



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

PEDRO MORAGHI DE MORI

LOMBALGIA EM TRABALHADORES RURAIS: REVISÃO DA LITERATURA

SÃO PAULO
2020

PEDRO MORAGHI DE MORI

LOMBALGIA EM TRABALHADORES RURAIS: REVISÃO DA LITERATURA

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: MARIA APARECIDA MOREIRA MARTINS

SÃO PAULO
2020

Resumo

Este Projeto de Saúde no Território foi conduzido tendo como área temática as lombalgias, delimitando-se o tema dentro das lombalgias relacionadas ao trabalho, especificamente na área rural. Sabe-se que algumas atividades, por suas especificidades, elevam os riscos de que os trabalhadores sofram de diferentes possibilidades de adoecimento laboral, de modo que o presente projeto direcionou seu foco para as lombalgias laborais entre trabalhadores rurais. As lombalgias podem ser agudas ou crônicas, sendo que as crônicas perduram por longos períodos e podem exercer impactos consideráveis sobre a capacidade laboral, causar incapacitação para o trabalho, além de comprometer severamente a qualidade de vida dos indivíduos. O projeto busca decifrar se o trabalho rural eleva os índices de lombalgia entre esses trabalhadores. As ações preconizadas compõem-se de análise de prontuários de pacientes atendidos na UBS, com queixas de lombalgia, com idade acima de 18 anos, de ambos os sexos, qualquer que seja a atividade rural desenvolvida (agricultura familiar, cultivo de cana-de-açúcar, etc.), atendidos no período de janeiro a dezembro de 2019. Serão avaliadas informações sobre o perfil dos pacientes (idade, sexo, comorbidades, tempo de atuação na atividade rural, tipo de atividade, etc.), tempo que apresentam a queixa, tratamentos e resultados. Com isso, espera-se identificar o perfil dos trabalhadores rurais que sofrem de lombalgia, compreender as diferenças na incidência de acordo com idade, sexo, escolaridade, tempo de trabalho, etc; compreender de que forma esses trabalhadores lidam com a dor, quando buscam auxílio, se recebem esse auxílio e quais são as medidas adotadas que geram alguma proporção de alívio e entender quais são as estratégias de mudanças no trabalho adotadas por esses trabalhadores ou os motivos para que não adotem estratégias que possam auxiliá-los. De posse desses dados, acredita-se ser possível encontrar meios de diagnosticar adequadamente as lombalgias, desenvolver estratégias de atendimento rápido e efetivo, além de meios para o controle da dor e garantia de aptidão e capacidade laboral por um período maior de tempo, com qualidade de vida para esses pacientes.

Palavra-chave

Doenças Ocupacionais. Dor Lombar. Complicações.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Algumas atividades laborais podem levar ao desenvolvimento de lombalgias, agudas ou crônicas. Em casos de lombalgia crônica, o manejo inadequado pode limitar as condições de vida dos indivíduos e aumentar a disparidade entre as condições de indivíduos que vivem nas regiões urbanas e rurais. A condição, em sua forma crônica, eleva os riscos de mortalidade cardiovascular, incapacitação para atividades físicas, estresse psicossocial, uso de opioides visando a analgesia por longos períodos, elevando ainda mais os riscos cardiovasculares. Esses pacientes costumam consumir opioides, em muitos casos obtidos sem prescrição médica, com riscos de tolerância, dependência e abuso, também associados a morbidades e mortalidade[1].

Em torno de 60% a 80% dos indivíduos em idade adulta vivenciam lombalgias durante sua vida, em algum momento. De fato, existem diferentes estatísticas de acordo com regiões analisadas. Quando algumas atividades específicas são consideradas, essa prevalência também apresenta alterações. Em alguns estudos, ficou evidente que as lombalgias encontram-se entre os principais motivos para consultas médicas, afetando igualmente homens e mulheres. Além disso, em torno de 30% dos adolescentes em todo o mundo já vivenciaram pelo menos um episódio de lombalgia, uma condição muito comum entre esse grupo, apesar de aumentar em incidência na terceira década de vida. Indivíduos com lombalgia tendem a evitar esportes e outras atividades físicas, tornando-se mais sedentários e adultos que tiveram lombalgia na faixa etária de 14 anos apresentam maior incidência 25 anos depois, comparando-se com aqueles que não sofreram com lombalgias[2].

Nesse sentido, a motivação para a opção pelo tema decorreu do interesse em compreender de forma mais aprofundada uma condição de prevalência ampla em todo o mundo, direcionando-se o estudo para os trabalhadores rurais. O intuito é entender de que forma a atividade rural atua sobre a ocorrência de lombalgias entre esses trabalhadores para que, assim, seja possível ofertar a esses pacientes um atendimento profissional muito mais efetivo, com abordagens de tratamento realmente desenvolvidas para o perfil desse grupo (trabalhadores rurais).

Problema: O trabalho rural eleva os índices de lombalgia entre esses trabalhadores?

Acredita-se que ao responder o problema definido, será possível compreender melhor o perfil dos pacientes rurais, o modo como suas atividades atingem a saúde da coluna lombar, quais os impactos vivenciados e como esses impactos interferem na saúde, qualidade de vida e na capacidade laboral desses indivíduos.

ESTUDO DA LITERATURA

O ambiente de trabalho, via de regra, não deveria oferecer riscos à saúde do trabalhador, pelo contrário, deveria ser um ambiente salubre para que as atividades fossem desenvolvidas de forma adequada, permitindo a manutenção da produtividade e auxiliando o trabalhador em seu desenvolvimento e alcance de seus objetivos de vida. No entanto, a realidade é que os trabalhadores, em seus ambientes de trabalho, são expostos a condições que elevam os riscos de adoecimento, como contato com produtos diversos, posturas inadequadas, uso de materiais que exigem esforços excessivos, entre outros fatores[i].

Acredita-se que entre 5% e 7% de todas as fatalidades no mundo possam ser atribuídas ao adoecimento e lesões ocupacionais, com 2,3 milhões de mortes relacionadas ao trabalho, das quais 2 milhões são por adoecimento ocupacional, somente o restante por acidentes de trabalho. Os cânceres são as condições mais comuns (32%), seguido por problemas circulatórios decorrentes da atividade trabalhista (23%), doenças comunicáveis (17%), e acidentes de trabalho (18%). As lombalgias geram números consideráveis de afastamentos e absenteísmo. No que tange os anos de vida ajustados por incapacidade, no mundo, o número é de 63.600, sendo que as lombalgias correspondem a 18.400 desse total, ou seja, em anos vividos com incapacidades pelos trabalhadores, as lombalgias estão entre os fatores que mais causam incapacitação entre trabalhadores de diferentes áreas³.

As lombalgias ocorrem de forma relativamente comum em todo o mundo, sendo que apenas em casos muito raros existem causas subjacentes graves. As patologias graves mais comuns relacionadas à coluna são fraturas, malignidades, síndrome de cauda equina e infecção espinhal. Quando um paciente apresenta lombalgia, o diagnóstico rápido e preciso é essencial para iniciar o tratamento e alcançar o controle da dor, evitar que se torne crônica, além de descartar riscos de condições graves, que além de morbidades elevam os números de mortalidade[iii].

As condições musculoesqueléticas, como as lombalgias, causam impacto considerável sobre os sistemas de saúde no mundo, em decorrência da alta prevalência, além dos altos índices de incapacitação associados a ela. Estimativas indicam que o custo total das lombalgias no mundo envolve bilhões de dólares todos os anos, principalmente quando se leva em consideração os custos indiretos, em torno de 75% e 93% dos custos totais. Os custos indiretos contabilizam a perda de produtividade e absenteísmo, as limitações advindas da dor para as atividades diárias e as limitações funcionais. A qualidade de vida também é impactada, juntamente com o bem-estar físico e mental, relações sociais e capacidade funcional[iii].

Nos Estados Unidos, as lombalgias enquadram-se como queixas das mais comuns entre indivíduos que buscam atendimento emergencial, em torno de 4,4% de todos os atendimentos emergenciais entre 200 e 2006 envolveram pacientes com lombalgias. Ainda que sejam raros os casos em que há uma patologia grave envolvida com essa dor, é indispensável que sejam conduzidos exames visando descartar essa possibilidade para, então, definir a abordagem de tratamento a ser adotada, sempre levando em consideração cada paciente, ou seja, essa definição deve ser individualizada e focada nas especificidades de cada caso[iv].

É preciso considerar, ainda, que a maioria dos anos perdidos por desabilidade em países de

baixa e alta renda envolvem as lombalgias. Seus impactos são multifatoriais e envolvem a própria dor, a incapacidade laboral e para as demais atividades do cotidiano, bem como os custos econômicos que envolvem a ausência no trabalho, busca por atendimento médico, tratamento, etc. É uma das condições com maiores custos elevados em países de alta renda, U\$ 90,7 bilhões. Entre trabalhadores rurais, seus impactos são consideráveis, as tarefas relacionadas à agricultura ou pecuária, como transporte de água, necessidade de carregar objetos pesados, entre outros, causam um considerável desgaste físico, que eleva a probabilidade de desenvolvimento da dor, além da pobreza, que impede o acesso ao atendimento médico de qualidade, diagnóstico precoce e tratamento preciso[v].

As lombalgias costumam ser não específicas, levando a uma incapacitação do trabalhador sem que causas médicas específicas possam ser encontradas. Esses pacientes percebem a dor como uma forma de dano, comumente expressam medo de ficarem presos em cadeiras de rodas, pois acreditam que a condição evoluirá para sua total incapacitação. Mesmo que isso não seja comum, muitas vezes esse trabalhadores não são devidamente esclarecidos e outros sequer buscam atendimento médico e, assim, além dos impactos físicos da dor, deve-se levar em consideração seus impactos emocionais. Entre os trabalhadores que buscam atendimento médico, nem todos aderem adequadamente ao tratamento e é relativamente comum que ao sentirem melhora nos sintomas, deixem o tratamento de lado[vi].

Os trabalhadores rurais estão expostos a inúmeros riscos relacionados à sua saúde, ressaltando-se que os problemas musculoesqueléticos são muito comuns, porém, boa parte desses trabalhadores não buscam atendimento médico, além de haver falhas no sistema de registros de muitos países para a questão de lombalgias entre trabalhadores rurais. As taxas de lesões que culminam em lombalgias entre esse grupo de trabalhadores são elevadas, em função dos esforços que realizam em seu cotidiano. Além disso, muitos desses trabalhadores atuam de modo autônomo e, assim, afastar-se para buscar atendimento médico e tratamento significa reduzir ou parar suas atividades de trabalho, comprometendo a produtividade e a renda para si e suas famílias. Esses trabalhadores conhecem os riscos associados ao trabalho, sabem que podem sofrer lesões ou sentir dores decorrentes dos esforços, no entanto, sabem também que não podem deixar de realizar suas atividades, sob o risco de passarem necessidades, assim como seus familiares, de modo que as preocupações com a saúde acabam sendo relegadas a um segundo plano⁸.

Estudos apontam que entre os trabalhadores rurais, as causas mais prevalentes de adoecimento relacionam-se com os esforços excessivos exigidos pelas atividades necessárias para conduzir as demandas do cotidiano.

[...] as Doenças Osteomusculares (Dort) são as que mais afetam os trabalhadores, ocasionando dor lombar. A elevação e transporte de cargas pesadas, flexão e extensão prolongada e repetida da coluna e movimentos repetitivos estão entre os fatores de risco para o desenvolvimento de lesões e quadros algícos. Entre os processos de dor, destacam-se as lombalgias, em função da alta incidência, pois se estima que entre 60% e 80% dos indivíduos, em geral, sofrem de sintoma de dor lombar em algum momento da vida, sendo mais comum entre os 25 e 60 anos de idade. Estudo na região sul do Brasil identificou prevalência de 63,1% de dor nas costas, sendo a região lombar a mais referida (40%) (p. 184)[vii].

Fica evidente, assim, que inúmeras condições podem acometer os trabalhadores rurais, no

entanto, as lombalgias são relativamente comuns em decorrências das especificidades do trabalho rural. Nesse ramo de atividade laboral, existem riscos de exposição a produtos químicos, acidentes com animais peçonhentos, riscos relacionados à postura e esforços, entre tanto outros, conforme segue:

As atividades desenvolvidas expõem o trabalhador ao contato com animais peçonhentos e plantas, que podem ocasionar picadas, mordidas, intoxicações, alergias, infecções, entre outras. Em sua maioria, são árduas e demandam exigências energéticas da capacidade humana, como força muscular, permanência em condições ambientais e de trabalho desgastantes, a permanência em posições corporais incômodas por longos períodos de tempo, ritmo intenso de produtividade, movimentos repetitivos, utilização de instrumentos de trabalho que o expõem a cargas de trabalho contínuas, possíveis geradoras de lesões, doenças e acidentes de trabalho (p. 334)[\[viii\]](#).

Uma avaliação com 174 trabalhadores rurais demonstrou que as principais tarefas realizadas são o trabalho com animais, cuidados com hortas e necessidade de realização de tarefas múltiplas. Esses indivíduos relataram que sua jornada de trabalho diária nos períodos de safra ultrapassa 11 horas, enquanto fora desse período ultrapassa 6 horas. Praticamente todos os entrevistados afirmaram ter algum sintoma de dor lombar (171 entrevistados), 100% das mulheres e 96,1% dos homens acusaram a presença de lombalgia. Quanto mais sedentários são esses indivíduos, maiores suas dificuldades em realizar as atividades laborais, bem como maiores os impactos de dor, enquanto aqueles que não são sedentários apresentam melhores condições e qualidade de vida relacionadas ao trabalho⁹.

Trabalhadores rurais envolvidos com a pecuária de leite também apresentam elevados índices de lombalgia, em função de fatores diversos. Aqueles que não contam com equipamentos para ordenha precisam manter posições inadequadas por longas horas para a ordenha manual, enquanto os que contam com esses equipamentos precisam lidar com esses equipamentos. Em ambos os casos, é necessário manejar os animais, oferecer alimentos, cuidar da limpeza e higiene dos espaços, armazenar o produto, separar, enviar para o destino, entre tantas outras tarefas[\[ix\]](#).

Na atividade laboral diária do trabalhador rural, a musculatura extensora da coluna lombar participa de um grande número de ações. Quando existe diminuição da força dos músculos abdominais e desequilíbrio entre os músculos flexores e extensores do tronco, pode acontecer a dor lombar, a disfunção e a fadiga muscular, que podem colocar em risco a função motora da coluna lombar e ser um fator perigo para o desenvolvimento da dor lombar crônica e outras alterações que podem afetar diretamente a qualidade de vida e laboral dos trabalhadores rurais na atividade leiteira (p. 129)¹¹.

Assim, compreende-se que quando se estuda a atividade rural e os riscos de lombalgias envolvidos com ela, por mais que existam diferentes trabalhos e demandas em atividades diversas (agropecuária, agricultura, etc.), é comum que esses trabalhadores realizem esforços físicos consideráveis, com impactos sobre sua saúde global, em decorrência da

repetição de movimentos, excesso de peso transportado, atividades de força, entre outras e, assim, as lombalgias são relatadas de forma muito comum, ainda que esses trabalhadores nem sempre busquem atendimento médico para sua condição de dor, o que pode levar ao agravamento do quadro no perpassar dos anos^{9,11}.

Entre os fatores de risco para lombalgia entre trabalhadores rurais, ressalta-se a postura de trabalho, o excesso de peso que algumas atividades exigem que os trabalhadores carreguem, necessidade de força, em muitos casos todas essas condições se associam ao longo do dia de trabalho e, com o tempo, o desgaste físico torna-se elevado. Muitas vezes, na atividade rural, um trabalhador se sobrecarrega para atender às demandas, em função da dificuldade em contar com um quadro maior de indivíduos para dividir as tarefas. Além disso, muitas vezes eles não podem descansar, precisam repetir essa rotina todos os dias, ainda que estejam com dores[x].

Sintomas dolorosos em agricultores estão atrelados às atividades desenvolvidas, como é o caso das tarefas manuais (plantio, colheita, inspeção e embalagem dos produtos, poda, carregamento, transporte de mercadorias, aplicações de produtos químicos etc.). Considerando tais ações, várias podem ser as implicações para a saúde, entre elas: fadiga generalizada; transtornos traumáticos cumulativos; contraturas musculares, dores e lesões na região cervical, lombar, membros superiores e inferiores, articulares e musculoesqueléticas; lesões de mão e pulso. Além disso, o esforço gerado pela carga de trabalho das atividades associado à exposição a fatores ambientais, como temperaturas elevadas, pode levar o trabalhador a um estresse térmico por um desequilíbrio eletrolítico, o que pode acarretar em cefaleias e síncope relacionadas às alterações orgânicas, decorrentes da inadequada reposição hídrica. A relação entre distúrbios musculoesqueléticos e dorsalgias, lombalgias, dor no pescoço, ombros, membros superiores, joelhos, mãos e pés com o processo de trabalho e condições de trabalho, como o levantamento de peso, movimentos bruscos, de flexão e má posição no trabalho são apresentados em pesquisas com agricultores (p. 337-338)¹⁰.

Enquanto os estudos a respeito de lombalgias são relativamente comuns na área laboral, ressalta-se que dados focados em trabalhadores rurais não são muito amplos e, assim, o tema demanda de maior observação para que seja compreendido e medidas de prevenção, atendimento, tratamento e recuperação desses trabalhadores possam ser definidas, especialmente na área de saúde pública.

AÇÕES

As ações preconizadas compõe-se de análise de prontuários de pacientes atendidos na UBS, com queixas de lombalgia, com idade acima de 18 anos, de ambos os sexos, qualquer que seja a atividade rural desenvolvida (agricultura familiar, cultivo de cana-de açúcar, etc.), atendidos no período de janeiro a dezembro de 2019.

Serão avaliadas informações sobre o perfil dos pacientes (idade, sexo, comorbidades, tempo de atuação na atividade rural, tipo de atividade, etc.), tempo que apresentam a queixa, tratamentos e resultados.

Com isso, espera-se identificar o perfil dos trabalhadores rurais que sofrem de lombalgia, compreender as diferenças na incidência de acordo com idade, sexo, escolaridade, tempo de trabalho, etc; compreender de que forma esses trabalhadores lidam com a dor, quando buscam auxílio, se recebem esse auxílio e quais são as medidas adotadas que geram alguma proporção de alívio e entender quais são as estratégias de mudanças no trabalho adotadas por esses trabalhadores ou os motivos para que não adotem estratégias que possam auxiliá-los.

RESULTADOS ESPERADOS

A partir da aplicação do projeto, o primeiro resultado esperado é de conhecer qual o perfil dos trabalhadores rurais que sofrem de lombalgia, compreender as diferenças na incidência de acordo com idade, sexo, escolaridade, tempo de trabalho, etc.

Além disso, espera-se compreender de que forma esses trabalhadores lidam com a dor, quando buscam auxílio, se recebem esse auxílio e quais são as medidas adotadas que geram alguma proporção de alívio.

Entender quais são as estratégias de mudanças no trabalho adotadas por esses trabalhadores ou os motivos para que não adotem estratégias que possam auxiliá-los.

De posse dessas e outras informações a respeito da lombalgia entre pacientes trabalhadores rurais, espera-se encontrar meio de diagnosticar adequadamente as lombalgias, desenvolver estratégias de atendimento rápido e efetivo, além de meios para o controle da dor e garantia de aptidão e capacidade laboral por um período maior de tempo, com qualidade de vida para esses pacientes.

REFERÊNCIAS

Igwesi-Chidobe CN, Godfrey EL, Kitchen S, Onwasigwe CN, Sorinola IO. **Community-based self-management of chronic low back pain in a rural African primary care setting: a feasibility study.** Prim Health Care Res Dev. 2019;20:e45.

Ganesan S, Acharya AS, Chauhan R, Acharya S. Prevalence and Risk Factors for Low Back Pain in 1,355 Young **Adults: A Cross-Sectional Study.** Asian Spine J. 2017;11(4):610-617.

Rushton L. The Global Burden of Occupational Disease. **Curr Environ Health Rep.** 2017;4(3):340-348.

Street KJ, White, DSG, Vandal AC. **Clinical Prevalence and Population Incidence of Serious Pathologies Amongst Patients Undergoing Magnetic Resonance Imaging for Low Back Pain.** The Spine Journal. 2019.

Husky MM, Ferdous Farin F, Compagnone P, Fermanian C, Kovess-Masfety V. **Chronic back pain and its association with quality of life in a large French population survey.** Health Qual Life Outcomes. 2018;16(1):195.

Galliker G, Scherer DE, Trippolini MA, Rasmussen-Barr E, LoMartire R, Wertli MM. **Low Back Pain in the Emergency Department: Prevalence of Serious Spinal Pathologies and Diagnostic Accuracy of Red Flags - A Systematic Review.** The American Journal of Medicine. 2019.

Igwesi-Chidobe CN, Coker B, Onwasigwe CN, et al. **Biopsychosocial factors associated with chronic low back pain disability in rural Nigeria: a populationbased cross-sectional study.** BMJ Glob Health 2017;2:e000284.

Dean SG, Hudson S, Hay-Smith EJC, Milosavljevic S. **Rural Workers' Experience of Low Back Pain: Exploring Why They Continue to Work.** Journal of Occupational Rehabilitation. 2010; 21(3), 395-409.

Silva MR, Ferreti F, Lutinski JA. **Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o nível de atividade física de trabalhadores rurais.** Saúde Debate. 2017; 41(12):183-194;

Rocha LP, Cezar-Vaz MR, Almeida MCV, Piexak DR, Bonow CA. **Associação entre a carga de trabalho agrícola e as dores relacionadas.** Acta Paul Enferm. 2014; 27(4):333-9.

Leonardi NV, Kohl LM, Silva L, Orsolin EB, Sturmer G, Borges Júnior NG et al. **Perfil da musculatura extensora lombar de trabalhadores rurais na atividade leiteira.** Rev Bras Med Trab. 2018;16(2):128-35.

Birabi BN, Dienye PO, Ndukwu GU. Prevalence of low back pain among peasant farmers in a rural community in South South Nigeria. Rural and Remote Health. 2012; 12:1920.

Street KJ, White, DSG, Vandal AC. Clinical Prevalence and Population Incidence of Serious Pathologies Amongst Patients Undergoing Magnetic Resonance Imaging for Low Back Pain. The Spine Journal. 2019.

Husky MM, Ferdous Farin F, Compagnone P, Fermanian C, Kovess-Masfety V. Chronic back pain and its association with quality of life in a large French population survey. *Health Qual Life Outcomes*. 2018;16(1):195.

Galliker G, Scherer DE, Trippolini MA, Rasmussen-Barr E, LoMartire R, Wertli MM. Low Back Pain in the Emergency Department: Prevalence of Serious Spinal Pathologies and Diagnostic Accuracy of Red Flags – A Systematic Review. *The American Journal of Medicine*. 2019.

Igwesi-Chidobe CN, Coker B, Onwasigwe CN, et al. Biopsychosocial factors associated with chronic low back pain disability in rural Nigeria: a populationbased cross-sectional study. *BMJ Glob Health* 2017;2:e000284.

Dean SG, Hudson S, Hay-Smith EJC, Milosavljevic S. Rural Workers' Experience of Low Back Pain: Exploring Why They Continue to Work. *Journal of Occupational Rehabilitation*. 2010; 21(3), 395–409.

Silva MR, Ferreti F, Lutinski JA. Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o nível de atividade física de trabalhadores rurais. *Saúde Debate*. 2017; 41(12):183-194;

Rocha LP, Cezar-Vaz MR, Almeida MCV, Piexak DR, Bonow CA. Associação entre a carga de trabalho agrícola e as dores relacionadas. *Acta Paul Enferm*. 2014; 27(4):333-9.

Leonardi NV, Kohl LM, Silva L, Orsolin EB, Sturmer G, Borges Júnior NG et al. Perfil da musculatura extensora lombar de trabalhadores rurais na atividade leiteira. *Rev Bras Med Trab*. 2018;16(2):128-35.

Birabi BN, Dienye PO, Ndukwu GU. **Prevalence of low back pain among peasant farmers in a rural community in South South Nigeria**. *Rural and Remote Health*. 2012; 12:1920.