

1. Introdução

A coluna lombar tem papel fundamental na acomodação de cargas referentes ao peso corporal, a ação muscular e as forças aplicadas externamente, devendo ser forte e rígida para proteger os elementos neurais; porém também deve ser flexível o suficiente para permitir a mobilidade articular.

Cargas elevadas e repetitivas impostas à coluna lombar, principalmente nas atividades profissionais, podem ser fator desencadeante de distúrbios do aparelho locomotor, sendo a lombalgia a queixa mais comumente associada a este fenômeno.

Silva Junior SC e Rocha CE, 2010 afirmam que dados estatísticos demonstram que a lombalgia crônica afeta de 2 a 5% das pessoas em todo o mundo.

Os trabalhadores de diversos ramos em nossa sociedade podem ser considerados como um grupo propenso a citada patologia devido à natureza de suas atividades, relacionadas às exigências de suas unidades de trabalho com diferentes graus de sobrecarga física.

Estudos revelam que a etiologia da dor lombar é multifatorial e dentre eles está o trabalho em posições desconfortáveis, como a manutenção de posturas estáticas por longos períodos de tempo e a realização frequente de flexão, extensão e rotação de tronco, sendo então importante um programa de treinamento de cunho educacional intensivo, essencial para diminuir a dor e prevenir sua recorrência.

Tal patologia é uma das maiores causas de afastamento do trabalho, capaz de provocar limitação do movimento e até invalidez temporária. Para as empresas, por exemplo, isso significa a redução no número de homens/horas trabalhadas, o que provoca uma perda na produtividade e na qualidade do serviço.

Estudos recentes demonstram que voltar à atenção a aspectos multifatoriais de pacientes com lombalgia pode promover mudanças de comportamento e melhorar sua capacidade funcional; portanto medidas simples como períodos de pausa durante a jornada de trabalho, para a realização de exercícios, podem apresentar bons resultados no combate e prevenção de distúrbios ocupacionais. Esses exercícios promovem flexibilização dos músculos e aumento da amplitude articular, além de favorecer o alívio dos sintomas.

Devido a elevada incidência e prevalência desse distúrbio na população da Unidade Básica de Saúde Redenção (São Carlos/SP) e o elevado número de afastamentos temporários e definitivos dos pacientes acometidos de seus trabalhos, este projeto de intervenção visa promover a prevenção primária e secundária da lombalgia mecânica através de um trabalho multidisciplinar envolvendo inclusive os fisioterapeutas que atuam na unidade.

1.2. Justificativa

Devido a elevada incidência e prevalência desse distúrbio na população da Unidade Básica de Saúde Redenção (São Carlos/SP) e o elevado número de afastamentos temporários e definitivos dos pacientes acometidos de seus trabalhos, este projeto de intervenção visa promover a prevenção primária e

secundária da lombalgia mecânica através de um trabalho multidisciplinar envolvendo inclusive os fisioterapeutas que atuam na unidade.

2. Objetivos

Gerais: melhorar a qualidade de vida da população economicamente ativa através da prevenção primária e secundária da lombalgia ocupacional e consequentemente reduzir seus danos temporários e definitivos.

Específicos:

- Realizar educação postural dos trabalhadores e dos futuros trabalhadores da população adscrita à UBS Redenção;
- Diminuir o número de afastamentos temporários e definitivos devido lombalgia ocupacional na população em questão;
- Diminuir o número de consultas devido a determinada patologia;
- Fazer com que os envolvidos nas atividades de prevenção (profissionais da saúde e trabalhadores) tornem-se multiplicadores da educação postural.

3. Metodologia:

Primeiramente será realizada reunião dos profissionais da UBS Redenção a fim de demonstrar as justificativas e objetivos do projeto, apresentação dos conceitos teóricos sobre a lombalgia ocupacional a ser realizada por clínico geral da unidade e discutir casos com toda a equipe além da definição pontual dos locais de ação.

Posteriormente, em segunda reunião, será realizada capacitação de todos os profissionais pelos fisioterapeutas e estudantes de fisioterapia da Universidade Federal de São Carlos que já atuam em outras atividades na unidade, além da elaboração de calendário para colocar em prática a ação.

Os profissionais serão divididos em equipes e primeiramente visitarão as escolas do bairro a fim de realizar discussão teórica e atividades práticas para a prevenção primária além de fazer com que sejam divulgados para os familiares dos alunos horários de atividades na UBS em horário compatível com a disponibilidade da maioria dos trabalhadores (provavelmente uma vez por semana das 18 às 19 horas). Durante as reuniões semanais na unidade serão realizadas também atividades teóricas e práticas. Posteriormente poderá ser criado grupo definitivo também semanal, de prevenção da lombalgia mecânica e suas complicações.

Após a visita às escolas, serão realizadas visitas às principais empresas do bairro, em horário a ser discutido com os proprietários das mesmas com finalidade de realizar ações semelhantes às realizadas nas escolas.

4. Resultados esperados:

Espera-se, através do projeto, diminuir a incidência e prevalência da lombalgia ocupacional e consequentemente o número de atendimentos e afastamentos devido a essa patologia.

Os resultados podem ser monitorados através da aplicação de questionário a ser aplicado aos participantes do grupo semanal e através do

relato mensal do número de atendimentos e afastamentos devido à patologia em questão pelos profissionais da UBS.

5. Cronograma

Atividades	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
Elaboração do projeto	X						
Aprovação do projeto		X					
Estudo da Literatura	X	X	X	X	X	X	X
Coleta de dados			X	X	X	X	
Discussão e análise dos resultados					X	X	X
Revisão final e digitação						X	X
Entrega do trabalho final							X
Socialização do trabalho							X

6. Referências Bibliográficas:

1. Helfenstein Junior M, Goldenfum MA, Siena C. Lombalgia Ocupacional. Rev. Assoc. Med. Bras. 2010; 56(5): 583-9.
2. Pinto FM, Silva EB, Knoplich J, Bacelar SC, Bertoni G, Dantas EHM. A Reeducação Dinâmica Muscular no Equilíbrio Postural e na Redução da Lombalgia em Trabalhadores industriais. O Mundo da Saúde. 2010; 34(2): 192-9.
3. Martins MRI, Foss MHDA, Santos Junior R, Zancheta M, Pires IC, Cunha AMR, Silva Junior SC, Rocha CE. A Eficácia da Conduta do Grupo de Postura em Pacientes com Lombalgia Crônica. Rev. Dor. 2010; 11(2): 116-121.

4. Freitas KPN, Barros SS, Ângelo RCO, Uchia EPBL. Lombalgia Ocupacional e a Postura Sentada: Efeitos da cinesioterapia laboral. Rev. Dor. 2011 out-dez; 12(4): 308-13.
5. Vitta A. A Lombalgia e suas Relações com o Tipo de Ocupação, com a Idade e o Sexo. Rev. Bras. Fisiot. 1996; 1(2): 67-72.
6. Dias EC, Godoy SCB, Almeida V. Desafio da Abordagem Multidisciplinar da Lombalgia Ocupacional. Rev. Min. Enf. 2003 jan-jul.; 7(1):67-72.
7. Ferreira S, Pereira MG. Preditores da qualidade de vida e incapacidade funcional em doentes com lombalgia crônica em tratamento diferenciado. Rev. SBPH. 2011 jun; 14(1): 244-68.
8. Cardoso JP, Ribeiro IQB, Araujo TM, Carvalho FM, Reis EJFB. Prevalência de dor musculoesquelética em professores. Rev. Bras. Epidemiol. 2009; 12(4): 604-14.
9. Souza NS, Santana VS. Fatores associados à duração dos benefícios por incapacidade: um estudo de coorte. Rev. Saúde Pública 2012; 46(3): 425-34.
10. Yeng LT, Teixeira MJ, Romano MA, Picarelli H, Settini MM, Greve JMD. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Rev. Med (São Paulo) 2011; 80(ed. esp. pt. 2): 422-42.