



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

Jean Marcel Cunha da Silva

Educação em saúde para prevenção da lombalgia na
zona rural em uma unidade básica de saúde do
município de São Gabriel-RS

Florianópolis, Março de 2023

Jean Marcel Cunha da Silva

Educação em saúde para prevenção da lombalgia na zona rural em
uma unidade básica de saúde do município de São Gabriel-RS

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: Maria Helena Pires Araújo Barbosa
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Fátima Buchele Assis

Florianópolis, Março de 2023

Jean Marcel Cunha da Silva

Educação em saúde para prevenção da lombalgia na zona rural em uma unidade básica de saúde do município de São Gabriel-RS

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

Maria Helena Pires Araújo Barbosa
Orientador do trabalho

Florianópolis, Março de 2023

Resumo

Introdução: A lombalgia acomete milhares de pessoas no mundo. Sabe-se que a dor na região lombar pode incapacitar o indivíduo para o pleno desenvolvimento de suas atividades laborais. As consequências que ela traz à saúde dependem da vulnerabilidade psicossocial do doente. Na unidade de saúde onde atuo, detectamos que alguns adultos trabalhadores da zona rural sofrem com lombalgia. Por isso, esse foi o tema escolhido para o projeto de intervenção. **Objetivo:** Elaborar um Projeto de Intervenção com estratégias que aliviem a lombalgia mecânica decorrente de trabalho na agricultura na população adulta atendida pela ESF 4 no município de São Gabriel – RS. **Metodologia:** Primeiramente, todos os profissionais da unidade serão estimulados a planejarem juntos quais estratégias são mais úteis para elaborar o plano de ações de promoção de saúde. Feito isso, a primeira ação será fazer um diagnóstico das formas de enfrentamento disponíveis no município, e em seguida, confeccionar folheto ilustrativo para serem distribuídos durante palestras e rodas de conversa na unidade. Juntamente a isso, propor grupos de ajuda sobre o alívio da lombalgia para estes pacientes. **Resultados esperados:** Espera-se que quando este projeto for aplicado os trabalhadores rurais tenham maior consciência sobre as formas de enfrentamento da lombalgia e qual rede de apoio buscar. Acredita-se também que toda equipe esteja motivada a aprender mais sobre esse tema e assim possa utilizar os novos conhecimentos e estratégias durante os atendimentos e as visitas domiciliares.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Dor Lombar, Promoção da Saúde, Zona Rural

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	Objetivo Geral	11
2.2	Objetivos Específicos	11
3	REVISÃO DA LITERATURA	13
4	METODOLOGIA	17
5	RESULTADOS ESPERADOS	19
	REFERÊNCIAS	21

1 Introdução

A comunidade alvo deste estudo vive na zona rural do Município de São Gabriel, no Estado do Rio Grande do Sul. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) a população recenseada em 2010 é de 60.425 mil pessoas, com expectativa de crescimento para o ano de 2019, sendo estimada em 62.105 mil pessoas. Apresenta densidade demográfica equivalente a 12,03 habitantes/km² numa extensão territorial de 5.051,854 km² (PESQUISA, 2020)

A população da zona rural vive num contexto social de alta vulnerabilidade social e econômica, onde é possível observar analfabetismo entre os adultos e economia de sobrevivência decorrente da agricultura familiar. O estilo de vida de forma geral é simples e o trabalho no campo é feito durante todo o dia sem pausas significativas para o descanso, já que o sustento do dia depende da produtividade conseguida no mesmo.

Cerca de aproximadamente 7.661 mil pessoas desta área é atendida pela Unidade Básica de Saúde (UBS) Zona Oeste por meio de três equipes de Saúde e Estratégia de Saúde da Família (ESF) denominadas ESF 4, ESF 5 e ESF 6, assim distribuídas:

- ESF 4: 1754 pessoas cadastradas subdividas em Microáreas (20, 21,22, 23, 24): com respectivamente 520, 207, 104, 263 e 651 pessoas cadastradas)
- ESF 5: 3129 pessoas cadastradas subdividas em Microáreas (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 com respectivamente 570, 474, 599, 672, 412, 510 e 491 pessoas cadastradas.
- ESF 6: 2778 pessoas cadastradas subdividas em Microáreas (32, 33, 34, 35, 36 e 37) com respectivamente 390, 512, 332, 474, 395 e 675 pessoas cadastradas.

A Unidade de Saúde Zona Oeste fica distante dois quilômetros da cidade São Gabriel na avenida Francisco Chagas, 3330, Bairro Independência e conta com boa infraestrutura, dispondo de 6 consultórios, 2 recepções, 1 sala de vacina, 1 sala de triagem, 1 sala de enfermagem, 1 sala de curativos, 1 cozinha, 2 banheiros.

A procura pelo serviço de saúde na UBS para cada ESF é organizada da seguinte forma: consultas de terças às sextas-feiras com atendimento da comunidade rural a demanda livre com agendamento prévio de 12 usuários e mais 4 vagas para demanda livre por turno. A população atendida pelas ESFS na zona rural tem dificuldade de locomoção até a cidade, situação que reforça o cuidado dispensado da Atenção Básica em ir d encontro à comunidade e favorece o acompanhamento médico. A UBS conta também com Psicólogo, Assistente Social, Farmacêutico, Fisioterapeuta. Fonoaudiólogo, Profissional da Educação Física e Nutricionista.

A Equipe de Saúde e Estratégia da Família (ESF 4) da UBS Zona Oeste proporciona cobertura à 1754 mil pessoas das quais 1053 são do sexo masculino e 701 são do sexo feminino, distribuídas nas seguintes faixas etárias (DATASUS, 2017): criança (0-5 anos) 135, entre (5 a 12 anos) 103, adolescente (215), adultos (1032) e Idosos (269). Possui

taxa de natalidade de 12 nascidos vivos para cada 1.000 mil habitantes e coeficiente de mortalidade em 09 óbitos para cada 1.000 mil habitantes decorrentes de Neoplasias, Doenças Endócrinas e Metabólicas, Doenças do Aparelho Circulatório, entre outros. O índice de mortalidade infantil é de 09 por cada 1.000 mil nascidos vivos e 50% com baixo peso ao nascer.

As queixas frequentes observadas pela ESF 4 são: tontura, mal estar, dor de cabeça, dificuldade para descansar ou dormir, dor no corpo (região das costas, lombar, joelhos, braços, pescoço) e o motivo das consultas de puericultura são de febre, tosse, resfriado, tais queixas comprovam a prevalência de Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, Saúde Mental e diversas doenças osteoarticulares (Artrites, Artroses, Lombalgia, Artralgias, etc).

Na rotina de atendimento da Equipe de Saúde da Família é possível observar a prevalência na comunidade rural de doenças osteoarticulares que diminuem a qualidade de vida do indivíduo, dificultam seu descanso e sono.

As referidas dores no corpo são na sua grande maioria referidas na região lombar por adultos na faixa etária entre 35 e 50 anos, do sexo masculino e feminino, o que contribui para orientar o diagnóstico de lombalgia mecânica quando observado o histórico do paciente, que inclui longas horas de trabalho manual e poucas pausas para o descanso, ademais de uso prolongado de postura incorreta para manuseio de ferramentas laborais (por desconhecimento da ergonomia ou mau hábito postural)

Em se tratando de estudo em zona rural com população alvo desenvolvendo atividades laborais na agricultura questiona-se: Que ações estratégicas podem ser elaboradas para aliviar a Lombalgia mecânica nesses indivíduos?

Diante do problema da lombalgia na comunidade rural adscrita pela ESF 4 da UBS Zona Oeste do Município de São Gabriel – RS tem se a oportunidade de viabilizar estratégias que minimizem a dor do paciente e conseqüentemente aumente sua qualidade de vida.

Este projeto de intervenção é importante por possibilitar uma visão micro e macro do problema. Ao abordar o tema lombalgia o pesquisador pretende analisar a realidade encontrada e compara-la com outros estudos já publicados e assim propor solução baseada na educação da comunidade.

O projeto é viável e oportuno, uma vez que se fundamenta nos princípios da promoção da saúde por meio da orientação de mudanças de hábitos. Sendo assim, a comunidade poderá se beneficiar dos princípios da Ergonomia, sintetizados e adaptados, ademais de esquema de tratamento medicamentoso individual. A dor na região lombar é por vezes incapacitante, o que também justifica a viabilidade do Projeto de Intervenção.

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Elaborar um Projeto de Intervenção com estratégias que aliviem a lombalgia mecânica decorrente de trabalho na agricultura na população adulta atendida pela ESF 4 no município de São Gabriel – RS.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar as causas mecânicas que aumentam a dor na região lombar;
- Apresentar posturas ergonômicas que previnem e aliviam a dor lombar;
- Elaborar folheto com orientações sobre a lombalgia e seu alívio.

3 Revisão da Literatura

Para Gusso a Lombalgia (comumente chamada de “dor lombar”) é uma dor referida pelo indivíduo como localizada na região inferior da coluna ou *bacia*, e “é a principal causa de incapacidade no mundo todo, sendo um dos principais motivos de ausência do trabalho”. (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019, p. 5.423)

A lombalgia pode ser classificada em aguda e crônica. Sendo, geralmente, a forma aguda comparada ao “mau jeito”, acompanhado de dor é forte que aparece subitamente depois de um esforço físico, enquanto que sua forma crônica geralmente acontece entre os mais velhos; a dor não é tão intensa, porém é quase permanente. (SAÚDE, 2009)

Gusso acrescenta ainda que a lombalgia “[...] acomete entre 58 e 84% das pessoas ao longo da vida [...]. A dor lombar está sempre na lista dos principais motivos de consulta, sendo a dor sem irradiação (referida em outra parte do corpo) a terceira mais relatada [...]”. (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019, p. 5.423)

Para este autor a lombalgia pode ser “aguda, subaguda ou crônica”. A duração da dor é de 01 mês, entre 1 e 3 meses e superior a 3 meses ou sentida em metade dos dias nos últimos 6 meses, respectivamente, podendo algumas referências utilizarem o padrão de 6 semanas para considerar a lombalgia do tipo aguda. (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019)

Para Harrison a lombalgia aguda de causa inespecífica tem duração inferior a 3 meses e a lombalgia crônica pode ser definida como o tipo de dor que perdura por mais de 3 meses, sendo a razão mais frequente de busca por tratamentos (KASPER et al., 2017, p. 608). Neste caso a queixa de dor na região lombar relatada pelo indivíduo é sentida por mais de doze semanas e quando não há fatores de risco presentes o manejo da dor lombar é “conservador”, clínico sem necessidade de exames complementares.

Revisões demonstram que a lombalgia é prevalente nas mulheres e em indivíduos com idade superior a 60 anos e que aproximadamente 85%, não tem uma causa específica, não havendo portanto uma forma única de classificá-la. Podendo ser considerados critérios como a duração, a etiologia e a semiologia, ou seja, o tempo de sensação de dor, a origem da dor e sua irradiação ou especificidade. (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019)

A lombalgia é caracterizada por ser um tipo de dor intensa ou moderada, neste sentido agudas ou crônicas. A dor na região lombar entre outros fatores, pode estar relacionadas a aspectos sociodemográficos, comportamentais e ergonômicos. (RODRIGUES et al., 2019). Semiologicamente, entre 70 e 90% dos casos de lombalgia irradiada e não irradiada são de origem não específicas ou “mecânicas” ou relacionadas ao esforço, neste caso a dor lombar pode estar associada ao trabalho, havendo “evidência da relação entre a lombalgia com o trabalho pesado.” (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019, p. 5.426).

Pode-se dizer que sociodemograficamente a população residente na zona rural apresenta um comportamento social característico com a realização de atividades laborais

relacionadas ao cuidado da terra por horas seguidas e poucas pausas de descanso, contribuindo para um comportamento de movimentos repetitivos sem atentar-se para os movimentos posturais da ergonomia que juntos causam prejuízo a saúde.

Outros autores reforçam que os problemas relacionados à coluna podem ter diversos fatores associados, estando “os fatores de origem profissional relacionados com o tipo de trabalho realizado e a postura adotada.” (BERNARDELLI; PEREIRA, 2019, p. 2)

Para Silva e colaboradores “o Brasil tem 189 milhões de habitantes, dos quais cerca de 90 milhões são trabalhadores e mais de 16 milhões trabalham no meio rural. Ao contrário de outros setores econômicos, o trabalho na agricultura é classificado como não estruturado”. Ainda segundo os autores esse trabalho não estruturado porque não apresenta um posto de trabalho definido, com um conjunto de tarefas variáveis e muitas delas exigindo grande esforço físico. (SILVA et al., 2017, p. 131)

Neste raciocínio algumas das principais causas que afetam diversas regiões corporais dessa trabalhadores rurais incluem: Transporte manual, cargas mecânicas, posturas inadequadas, movimentos repetitivos, aplicação de força excessiva com as mãos, vibrações externas, ritmos e repetições excessivas e muitas vezes um trabalho monótono, marcado fortemente por fatores psicossociais que podem desencadear adoecimento e processos de compensações físicas, emocionais e laborais de grande relevância. (SILVA et al., 2017)

A dor lombar referida pelos trabalhadores rurais se encaixa no descrito acima pelo autor e ocorre devido à prática da agricultura familiar na região. As horas de trabalho, a posição de trabalho, o uso de ferramentas inadequadas, a inobservância da ergonomia ao realizar movimentos típicos do trabalho no campo, os movimentos repetidos ao longo do dia, concorrem para o surgimento da morbidade.

De acordo com o Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura (IICA) a agricultura no Brasil é diversificada. De um lado apresenta famílias que exploram minifúndios em extrema pobreza e do outro produtores do agronegócio. Definida por utilizar mão-de-obra *familiar*. Está presente em todo o país superando 80% de estabelecimentos familiares nas regiões sul e sudeste. (BUAINAIN; FILHO, 2006)

Para diagnóstico da lombalgia uma conversa deve ser estabelecida com o paciente a fim de identificar a que grupo pertence a dor: grupo 1, 2 ou 3, associada a radiculopatia, à alguma causa específica ou inespecífica, respectivamente. Assim, devem ser considerados também a cronologia da dor, a sua natureza (irradiada ou não), situações desencadeantes da dor, impacto na função que o paciente desempenha e sinais de alerta (vermelho ou amarelo). (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019)

No exame clínico o objetivo é localizar com precisão a dor e sua possível irradiação a outras partes do corpo, em geral, recomenda-se a *inspeção* (para descartar abaulamento ou sinais de trauma), *flexão do dorso* (avalia limitação e função), *palpação* (das apófises e região dolorida, a fim de avaliar a extensão da dor e presença de patologia localizada e específica. (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019, p. 5.432)

O autor completa dizendo que exames complementares somente deverão ser solicitados se houver causa que requeira intervenção: “os exames complementares na lombalgia devem ser usados somente se necessários e quando há suspeita, por meio da história e do exame físico, de alguma causa que necessite intervenção imediata ou específica”. (GUSSO; LOPES; DIAS, 2019, p. 5.437)

Para (RODRIGUES et al., 2019) “a dor lombar afeta diversos fatores, o impacto negativo é mais relevante no âmbito socioeconômico, pois a medida que o indivíduo convive com o estímulo doloroso podem surgir incapacidades temporárias ou prolongadas”. É o que se observa na zona rural do município de São Gabriel. Trabalhadores do setor da agricultura familiar que desenvolvem suas atividades de forma exaustiva e prolongada e aprenderam a tolerar a dor lombar causada pelo labor na terra.

A Atenção Primária em Saúde (APS) tem como foco a orientação dos seus usuários afim de evitar os agravantes e corrigir os maus hábitos, atuando assim na prevenção da dor lombar e não apenas no tratamento paliativo ou restritamente medicamentoso. (RODRIGUES et al., 2019). Para (FRASSON, 2016, p. 1) “o tratamento da dor lombar é um desafio para os profissionais de saúde e sua alta prevalência determina custos elevados ao sistema de saúde”. (p. 1) A autora ressalta ainda que há evidências de êxito com o tratamento medicamentoso associado a abordagem biológica, psicológica e social da lombalgia.

A relevância do estudo é baseada na importância do alívio da dor para o paciente no desenvolvimento de suas atividades laborais, já que delas, provém o seu sustento, de sua família e da sua comunidade. As estratégias elaboradas não limitam o tratamento à prescrição de medicamentos (em geral, paracetamol, anti-inflamatórios não esteroides – AINES, opióides, antidepressivos tricíclicos e relaxantes musculares) mas o combina com outras medidas de alívio da dor como a manutenção das atividades (respeitando os limites posturais), mais efetivamente da educação em saúde voltada para o autocuidado, não descartando a necessidade de terapia manual. (FRASSON, 2016)

Estabelecido, pois, a existência de dor lombar decorrente do trabalho na agricultura, (BARTH et al., 2016) realça que o trabalho desempenhado no processo de agricultura familiar tende a deixar marcas no corpo do indivíduo. Essas “marcas” podem ser: acidentes, doenças ou *dor* e sofrimento, todas decorrentes do tipo de atividades que desenvolvem ao longo dos anos como resultado do esforço físico.

Tais “marcas” podem ser observadas na adaptação do homem ao trabalho “[...] quando ocorre a presença de posturas críticas de flexão e rotação da coluna vertebral ao manusear ferramentas como enxadas, foices e outros equipamentos”. (BARTH et al., 2016) . Assim como dessa necessidade de uso das ferramentas utilizadas no campo decorrem também movimentos críticos com motricidade fina, associados à alta repetitividade, acrescente-se ao prejuízo da saúde do trabalhador rural a adoção de posturas estáticas prolongadas, agachamento, levantamento e carregamento de cargas de forma manual.

A mesma autora acrescenta que a terra exige cuidado, manutenção da propriedade e a produção de produtos para o consumo da família, o que ocorre o ano inteiro, sendo mais pesado em alguns momentos, como por exemplo em época de plantio e de colheita, etapas que exigem maior esforço físico do trabalhador. (BART, 2016 *apud* Heemann, 2009)

Na agricultura familiar, dificilmente existem tarefas que possam ser realizadas com o trabalhador na posição sentada. Por ser um trabalho dinâmico, grande parte do trabalho é realizado em pé. Nessa postura, [...] o esforço concentra-se nas pernas e na coluna vertebral. (BARTH, 2016 *apud* Guimarães, 2004)

Conhecidas as características do trabalho na agricultura e sua contribuição para o surgimento de dores diversas, em especial as relativas à coluna, é importante proporcionar ao indivíduo educação em saúde, a fim de que, munido de conhecimento dos limites do seu corpo físico e mental, este, possa refletir e aprender a cuidar de si mesmo e dos membros de sua família que auxiliam no desenvolvimento do trabalho no campo.

O alívio da dor pode de curto, médio e longo prazo. Neste pensamento, as estratégias de prevenção ou tratamento da lombalgia mecânica inclui não só educação em saúde, mas a adaptação do trabalhador à sua realidade. Somente ele poderá decidir amenizar o seu sofrimento, quer seja, diminuindo suas horas de trabalho, aumentando suas pausas de descanso, trabalhando com mais pessoas, utilizando mais ferramentas ou máquinas adequadas ao plantio e colheita, reorganizando sua rotina de trabalho, adotando a ergonomia nos movimentos, ou outra estratégia que melhore sua qualidade de vida.

4 Metodologia

Trata-se de um Plano de Intervenção elaborado com base nos fundamentos da Pesquisa-ação, estreitamente relacionado com a resolução de um problema coletivo e a transformação da realidade encontrada. Este tipo de estudo envolve a interação entre o pesquisador e seu objeto de pesquisa. Isto posto, o sentido do Projeto de Intervenção desenvolvido como estratégia na área da saúde é colocado como: "[...] uma proposta de ação feita pelo profissional para a resolução de um problema real observado em seu território de atuação, no âmbito da clínica ou da organização dos serviços, com ênfase nos ciclos de vida, buscando a melhoria das condições de saúde da população, no contexto da atenção básica."(CATARINA, 2016, p. 23)

Estudo desenvolvido na Unidade Básica de Saúde Zona Oeste do Município de São Gabriel - Rio Grande do Sul, e tem como público-alvo homens e mulheres adultos e idosos (maiores de 19 anos) que apresentaram queixas de dor na região lombar no ano de 2019. Os dados foram coletados a partir de consulta médica (na UBS e também via visita domiciliar), bem como análise de prontuários.

As ações estratégicas envolveram reuniões com ESF, rodas de conversa com a população, palestras com a participação de professor de educação física voluntário, elaboração e entrega de folheto ilustrativo para prevenção e alívio da dor. O detalhamento das ações são apresentadas na tabela abaixo:

DATA	AÇÃO	RESPONSÁVEL	SITUAÇÃO
Jan/jun 2019	Percepção do problema	pesquisador	concluído
ju- lho 2019	Reunião de 30 minutos com ACS para análise de prontuários e discussão sobre a prevalência da lombalgia nos adultos da comunidade.	Pesquisador e ACS	concluído
agosto 2019	Reunião de 30 minutos para discutir a relação da lombalgia com a prática da agricultura.	Pesquisador, ACS e população alvo.	concluído
se- tem- bro 2019	Roda de conversa com duração de aproximadamente 1 hora realizada na sede da UBS para abordar: quais as causas da dor lombar? Em que momento pioram? Em que momento melhoram? Qual a conduta adotada?	Pesquisador e participantes	concluído
ou- tu- bro 2019	1ª Palestra na sede da UBS: Apresentação da Ergonomia para prevenção e alívio da dor lombar.	Pesquisador e convidado (orientador físico voluntário)	concluído
No- vem- bro 2019	Roda de conversa para avaliar resultados da roda de conversa e da 1ª palestra.	pesquisador e participantes	concluído
Maio de 2020	Desenvolvimento de folheto ilustrativo para prevenção e alívio da lombalgia	pesquisador	concluído
Ju- nho 2020	2ª Palestra: Explicações sobre o tema Lombalgia e entrega de folheto aos participantes com orientação de alongamentos que podem ser feitos em casa ou durante o trabalho no campo.	Pesquisador, ESF, população-alvo	em andamento
ju- lho 2020	Monitoramento e acompanhamento do público-alvo através de consultas regulares pré-agendadas.	pesquisador e ESF.	em andamento

5 Resultados Esperados

Do total de 1301 pacientes maiores de 19 anos atendidos pela UBS Zona Oeste, 50% apresentaram queixa de dor leve a moderada na região lombar. Desse percentual a maioria tem idade superior aos 35 anos, são do sexo masculino e trabalham na agricultura por mais de 8 horas diárias todos os dias. A época de plantio ou colheita são responsáveis por maiores procura do serviço de saúde para alívio da lombalgia.

Observou-se que a dor lombar nessa população está relacionada com as atividades laborais que envolvem a prática da agricultura. O cuidado da terra com o fim de manutenção do sustento contribui para adoção de práticas repetitivas de movimentos que prejudicam a saúde da coluna. A necessidade de levantar peso, a utilização de ferramentas de trabalho como a enxada e o carrinho de mão podem agravar a dor na lombar.

Apesar da comunidade estar localizada em zona rural e apresentar fatores sociais e econômicos que influenciam na qualidade de vida (como baixa escolaridade e renda baixa renda financeira), a realização de atividades de que envolvam a educação em saúde é uma opção para ajudar no combate aos problemas de lombalgia mecânica. Como resultados esperados mencionamos a redução das queixas de dor lombar, o aumento nos intervalos de consulta dos pacientes em tratamento, a ampliação do conhecimento sobre formas de prevenção através de alongamentos, posturas corretas aplicadas durante realização das tarefas envolvendo a agricultura.

Ademais, espera-se com o desenvolvimento deste Plano de Intervenção contribuir positivamente para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores rurais estabelecendo vínculo direto do usuário com a UBS e assim acompanhar e monitorar a evolução da queixa. A educação em saúde, então, tem por meta, conhecer a realidade desses agricultores e orientá-los quanto à necessidade e importância de adotar, precocemente, medidas de prevenção dos eventos que desencadeiam a sobrecarga da região lombar e a sensação de dor.

Referências

- BARTH, M. et al. Agricultura familiar: Características ergonômicas das atividades e impactos na saúde dos trabalhadores. *ESTUDOS, SOCIEDADE E AGRICULTURA.*, v. 24, n. 2, p. 471–496, 2016. Citado na página 15.
- BERNARDELLI, L. V.; PEREIRA, C. Problema crônico de coluna e fatores associados: Um estudo baseado na pesquisa nacional de saúde 2013. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 23, n. 4, p. 513–524, 2019. Citado na página 14.
- BUAINAIN, A. M.; FILHO, H. M. D. S. *Agricultura familiar, Agronegócio e Desenvolvimento Sustentável: questões para debate*. BRASÍLIA: INSTITUTO INTERAMERICANO DE COOPERAÇÃO PARA A AGRICULTURA - IICA, 2006. Citado na página 14.
- CATARINA, U. U. F. D. S. *Metodologia [recurso eletrônico]*. FLORIANÓPOLIS: Universidade Federal de Santa Catarina, 2016. Citado na página 17.
- FRASSON, V. B. Dor lombar: como tratar? *OPAS/OMS – Representação Brasil*, v. 1, n. 9, p. 1–10, 2016. Citado na página 15.
- GUSSO, G.; LOPES, J. M. C.; DIAS, L. C. *TRATADO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE: Princípios, formação e prática [recurso eletrônico]*. PORTO ALEGRE: ARTMED, 2019. Citado 3 vezes nas páginas 13, 14 e 15.
- KASPER, D. L. et al. *MEDICINA INTERNA DE HARRISON [RECURSO ELETRÔNICO]*. PORTO ALEGRE: AMGH, 2017. Citado na página 13.
- PESQUISA, I. B. D. G. E. *São Gabriel*. 2020. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 26 Mai. 2020. Citado na página 9.
- RODRIGUES, I. S. A. et al. Ocorrência de lombalgia em uma unidade de pronto atendimento. *Rev Fund Care Online.*, v. 11, n. 3, p. 823–827, 2019. Citado 2 vezes nas páginas 13 e 15.
- SAÚDE, B. B. V. E. *DICAS EM SAÚDE: Lombalgia*. 2009. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br>>. Acesso em: 02 Jun. 2020. Citado na página 13.
- SILVA, R. K. D. et al. Dor lombar e sua relação com a flexibilidade e os desvios posturais em trabalhadores rurais de municípios da microrregião sul do vale do rio pardo/rs. *FISIOTER BRAS.*, v. 18, n. 2, p. 130–139, 2017. Citado na página 14.