



VIII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
VI Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA INFORMATIVA PARA ADOÇÃO DE HÁBITOS POSTURAS SAUDÁVEIS POR MULHERES AGRICULTORAS

Greice Dallegrave^a, Vitória Knebel Zimmer^a, Caroline Bernardes^{a*}

^a) Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Faculdade da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.

*Caroline Bernardes,
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472.

Palavras-chave:
Postura correta. Trabalho. Mulheres.
Agricultura.

INTRODUÇÃO: As atividades que exigem que o indivíduo assuma, frequentemente, as mesmas posições corporais - ou que faça esforços significativos da estrutura locomotora - criam hábitos que podem acarretar alterações posturais permanentes (BANKOFF; SALVE, 2003). As posturas corporais desempenham um papel extremamente importante para a vitalidade, já que uma má postura pode causar transtornos físicos graves que, por não receberem a devida atenção, podem afetar a qualidade de vida dos indivíduos (BANKOFF; SALVE, 2003). E, dentro do perfil de pessoas que são afetadas pelos problemas posturais, estão as agricultoras. Mulheres que acumulam diversas tarefas diariamente, entre o trabalho no lar e as atividades no campo. Muitas delas, por falta de informação ou mesmo por costume, não dão a importância que a postura correta merece e, com o passar dos anos, pela repetitividade e pelas condições de trabalho, estas mulheres têm a tendência a desenvolver problemas posturais crônicos, que afetam diretamente o dia a dia das mesmas, tanto física quanto psicologicamente. Sendo assim, promover o bem-estar das mulheres – e, nesse caso, das mulheres agricultoras - é fundamental e, para isso, é essencial que elas recebam informações adequadas de como cuidar da saúde. Pensando nisso, criou-se uma cartilha ilustrativa que demonstra as posturas corretas para a realização das atividades diárias. **OBJETIVO:** Elaborar uma cartilha ilustrativa, mostrando a diferença entre posturas errôneas e corretas na execução das tarefas do dia a dia para as mulheres da comunidade do Cerro da Glória, na 2ª Léguas, interior de Caxias do Sul. **MATERIAL E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão bibliográfica no Google Acadêmico e em fontes impressas buscando dados sobre as posturas adequadas, em atividades do dia a dia executadas pelas mulheres moradoras da comunidade do Cerro da Glória. Primeiramente, fez-se uma seleção das posturas inadequadas na realização das atividades diárias destas agricultoras.

Em seguida, realizou-se o ensaio fotográfico de uma agricultora executando as posturas corretas e incorretas. Partiu-se então para a confecção do material gráfico. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Colorida, impressa no formato 21cm x 21cm, em papel reciclado, foi criada essa cartilha que mostra as posições mais executadas pelas agricultoras em suas AVD's – as maneiras incorretas e suas respectivas correções – e, ao final, uma série de exercícios de alongamento com o intuito de melhorar ainda mais a qualidade de vida dessas mulheres. Visando amenizar as chances de novas patologias provenientes das posturas inadequadas que as trabalhadoras rurais do Cerro da Glória poderiam vir a adquirir com o passar do tempo desempenhando certas atividades, a ferramenta despertará a curiosidade das mulheres e incentivará a boa prática das atividades diárias. A cartilha funcionará como norteadora de uma nova forma de viver com qualidade. **CONCLUSÃO:** Podemos concluir que a cartilha reforçou a importância das posturas corretas, bem como mostrou a melhor forma de realizá-las. Dessa maneira, o material ilustrativo se propõe a ajudar a comunidade a amenizar e mesmo prevenir patologias que possam aparecer pela utilização de posturas inadequadas, e a melhorar o estilo e a qualidade de vida das trabalhadoras.

REFERÊNCIAS

ENCICLOPÉDIA CULTURAMA. **Definição de postura corporal.** Disponível em: <<https://educavita.blogspot.com.br/2016/06/definicao-de-postura-corporal.html>>. Acesso em: 10 de junho. 2018.

MARIÂNGELA GAGLIARDI CARO SALVE E ANTONIA DALLA PRIA BANKOFF. **Postura corporal – um problema que aflige os trabalhadores.** Rev. bras. saúde ocup, São Paulo, vol.28 no.105-106, 2003.

MELHOR COM SAÚDE. **A má postura e suas consequências para a saúde.** Disponível em: <<https://melhorcomsaude.com/ma-postura-suas-consequencias-saude/>>. Acesso em: 09 de Junho. 2018.

PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Os benefícios do alongamento.** Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/ciencia-e-exercicio/os-beneficios-do-alongamento/>>. Acesso em: 05 de Junho, 2018.