aplicado uma dinâmica demonstrativa prática, com objetivo de promoção em saúde entre os funcionários e o assunto abordado. Convidamos

<sup>1</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>2</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>3</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>4</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>5</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>6</sup> Farmacêutica, mestre em biotecnologia, coordenadora do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

E-mail: quiropraxia@uceff.edu.br.

a todos para um momento de alongamentos musculares e de amplitude articular, a fim de promover a conscientização da importância do cuidado corporal, possibilitada em suas rotinas cotidianas, com o objetivo de modificar sua visão referente ao seu conhecimento próprio do que é saúde e doença na prática. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Por muitas vezes, o conhecimento mínimo sobre a relação saúde e doença com perspectiva vitalista é desconhecida na sociedade, e a falta de cuidado ergonômico afeta suas vidas, pois por diversos motivos culturais, nosso país possui uma predisposição a aliviar sintomas de doenças, ao invés de buscar pelo cuidado preventivo à saúde, menosprezando assim o cuidado de atenção primária preventiva. O tema abordado foi escolhido pela empresa, na primeira visita que tivemos ao supermercado, onde desde o primeiro momento se mostraram interessados no assunto para com os seus funcionários. Nos dias das apresentações pudemos esclarecer de forma clara e dinâmica todas as perguntas dos presentes no momento. É de suma importância o conhecimento mínimo em saúde da coluna, e a relação da saúde e da doença nestes casos, trazendo um enfoque na visão vitalista quiroprática de prevenção e promoção. Apresentamos através de maquetes a anatomia da coluna vertebral com ricos detalhes, vertebrae, disco intervertebrais, medula espinal e funções. Assim como suas curvaturas, a importância deles em nosso corpo. Explanamos também a parte ergonômica de levantamento de carga, posição sentado e a posição mais “adequada” na hora de dormir, já que ficamos por muito tempo nesta posição. Com isso, trazendo a informação de prevenção (vitalismo). Finalizando, apresentamos a régua da vida, onde explica que ao nascer, o indivíduo possui uma alta porcentagem de saúde, e que ao longo da vida, somos levados a perca gradativa dessa porcentagem. Com isso, encerrando com um questionamento para reflexão pessoal: “Para você, onde sua saúde se encontra na régua da vida hoje?”. **CONCLUSÃO:** A atividade foi importante para relacionar a influência da postura sobre os sistemas estudados e como podemos preveni-los. Percebemos que o conteúdo científico que trouxemos pode ser assimilado pelos funcionários, que conseguiram após a apresentação identificar de forma prática a importância dos cuidados com a coluna através da ergonomia. Nesse sentido, nossa mensagem foi que “ao longo da vida, através dos cuidados preventivos de saúde e movimento, podemos desacelerar o processo de perca de saúde do nosso corpo”

**DESCRITORES:** Coluna vertebral. Vitalismo. Saúde e doença. Ergonomia. Problemas posturais. Quiropraxia.

**Eixo temático:** Relato de experiência na relação saúde X doença nas disfunções da coluna vertebral.

## REFERÊNCIAS

BERGSON, H. et al. O conceito de saúde. <https://www.scielo.br/>, 1997. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/>>. Acesso em: 28 set. 2022.

BOLTANSKI, L. et al. SAÚDE E DOENÇA. SAÚDE E DOENÇA. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/sczC7pmDYhxqNqpzRBrQj6K/?lang=pt>>. Acesso em: 28 set. 2022.

GOV.BR, G. F. B. O QUE SIGNIFICA TER SAÚDE. GOV.BR, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>>. Acesso em: 28 set. 2022.

KERTZMAN, P. F. K. **Patologias da coluna** , 2022. Disponível em:  
<<https://iocb.com.br/artigos/patologias-da-coluna-vertebral-como-identificar-e-tratar>>.  
Acesso em: 29 set. 2022.

LIMA, M. A. D. C. S. **DOENÇAS. MUNDO EDUCAÇÃO**, 2021. Disponível em:  
<https://mundoeducacao.uol.com.br/doencas> <SAÚDE E DOENÇA>. Acesso em: 27 set.  
2022.

UNESP, J. O. P. E. **Váriaveis biomecânicas analisadas durante o levantamento manual de carga**. Bioblioteca Unesp, 2004. Disponível em:  
<[https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6608#:~:text=A  
lguns%20destes%20fatores%20s%C3%A3o%3A%20posicionamento,tipos%2C%20o%20uso  
%20de%20acess%C3%B3rios](https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6608#:~:text=A%20posicionamento,tipos%20o%20uso%20de%20acess%C3%B3rios)>. Acesso em: 28 set. 2022.

UNESP, L. D. B. D. D. D. E. F. D. Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da  
postura sentada. Scielo Brasil, 2009. Disponível em:  
<[https://www.scielo.br/j/fp/a/g4gQsmPNDqMKnFyQ8kHkm6F/?lang=pt#:~:text=Vari%C3%  
A1veis%20biomec%C3%A2nicas&text=A%20postura%20sentada%20reta%2C%20na,e%20  
retifica%20a%20lordose%20lombar](https://www.scielo.br/j/fp/a/g4gQsmPNDqMKnFyQ8kHkm6F/?lang=pt#:~:text=Vari%C3%A1veis%20biomec%C3%A2nicas&text=A%20postura%20sentada%20reta%2C%20na,e%20retifica%20a%20lordose%20lombar)>. Acesso em: 28 set. 2022.

#### Obras Citadas

(STRAUSS, 1991) - livro do Strauss, Joseph - Filosofia da Quiropraxia. Disponibilizado em  
PDF, por professores do curso superior de graduação em Quiropraxia, UCEFF – SC.