

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA PREVENÇÃO DE DORSALGIA  
EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE CAPITÃO DE  
CAMPOS – PI.**

*A PROPOSAL OF INTERVENTION FOR THE PREVENTION OF BACK PAIN IN  
A HEALTH UNIT IN THE CITY OF CAPITÃO DE CAMPOS - PI.*

*PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL DOLOR  
DE ESPALDA EN UNA UNIDAD BÁSICA DE SALUD EN EL  
MUNICIPIO DE CAPITÃO DE CAMPOS – PI*

Jeferson Anderson Medeiros<sup>1</sup>

Nayla Andrade Barboza<sup>2</sup>

Prof. Nayla Andrade Barboza

Campus Universitário Ministro Petrônio Portella – Universidade Federal do Piauí. Curso de Especialização em Saúde da Família e Comunidade. Ininga, Teresina – Piauí, CEP 64049-550.

Jeferson Anderson Medeiros – Design do estudo, análise dos dados e redação do manuscrito

Nayla Andrade Barboza – Discussões científicas

**Agradecimentos:** Agradecemos a equipe do Programa de Saúde da Família de Capitão de Campos – PI, pelo comprometimento e atenção com a população atendida.

**Declaração de Conflito de Interesses:** Nada a declarar.

## **RESUMO**

**Introdução:** A dorsalgia é a síndrome clínica caracterizada por dor na região torácica posterior e lombar. É um distúrbio de alta prevalência, sendo considerada um dos problemas de saúde mais comuns do trabalhador. Cerca de 70 a 80% da população adulta irá experimentar esse tipo de dor em algum momento da vida. Por afetar principalmente pessoas em idade ativa, é uma causa comum de aposentadoria por incapacidade parcial ou total, trazendo prejuízos econômicos e sociais a população. Os benefícios da prevenção dessa enfermidade são vários, dentre eles, estão, a redução de gastos com

---

<sup>1</sup> Médico do Programa Mais Médicos no município de Capitão de Campos – PI. Aluno do curso de especialização em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Federal do Piauí, jefer.ds@hotmail.com, Teresina – Piauí.

<sup>2</sup> Médica e fisioterapeuta, Mestre em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí, professora orientadora do curso de especialização em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Federal do Piauí, naylabarb30@gmail.com. Teresina – Piauí.

tratamentos, melhora na qualidade de vida e redução do absenteísmo. **Métodos:** Foi realizada revisão de literatura sobre o tema nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde. Elaborado plano operativo e proposta de acompanhamento do plano. **Discussão e Conclusão:** O projeto de intervenção envolve promover atividades educativas sobre os benefícios da prática de atividade física e cuidados com a postura para prevenção de lombalgia nos pacientes na atenção primária atendidos na UBS de Capitão de Campos. Após 6 meses, avaliar se houve redução das queixas de dorsalgia na unidade. É necessário investir numa estratégia de educação em saúde que se proponha a prover informações aos indivíduos sobre os riscos à saúde, bem como a promoção do autocuidado, sendo esta a importância desta proposta de intervenção.

**Palavras Chave:** Doenças osteomusculares, má postura, ergonomia, educação postural, dor lombar.

## ABSTRACT

**Introduction:** Back pain is a clinical syndrome characterized by pain in the posterior thoracic region. It is a disorder of high prevalence, being considered one of the most common health problems of the worker. About 70 to 80% of the adult population will experience this kind of pain at some point in life. Because it mainly affects people of working age, it is a common cause of retirement due to partial or total disability, bringing economic and social damage to the population. The benefits of preventing this disease are several, among them, are the reduction of expenses with treatments, improvement in quality of life and reduction of absenteeism. **Methods:** A literature review on the subject was conducted in the “Biblioteca Nacional em Saúde” databases. An operational plan was prepared and a proposal for monitoring the plan. **Discussion and Conclusion:** The intervention project involves promoting educational activities on the benefits of physical activity and posture care for the prevention of low back pain in patients in primary care treated at the UBS of Capitão de Campos. After six months, the authors will evaluate if there was a reduction in the complaints of back pain in the unit. It is necessary to invest in a health education strategy that proposes to provide information to individuals about health risks, as well as the promotion of self-care, which is the importance of this intervention proposal.

**Keywords:** Musculoskeletal disorders, poor posture, ergonomics, postural education, low back pain.

## RESUMEN

**Introducción:** El dolor de espalda es un síndrome clínico caracterizado por dolor en la región torácica posterior. es un trastorno de alta prevalencia, siendo considerado uno de los problemas de salud más comunes del trabajador. Alrededor del 70 al 80% de la población adulta experimentará este tipo de dolor en algún momento de la vida. Debido a que afecta principalmente a las personas en edad de trabajar, es una causa común de jubilación debido a una discapacidad parcial o total, que causa daños económicos y sociales a la población. Entre ellos se encuentran varios los beneficios de prevenir esta enfermedad, entre ellos, la reducción de gastos con tratamientos, la mejora de la calidad de vida y la reducción del absentismo. **Métodos:** Se llevó a cabo una revisión bibliográfica sobre el tema en las bases de datos de la Biblioteca Virtual de Salud. Plan operativo

preparado y propuesta para el seguimiento del plan. **Discusión y Conclusiones:** El proyecto de intervención consiste en promover actividades educativas sobre los beneficios de la actividad física y la atención de la postura para la prevención del dolor lumbar en pacientes en atención primaria tratados en el UBS de Capitão de Campos. Después de 6 meses, evaluar si hubo una reducción en las quejas de dolor de espalda en la unidad. Es necesario invertir en una estrategia de educación sanitaria que proponga proporcionar información a las personas sobre los riesgos para la salud, así como la promoción del autocuidado, que es la importancia de esta propuesta de intervención.

Palabras Clave: Trastornos musculoesqueléticos, mala postura, ergonometría, educación postural, dolor lumbar.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS, existem vários fatores de riscos associados à dor lombar, e estes podem ser divididos em fatores de risco individual e fatores de risco profissional. São considerados como os mais prováveis fatores de risco individual a idade, o sexo, o índice de massa corporal (IMC), o desequilíbrio muscular, as condições socioeconômicas e a presença de outras patologias.

O risco profissional, por sua vez, está relacionado às movimentações e posturas adotadas pelo trabalhador por exigência específica da tarefa ou decorrentes de inadequações no ambiente de trabalho. A dor lombar é o sintoma músculo esquelético mais prevalente, e ainda, uma importante causa de absenteísmo no trabalho, sendo a maior causa isolada de acidentes ocupacionais.

Desta maneira, a lombalgia pode ter importantes repercussões no vínculo empregatício e tornar-se fonte de preocupação nas áreas de saúde e socioeconômica, como, por exemplo, nos gastos com tratamentos e com a admissão precoce na previdência social. (SILVA, 2014).

É necessário informar aos trabalhadores e aos empresários sobre ações que promovam a melhoria das condições de trabalho, uma vez que essa proposta estará voltada para o bem-estar do trabalhador e, também, pode diminuir o absenteísmo

ocasionado pela dor lombar proveniente da atividade executada. (SARAGIOTTO et al, 2016).

Segundo Melo Filho, Eduardo, Moser (2014), a lombalgia crônica está intimamente relacionada à instabilidade no segmento da coluna lombar. Assim, de acordo com evidências científicas, o foco do tratamento está nos métodos de exercício para estabilização.

O Exercício de Controle Motor (ECM) é uma intervenção que se concentra na ativação dos músculos profundos do tronco e visa à restauração do controle e coordenação desses músculos, progredindo para tarefas mais complexas e funcionais que integram a ativação dos músculos profundos e globais do tronco (SARAGIOTTO et al, 2016).

Outra intervenção é o Yoga, que vem sendo bastante estudado como um fator de melhora para os pacientes com queixa de dor lombar crônica. Pequenos estudos randomizados testando o yoga para uma variedade de indicações de dor sugeriram benefícios. (JOSEPH et al, 2010-2012).

Levando em consideração todos os prejuízos sociais e individuais que a dorsalgia trás, é preciso investir numa estratégia de educação em saúde feita pela equipe de atenção primária, que se proponha a prover informações aos indivíduos, sobre o cuidado adequado e sobre os riscos à saúde que dorsalgia pode causar, se as intervenções de saúde não forem apropriadas.

As formas propostas para levar as informações aos indivíduos são através de construção de projetos e planos de ação para promover a saúde de forma mais eficaz, assim como promover palestras nas escolas, solicitar acompanhamento de uma equipe multiprofissional, oferecer orientações em ambientes públicos sobre atividade física, estimular atividade física duas vezes na semana com equipe multidisciplinar (SILVA, 2014).

## **2. MÉTODOS**

Foi realizada revisão de literatura sobre o tema “dorsalgia” na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde. Artigos de 2014 a 2020, em português e inglês foram selecionados. Através do conhecimento obtido na revisão de literatura, e levando em consideração a realidade da Unidade Básica de Saúde de Capitão de Campos foram elaborados o plano operativo e a proposta de acompanhamento do plano.

## **3. DISCUSSÃO**

O plano operativo foi pensado com base na alta prevalência de queixa de dorsalgia na unidade básica de saúde de capitão de campos. Os objetivos do plano envolvem a realização de atividades educativas com a população, com ações estratégicas realizadas pela equipe multiprofissional da unidade básica de saúde: palestras de incentivo a atividade física e orientação postural. A meta é reduzir a prevalência da queixa de dorsalgia na população, em um período de 6 meses.

O acompanhamento da intervenção tem foco no controle da estratégia operacional do trabalho. Será realizado cadastro voluntário de 100 cidadãos referentes á unidade básica de saúde. Pessoas de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 45 anos. Serão aplicados questionários identificados com números para estes pacientes, preservando sua identidade, e o termo de consentimento livre e esclarecido.

Dessa forma será possível identificar a prevalência da queixa de dorsalgia, ou não, bem como a presença ou ausência de fatores de risco. Em um período de 6 meses as pessoas cadastradas serão orientadas com palestras e incentivadas para realização de atividade física e reeducação postural.

O questionário será aplicado mensalmente por 6 meses. O intuito é obter dados para

definir a prevalência da queixa nessa população, e acompanhar nesse período, através dos dados obtidos, se as medidas de intervenção serão benéficas para o grupo, reduzindo a prevalência e incidência da queixa. A proposta será realizada pela equipe multiprofissional do posto de saúde, 4 dos agentes comunitários de saúde e os demais profissionais de saúde da atenção primária. Também envolverá fisioterapeutas e educadores físicos da cidade.

A coleta de dados, tabulação e análise será realizada pelos autores do projeto. Cálculos estatísticos poderão ser utilizados para comparação dos dados. Por fim, os dados obtidos ao final da pesquisa serão publicados em revista, e também serão repassados a comunidade, para reafirmar a importância da prevenção da dorsalgia.

#### **4. CONCLUSÃO**

A dorsalgia é o sintoma músculo esquelético mais prevalente, além de ser uma importante causa de absenteísmo no trabalho. Os fatores de risco profissionais são as causas mais frequentes. De todas as dores crônicas, esta é a que depende mais da mudança de hábitos para ser controlada (é essencial adotar uma boa postura e fortalecer a musculatura do abdome, dos ombros, das costas, pernas e braços para que se obtenha melhor qualidade de vida).

Como grande parte dos indivíduos com dor lombar acessa inicialmente os cuidados através da atenção primária, concluiu-se a necessidade de investir numa estratégia de educação em saúde que se proponha a prover informações aos indivíduos sobre os riscos à saúde, visando o autocuidado precoce de maneira a promover melhorias nas condições de trabalho, tanto aos trabalhadores, como aos empregadores.

Aprimorar a gestão da atenção primária é uma oportunidade para obter bons resultados quanto a frequência desta queixa e assim reduzir prejuízos econômicos, bem como reduzir

agravos de saúde individual e melhorar a qualidade de vida da população.

## 5. REFERÊNCIAS

1. BT, Saragiott, et al. Motor control exercise for chronic non-specific low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews. Ed.1. Art. Nº: CD012004. DOI: 10.1002 / 14651858.CD012004. 2016.
2. FRANK, Joseph W., et al. Update in Pain Medicine for Primary Care Providers: A Narrative Review, 2010–2012, Pain Medicine, v. 15, doc. 3, p. 425–431. Març. 2014.
3. FRITZ, Julie M., et al. Initial Management Decisions After a New Consultation for Low Back Pain: Implications of the Usage of Physical Therapy for Subsequent Health Care Costs and Utilization. Elsevier Inc. v. 94, doc. 5, p. 808-816. Mai. 2013. Disponível em: . Acesso em: 24 mai.2020.
4. MELO FILHO, Jarbas; EDUARDO, Fernanda Maria Cercal; MOSER, Auristela Duarte de Lima. Isokinetic performance, functionality, and pain level before and after lumbar and pelvic stabilization exercise in individuals with chronic low back pain. Fisioter. mov., Curitiba, v. 27, n. 3, p. 447- 455, Set. 2014. Disponível em: . Acesso em: 10 Mai. 2020.
5. SILVA, Sarah E. A. R. Ginástica laboral: uma perspectiva de promoção da saúde. 22f. (Monografia de curso de especialização em Atenção Básica de Saúde). Governador Valadares, UFMG, 2014. Disponível em: < <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/5203/1/4333.pdf>>. Acesso em: 24 Mai. 2020.