



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

HENRIQUE ALFREDO LAPORTE MAIA

LOMBALGIA ASSOCIADA AO SERVIÇO BÁSICO DE SAÚDE

SÃO PAULO
2020

HENRIQUE ALFREDO LAPORTE MAIA

LOMBALGIA ASSOCIADA AO SERVIÇO BÁSICO DE SAÚDE

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: MONALISA LIMA SALVADOR

SÃO PAULO
2020

Resumo

A dor lombar é uma condição que pode atingir até 65% das pessoas anualmente e até 84% das pessoas em algum momento da vida, apresentando uma prevalência pontual de aproximadamente 11,9% na população mundial, dado da OMS (Organização Mundial da Saúde), o que causa grande demanda aos serviços de saúde, e com isso o aumento de gastos relacionados a esse impacto gerado. O objetivo deste projeto está alinhado com a tal preocupação, relacionada a vários seguimentos da sociedade, no intuito de entender os fatores que influenciam na dor lombar, o ganho ponderal excessivo e a possibilidade de encontrar caminhos para elaboração de propostas de combate e prevenção da lombalgia no âmbito da atenção básica em saúde.

Palavra-chave

Unidade Básica de Saúde. Estilo de Vida Saudável. Exercício Físico. Equipe Multiprofissional. Dor Crônica. Dor. Dor Lombar. Doenças do Trabalho.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

O assunto abordado no projeto de intervenção está voltado a alta prevalência de lombalgia nas consultas médicas da UBS Lageadinho, município de Ibiúna-SP aonde atuo, após discutir com a equipe constatamos muitas queixas relacionadas a dor lombar. A unidade fica em uma área de baixa densidade populacional, 2.327 pacientes cadastrados, é composta em sua grande maioria por trabalhadores rurais. Devido a essa percepção resolvemos realizar um levantamento de prontuários cadastrados na Ubs nos meses referentes á setembro até outubro de 2019, totalizando 200 consultas e constatou-se que 30% dos pacientes apresentavam dor lombar como queixa principal. Frente a isso, considerando os fatores que tal situação gera entre eles, dor crônica, limitação dentro do aspecto trabalhista, desequilíbrios psicológicos, realizar atividade física adequadamente, elegemos essa situação com intuito de desenvolver um projeto de saúde para o território.

ESTUDO DA LITERATURA

A lombalgia é usualmente definida como dor localizada abaixo da margem das últimas costela, margem costal e acima das linhas gluteas inferiores com ou sem dor nos membros inferiores. São locais para origem de lombalgia: disco intervertebral, articulação facetária, articulação sacroilíaca, músculos, fáscias, ossos, nervos e meninges. São causas de lombalgia: hérnia de disco, osteoartrose, síndrome miofascial, espondilite anquilosante, artrite reumatóide, fibrose, aracnoidite, tumor e infecção. O número de doenças da coluna vertebral é muito amplo, porém o grupo principal de está relacionado a posturas e movimentos corporais inadequados e às condições de trabalho capazes de produzir impacto a coluna (LIZIER et al, 2012).

A dor lombar é um problema que afeta 80% dos adultos em algum momento da vida, está entre as 10 primeiras causas de consultas e internações, e em cada ano, trabalhadores se ausentam de suas atividades por mais de sete dias em razão dessa doença com grande impacto na produtividade. De acordo com a duração, a lombalgia pode ser aguda com início súbito e duração menor que seis semanas, subaguda com a duração de 6 semanas a 12 semanas, e crônica com a duração maior que 12 semanas (BRAZIL et al 2004).

Os tratamento utilizados são amplos, o medicamentoso com analgésicos, anti inflamatórios, corticosteroides, opioides , relaxantes musculares, antidepressivos, anticonvulsivantes. Medidas físicas tais como: ondas curtas, ultrassom, estimulação elétrica, laser, infiltração, bloqueios e acupuntura, os trabalhos fisioterápicos são voltados para vários tipos de exercícios, tais como; aeróbicos, diflecção ou extensão, alongamentos, estabilização, balanço e coordenação (ALMEIDA et al, 2017).

AÇÕES

Local: Unidade Básica da Saúde da família Dr Arcy Bandeira localizada no

Bairro Lageadinho em Ibiúna - São Paulo.

Público-alvo: pacientes cadastrados na UBS.

As ações a serem implementadas são voltadas à melhoria da qualidade de vida dos pacientes que residem na minha área de atuação, tais ações serão tomadas primeiramente criando um grupo de pessoas dispostas a serem orientadas sobre medidas educativas e preventivas que irão ter como objetivo a integração com profissionais de educação física e fisioterapia da rede básica de saúde, orientações sobre sintomas iniciais e a quem recorrer, auxílio dos profissionais, agentes de saúde, enfermagem e outros funcionários da UBS sobre acolhimento das pessoas que sofrem dessa comorbidade, ou que tem potencial de desenvolvê-la.

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se com esse projeto realizado obter a diminuição na incidência de lombalgia na população participante, diminuição da dor crônica ou aguda, melhora do peso, melhora na qualidade de vida e níveis laboratoriais. Além desses resultados, é de objetivo reunir grupo de pessoas, para realização de atividade física, debater sobre assuntos voltados a saúde, tanto física quanto mental, realizar promoção e prevenção relacionada ao tema, abrangência a outras áreas médicas associadas, referência e contra referência para os pacientes participantes.

REFERÊNCIAS

LIZIER DT, PEREZ MV, SAKATA RK. Exercícios para tratamento de lombalgia. Rev Bras Anesthesiol, Vol. 62, No 6, Novembro-Dezembro, 2012

BRAZIL AV, et al. Diagnóstico e tratamento das lombalgias e lombociatalgias. Rev Bras Reumatol. v. 44, n. 6. p. 419-25. nov./dez., 2004

ALMEIDA DC, KRAYCHETE DC. Dor Lombar: Uma abordagem diagnóstica. São Paulo: Rev. dor, vol.18 no.2 São Paulo abr./jun. 2017