

# Relato de experiência de uma ação extensionista: prevenção da lombalgia nos cenários de home office e educação a distância

**XXIX Encontro de Extensão**

Gabriel Mesquita de Medeiros, Milena Veras Leitão, Felipe Salim Habib Buhamara Alves Nasser Gurjão, Thaisa Maria Magalhães Araujo, Jesus Ribeiro de Moraes, Júlio César Chagas e Cavalcante

**Introdução:** Lombalgia é a manifestação de dor, espasmo muscular ou rigidez localizada na região lombar. Uma de suas possíveis causas são a permanência pelo indivíduo de prolongados períodos sentado e a posições e hábitos inadequados ao sentar-se, o que aumenta as pressões mecânicas nos discos intervertebrais. Durante a pandemia de COVID-19, os cenários de home office e educação a distância se tornam cada vez mais presentes e, com eles, as práticas ergonômicas se tornam imprescindíveis para evitar o aumento da incidência de casos de lombalgia.

**Objetivo:** Orientar e alertar a população quanto ao surgimento de lombalgia em virtude das condições de estudo e trabalho impostas pela quarentena.

**Metodologia:** A ação foi realizada no dia 14 de dezembro de 2020, com 30 pessoas escolhidas de forma aleatória, com as quais houve uma discussão acerca da lombalgia, discorrendo a respeito da doença em si e, sobretudo, no que tange às formas de prevenção do surgimento (e avanço) do quadro álgico, como a correção postural para deambular e permanecer sentado, a indicação da prática de atividades físicas, de alongamentos e de não permanecer longos períodos sentados, bem como as benesses que essas práticas podem culminar. Por fim, também foi explanado sobre as potenciais progressões pelas quais a lombalgia pode cursar.

**Resultados:** Os participantes demonstraram pouco conhecimento sobre práticas ergonômicas, mas mostraram interesse em aprender mais sobre o assunto. Tal fato proporcionou uma maior participação dos entrevistados, resultando em um maior dinamismo da conversa e em um sistema de aprendizado ativo pelos participantes.

**Considerações finais:** A ação proporcionou aos participantes orientações acerca da prevenção da lombalgia. Contudo, é pertinente que a atividade seja repetida e que sejam utilizados também outros meios de divulgação, a fim de que mais pessoas tenham acesso a essas informações.

**Palavras-chave:** Lombalgia, COVID-19, home office, educação a distância.