

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

VELAINI MARIA FABBRI ROMEO

**Tratamento de dor lombar crônica em uma clínica de neurocirurgia de
um município do interior de São Paulo: aspectos facilitadores e
dificultadores**

RIBEIRÃO PRETO

2017

VELAINI MARIA FABBRI ROMEO

**Tratamento de dor lombar crônica em uma clínica de neurocirurgia de
um município do interior de São Paulo: aspectos facilitadores e
dificultadores**

**Dissertação apresentada à Escola de Enfermagem
de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo
para obtenção do título de Mestre em Ciências –
Programa de Pós-Graduação Mestrado
Profissional em Tecnologia e Inovação em
Enfermagem**

**Linha de Pesquisa: Tecnologia e Inovação no
Gerenciamento, Gestão em Saúde e Enfermagem**

Orientador (a): Adriana Mafra Brienza

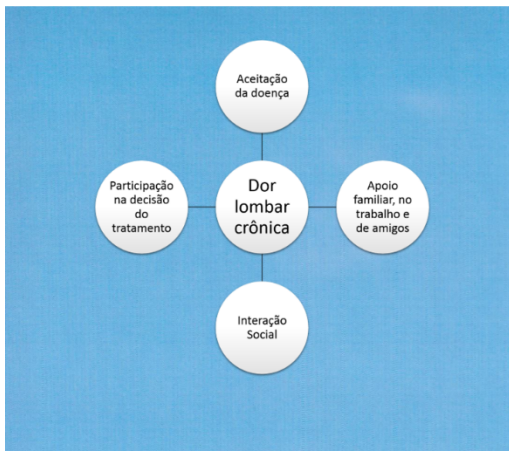
RIBEIRÃO PRETO

2017

Resumo

A dor lombar crônica é um importante problema de Saúde Pública. Profissionais de saúde que trabalham com doenças crônicas com frequência se deparam com as dificuldades que alguns pacientes apresentam em aderir aos tratamentos prescritos. Analisamos a adesão ao tratamento de pacientes com dor lombar crônica, em uma clínica de neurocirurgia do interior paulista e implementamos um guia de orientação que facilite a adesão ao tratamento da dor lombar crônica desses pacientes, demanda discutida com os gestores da clínica. A adesão terapêutica foi o referencial desse estudo. Utilizamos um método transversal e descritivo com abordagem qualitativa, e instrumento de coleta de dados, entrevista semiestruturada e fonte documental. Foram considerados sujeitos do estudo, todos os pacientes que procuraram atendimento na referida clínica de neurocirurgia com patologias da coluna vertebral, no período de seis meses (Fevereiro à Março) referente ao ano de 2017 com idade superior a 18 anos. Foram incluídos pacientes com diagnóstico médico de dor lombar crônica específica e inespecífica há pelo menos seis meses, com capacidade de expressão e comunicação preservados. A entrevista semiestruturada, abordou a compreensão dos pacientes quanto ao diagnóstico médico, ao tratamento e uma pergunta aberta para expressarem a percepção sobre a dor lombar no seu cotidiano. Na caracterização dos sujeitos, encontramos 57,2% do sexo feminino, a faixa etária predominante 62% foi entre 40 a 59 anos. Estado civil, 66,7% casados, escolaridade 47,6% ensino superior completo, cor da pele auto referida, branca 90,5%. Quanto ao IMC prevaleceu sobrepeso com 42,9%, profissão 33,3% eram do lar, ocupação 38% estavam ativos e quanto ao tempo de dor, de 1 a 5 anos, 62% e 76,2% dos participantes do estudo não faziam atividade física. Consideramos que analisar o conceito de adesão e seus fatores multidimensionais facilitou compreender as diferentes formas de lidar com a DLC. Destacamos as redes de apoio (trabalho, família e amigos), o bom relacionamento entre o profissional de saúde e o paciente promovendo uma compreensão sobre seu diagnóstico e tratamento. Importante promover o acolhimento, escuta qualificada para que o paciente se torne o sujeito ativo do seu tratamento e reabilitação. Para isto, a Integralidade do cuidado depende de um novo arranjo de práticas e conformações dos serviços de saúde que incluam a singularidade dos sujeitos. O estudo inicialmente pactuado e os resultados serão devolvidos para os gestores do local de estudo. Dor lombar crônica, Adesão terapêutica, Integralidade e teve como desdobramento um produto denominado guia de orientação ao paciente com quadro de dor lombar crônica.

Guia de orientação ao paciente com quadro de dor lombar crônica:



Cin®
CENTRO INTEGRADO DE NEUROCIRURGIA

Velaini Maria Fabbri Romeo
Enfermeira
COREN-SP 42.904



Tel: (16) 3623-4400
Cel: (16) 99223-2012
Av. Pres. Vargas, 2001 - Sala 86
Ribeirão Preto/SP - CEP 14020-260

Tel: (16) 3625-8325
(16) 3329-7095
Rua São José 1788 - Jardim Sumaré
Ribeirão Preto/SP - CEP 14025-180

Cin®
CENTRO INTEGRADO DE NEUROCIRURGIA

Velaini Maria Fabbri Romeo
Enfermeira
COREN-SP 42.904



Dicas de Postura

Aqui você encontrará informações importantes para você não sobrecarregar sua coluna no seu dia-a-dia

O melhor tratamento é a prevenção

www.neurocin.com.br
www.clinicacollucci.com.br

A má postura causa dor:
Ande o mais ereto possível. Imagine que alguém está puxando o seu cabelo para cima. Endireite sua coluna. Olhe acima do horizonte ao andar.

Todas as pessoas que trabalham em escritório devem evitar colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas do chão.

Evite torção de tronco ao ter que atender os chamados telefônicos.

Atente-se para as posturas corretas nas várias atividades: Esfregar o chão; passar roupa; torcer roupa; bater bolo; segurar panelas pelo cabo; lutar móveis; colocar objetos no alto de armários; contato constantes com água fria; colocar roupa no varal; até mesmo se distrair fazendo tricô, pode causar lesões.

LEVANTAR PESOS
A - Modo incorreto. Evite dobrar o tronco.
B - Modo correto. Tronco ereto e peso junto do corpo.
C - Modo correto. Dobrar os joelhos, tronco ereto.

- Colchão muito duro ou rígido, não permite acomodar os ombros e pélvis, forçando a coluna durante a noite.
- Colchão muito mole, não oferece sustentação para quadril, ombros e costas, forçando também a coluna a noite.
- Seu colchão deve ser semi-rígido (espuma), ou seja, firme e flexível promovendo conforto e sustentação para suportar o peso corporal.

A - Sentado em uma cadeira ou colchão, você se sentirá mais confortável para vestir roupas e calçados.

B - Quando vestimos roupas em pé, a falta de equilíbrio sobrecarrega a coluna podendo causar dores.

A - Escolha um travesseiro mais baixo, para dormir de barriga para cima, buscando um alinhamento da coluna.

B - Para conseguir o mesmo alinhamento da coluna, quando dormimos de lado, temos que usar um travesseiro mais alto.

A - Ao usar o computador, o teclado e o monitor deve estar diretamente a sua frente, bem como a cadeira deve estar alinhada com as costas, evitando ficar torto.

B - Os olhos devem estar na mesma altura da parte superior do monitor, assim não forçamos o pescoço.

Deite-se de lado, com os joelhos semi flexionados e com travesseiro ou almofada entre os joelhos.