



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

PEDRO LUÍS LOSTOZA

LOMBALGIA CRÔNICA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA USF SÃO  
BENTO/CDHU, MARÍLIA-SP

SÃO PAULO  
2018

PEDRO LUÍS LOSTOZA

LOMBALGIA CRÔNICA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA USF SÃO  
BENTO/CDHU, MARÍLIA-SP

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: VERA LUCIA DORIGÃO GUIMARÃES

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

A lombalgia crônica (LC) pode ser definida como o quadro algico que acomete a região entre a margem costal e a linha glútea inferior, podendo ou não irradiar-se para os membros inferiores, apresentando duração superior a 12 semanas, (LIZIER; PEREZ; SAKATA, 2012). Nascimento e Costa (2015), realizaram importante revisão sobre a epidemiologia da dor LC no Brasil, e encontraram valores de prevalência entre 4,2% a 14,7%.

Na Unidade Saúde São Bento/CDHU, Marília-SP, em levantamento realizado sobre motivos de consulta, a dor lombar crônica representa 10% dos atendimentos, e quando queixa secundária 15%. O desfecho dessa situação clínica em sua totalidade ocorre através da analgesia, afastamento do trabalho, variando de 1 a 7 dias a depender da atividade laboral, solicitação de radiografia de coluna lombossacra, além de encaminhamento à fisioterapia de profissionais não ligados a Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB). Na persistência do quadro, o paciente é referenciado ao ortopedista.

Verificamos nesse modo de atuação, a fragmentação do paciente e incorremos na ineficácia e baixa adesão terapêutica. Portanto, a proposta do Projeto de intervenção vem de encontro com uma nova abordagem, focada no indivíduo e na multidisciplinaridade (TOBO et al., 2010), permitindo melhoria na qualidade de vida dos acometidos por esse agravo, redução dos dias de afastamento das atividades laborais e a devolução de sua funcionalidade para exercer todo seu potencial humano.

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

### **Geral:**

Elaborar projeto de intervenção para estabelecer um manejo eficiente da Lombalgia Crônica, criando um fluxo de atendimento ao paciente.

### **Específicos:**

Promoção do acesso a medicações e racionalização do uso de exames subsidiários,

Desenvolvimento de ação integrada com o NASF-AB, em busca de uma sincronia de cuidados que apreciem a integralidade dos indivíduos acometidos;

Extrapolar o aspecto terapêutico e atuar na promoção e prevenção contra a instalação da dor lombar.

## **Método**

**Local:** Unidade Saúde São Bento/CDHU, município de Marília-SP.

**Público-alvo:** Pacientes com diagnóstico de Lombalgia Crônica.

**Participantes:** Portadores de Lombalgia Crônica, com idade entre 15 a 65 anos, apoiadores pertencentes ao NASF-AB, e equipe da Unidade de Saúde.

### **Ações:**

**1 - Recrutamento para o projeto.** Será realizado após o diagnóstico de LC em consulta, a aplicação de escala de intensidade de dor (Escala Visual Analógica - EVA). O paciente receberá analgesia adequada e será convidado a participar de atividade multidisciplinar em grupo.

**2 - Elaboração da estratégia.** Em reunião com profissionais pertencentes a NASF-AB (fisioterapeuta e educador físico) será discutido plano para atividade em grupo.

**3 - Realização da atividade em grupo.** Serão expostas informações relevantes sobre a ergonomia nas atividades diárias de vida e a importância da educação postural na prevenção da LC. Serão executados exercícios orientados pelos profissionais NASF-AB, com ênfase na reabilitação e analgesia dos casos.

**Avaliação/Monitoramento:** após o diagnóstico o paciente deverá passar por nova consulta agendada no intervalo de 3 meses, quando deverá ser reaplicada a EVA, demonstrando a evolução do quadro.

## **Resultados Esperados**

É esperado da presente intervenção evitar encaminhamentos dispensáveis ao nível secundário, além de exames complementares desnecessários ao diagnóstico e prognóstico, produzindo um aumento da resolutividade da Atenção Primária, por meio de uma terapêutica focada na integralidade, na promoção da saúde e prevenção de agravos, além da manutenção do vínculo com os usuários. A função educativa do projeto de intervenção propõe desdobramentos além do evento; ela é pautada nas informações sobre ergonomia e em como nossa postura corporal é vital à saúde musculoesquelética lombar (ADAMS, 2014), oferecendo ao paciente a corresponsabilidade pelo tratamento e assim, ganhos duradouros com as mudanças sugeridas, promovendo um manejo satisfatório da dor.

## Referências

LIZIER, D. T.; PEREZ, M.V; SAKATA, R. K.. Exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, [s.l.], v. 62, n. 6, p.842-846, dez. 2012. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-70942012000600008>.

NASCIMENTO, P. R. C; COSTA, L. O. P. 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/10.1590/0102-311x0004611>

TOBO, A.; KHOURI M.E; QUIRINO C; LIMA M. C.; BRITO Junior. A.; BATTISTELLA L. R.. Estudo do tratamento da lombalgia crônica por meio da Escola de Postura. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 17, n. 3, p.112-116, 15 jun. 2010. Disponível em: <[http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=46](http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=46)>. Acesso em: 26 maio 2018.