

ATUAÇÃO DA RESIDÊNCIA EM SAÚDE DA FAMÍLIA NA ABORDAGEM TERAPÊUTICA DE ALGIAS NA COLUNA: EXPERIÊNCIA DE ATENDIMENTO EM GRUPO

Sarah Manuele Cuimar dos Santos¹; Amanda de Queiroz Afonso¹; Adriane da Silva Santos¹; Lays da Silva Ferreira¹; Tatiane Bahia do Vale Silva²

¹Especialização, ²Mestrado

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA),

²Universidade Federal do Pará (UFPA)

drisilva14@hotmail.com

Introdução: A dor crônica pode ser caracterizada como a dor constante ou periódica de duração de no mínimo três meses. Funciona como alerta e, muitas na maioria das vezes têm a sua origem incerta, não desaparece com o emprego dos procedimentos terapêuticos usuais e é causa de incapacidades e inabilidades prolongadas¹. As queixas de dor, particularmente as algias vertebrais, são relevantes e tem impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos, gerando problemas psicológicos, mudanças de humor, diminuição da capacidade física, diminuindo a produtividade nas tarefas de casa e do trabalho. Estudos apontam que aproximadamente 90% dos indivíduos apresentam quadro algico na coluna vertebral em especial na região lombar, se tornando uma das principais causas de incapacidade funcional^{1,2}. Uma forma de prevenção de dores e processos degenerativos é a manutenção da boa postura, resultado da compreensão e o entendimento corporal de si mesmo. As diretrizes atuais para tratar dores crônicas da coluna recomendam reeducação postural e medidas educativas, com o objetivo de melhorar a funcionalidade da coluna vertebral. Existem evidências de que o uso de medicamentos antiinflamatórios e relaxantes musculares são eficazes na fase aguda, mas a longo prazo a abordagem deve incluir exercícios e mudança de hábitos³. A rede de Atenção Básica tem como objetivo melhorar o atendimento à saúde e a promoção de uma melhor qualidade de vida à população brasileira. Tendo isso em vista, faz-se necessário que as intervenções sejam voltadas para problemas recorrentes na população. Dentre esses problemas, encontram-se as dores crônicas musculoesqueléticas, em especial as dores na coluna⁴. Desse modo, os atendimentos em grupo para pessoas com dores crônicas na coluna, são uma alternativa terapêutica, pois reúnem um conjunto de pessoas com problemas em comum na busca de melhores condições de saúde além de ser uma estratégia que contribui para promoção da saúde, prevenção de agravos e controle da dor, além de criar espaço para a educação em saúde que tem o objetivo de propagar informação, estimulando conhecimento e mudanças de atitude que melhorem a saúde do indivíduo e seu meio⁵. **Objetivos:** Relatar a experiência da implantação de um serviço de atendimento em grupo de usuários da Unidade Municipal de Saúde da Marambaia, localizada no município de Belém-PA, que apresentam quadro crônico de algia na coluna vertebral de origem não especificada. **Descrição da Experiência:** Foi observado grande demanda de pacientes acompanhados pela fisioterapia da UMS Marambaia com quadro clínico de dor crônica na coluna, a partir disso viu-se então, a possibilidade de atendimento em grupo, visando promover a socialização e melhor adesão ao tratamento, a realização de orientações em saúde, bem como, a melhora da qualidade de vida. Os objetivos do grupo são auxiliar os participantes a entenderem a estrutura e funcionalidade da coluna vertebral, orientar quanto as posturas corretas durante a realização das atividades de vida diária e propor exercícios básicos para melhora da postura. Primeiramente os indivíduos são submetidos à uma avaliação individual. Na avaliação é realizada uma entrevista para o preenchimento da anamnese que contém dados socioeconômicos, informações sobre a prática de atividades físicas, uso de medicamentos

e escala de dor. Já o exame físico compreende o teste de força muscular, amplitude de movimento, equilíbrio e coordenação. O grupo é composto por usuários de ambos os sexos, com média de idade entre 30 e 65 anos. Acontece uma vez na semana, com cerca de 5 participantes, na sala de fisioterapia da unidade, com duração de 45 minutos, e é sempre conduzido pelas residentes e pela fisioterapeuta da unidade. Inicialmente, verificam-se os sinais vitais dos usuários. Em seguida, são realizados exercícios de conscientização diafragmática, alongamentos da musculatura paravertebral, cadeia posterior e anterior de membros inferiores, fortalecimento e relaxamento dos músculos estabilizadores da coluna. Os materiais utilizados durante a execução dos exercícios são os recursos disponíveis no setor de fisioterapia sendo estes bolas Suiças, bastões, colchonetes, faixas elásticas e bolas pequenas. Ao final, reavaliam-se os sinais vitais e realiza-se uma roda de conversa para educação em saúde com temas como noções básicas da estrutura da coluna vertebral e a relação dos movimentos da coluna com as ações de sentar, levantar, carregar objetos e dormir. **Resultados:** O grupo atendeu as expectativas quanto a maior adesão dos pacientes ao tratamento, que se mostraram assíduos aos atendimentos. Além disso, foi observado boa execução dos exercícios. Os pacientes referiram que estão conseguindo seguir no seu dia-a-dia as orientações repassadas. Também apresentaram melhora subjetiva da dor, relatando alívio dos sintomas algícos na coluna durante e após os exercícios, facilitando assim as atividades de vida diária, melhorando o sono, humor e a socialização. A grande maioria dos participantes do grupo eram idosos e sedentários, e referiam dor com predominância na coluna lombar. O grupo, portanto, possibilitou também a inclusão de uma atividade corporal para esses indivíduos, abrindo possibilidades para que estes sejam incluídos em outros programas de atividade física, que possam atenuar os fatores de risco para dores na coluna vertebral, como o sedentarismo. Além disso, o grupo proporcionou um espaço de troca de informações, que possibilitou aos participantes tornarem-se ativos no seu cuidado, e na adoção de novas posturas no seu cotidiano, produzindo resultados mais duradouros e auxiliando no tratamento. Por fim, os participantes também relataram a redução do uso de medicamentos para diminuição da dor, e maior intervalo entre o uso dos mesmos, demonstrando outro resultado positivo da inclusão do grupo de coluna na abordagem terapêutica. **Conclusão/Considerações Finais:** Existem muitos fatores que contribuem para o agravamento dos quadros de algias crônicas e por consequência a incapacidade funcional. A organização de estratégias preventivas pode não só produzir qualidade de vida, mas também reduzir os custos com serviço de saúde e diminuir as altas demandas do mesmo. Os atendimentos em grupo estão sendo bem aceitos pelos usuários, que se mostram participativos durante as atividades. Sendo assim, o grupo vem cumprindo seu papel na promoção de saúde e prevenção de agravos e nos aspectos físicos e psicológicos desses pacientes. Sugere-se que esses indivíduos sejam reavaliados em média a cada dois meses, a fim de quantificar melhor os resultados obtidos e aprimorar os exercícios realizados.

Referências:

1. Ferreira GD, Silva MC, Rombaldi AJ, Wrege ED, Siqueira FV, Hadall PC. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do Sul do Brasil: estudo de base populacional. *Rev Bras Fisioter.* v.15, n.1, p. 31-36, jan/fev 2011.
2. Silveira RJV, Cerdeira DQ. Algias na coluna vertebral: a abordagem fisioterapêutica em discentes de uma instituição de ensino superior em Sobral-CE. *Sanare, Sobral,* v.13, n.2, p. 30-35, jun/dez, 2014.

3. Borges RG, Vieira A, Noll M, Bartz PT, Candotti CT. Efeitos da participação em um Grupo de Colunas sobre as dores musculoesqueléticas, qualidade de vida e funcionalidade dos usuários de uma Unidade Básica de Saúde de Porto Alegre – Brasil. Motriz, Rio Claro, v.17, n.4, p. 719-727, out/dez, 2011.
4. Vieira A, Nonnenmacher LFQ, Bartz PT, Bueno AF, Macedo DS. Perfil de usuários com dores musculoesqueléticas crônicas encaminhados ao “grupo de coluna”. Rev Baiana de Saúde Pública, v.38, n.3, p. 571-584, jul/set, 2014.
5. Soares LC, et al. Educação em saúde na modalidade grupal: relato de experiência. CiencCuidSaude, v.8, n.1, p. 118-123, jan/mar, 2009.