

CINESIOTERAPIA ASSOCIADA ÀS PRÁTICAS EDUCATIVAS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO NOS CUIDADOS À SAÚDE DE MULHERES NO MUNICÍPIO DE ARAXÁ

R. P. Lopes, F. B. Oliveira, L. F. A. Castro, G. C. Machado, M. S. F. Juliano, A. P. N. T. Trindade

Introdução: As dores musculoesqueléticas são um problema de saúde pública sendo considerados como uma das principais causas de dor na atualidade. Partindo deste pressuposto, entende-se que os indivíduos sofrem com quadro álgico alguns desgastes que comprometem as atividades diárias, laborais, sociais e de lazer além dos prejuízos emocionais. A cinesioterapia é um recurso fisioterapêutico utilizado para melhorar o quadro álgico e proporcionar qualidade de vida aos pacientes. **Objetivo:** deste estudo foi avaliar o impacto que um programa educacional pode gerar na manutenção da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa experimental e longitudinal, previamente aprovado pelo CEP Uniaraxá com o protocolo no. 1782/37, realizada com mulheres que aguardam atendimento fisioterapêutico na Fundação de Amparo a Mulher Araxaense (FAMA) Araxá, Minas Gerais. A abordagem adotada envolveu cinesioterapia juntamente com orientações e cartilhas sobre a manutenção e prevenção da saúde. As sessões aconteceram 2 vezes por semana, com duração média de 50 minutos/sessão, por 3 meses. Utilizou-se como instrumento de avaliação a Escala de Oswestry (ODI) e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (NMQ). **Resultados:** Os dados foram tabulados e analisados obtendo como resultado diminuição de dor no quadris e coxas e ainda diminuição no grau de incapacidade após o tratamento. **Conclusão:** Consideramos que a intervenção de exercícios cinesioterapêuticos e informações para a manutenção da saúde diminuiu o quadro álgico e o nível de incapacidade das mulheres participantes deste estudo.