

INCIDÊNCIA DE LOMBALGIA EM GESTANTES VINCULADAS AO PROGRAMA DE ATENÇÃO ÀS GESTANTES DO MUNICÍPIO DE VILA LÂNGARO

Fernanda Secco¹; Miriam Salete Wilk Wisniewski²

¹ Fisioterapeuta. Graduada pela Universidade de Passo Fundo – UPF. Discente do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia URI/IOT. E-mail: fer.secco@hotmail.com

² Fisioterapeuta. Graduada pela Universidade Federal de Santa Maria. Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da URI – Erechim e do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia URI/IOT. E-mail: msalete@uricer.edu.br

INCIDÊNCIA DE LOMBALGIA EM GESTANTES VINCULADAS AO PROGRAMA DE ATENÇÃO ÀS GESTANTES DO MUNICÍPIO DE VILA LÂNGARO

Fernanda Secco
Miriam Salete Wilk Wisniewski

Resumo

A gestação é uma condição fisiológica que envolve uma série de mudanças no corpo da mulher podendo gerar também quadros algícos. A lombalgia apresenta uma alta incidência entre as gestantes. O presente estudo buscou verificar a incidência de lombalgia em gestantes do Programa de Atenção às Gestantes do município de Vila Langaro/RS. Também objetivou caracterizar as mulheres integrantes desse programa, relacionar a intensidade de dor lombar e identificar a opinião das gestantes em relação a atuação profissional do Fisioterapeuta do Programa. O estudo caracterizou-se como exploratório-descritivo, transversal de caráter qualitativo. A população foi composta por gestantes atendidas pelo Programa, tendo como amostra 20 mulheres que são atendidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) deste município, com idade superior a 18 anos, em qualquer período gestacional e que consentiram a participação através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva. Os resultados informaram que das 20 gestantes entrevistadas, 10 possuíam lombalgia (incidência de 50%) destas 10 gestantes que apresentaram lombalgia, 8 estavam na 28ª a 32ª semana de gestação com um nível de dor moderada. Já com relação a opinião das gestantes acerca da atuação do profissional Fisioterapeuta, 100% das participantes manifestaram ser satisfatória a atuação deste profissional, por ser ele capacitado a passar orientações posturais. Conclui-se que a lombalgia é um acometimento frequente entre as gestantes podendo dificultar a realização de suas tarefas diárias, nestas condições, a presença do fisioterapeuta no programa é de grande importância por ser um profissional capaz de orientar sobre os cuidados posturais no período gestacional e no pós parto promovendo assim uma melhor qualidade de vida a gestante.

Palavras-chave: Lombalgia, gestação, fisioterapia.

Introdução

Segundo Oliveira(2005), o corpo da mulher passa por diversas transformações durante o período gestacional, alterações atribuídas aos hormônios e ao crescimento do feto e do útero. Essas adaptações são necessárias para manter as funções fisiológicas da mulher e o bom desenvolvimento do feto.

Sobre os desconfortos da gravidez no corpo da mulher, Pereira (2002) coloca que devido ao aumento de peso no período da gestação são observadas alterações posturais, como o afastamento dos pés, levando a uma base de sustentação alargada e aumento da lordose lombar, esta última, principalmente pelo relaxamento dos músculos abdominais.

Hakanada (1996) complementa explicando que o aumento da lordose lombar ocorre devido ao relaxamento dos músculos abdominais trazendo conseqüentemente anteroversão

pélvica, pés e joelhos encontram-se em plano valgo, devido a debilidade de seus meios de sustentação (músculos e ligamentos), causada pela alteração hormonal e aumento do peso.

Gamba (2004) descreve que essas alterações posturais que ocorrem durante a gestação fazem com que cerca de 50% a 80% das gestantes relatem dor na coluna vertebral em algum período da gravidez.

O mesmo autor (2004, p. 79) afirma que

os locais mais referidos pelas gestantes em relação a dor que sentem são nas regiões lombares e/ou sacroilíacas, sendo conhecida como lombalgia, um sintoma que afeta a área entre a parte mais baixa do dorso e a prega glútea, podendo irradiar-se para os membros inferiores. Existem a respeito da lombalgia na gestação várias prováveis causas: aumento do peso do útero, aumento da lordose, alteração do centro de gravidade e conseqüentemente da postura, frouxidão da musculatura.

Para Rezende (2012) o aumento de peso faz com que a gestante aumente sua base de sustentação. O relaxamento dos ligamentos articulares provoca instabilidade do ligamento pubiano e das articulações sacrílicas, acarretando em pequena bácia da pelve durante a deambulação da gestante.

Barros(2006) também complementa que devido ao ganho de peso acontecem mudanças na postura da gestante. Ocorre diminuição do tônus da região abdominal associada a uma inclinação anterior da pelve e um aumento da curvatura lombar, facilitando o aparecimento de dores nessa região.

Segundo Novaes (2006), a lombalgia é um sintoma frequente em gestantes e acomete cerca de 50% das mulheres. Esses sintomas estão relacionados com inúmeros fatores, entre eles alterações fisiológicas, biomecânicas, vasculares e psicológicas, dificultando o bem estar da mulher no período gestacional.

Ferreira (2009) salienta que aproximadamente um terço das mulheres grávidas considera a lombalgia um problema sério na gravidez, pois interfere em suas atividades domésticas diárias e causa inaptidão para o trabalho.

Ainda, segundo Rezende (2012), a lombalgia pode ser considerada como um dos cinco sintomas mais habituais durante a gravidez, principalmente a partir do 3º trimestre.

Neste contexto, este estudo pretende esclarecer o presente problema de pesquisa: qual a incidência de lombalgia, por período gestacional, em mulheres vinculadas ao Programa de Atenção às Gestantes do município de Vila Langaro/RS? Para tanto, será considerada como hipótese nula, que a lombalgia está presente nas mulheres em todas as fases gestacionais, não demonstrando período de maior incidência.

São objetivos portanto, verificar a incidência de lombalgia, conforme período gestacional, em mulheres vinculadas ao Programa de Atenção às Gestantes do município de Vila Langaro/RS; relacionar a intensidade da dor lombar ao período gestacional, bem como, identificar a opinião das mesmas, acerca da atuação profissional do Fisioterapeuta junto ao Programa de Atenção às Gestantes.

Metodologia

Este estudo caracterizou-se como um estudo exploratório-descritivo, transversal de caráter quali-quantitativo, desenvolvido no período de setembro a outubro de 2017 com 20 gestantes integrantes ao Programa de Atenção às Gestantes do município de Vila Langaro/RS.

Foram incluídas neste estudo, todas as gestantes com idade superior a 18 anos, em qualquer período gestacional e que consentiram a participação através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como critérios de exclusão considerou-se as gestantes que não estavam vinculadas ao referido programa, com idade inferior a 18 anos e aquelas eventualmente vinculadas ao programa, mas que manifestarem consentimento contrário à participação.

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Câmpus de Erechim, autorização Secretaria Municipal de Saúde da Vila Langaro/RS e da Chefia da Unidade Básica de Saúde contactou-se o grupo de gestantes, a fim de, para estas, apresentar objetivos e metodologia do estudo e obter seu consentimento, através da assinatura do TCLE.

Com o consentimento, conforme disponibilidade das mesmas, foi aplicado um questionário, elaborado pela pesquisadora, contendo questões abertas e fechadas. O questionário foi entregue a cada uma das gestantes, que o responderam individualmente, nas próprias dependências da UBS, tendo a pesquisadora a função de auxiliá-las em suas dúvidas. No questionário foi inserida a Escala Visual Análoga (EVA), questão 8, escala amplamente utilizada e de domínio público, para a identificação da intensidade da dor pela gestante. Nesta escala, a voluntária assinalou ao lado de cada item o valor que melhor representa a dor sentida em cada situação. O número zero representa “Sem dor” e o número dez representa “A pior dor”. A participante indicou o número que melhor descrevia a dor sentida na região lombar. Tão logo as gestantes concluíram o questionário, o mesmo foi recolhido.

O procedimento de análise dos dados seguiu o formato quali-quantitativo, visando obter informações ou dados com fins de responder aos objetivos traçados para esta pesquisa. Os dados

quantitativos, foram analisados através de estatística descritiva, sendo os resultados apresentados em percentuais, médias e desvio padrão.

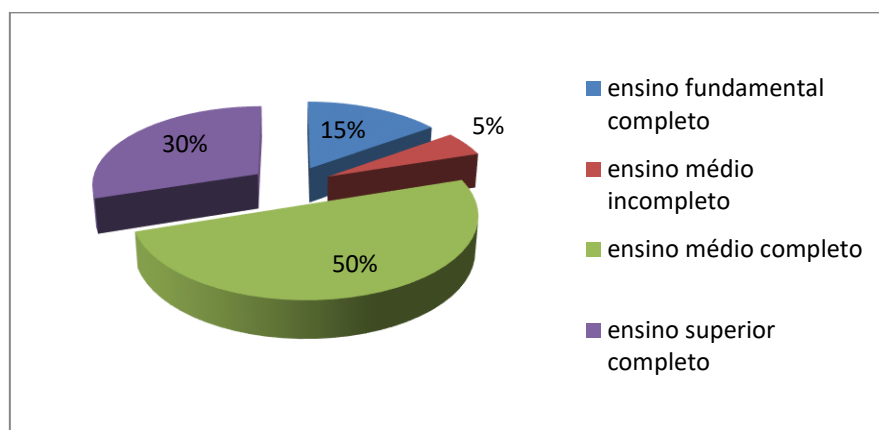
Este estudo seguiu as diretrizes da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, que aprova as normas e diretrizes regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos, tendo sido aprovado conforme Parecer nº 2.141.821 de 27 de junho de 2017.

Resultados

Conforme objetivos, a caracterização da amostra deste estudo foi composta por 55 % de gestantes com idade entre 36 e 40 anos, seguida de 30 % com idade entre 26 a 30 anos, 5 % entre 31 a 35 anos, 5 % entre 21 a 25 anos, e 5 % entre 16 a 20 anos.

Em relação à escolaridade, 30% das gestantes possuem ensino superior completo e apenas 5% com ensino médio incompleto.

Figura 1- escolaridade da amostra.

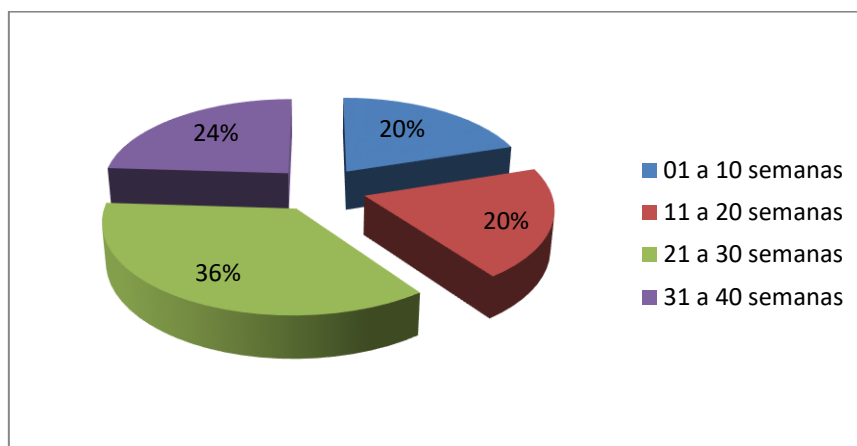


Fonte: Dados do estudo, 2017.

Quanto a profissão, verificou-se que 30% da amostra atuam na agricultura, 15 % são do lar e não desenvolvem outras atividades além de atividades domésticas da casa, 15 % exercem a função de secretaria, 10 % são funcionárias públicas, seguidas de 30% outras atuações profissionais, dentre elas cabelereira, bancária, fonoaudióloga, professora, auxiliar administrativa e auxiliar de lavanderia.

Em relação a idade gestacional, a figura 2 demonstra que 36 % das gestantes encontram-se entre a 21^a a 30^a semana gestacional, sendo em sua totalidade, gestação univitelina.

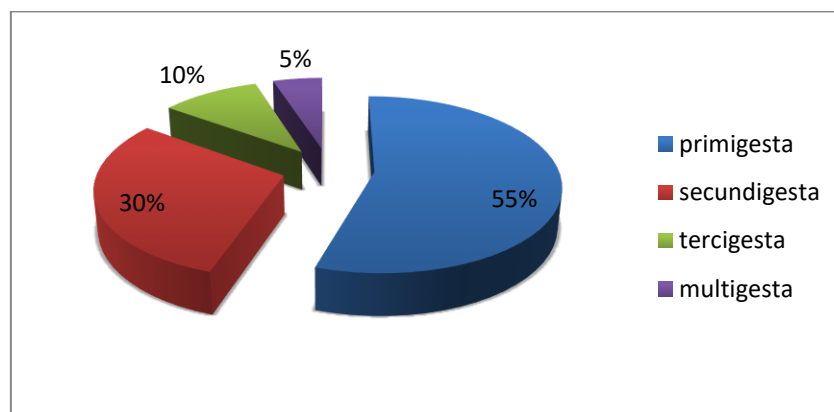
Figura 2 – idade gestacional das mulheres



Fonte: Dados do estudo, 2017.

Em relação ao número de gestações, conforme a figura 3, 55 % das gestantes são primigestas, 30 % são secundigestas, 10 % tercigestas e 5 % multigestas.

Figura 3 – número de gestações da amostra



Fonte: Dados do estudo, 2017.

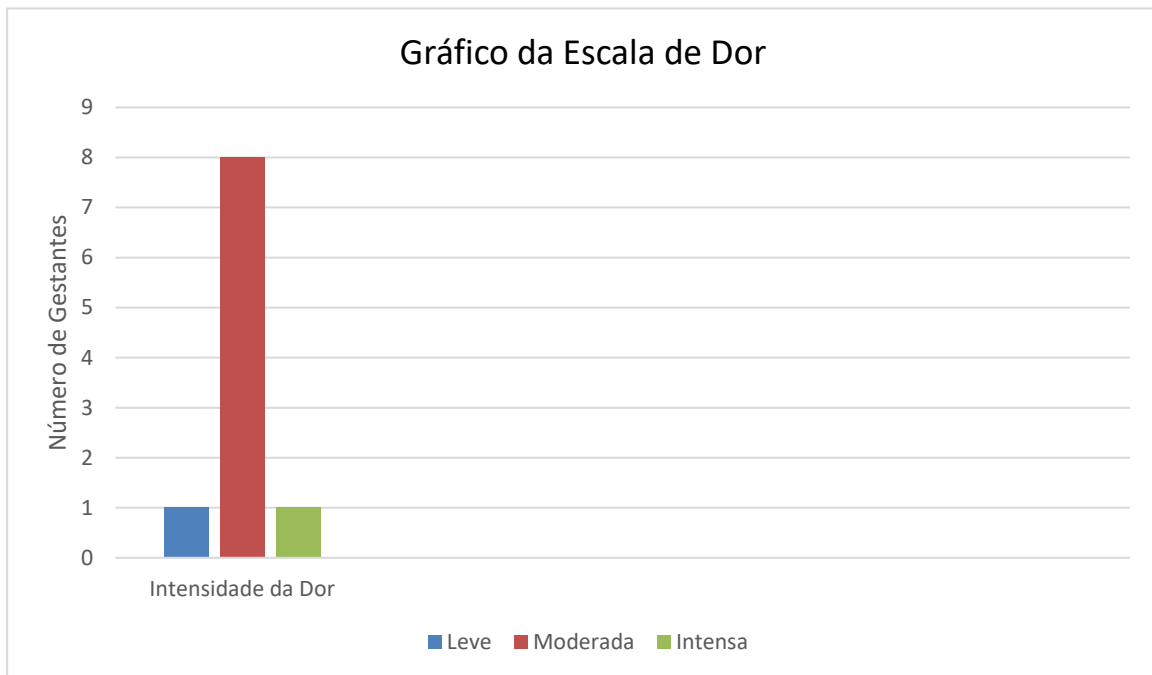
Quanto a presença ou não de dor lombar, das 20 gestantes entrevistadas, 10 possuíam a dor, tendo então uma incidência de 50%.

Em relação a intensidade da dor lombar as 10 gestantes vinculadas ao Programa que apresentaram a dor assinalaram o nível de dor através de uma escala de 0 a 10. Na escala os níveis de dores de 0 a 2, correspondia a um nível de dor leve, de 3 a 7 correspondia ao nível de dor moderada, e de 8 a 10 correspondia a dor intensa.

Através da escala do nível de dor identificou-se que 10% das gestantes assinalaram sentirem dores leves, 80 % dores moderadas e 10 % dores intensas. Para um melhor entendimento do estudo observa-se a tabela 1.

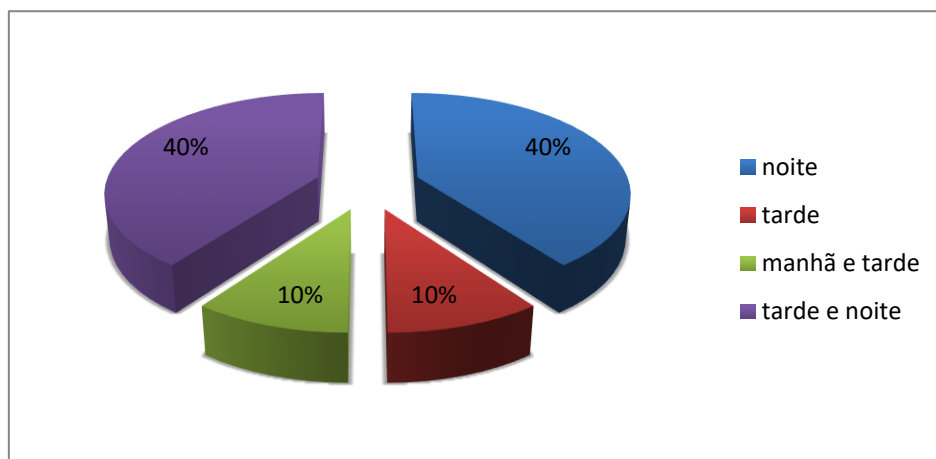
Tabela 1 – Resultados da escala de dor.

Fonte: Dados do estudo, 2017.



Na figura 4, foi solicitado que as gestantes assinalassem o período do dia que sentem dor, observou-se que 40 % da amostra informou sentir dor no período da noite, 40 % no período tarde/noite, 10 % tarde e 10 % pela manhã/tarde.

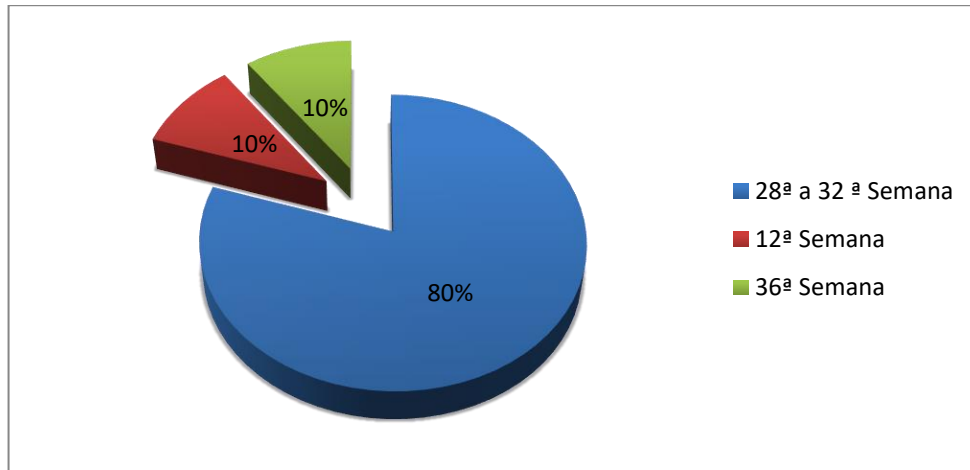
Figura 4- Período que mais sentem dor.



Fonte: Dados do autor, 2017.

Ao relacionar a dor lombar ao período gestacional, verificou-se que das 10 gestantes que referem a dor, 8 estavam na 28ª a 32ª semana de gestação, 1 estava na 12ª semana e 1 estava na 36ª semana.

Figura 5- Dor conforme o período gestacional.



Fonte: Dados do autor, 2017.

Questionadas sobre o que faziam quando sentiam dor e o que faziam para aliviá-la mencionaram que ficavam em repouso, faziam massagem, tomavam remédios como paracetamol, faziam fisioterapia e compressas quentes.

Finalizando, objetivou-se verificar a opinião das gestantes acerca da atuação do profissional Fisioterapeuta junto ao Programa de Atenção às Gestantes do município de Vila Lângaro-RS.

O estudo solicitava se havia profissional da fisioterapia incluído no Programa de Atenção à Gestantes da sua Unidade Básica de Saúde, sendo que as respondentes disseram que sim, ainda solicitou se achavam importante a atuação e a função desse profissional, no programa, sendo que todas também disseram ser importante, e ressaltaram que através do profissional de fisioterapia que atende no programa recebem muitas orientações posturais.

Foi destacado pelo grupo de gestantes que o profissional de fisioterapia auxilia orientando na postura correta e explicando sobre as mudanças que vão ocorrendo no corpo com a gestação, tanto muscular quanto óssea. Entendem que com essas orientações é possível amenizar a dor lombar. Orientam também para as posturas adequadas no pós-parto.

Discussão

A incidência de lombalgia, conforme período gestacional, em mulheres vinculadas ao Programa de Atenção às Gestantes do município de Vila Langaro/RS é maior no período da 28^a a 32^a de gestação, sendo que 80% relataram dor moderada quando solicitado que dessem uma nota para a dor. Com objetivo de avaliar a intensidade da dor de forma subjetiva tem –se usado a escala analógica visual por ser um instrumento não invasivo, validado e de fácil aplicação(SOUZA 2002).

Nesse período as gestantes passam adquirir mais peso, o que pode acarretar certo desconforto, seguido de dores lombares decorrentes da transformação muscular da gestação. Cabe salientar que uma forma de aliviar essas dores é com fisioterapia. Tendo em vista que o aumento de peso pode ser um dos fatores que faz com que a gestante aumente sua base de sustentação, ocorrendo mudanças na deambulação e na postura, ocorre também o relaxamento dos ligamentos articulares, provocando instabilidade do ligamento pubiano e das articulações sacrílicas (Rezende, 2012).

No entanto, na literatura são citados outros fatores de risco para o desenvolvimento da lombalgia que podem se intensificar na gestação como a idade, raça, escolaridade, classe econômica e peso materno, nº de gestações anteriores, idade gestacional e peso fetal são alguns dos fatores de risco relacionados a incidência de lombalgia no período gestacional.

Segundo Moraes(2006) A lombalgia é um sintoma frequente em gestantes e acomete cerca de 50 % delas, seus sintomas estão relacionados com inúmeros fatores, mas a noite, depois de um dia inteiro de atividades a dor pode se intensificar.

Quanto a opinião das gestantes em relação a atuação profissional do fisioterapeuta no programa, observa-se q houve 100% de satisfação, por terem o profissional de fisioterapia para acompanhá-las junto ao programa de atenção as gestantes do município de Vila Lângaro-RS, este resultado é ressaltado pelas participantes mencionando que a atuação desse profissional é essencial e imprescindível. Entendendo que além do profissional de fisioterapia orientar sobre a prática de exercícios que fazem com que diminua a dor lombar, eles também orientam sobre a postura correta que as gestantes devem ter e proporcionam a elas uma melhor percepção sobre as mudanças do próprio corpo.

Desta forma fica clara a relevância do fisioterapeuta na atenção a saúde publica, o qual contribui na reabilitação, manutenção, prevenção e promoção da saúde.

Considerações Finais

A gestação é um período que requer muitos cuidados levando em consideração todas as alterações que ocorrem no corpo da mulher, decorrentes desse processo. Ao concluir o presente estudo foi possível verificar a incidência de lombalgia, conforme período gestacional, das mulheres vinculadas ao Programa de Atenção às Gestantes do município de Vila Langaro/RS.

Em relação a caracterizar o grupo de mulheres integrantes do Programa destaca-se que 50% das gestantes que referiram dor, tem mais de 36 anos, e já possuem uma trajetória de vida e gestações que pode influenciar na lombalgia.

Com o estudo foi possível relacionar a intensidade da dor lombar ao período gestacional das mulheres, sendo que 80% das gestantes q relataram dor estavam na 28ª a 32ª semanas de gestação, com um nível de dor moderada.

Cabe destacar que foi identificado, através da opinião das gestantes acerca da atuação profissional do Fisioterapeuta junto ao Programa de Atenção às Gestantes, que este profissional é essencial nos programas de atenção a gestantes, pois está habilitado a orientar sobre a saúde física da gestante antes, durante e após uma gestação.

Salienta-se, que apesar da incidência de lombalgia na gravidez, a presença do profissional de fisioterapia é importante, pois promove atividades educativas, favorecendo também troca de experiências e uma maior conscientização corporal, promovendo desta forma prevenção e promoção da saúde para o bem estar físico e mental contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Ao concluir cabe deixar registrado que este assunto não se esgota neste estudo, pois é um assunto de ampla abrangência que outros pesquisadores, e até a mesma autora em estudos futuros poderão teorizar novos conhecimentos sobre esta temática.

Referências

BARROS, S. M. O. **Enfermagem no ciclo gravídico puerperal**. Barueri, SP: Manole, 2006

FERREIRA, C.H.J. **Lombalgia na gestação: etiologia, fatores de risco e prevenção**. Femina, 2000.

GAMBA, Y. S. **Análise quantitativa dos Benefícios da Fisioterapia Pré-natal na Qualidade de Vida de Gestantes Sedentárias**. Revista Reabilitar, 2004.

HAKAMADA, E.M. **Atuação da fisioterapia nas alterações posturais durante a gestação.** Monografia (Graduação) - Faculdade de Fisioterapia, Universidade do Oeste Paulista. Presidente Prudente;1996.

KISNER, C. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas.** 4 ed. São Paulo: Manole, 2005.

NOVAES, F.S. **Lombalgia na gestação.** Revista Latino Americana de Enfermagem. 2006.

OLIVEIRA, D. L. de. **Enfermagem na gravidez, no parto e puerpério: notas de aula.** Porto alegre: Editora da UFRGS, 2005.

PEREIRA, J.S. **Comparação entre exercícios de alongamento estático e movimentos repetidos na lombalgia.** Fisioterapia e Movimento, 2002.

REZENDE, J. **Obstetrícia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

SOUZA, F. A. E. F. **Dor: o quinto sinal vital.** Revista latino americana de enfermagem, mai-jun, 2002.