



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2018

Ieda Maria Bonamigo

Dor lombar baixa: uma proposta de intervenção e
prevenção na indústria moveleira de Princesa-SC

Florianópolis, Março de 2023

Ieda Maria Bonamigo

Dor lombar baixa: uma proposta de intervenção e prevenção na
indústria moveleira de Princesa-SC

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Girlane Mayara Peres
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Fátima Buchele Assis

Florianópolis, Março de 2023

Ieda Maria Bonamigo

Dor lombar baixa: uma proposta de intervenção e prevenção na indústria moveleira de Princesa-SC

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

Profa. Dra. Fátima Buchele Assis
Coordenadora do Curso

Girlane Mayara Peres
Orientador do trabalho

Florianópolis, Março de 2023

Resumo

Introdução: A transição do século XX para o século XXI caracteriza-se pela substituição da força de trabalho do homem pela máquina, contudo, diversas empresas continuam utilizando a mão-de-obra humana, o que tem gerado um alto número de trabalhadores da indústria moveleira com queixas de dor lombar baixa. O **objetivo** desse trabalho é desenvolver ações para reduzir o número de pacientes com dor lombar baixa da UBS de Princesa – SC. **Metodologia:** A população foi constituída por trabalhadores da indústria moveleira para os quais programou-se realização de palestras a serem ministradas pela média e a enfermeira chefe da UBS, pois enquanto profissionais da saúde pertencentes a um grupo que está envolvido em fazer um trabalho preventivo e não somente curativo, orientar os coordenadores dos setores da indústria e os trabalhadores para melhor postura e uso adequado dos Equipamento de Proteção Individual (EPIs), colocando banners nos setores, distribuindo panfletos educativos para os funcionários, requalificando-os e conseqüentemente reduzindo a incidência de dor lombar baixa na indústria moveleira do nosso município. **Resultados Esperados:** Espera-se com esse trabalho conscientização dos gestores da indústria moveleira no processo de humanização nos setores de trabalho; diminuição de trabalhadores com diagnóstico de dor lombar baixa; redução do uso de medicamentos, proporcionando uma melhor qualidade de vida e diminuição de encaminhamentos para a média complexidade.

Palavras-chave: Dor Lombar, Prevenção Primária, Saúde do Trabalhador

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	Objetivo Geral	11
2.2	Objetivos Específicos	11
3	REVISÃO DA LITERATURA	13
4	METODOLOGIA	15
5	RESULTADOS ESPERADOS	17
	REFERÊNCIAS	19

1 Introdução

O município de Princesa - SC tem uma população total de 2.906 habitantes (IBGE 2017). Uma área de 88 km², altitude de 314 metros. Colonizado por imigrantes italianos e alemães. A metade da população é italiana, mas a cultura alemã predomina. Do total de 2.906 habitantes, 618 são crianças entre 0 a 14 anos, 305 adolescentes entre 15 a 19 anos, 1.629 de adultos entre 20 a 59 anos e 354 idosos com mais de 60 anos de idade.

Princesa é um município pequeno, onde a maioria da população vive no interior e trabalham com atividade leiteira, tendo uma boa estrutura de moradia e trabalho, com equipamentos modernos que garantem um produto de ótima qualidade. Na cidade temos uma fábrica de móveis onde emprega em torno de 400 pessoas, sendo assim a taxa de desemprego próxima a zero.

O sistema municipal de saúde conta com uma Unidade Básica de Saúde (UBS) composta por: 2 médicas, 1 enfermeira, 3 técnicas em enfermagem, 8 ACS, NASF (2 fisioterapeutas, 1 professora de educação física, 1 nutricionista e 1 farmacêutico), serviço de atendimento odontológico (1 dentista e uma auxiliar técnica de saúde bucal) e 1 psicóloga. A cada 15 dias 1 ginecologista e a cada 30 dias 1 oftalmologista. Cada uma das 8 ACS tem seu território adscrito, com uma população delimitada. Nas visitas domiciliares mensais, cada ACS busca identificar os problemas de saúde, avaliam a situação socioeconômica, os fatores de risco de cada município e levam para os demais membros da equipe para poder dar assistência integral de qualidade e de forma individualizada.

De modo geral, a população está satisfeita com os serviços prestados pela equipe, pois todos os cronogramas de atividades são informados pelas ACS e os demais membros da equipe, proporcionando uma cobertura da Atenção Básica de 100% da população. Mesmo com inúmeras dificuldades da garantia do acesso à saúde, a população do interior tem um atendimento integral de saúde, os mesmos podem deslocar-se até a cidade usando o transporte escolar que abrange todo o interior. Para facilitar o trabalho de visitas domiciliares no interior, as ACS residem na própria comunidade ou na comunidade vizinha.

As queixas mais comuns de consulta em crianças menores de 01 ano foram: febre não especificada, tosse, diarreia, cólica abdominal e congestão nasal. De adultos as queixas mais comuns são dores articulares e lombar baixa; crises de ansiedade; alterações estomacais, infecções de vias aéreas superiores e hipertensão arterial. Com relação a doenças crônicas, como HAS temos um total de 267 pessoas hipertensas com mais de 60 anos e 82 pessoas hipertensas com menos de 60 anos, segundo levantamento feito pelas ACSs feito em cada domicílio do município; 57 pessoas idosas com diabetes mellitus tipo 2.

Em nosso município funciona uma indústria moveleira que emprega em torno de 400 pessoas. São fabricados móveis pesados, provocando um número significativo de queixas de dor lombar baixa, resultado da má postura, excesso de peso e movimentos repetitivos.

Este problema foi diagnosticado através do altonúmero de atendimentos dos funcionários feitos na UBS. É um problema atual e potencial, pois está acontecendo com os atuais funcionários e provavelmente acontecerá com os novos se não houver uma organização, sendo assim, um problema de governabilidade que está tendo um baixo controle, necessitando de novas estratégias para solucionar esse problema. Sendo assim o problema definido para este projeto de intervenção é a elevada incidência de trabalhadores da indústria moveleira instalada no município de Princesa-SC com queixa de dor lombar baixa, o que revela a falta de informação e o uso inadequado dos EPI (equipamentos de proteção individual) e consequentemente o alto índice de funcionários com tal problema.

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Desenvolver ações para reduzir o número de paciente com dor lombar baixa na UBS de Princesa-SC.

2.2 Objetivos Específicos

- Realizar palestras para orientar os funcionários da indústria moveleira sobre as consequências do aumento da dor lombar baixa;
- Desenvolver atividades com o educador físico para melhoria da postura e alívio da dor lombar baixa.

3 Revisão da Literatura

Dor lombar baixa ou lombalgia é uma dor localizada na parte mais baixa da coluna vertebral, entre o último arco costal e a prega glútea. Pode ser aguda, (que dura alguns dias ou até seis semanas), subaguda (seis semanas até doze semanas) e crônica (maior a doze semanas). (ORTOPEDIABR, 2017)

As causas mais comuns de dor lombar baixa são inúmeras, tais como: uma atividade física intensa, movimento subido, levantar peso de maneira inadequada ou levantar excesso de peso, postura incorreta ao sentar, levantar e deitar, estiramento muscular nas costas, hérnia de disco, osteófitos (bico de papagaio), doenças degenerativas do disco (artrose), traumas e quedas, câncer, Tuberculose óssea entre outros. Todos esses problemas causam limitação funcional e isso gera prejuízos na qualidade de vida. Coluna (2018). Dor lombar baixa ou lombalgia constitui um dos maiores problemas de saúde pública do Brasil, que pode atingir entre 65% a 85% da população, causando grande número de faltas e incapacidade no trabalho, gerando impacto pessoal e econômico. Sua prevalência ocorre entre 35 a 55 anos, com custos elevados ao Sistema de Saúde. Nascimento e Costa (2015)

Apesar da dor lombar baixa ser prevalente na idade adulta, ela começa ainda na infância e adolescência. Raramente são fatores orgânicos, mas estão relacionados geralmente a estilos de vida, tais como: atividade física, sedentarismo, obesidade infantil (muito comum na atualidade), excesso de peso nas mochilas escolares, hábitos alimentares nada saudáveis, dentre outros. Por isso a importância de intervir nos fatores de risco, nos cuidados com a postura e políticas de saúde na atenção primária para evitar que na fase adulta, a dor lombar baixa se agrave e se torne crônica, diminuindo a qualidade de vida e a inaptidão ao trabalho. Festas (2010)

Sendo a dor lombar baixa um dos problemas de saúde mais comuns em pessoas que trabalham com excesso de peso, erguendo peso de maneira inadequada, má postura e que esse problema gera um custo elevado, tanto para a saúde pública como para a iniciativa privada, faz-se necessário pensar em estratégias para prevenir e reduzir a incidência de dor lombar baixa. Orientar os trabalhadores sobre os riscos modificáveis, como abaixar-se e levantar-se de maneira correta, pedir ajuda quando o peso exceder sua capacidade física. Outros fatores modificáveis são a obesidade e o tabagismo, que influenciam de maneira negativa na saúde dessas pessoas.

Existem medidas medicamentosas e não medicamentosas para tratar a dor lombar baixa. As não medicamentosas consistem em orientar os trabalhadores organizando horários para fazer alongamentos, alguns exercícios físicos para relaxar a tensão muscular e outros casos devem ser feito fisioterapia na unidade de saúde local. As medicamentosas são para o alívio sintomático da dor como, anti-inflamatórios não esteroides, relaxantes musculares, antidepressivos tricíclicos para casos crônicos. Frasson* (2016)

Segundo o caderno de Saúde do Trabalhador do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), do Ministério da Previdência e Assistência Social (MPAS) e Ministério da Saúde (MS) o Sistema Único de Saúde (SUS) tem a obrigação de fiscalizar as condições dos ambientes de trabalho e da aplicabilidade das leis de segurança do trabalho para proporcionar um ambiente seguro e garantir a saúde desses profissionais. Em caso de incapacidade para o trabalho ter a garantia de estar amparado por lei para receber seu salário enquanto faz tratamento para seu problema de saúde e esteja reabilitado para exercer sua função novamente. [BRASIL \(2018\)](#)

4 Metodologia

Para solucionar o problema de dor lombar baixa, temos como meta da equipe orientar os funcionários da indústria moveleira sobre as consequências que podem acarretar na qualidade de vida, fazendo reuniões mensais a partir do segundo semestre de 2019; conscientizar os funcionários e os chefes de equipe para usar mais pessoas para erguer objetos pesados; fazer rotações nas funções a cada 3 meses; ministrar palestras educativas para melhorar a postura do funcionário para exercer sua função.

Para conseguirmos nossas metas, a médica e a enfermeira chefe da UBS, realizarão 4 palestras durante o ano (no início do ano definir datas e repassar para o chefe de setor da indústria moveleira), para orientar os funcionários das consequências da dor lombar baixa e o chefe de segurança promoverá pelo menos 3 rotações de setor em um ano (definir as datas em calendário no início de cada ano), dar as devidas orientações de qual forma é melhor para que o trabalho seja bem desenvolvido e sem danos à saúde do funcionário. Além das palestras serão realizadas atividades com a professora de educação física da UBS, pelo menos uma vez na semana, cada dia com um setor, para melhor aproveitamento das atividades, fazendo alongamentos e orientando os funcionários para a melhoria da postura no desempenho de suas atividades e assim evitando e aliviando as dores lombares.

Enquanto profissional da saúde pertencente a um grupo que está envolvido em fazer um trabalho preventivo e não somente curativo, orientar os chefes de setor da indústria e os trabalhadores para melhor postura e uso dos EPIs, colocando cartazes nos setores, distribuindo panfletos educativos já elaborados pela equipe para os funcionários, para que cada vez mais sejam melhor qualificados e assim diminuir a incidência de dor lombar baixa na indústria moveleira do nosso município.

Considerando a falta de informação dos trabalhadores e a ausência da participação da indústria na qualificação da mão-de-obra promover uma intervenção qualificada na contribuição na qualidade de vida dos trabalhadores.

Todos os esforços que estão sendo desenvolvidos pela equipe de saúde e gestores municipais e privados objetivam proporcionar uma qualificação profissional e melhor desempenho na produção de bens e serviços.

5 Resultados Esperados

A equipe de profissionais da UBS de Princesa – SC: enfermeira, técnicas de enfermagem, médica, psicólogo, fisioterapeutas e nutricionista são de suma importância no enfrentamento dos problemas de saúde, principalmente na dor lombar baixa. É uma atenção especializada, com profissionais capacitados para atender esses pacientes, começando no acolhimento, triagem e posterior encaminhamento para o profissional que o paciente necessita.

Uma das ações propostas neste estudo são as palestras com os funcionários da UBS aos funcionários da indústria moveleira do município, para proporcionar maior conhecimento sobre a dor lombar baixa e suas consequências, maneiras de evitá-las e em outros casos como amenizar os sintomas, melhorando assim a qualidade de vida dos mesmos.

Com a capacitação dos funcionários, maior conhecimento e um comprometimento dos chefes de setor e dos próprios funcionários, esperamos diminuir de maneira considerável os casos de dor lombar baixa e proporcionar um ambiente de trabalho adequado, cada um exercendo sua função da melhor forma, sem provocar danos a sua saúde. Além disso, acredita-se que esse projeto poderá diminuir o uso de medicamentos pelos funcionários e diminuição de encaminhamentos para a média complexidade.

Referências

- BRASIL, M. D. S. D. *MINISTÉRIO DA SAÚDE CADERNOS ATENÇÃO BÁSICA: Saúde do trabalhador e da trabalhadora*. 2018. Disponível em: <http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/cadernos_da_atecao_basica_41_saude_do_trabalhador.pdf>. Acesso em: 11 Jun. 2020. Citado na página 14.
- COLUNA, S. S. B. de. *A ortopedia e a Saúde*. 2018. Disponível em: <<https://sbot.org.br/dor-lombar-quais-os-motivos/>>. Acesso em: 02 Jun. 2020. Citado na página 13.
- FESTAS, C. F. da S. *Dor lombar em crianças e adolescentes, estudo de prevalência, factores de risco e intervenção para a educação postural*. 2010. Disponível em: <https://ciafel.fade.up.pt/files_download/Clarinda_Festas-tese.pdf>. Acesso em: 30 Mai. 2020. Citado na página 13.
- FRASSON*, V. B. *Dor lombar: como tratar?* 2016. Disponível em: <http://www.rets.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/biblioteca/fasciculo_9.pdf>. Acesso em: 31 Mai. 2020. Citado na página 13.
- NASCIMENTO, P. R. C. do; COSTA, L. O. P. *Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática*. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csp/2015.v31n6/1141-1156/>>. Acesso em: 30 Mai. 2020. Citado na página 13.
- ORTOPEDIABR. *Dor Lombar: Sintomas x Possíveis causas de lombalgia. Descubra aqui o que está causando sua dor*. 2017. Disponível em: <<https://www.ortopediabr.com.br/dor-lombar-lombalgia/>>. Acesso em: 02 Jun. 2020. Citado na página 13.