

**Willians Cassiano Longen
Ana Vitória Pavuk**

**Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do Trabalhador
v. 5**



Cartilha sobre autocuidado na lombalgia



Willians Cassiano Longen
Ana Vitória Pavuk

CARTILHA SOBRE AUTOCUIDADO NA LOMBALGIA

Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do Trabalhador
Volume 5

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Editora CRV
Curitiba – Brasil
2022

Copyright © da Editora CRV Ltda.
Editor-chefe: Railson Moura
Diagramação e Capa: Designers da Editora CRV
Imagem de Capa: user14636459/Freepik
Revisão: O Autor

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
CATALOGAÇÃO NA FONTE

Bibliotecária responsável: Luzenira Alves dos Santos CRB9/1506

C327

Cartilha sobre autocuidado na lombalgia / Willians Cassiano Longen, Ana Vitória Pavuk –
Curitiba : CRV, 2022.

24 p. (Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do Trabalhador, v. 5)

Bibliografia.

ISBN Coleção Digital 978-65-251-3363-8

ISBN Coleção Físico 978-65-251-3362-1

ISBN Volume Digital 978-65-251-3366-9

ISBN Volume Físico 978-65-251-3365-2

DOI 10.24824/978652513365.2

1. Saúde Coletiva 2. Coluna Vertebral 2. Saúde do Trabalhador 3. Dor Lombar
4. Autocuidado I. Pavuk, Ana Vitória II. Título III. Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do
Trabalhador, v. 5

2022

CDD 362.1
CDU 616-57

Índice para catálogo sistemático

1. Saúde do trabalhador – 616-57

ESTA OBRA TAMBÉM SE ENCONTRA DISPONÍVEL EM FORMATO DIGITAL.
CONHEÇA E BAIXE NOSSO APLICATIVO!



2022

Foi feito o depósito legal conf. Lei 10.994 de 14/12/2004

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização da Editora CRV

Todos os direitos desta edição reservados pela: Editora CRV

Tel.: (41) 3039-6418 – E-mail: sac@editoracrv.com.br

Conheça os nossos lançamentos: www.editoracrv.com.br

Conselho Editorial:

Aldira Guimarães Duarte Domínguez (UNB)
Andréia da Silva Quintanilha Sousa (UNIR/UFRN)
Anselmo Alencar Colares (UFOPA)
Antônio Pereira Gaio Júnior (UFRRJ)
Carlos Alberto Vilar Estêvão (UMINHO – PT)
Carlos Federico Dominguez Avila (Unieuro)
Carmen Tereza Velanga (UNIR)
Celso Conti (UFSCar)
Cesar Gerónimo Tello (Univer .Nacional
Três de Febrero – Argentina)
Eduardo Fernandes Barbosa (UFMG)
Elione Maria Nogueira Diogenes (UFAL)
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)
Élseo José Corá (UFFS)
Fernando Antônio Gonçalves Alcoforado (IPB)
Francisco Carlos Duarte (PUC-PR)
Gloria Fariñas León (Universidade
de La Havana – Cuba)
Guillermo Arias Beatón (Universidade
de La Havana – Cuba)
Helmuth Krüger (UCP)
Jailson Alves dos Santos (UFRJ)
João Adalberto Campato Junior (UNESP)
Josania Portela (UFPI)
Leonel Severo Rocha (UNISINOS)
Lídia de Oliveira Xavier (UNIEURO)
Lourdes Helena da Silva (UFV)
Marcelo Paixão (UFRJ) e UTexas – US)
Maria Cristina dos Santos Bezerra (UFSCar)
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)
Paulo Romualdo Hernandes (UNIFAL-MG)
Renato Francisco dos Santos Paula (UFG)
Rodrigo Pratte-Santos (UFES)
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)
Simone Rodrigues Pinto (UNB)
Solange Helena Ximenes-Rocha (UFOPA)
Sydione Santos (UEPG)
Tadeu Oliver Gonçalves (UFPA)
Tania Suely Azevedo Brasileiro (UFOPA)

Comitê Científico:

Altair Alberto Fávero (UPF)
Ana Chrystina Venancio Mignot (UERJ)
Andréia N. Militão (UEMS)
Anna Augusta Sampaio de Oliveira (UNESP)
Barbara Coelho Neves (UFBA)
Cesar Gerónimo Tello (Universidad Nacional
de Três de Febrero – Argentina)
Diosnel Centurion (Univ Americ. de Asunción – Py)
Eliane Rose Maio (UEM)
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)
Fauston Negreiros (UFPI)
Francisco Ari de Andrade (UFC)
Gláucia Maria dos Santos Jorge (UFOP)
Helder Buenos Aires de Carvalho (UFPI)
Ilma Passos A. Veiga (UNICEUB)
Inês Bragança (UERJ)
José de Ribamar Sousa Pereira (UCB)
Jussara Fraga Portugal (UNEB)
Kilwangy Kya Kapitango-a-Samba (Unemat)
Lourdes Helena da Silva (UFV)
Lucia Marisy Souza Ribeiro de Oliveira (UNIVASF)
Marcos Vinicius Francisco (UNOESTE)
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)
Maria Eurácia Barreto de Andrade (UFRB)
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)
Mohammed Elhajji (UFRJ)
Mônica Pereira dos Santos (UFRJ)
Najela Tavares Ujjie (UTFPR)
Nilson José Machado (USP)
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)
Sílvia Regina Canan (URI)
Sonia Maria Ferreira Koehler (UNISAL)
Suzana dos Santos Gomes (UFMG)
Vânia Alves Martins Chaigar (FURG)
Vera Lucia Gaspar (UDESC)

Este livro passou por avaliação e aprovação às cegas de dois ou mais pareceristas *ad hoc*.

APRESENTAÇÃO

Este material foi produzido pelo Núcleo de Promoção e Atenção Clínica à Saúde do Trabalhador – NUPAC-ST, que está localizado nas Clínicas Integradas da UNESC e possui uma equipe multiprofissional para atender seus pacientes.

O núcleo é coordenado pelo Prof. Dr. Willians Cassiano Longen e é fruto de uma parceria entre o Ministério Público do Trabalho – MPT com o Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador – NEPST (Grupo de Pesquisa (GP) CNPq) que conta com mais de 18 anos de atividades.

O NEPST atualmente é um grupo de pesquisa ligado ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva-PPGSCol da Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC.

Os atendimentos são direcionados para trabalhadores formais e informais que possuem alguma disfunção musculoesquelética relacionada ao trabalho.

O que é dor?

A dor é uma experiência pessoal que é influenciada, em graus variáveis, por fatores biológicos, psicológicos e sociais, como comorbidades, traumas e hábitos de vida.

De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) a dor é descrita como “Uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a, ou assemelhando-se àquele associado a dano real ou potencial ao tecido”. Ela também serve ao corpo como um sinal de aviso de proteção contra estímulos nocivos.



Lombalgia

A lombalgia é definida como um quadro algíco, localizado abaixo do rebordo costal e acima da linha glútea superior, podendo ou não apresentar irradiação da dor para membros inferiores. Geralmente além da dor ocorre desconforto, fadiga ou rigidez muscular, com duração e intensidade variáveis.

Ela é classificada como inespecífica, quando não se consegue identificar a sua causa com exatidão, o que corresponde a 90% dos casos, ou como específica, quando o fator causal pode ser identificado, correspondendo a 10% dos casos.

A lombalgia inespecífica é determinada por dor persistente, diminuição da atividade física e distúrbios do sono, que têm sérios prejuízos na qualidade de vida de um indivíduo, limitando a vida diária e as atividades laborais.

Tipos de dor

A dor pode ser dividida em três tipos principais: aguda, subaguda e crônica.

AGUDA

<4 semanas

SUBAGUDA

4-12 semanas

CRÔNICA

**Mais de 12
semanas**



Fatores que podem influenciar na sua dor

A lombalgia crônica inespecífica é multifatorial e inclui fatores sociodemográficos, biomecânicos, psicossociais, físicos, ambientais, genéticos e culturais. Essas causas são complexas, e suas relações podem explicar a dificuldade em estabelecer uma causa específica para a dor lombar.

Prevalência

1ª causa de anos vividos com incapacidade

No Brasil, dores na coluna atingem **19%** da população

A dor lombar atinge cerca de

65% da população anualmente

Podendo atingir até

84% em algum momento da vida

Autocuidado

O autocuidado se resume em todas as formas que o indivíduo cria para manter a sua saúde. Isso inclui atitudes que visam prevenir doenças, manter uma boa saúde e aprender a lidar com disfunções.

Prevenir a dor lombar pode ser reconhecida como um desafio fundamental, em populações de alto risco, para ajudar a enfrentar os altos gastos de saúde relacionados à terapia e reabilitação. Em grande parte, o tratamento depende da classificação da dor e normalmente começa com o autocuidado em combinação com a Fisioterapia e em alguns o uso de medicamentos e tratamentos psicológicos também é recomendado.



O autocuidado é a capacidade da pessoa em ter determinação para tomar decisões dos caminhos a seguir sobre sua saúde e patologias, facilitando a promoção, a prevenção e os cuidados diante do processo de saúde e doença. Portanto, os profissionais da saúde, junto com os sistemas de saúde devem orientar quanto a utilização do autocuidado relacionado à lombalgia e à saúde geral.

Exercícios

Estudos mostram que várias abordagens de exercício físico são eficazes e devem ser incorporadas aos cuidados diários para adultos com dor lombar inespecífica devido ao seu potencial para melhorar a dor, função física, força muscular e saúde mental.



As diretrizes e revisões defendem a utilização de exercícios físicos para o tratamento da lombalgia crônica e a prevenção de recorrências.

Além disso, a prática de exercícios físicos pode melhorar a mobilidade da coluna, alongando e relaxando a musculatura e também proporcionar uma melhora dos níveis de aptidão física, como maior força muscular e melhora da flexibilidade articular na região dorsal e nos membros inferiores, impactando de forma benéfica no mecanismo que provoca a dor lombar.



Exercício 1



Elaborado pelos autores (2022).



Elaborado pelos autores (2022).

Esse exercício é excelente, pois além de trabalhar a mobilidade da coluna, também trabalha a cintura pélvica.

Em 4 apoios, mobilize toda a coluna para cima lentamente e depois para baixo, projetando o quadril pra cima. Durante o exercício, mantenha sempre os cotovelos estendidos. Faça 15 repetições.

Exercício 2



Elaborado pelos autores (2022).



Elaborado pelos autores (2022).

Com os braços estendidos à frente do peito, vá abrindo o braço de cima acompanhando a rotação da cabeça e da coluna. Mantenha as pernas na mesma posição. A respiração profunda auxiliará na amplitude desse movimento. Vá apenas até onde sua flexibilidade permitir. Mantenha a posição por cerca de 20 segundos e repita para o outro lado.

Exercício 3



Elaborado pelos autores (2022)



Elaborado pelos autores (2022)

Atravesse o tornozelo esquerdo sobre o joelho direito. Levante a perna direita, puxando a parte posterior da coxa em direção ao peito para esticar o glúteo esquerdo. Mantenha por 30 segundos e repita 3 vezes.

Deite-se de costas e com o auxílio de uma toalha ou faixa, retire sua perna do solo em direção ao teto, até o momento em que você sinta alongar a região posterior de coxa.

Se você sentir muita tensão na parte inferior das costas, você pode dobrar o joelho contralateral para aliviar essa tensão. Mantenha por 30 segundos e repita 3 vezes.

Exercício 4



Elaborado pelos autores (2022).



Elaborado pelos autores (2022).



Elaborado pelos autores (2022).

Puxe uma perna em direção ao peito, enquanto a outra permanece esticada e segure por 30 segundos, após realize o mesmo movimento com a outra perna. Finalize o movimento segurando as duas pernas próximas ao peito.

Exercício 5



Elaborado pelos autores (2022).



Elaborado pelos autores (2022).

Deite-se de costas com os braços ao lado e os joelhos dobrados. Em seguida, contraia os músculos abdominais e use os quadris para levantar do chão. Suba até seu limite que seja confortável. Mantenha a postura por cerca de 10 segundos antes de abaixar lentamente os quadris de volta ao chão.

Exercício 6



Elaborado pelos autores (2022)



Elaborado pelos autores (2022)

Deite-se no chão ou em uma superfície firme com braços e pernas juntas e esticadas. Contraia os glúteos e as costas enquanto tira os braços e as pernas do chão sem dobrá-los. Estique-se o máximo como se alguém te puxasse pelas mãos e pelos pés. Faça 12 repetições e repita 3 vezes.

*Atenção com a cabeça: para manter a posição correta, mantenha os olhos sempre voltados para o chão.

Exercício 7



Elaborado pelos autores (2022).



Elaborado pelos autores (2022).

Fique em posição de 4 apoios, levante a perna esquerda e o braço direito, deixando ambos bem esticados e retorne a posição inicial. Faça 12 repetições e repita 3 vezes, depois alterne os membros.

Exercício 8



Elaborado pelos autores (2022).

Deite-se de barriga para baixo. Apoie os antebraços no chão. Posicione a cabeça alinhada com o olhar voltado para baixo. Com o corpo alinhado, levante o quadril. Deixe a posição dos pés mais afastada, pois garante mais estabilidade, principalmente para iniciantes. Mantenha essa posição por até 1 minuto.

*loga, pilates,
alongamento*



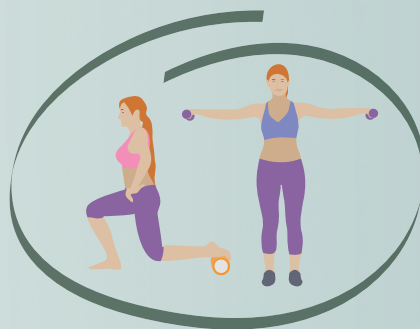
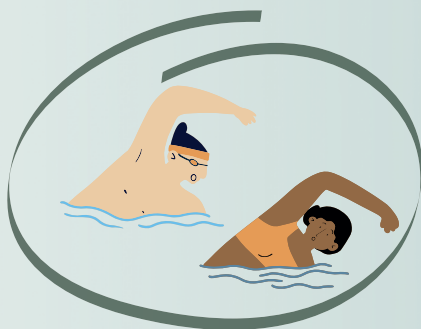
*Exercícios de força/resistência e
aeróbicos de leve à moderado*



Tenha cuidado com exercícios que geram impacto na coluna vertebral



Exercícios aquáticos



*É comprovado que o exercício físico,
independentemente da modalidade,
é eficaz e seguro para lombalgia crô-
nica inespecífica.*

Saúde mental

Além do quadro de dor e a função prejudicada, as pessoas com dor lombar crônica frequentemente sofrem com ansiedade e depressão, que se refletem diretamente no seu dia a dia.

Pacientes com depressão relacionada a lombalgia crônica apresentam maior intensidade de dor, maior medo de movimento e de realizar atividades físicas. Consequentemente, a depressão também está associada à pior qualidade de vida.

O objetivo das intervenções psicológicas para condições de dor crônica é reduzir a dor e a incapacidade, modificando as crenças, comportamentos e atitudes negativas dos pacientes através de uma combinação de princípios e estratégias informadas por teorias psicológicas.



Entre 16,4 a 73,3% dos pacientes com lombalgia crônica apresentam depressão.

Cuide da sua mente, e a sua mente cuidará do seu corpo!



Referências

ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE, D. C. Low back pain – a diagnostic approach. *Revista Dor*, [s. l.], v. 18, n. 2, 2017. GN1 Genesis Network. DOI: 10.5935/1806-0013.20170034.

ANTUNES, R. S.; MACEDO, B. G. de; AMARAL, T. da S.; GOMES, H. de A.; PEREIRA, L. S. M.; ROCHA, F. L. Dor, cinesiofobia e qualidade de Vida em pacientes com lombalgia crônica e depressão. *Acta Ortopédica Brasileira*, [s. l.], v. 21, n. 1, p. 27-29, fev. 2013. FapUNIFESP (SciELO). DOI: 10.1590/s1413-78522013000100005.

BRASIL. Ministério da Economia. *Norma Regulamentadora nº 17*. Brasília: Ministério do Trabalho e da Previdência, 2020. Disponível em: <http://www.trabalho.gov.br/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacao/normas-regulamentadoras/norma-regulamentadora-n-17-ergonomia>.

CARGNIN, Z. A. *et al.* Atividades de trabalho e lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, [s. l.], v. 32, n. 6, p. 707-713, dez. 2019. FapUNIFESP (SciELO). DOI: 10.1590/1982-0194201900097.

CHYS, M. *et al.* Evaluating the effectiveness of patient tailored treatment for patients with non-specific low back pain: a systematic review. *Musculoskeletal Care*, [s. l.], v. 20, n. 1, p. 31-46, 31 maio 2021. Wiley. DOI: 10.1002/msc.1572.

CRUZ, L. D. F. *et al.* A importância da ergonomia para os profissionais de enfermagem. *Brazilian Journal of Health Review*, [s. l.], v. 2, n. 5, p. 4257-4270, 2019. Brazilian Journal of Health Review. DOI: 10.34119/bjhrv2n5-030.

DESANTANA, J. M. *et al.* Definition of pain revised after four decades. *Brazilian Journal of Pain*, [s. l.], v. 3, n. 3, p. 197-198, 2020. GN1 Genesis Network. DOI: 10.5935/2595-0118.20200191.

DOODY, O.; BAILEY, M. e. Understanding pain physiology and its application to person with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities*, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 5-18, 15 maio 2017. SAGE Publications. DOI: 10.1177/1744629517708680.

FRIZZIERO, A. *et al.* Eficácia da estabilidade central na dor lombar crônica não específica. *Jornal de Morfologia Funcional e Cinesiologia*, v. 6, n. 2, p. 37. 22 abr. 2021. DOI: 10.3390/jfmk6020037.

GEORGE, S. Z.; FRITZ, J. M.; SILFIES, S. P.; SCHNEIDER, M. J.; BENECIUK, J. M.; LENTZ, T. A.; GILLIAM, J. R.; HENDREN, S.; NORMAN, K. S. Interventions for the Management of Acute and Chronic Low Back Pain: revision 2021. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, [s. l.], v. 51, n. 11, p. 1-60, nov. 2021. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT). DOI: 10.2519/jospt.2021.0304.

SOBRE O LIVRO

Tiragem sem comercialização

Formato: 16 x 23 cm

Mancha: 12,3 x 19,3 cm

Tipologia: Cabin 8 | 10 | 12 | 14

Chau Philomene One 27 | 24

Papel: Couché 90 g (miolo)

Royal Supremo 250 g em brilho (capa)