



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MANUEL DE SOUZA ARAÚJO

MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA NO COMBATE À DOR LOMBAR NA UBSF VILA  
SUELI.

SÃO PAULO  
2019

MANUEL DE SOUZA ARAÚJO

MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA NO COMBATE À DOR LOMBAR NA UBSF VILA  
SUELI.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: KARINA CENCI PERTILE

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

Trata-se de um Projeto de Intervenção realizado em uma unidade de saúde da família localizada no município de Ribeirão Pires (SP). Serão planejadas e realizadas ações em saúde para a população assistida pela ESF com queixa de dor lombar. As ações serão monitoradas e registradas buscando a adoção de novas rotinas e práticas de vida e melhora do quadro algico.

## **Palavra-chave**

Dor Lombar. Doenças Musculoesqueléticas. Qualidade de Vida. Promoção da Saúde. Educação em Saúde.

## **Introdução**

A dor lombar é uma condição que pode atingir até 65% das pessoas todos os anos e até 84% das pessoas em algum momento da vida, sendo que, atualmente, sua prevalência na população mundial é de cerca de 11,9% (NASCIMENTO ET AL, 2015).

A dor lombar constitui uma causa frequente de morbidade e incapacidade (XIMENES ET AL, 2004). Atualmente, essa condição constitui grande ônus para os sistemas nacionais de saúde e de previdência em termos de diagnóstico, tratamento, absenteísmo e aposentadoria prematura (FURTADO ET AL, 2014).

Quando buscamos elucidar a causa da dor lombar, identificamos que a maioria (90%) é inespecífica e ocorre em todas as faixas etárias (LIZIER ET AL, 2012).

Compreendendo a alta prevalência e impacto da condição, torna-se fundamental a atuação dos diversos níveis de saúde em sua prevenção e tratamento.

Atualmente, em minha rotina como médico de família, observo que essa queixa é muito comum entre pacientes de diferentes faixas etárias, funções laborais e gênero, estando associada a outras enfermidades ou não.

Pacientes que trabalham com atividades que exigem grande esforço físico tornam-se usuários crônicos dos mais diferentes tipos de analgésicos. Na maioria das vezes adquirem medicamentos sem prescrições médicas.

Pacientes com comorbidades encontram maior dificuldade em realizar associações por receio do uso excessivo de medicamentos. Optam muitas vezes por analgésicos mais comuns em doses menores o que não soluciona sua queixa algica.

Essa população apresenta muita dificuldade em aderir a outras terapêuticas além da medicamentosa. A população trabalhadora não encontra horário entre sua jornada de trabalho. Mulheres relatam sobrecarga na atividades de vida cotidiana e impossibilidade de frequentar algum espaço que proporcione atividade física ou reabilitação. Associado a esse quadro temos uma rede de serviços ineficiente e/ou insuficiente. Há muitos relatos de espera para serviços especializados de ortopedia e reabilitação de mais de 1 ano.

Assim, esse projeto se propõe a construir uma intervenção no sentido de diminuir a incidência de dor lombar na população em geral e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com essa queixa na comunidade assistida pela UBS Vila Sueli.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

### OBJETIVOS GERAIS

Planejar ações em saúde para os pacientes com dor lombar acompanhados pela UBSF Sueli

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os pacientes com queixa de dor lombar;
- Investigar as possíveis causas da dor lombar;
- Planejar e monitorar ações em saúde para o público alvo incluindo consultas médicas e multiprofissionais e grupos preventivos e educativos

## **Método**

### **CENÁRIO**

Esse projeto de intervenção será realizado na UBS Vila Sueli situada no município de Ribeirão Pires no estado de São Paulo.

### **PÚBLICO ALVO**

Serão incluídos na intervenção pacientes com queixas lombares acompanhado pela equipe de saúde.

### **AÇÕES**

As intervenções terão início com a identificação do público alvo supra citado durante consultas e reuniões com equipe multidisciplinar.

As histórias pregressas associadas à enfermidade serão levantadas a fim de se estabelecer etiologia e tratamentos anteriores.

Os pacientes serão convidados a participar de ações multidisciplinares ao longo do ano. As ações englobarão consultas médicas e multidisciplinares e grupos educativos. A proposta inicial é fortalecer as ações já realizadas pelo serviço de saúde. Ações específicas serão realizadas a partir das necessidades trazidas pelos pacientes segundo seu perfil.

Durante as ações, os pacientes serão avaliados quanto a melhora da queixa algica e consciência da doença.

### **AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO**

Todas as ações realizadas serão registradas para garantir o monitoramento da adesão e busca ativa dos pacientes faltosos. A frequência às atividades propostas será um dos indicadores monitorados que será correlacionado ao relator de melhora da queixa de dor.

Ao longo das atividades será aplicada a Escala de LANSS (Leeds Assessment of Neuropathic Symptoms and Signs) adaptada para o português em 2011 por Schestatsky e al.

Novas propostas poderão ser implementadas conforme a necessidade e realidade dos pacientes

## **Resultados Esperados**

Com a realização desse Projeto de Intervenção espera-se identificar e monitorar os pacientes com dor lombar e sensibilizá-los quanto sua enfermidade e formas de enfrentamento.

Espera-se que ao longo dos encontros propostos o paciente adquira melhor qualidade de vida com diminuição ou ausência de queixa de dor.

## Referências

FURTADO, Rita Neli Vilar et al. Dor lombar inespecífica em adultos jovens: fatores de risco associados. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [s.l.], v. 54, n. 5, p.371-377, set. 2014. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2014.03.018>.

LIZIER, Daniele Tatiane et al. Exercícios para Tratamento de Lombalgia Inespecífica. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, [s.l.], v. 62, n. 6, p.838-846, nov. 2012.

NASCIMENTO, Paulo Roberto Carvalho do; COSTA, Leonardo Oliveira Pena. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 31, n. 6, p.1141-1156, jun. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00046114>.

SCHESTATSKY, Pedro et al. Brazilian Portuguese Validation of the Leeds Assessment of Neuropathic Symptoms and Signs for Patients with Chronic Pain. **Pain Medicine**, [s.l.], v. 12, n. 1, p.1544-1550, dez. 2011.

XIMENES, Antonio Carlos et al. Diagnóstico e Tratamento das Lombalgias e Lombociatalgias. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 44, n. 6, p.419-425, nov/dez. 2004.