

LOMBALGIAS E INCAPACIDADE FUNCIONAL NOS ENFERMEIROS
LOW BACK PAIN AND FUNCTIONAL DISABILITY IN NURSES

Helena Moreira¹
Cátia Guerra¹
Ana Andrade¹
Rosa Martins¹
Carlos Albuquerque^{1,2}

¹CI&DETS, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viseu

²CIEC, Universidade do Minho, Portugal

RESUMO**INTRODUÇÃO**

Os enfermeiros em contexto hospitalar e no âmbito das suas funções estão sujeitos a esforços excessivos e repetitivos, durante longos períodos de tempo, adotando posturas incorretas. A escassez de recursos humanos e técnicos, bem como algumas condições de trabalho são favoráveis ao aparecimento de lombalgias. Estas causam dor, limitação funcional e custos elevados com os cuidados de saúde, podendo contribuir para um elevado absentismo laboral.

OBJETIVO

Avaliar a prevalência de lombalgias nos enfermeiros. Determinar a relação entre as variáveis sociodemográficas e a incapacidade funcional com as lombalgias.

MÉTODOS

Realizou-se um estudo não experimental, de natureza quantitativa e transversal, seguindo uma via descritivo-correlacional. Recorremos a uma amostra não probabilística por conveniência, constituída por 103 enfermeiros, a desempenhar funções na área hospitalar, com idades compreendidas entre os 25 e os 54 anos (Média= 34,01±7,69). Para a mensuração das variáveis foi utilizado instrumento de colheita de dados no sentido de avaliar a prevalência de lombalgias e o Questionário de Dor Lombar e Incapacidade de Quebec (QDLIQ).

RESULTADOS

Os enfermeiros do estudo apresentam uma elevada prevalência de lombalgias (78,64%) nos últimos 12 meses. Os resultados sugerem que a prevalência de lombalgias é mais frequente nas mulheres, com menos de 40 anos de idade, com excesso de peso, que não praticam qualquer atividade desportiva, que realizam atividades domésticas diárias e que apresentam maior grau de incapacidade funcional.

CONCLUSÕES

Os resultados desta investigação confirmam a prevalência elevada de lombalgias nos enfermeiros em estudo. Mostrou ainda a associação com as variáveis sociodemográficas e com a incapacidade funcional. Torna-se evidente a necessidade de maior intervenção por parte de quem tem funções de gestão, assim como dos serviços de Saúde Ocupacional Institucionais.

PALAVRAS-CHAVE

Lombalgias, Enfermagem, Incapacidade Funcional.

LOMBALGIAS E INCAPACIDADE FUNCIONAL NOS ENFERMEIROS

ABSTRACT

INTRODUCTION

Nurses in hospital setting and in their duties context are subject to excessive and repetitive efforts during long periods of time, adopting incorrect postures. The shortage of human and technical resources and some working conditions are favorable to the emergence of low back pain. These cause pain, functional limitations and high costs of health care and can contribute to high work absenteeism.

OBJECTIVE

To assess the prevalence of low back pain in nurses.
To determine the bond between sociodemographic variables and functional disability to low back pain.

METHODS

This is a non-experimental study, of quantitative and transversal nature, following a descriptive correlational route. It was used a non-probabilistic convenience sample consisting of 103 nurses performing duties at the hospital, aged 25 to 54 years (mean = 34.01 ± 7.69). For the variables measurement it was used a data collection instrument in order to assess the prevalence of low back pain and the Low Back Pain and Disability Questionnaire of Quebec (QDLIQ).

INTRODUÇÃO

Considerado um dos maiores problemas em saúde, tanto para a elucidação do diagnóstico como para os procedimentos terapêuticos, a lombalgia causa sofrimento para os trabalhadores em geral e elevados custos para a comunidade. O crescente aumento na quantidade de cuidados em saúde necessários ao seu tratamento e as incapacidades que provocam fazem com que seja considerada uma epidemia.

As lombalgias constituem uma causa frequente de incapacidade e são várias as circunstâncias que contribuem para as desencadear (Moraes, Silva & Pereira, 2003). Muitas vezes existe uma relação de causa-efeito com os estilos de vida, hábitos posturais, condições profissionais, factores psicossociais e condições emocionais que podem levar à dor lombar ou agravar as queixas resultantes de outras causas orgânicas já existentes. De entre os múltiplos factores de risco para o aparecimento de lombalgias, são considerados como factores individuais: a idade, o sexo, a escolaridade, o índice de massa corporal, a diminuição da força muscular, o stresse, a adopção de posturas incorrectas, entre outros; e como factores profissionais todos aqueles que de alguma forma estão ligados à actividade profissional: longos períodos de trabalho, trabalhos pesados, elevação de cargas, manter posturas estáticas por tempos prolongados, tarefas e

RESULTS

The nurses showed a high prevalence of low back pain (78.64%) in the last 12 months. Results suggest that low back pain prevalence is more frequent in women under 40 years old, overweight, who don't perform any work out activity, that do daily household activities and have a high degree of functional disability.

CONCLUSIONS

Results of this research confirm the high prevalence of low back pain in the sample of nurses. It also showed the association with sociodemographic variables and functional disability. It is clear the need of greater intervention by those who have management functions, as well as the Institutional Occupational Health services.

KEYWORDS

Low back pain, Nursing, Functional Disability.

esforços repetidos. (Garganta & Chaves, 2007)

As lombalgias do ponto de vista clínico representam um potencial de sofrimento e de incapacidade, transformando-se num problema abrangente com consequências ao nível pessoal, profissional e familiar. De acordo com a Organização Mundial do Trabalho as lombalgias estão presentes em todas as profissões e setores de atividade, sendo que alguns grupos profissionais apresentam taxas particularmente elevadas, entre os quais os enfermeiros (WHO 2002).

Alguns autores, nomeadamente Baumann (2007), alertam para as condições de trabalho dos enfermeiros e para o risco de desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas no desempenho da sua actividade.

Em Portugal, nos últimos anos vários as lesões músculo-esqueléticas de origem profissional têm suscitado o interesse de alguns investigadores, que alertam para as condições de trabalho e para o significativo nível de risco de lesões músculo-esqueléticas a que se encontram expostos os enfermeiros (Serranheira & UVA, 2007).

Segundo Barroso et al. (2007) o risco de lesões músculo-esqueléticas, na actividade de enfermagem, encontra-se a associado á movimentação e transferência de doentes, com grau de dependência elevados, aumentando o risco com a repetição

LOMBALGIAS E INCAPACIDADE FUNCIONAL NOS ENFERMEIROS

dessas atividades ao longo de um turno de trabalho.

A realização destas práticas de forma repetitiva e prolongada, leva a que determinados músculos sejam recrutados continuamente. A sua utilização prolongada promove o aparecimento de fadiga muscular e consequentemente, o aparecimento de lesões (Brasileiro, 2005).

Os indivíduos não apresentam a mesma susceptibilidade para o desenvolvimento de lombalgias, segundo alguns autores esta pode estar relacionada com características individuais, como o sexo, a idade, características antropométricas, algumas actividades físicas não relacionadas com o trabalho e a existência de doenças crónicas.

Assim de forma a melhor conhecer esta realidade elaboramos a seguinte questão de investigação: *Qual a prevalência de lombalgias nos enfermeiros dos serviços de Cirurgia, Medicina, Neurocirurgia e Ortopedia de uma Unidade Hospitalar da Zona Centro?*

Para lhe dar resposta estabelecemos os seguintes objetivos: Avaliar a prevalência de lombalgias nos enfermeiros. Determinar a relação entre as variáveis sociodemográficas e a incapacidade funcional com as lombalgias.

MÉTODOS

No âmbito deste trabalho optou-se por um estudo quantitativo, de carácter exploratório descritivo, transversal e correlacional. (Fortin, 2009) A amostra é composta por todos os enfermeiros a desempenhar funções nos serviços de cirurgia, medicina, neurocirurgia e ortopedia, em prestação directa de cuidados ao doente. Trata-se de uma amostra do tipo não probabilístico e acidental (Fortin, 2009). A metodologia aplicada no desenvolvimento deste trabalho resulta da aplicação dos instrumentos colheita de dados: sócio-demográficos, a prevalência de lombalgias e o Questionário de Dor Lombar e Incapacidade de Quebec (QDLIQ).

Este foi desenvolvido e validado por Kopec em 1995. O score final varia de 0 a 100 pontos, significando uma pior condição clínica quanto maior for a pontuação. Os scores que variam entre 0 e 30 indicam a existência de uma incapacidade funcional baixa e os scores acima dos 50 indicam um nível de incapacidade funcional considerável (Reneman et al., 2002). A versão portuguesa QDLIQ foi validada por Nunes, Ribeiro e Cruz em 2005 e mantém as propriedades psicométricas de fidedignidade teste-reteste e consistência interna da versão original.

De acordo com a questão de investigação e os objetivos deste estudo foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação: H1- *Existe relação entre as variáveis sócio-demográficas (idade, sexo, IMC, estado civil, hábitos tabágicos, hábitos alcoólicos, hábitos de sono, formação académica, actividades nos tempos livres, ginásio/modalidade desportiva, actividades domésticas e conhecimento de protocolos de tratamento e programas de prevenção das lombalgias) e a prevalência de lombalgias nos enfermeiros deste estudo.* H2 - *Existe relação entre o QDLIQ e a*

prevalência de lombalgias nos enfermeiros deste estudo.

De forma a dar cumprimento aos aspetos éticos foi pedida autorização ao Conselho de Administração do Hospita onde se realizou o estudo, que deu parecer favorável e garantida a congidencialidade dos resultados a todos os participantes.

Para o tratamento da informação obtida foi efectuada uma matriz de dados, utilizando-se o programa informático Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 17., foram usados os testes paramétricos (depois de verificados os pressupostos para a sua utilização), Qui Quadrado e T-Student.

RESULTADOS

A amostra é constituída por 103 enfermeiros. A maioria dos enfermeiros deste estudo é do sexo feminino (81,55%), com idades compreendidas entre os 25 e os 54 anos, sendo a média de idade 34,01 anos. O índice de massa corporal médio está no intervalo entre 18,5 e 24,9, considerando-se de acordo com a OMS, como correspondente ao peso normal. Apenas 39,81% dos enfermeiros referiram como actividades dos tempos livres, as actividades desportivas, a maioria referiu praticar actividades recreativas sedentárias (62,14%). A maioria dos enfermeiros refere igualmente a prática de actividades domésticas (88,35%) com uma frequência diária (57,28%), função desempenhada maioritariamente pelas mulheres (94,05%). Maioritariamente os enfermeiros da amostra não praticam uma modalidade desportiva (68,63%).

Os resultados deste estudo evidenciam uma elevada prevalência de lombalgias nos últimos 12 meses nos enfermeiros (78,64%), sendo o sintoma mais frequentemente referido a dor mecânica que varia com a actividade física (68,93%), com uma intensidade, de acordo com a classificação da Escala Visual Numérica da Dor, moderada (58,75%), com tempo de duração de um dia a uma semana (53,75%), classificando-se de aguda.

Os resultados revelam que 50% dos enfermeiros desconhece protocolos de tratamento e programas de prevenção das lombalgias e 34,95% recorre à auto-medicação.

Pela análise do Questionário de Dor Lombar e Incapacidade de Quebec constatamos que a maioria dos enfermeiros deste estudo, no momento da aplicação do questionário, apresentou um grau de incapacidade baixo (= 16,43) para realizarem actividades físicas inerentes ao seu quotidiano, causada pela (s) lombalgia (s).

Na análise inferencial vamos apenas referir as variáveis que apresentam diferenças estatisticamente significativas.

A percentagem de enfermeiros que referem lombalgias é superior no sexo feminino, sendo que 88,89% das mulheres referem lombalgias. Entre os homens 11,11% referem este tipo de queixas. Quando aplicamos o teste do Qui-Quadrado observamos que a um valor da estatística de teste de 13.564, está associado um p-value de 0,000 inferior ao nível de significância escolhido de 5%, o que significa que há diferenças estatisticamente significativas entre o sexo e prevalência de

LOMBALGIAS E INCAPACIDADE FUNCIONAL NOS ENFERMEIROS

lombalgia.

A maior percentagem de lombalgias (41,98%) encontra-se na faixa etária dos 20 aos 30 anos, seguida dos indivíduos entre os 31 e os 40 anos (39,51%). Quando aplicamos o teste do Qui-Quadrado observamos que a um valor da estatística de teste de 8,659, está associado um p-value de 0,034, o que significa que há diferenças estatisticamente significativas entre o grupo etário e prevalência de lombalgia.

Ao analisarmos a associação entre a prevalência de lombalgias e os grupos de IMC por sexo, verifica-se que a maior prevalência de lombalgias no sexo masculino, encontra-se nos enfermeiros com excesso de peso. Em contrapartida, nos enfermeiros do sexo feminino, a prevalência de lombalgias é unânime em todos os grupos de IMC. Devido ao número reduzido de inquiridos do sexo masculino por grupo foi necessário recorrer ao teste de Qui-Quadrado por simulação de Monte Carlo para avaliar a associação entre a prevalência de lombalgias e o IMC. Os resultados obtidos revelam que a um valor da estatística de teste de 6,566, está associado um p-value de 0,038, o que significa que há diferença estatística significativa entre o IMC nos homens e a prevalência de lombalgias. Constatamos por isso, que entre os inquiridos do sexo masculino, a prevalência de episódios de lombalgias parece estar a ocorrer com mais frequência entre os indivíduos com excesso de peso. Da mesma forma, para o sexo feminino ao aplicamos o teste do Qui-Quadrado por simulação de Monte Carlo, observamos que a um valor da estatística de teste de 1,372, está associado um p-value de 0,482 constatamos por isso que entre os inquiridos do sexo feminino a prevalência de episódios de lombalgias não parece estar associada ao IMC.

Ao relacionarmos a prevalência de lombalgias e a frequência num ginásio/modalidade desportiva, verificamos que a maior prevalência de lombalgias incide nos enfermeiros que não praticam qualquer forma de prática desportiva (73,75%). Quando aplicamos o teste do Qui-Quadrado, observamos que a um valor da estatística de teste de 4,521, está associado um p-value de 0,041. Constatamos assim, que é entre os inquiridos que costumam frequentar o ginásio/modalidade desportiva, que se espera um menor número de prevalência de episódios de lombalgias.

Ao relacionarmos a prevalência de lombalgias e a realização de actividades domésticas, verificamos que a maior incidência de lombalgias ocorre nos enfermeiros que praticam este tipo de actividades (93,83%). Quando aplicamos o teste do Qui-Quadrado, observamos que a um valor da estatística de teste de 11,055, está associado um p-value de 0,003. Constatamos que é entre os inquiridos que desempenham actividades domésticas que se espera um maior número de prevalência de episódios de lombalgias.

Quando avaliamos a relação entre o QDLIQ e a prevalência de lombalgias, ao aplicarmos o teste T-student concluímos que existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à variável Questionário de Dor lombar e Incapacidade de Quebec; (p-value<0,05) entre os inquiridos com prevalências

de lombalgias e sem prevalência de lombalgias. Verifica-se ainda que é entre os inquiridos que apresentam episódios de lombalgias que se registam, em média, os maiores valores para a variável mencionada

Também através da análise discriminante Stepwise pelo método "Wilks' Lambda", conclui-se que o QDLIQ (p-value =0,000) está a contribuir para a construção das funções discriminantes dos enfermeiros com episódios de lombalgias e sem episódios de lombalgias, no sentido de se puder através destas funções classificar novos indivíduos.

Assim aceita-se totalmente a hipótese formulada, uma vez que a variável QDLIQ apresenta relações estatisticamente significativas com a variável prevalência de lombalgias.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo evidenciam uma elevada prevalência de lombalgias nos últimos 12 meses nos enfermeiros (78,64%), sendo o sintoma mais frequentemente referido a dor mecânica que varia com a actividade física (68,93%), com uma intensidade, de acordo com a classificação da Escala Visual Numérica da Dor, moderada (58,75%), tempo de duração de um dia a uma semana (53,75%). Estes dados estão de acordo com a vasta literatura encontrada dos estudos efectuados (WHO, 2002; Fonseca, 2005) e que deixam bem clara a existência de lesões músculo-esqueléticas entre os enfermeiros.

Pode constatar-se que o risco de lombalgias nos enfermeiros deste estudo, similarmente à bibliografia consultada, está relacionado com vários factores, nomeadamente com o sexo feminino; a idade; o índice de massa corporal; a prática desportiva e a realização de actividades domésticas;

Assim, torna-se evidente neste estudo, a relação do risco de lombalgias com a profissão de enfermagem e que o facto de existir uma elevada prevalência de lombalgias pode também ser revelador de insuficiente atenção por parte de quem concebe o trabalho.

Contudo é de realçar alguns aspectos positivos nos enfermeiros deste estudo e que de acordo com a bibliografia consultada, poderão constituir frente à severidade dos episódios de lombalgias. De acordo com os estudos realizados, constatamos que a prevalência de lombalgias nos enfermeiros é bastante elevada, conduzindo a alterações das rotinas de trabalho e tarefas do quotidiano e ao aumento do absentismo laboral, social e gastos em saúde, devendo-se a uma multicausalidade. Assim, uma alteração aos estilos de vida, como a prática regular de exercício físico com vista ao fortalecimento muscular abdominal e lombar, tal como alterações ao nível das condições de trabalho tornam-se aspectos fundamentais na prevenção e tratamento das lombalgias.

Pois sabe-se que a actividade desportiva desenvolve o indivíduo, aumentando e desenvolvendo a sua força muscular (Brasileiro 2005), protegendo-o contra lesões e consequentemente conduzindo a situações de maior produtividade no

LOMBALGIAS E INCAPACIDADE FUNCIONAL NOS ENFERMEIROS

desenvolvimento da sua actividade profissional. Tal como constataram Tammelin et al. (2002) num estudo realizado na Finlândia, em que um elevado nível de aptidão física em jovens adultos contribuía para uma melhor aptidão física para o desenvolvimento de trabalho pesado.

World Health Organization (WHO) (2002). The world health report, reducing risks, promoting healthy life. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2002/en/>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barroso, M., Carneiro, P. & Braga, A. C. (2007). Characterization of ergonomic issues and musculoskeletal complaints in a portuguese district hospital. In Proceedings of the International Symposium "Risks for Health Care Workers: prevention challenges", Atenas.

Baumann, A. (2007). Entornos de prática favorables: lugares de trabajo de calidad: atención de calidad al paciente: carpeta de herramienta de información y acción. Genebra: International Council of Nurses, ISBN 92-95040-82- 1, 75p

Brasileiro, V. (2005). Promoção da actividade física em meio laboral. In Saúde Desporto e Enfermagem. Coimbra: Formasau, Formação e Saúde. ISBN 972-8485-48- 4.

Fonseca, M.R.F.T. (2005). Contributo para a avaliação da prevalência de sintomatologia músculo-esquelética auto-referida pelos enfermeiros em meio hospitalar. (Dissertação de Mestrado em Saúde Pública). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Porto.

Fortin, Marie Fabienne (2009). Fundamentos e etapas do processo de investigação. Loures: Lusodidacta

Garganta, R. & Chaves, C. (2007). Cuide da sua coluna vertebral. Iberfitness.

Moraes, E., Silva, M. & Pereira, J. (2003). A prevalência de lombalgia em capoeiristas do Rio de Janeiro. Revista de Fisioterapia Brasileira, 4 (5): 311-319.

Reneman, M.F., Jorritsma W., Schellekens J.M. & Goeken L.N. (2002). Concurrent validity of questionnaire and performance-based disability measurements in patients with chronic nonspecific low back pain. Journal of Occupational Rehabilitation, 12 (3): 119-129.

Serranheira, F. & Uva, A. (2007). Identificação e avaliação do risco de LMERT. In Colóquio Internacional Segurança e Higiene Ocupacionais. Guimarães: Escola de Engenharia, Universidade do Minho.

Tammelin, T., Näyhä, S., Rintamäki, H. & Zitting, P. (2002). Occupational physical activity is related to physical fitness in young workers. Finlândia: Oulu Regional Institute of Occupational health.