

**Lombalgia no trabalhador braçal: Relato de 3 casos observados em uma vinícola**

**Lower back pain in manual laborers: Report of 3 cases observed in a winery**

DOI:10.34119/bjhrv3n6-307

Recebimento dos originais: 17/11/2020

Aceitação para publicação: 17/12/2020

**Natália de Matos Pozzuto**

Acadêmica de Medicina – Ensino Superior Incompleto (2016-2021)

Instituição: Faculdade de Medicina São Leopoldo Mandic – Unidade Campinas

Endereço completo: Rua Manuel Virgílio de Freitas Quintal, número 72, Alphaville Dom Pedro 2, Campinas-SP, CEP 13.097-246

E-mail: nmatospozzuto@gmail.com

**Vitória Pantano Buck Bertaia**

Acadêmica de Medicina – Ensino Superior Incompleto (2018-2023)

Instituição: Faculdade de Medicina de Jundiaí

Endereço completo: Rua José Geraldo Cristovam, número 160, Vila São Geraldo, Limeira-SP, CEP 13.480-383

E-mail: bertaiavitoria@gmail.com

**Elizabeth Regina de Melo Cabral**

Mestrado

Instituição: Faculdade de Medicina São Leopoldo Mandic – Unidade Campinas

Endereço completo: Avenida Antônio Remédio, número 373, Jardim Rosana, Araras-SP. CEP 13.603-073

E-mail: elizabeth.cabral@slmandic.edu.br

**RESUMO**

**Introdução:** Um dos riscos mais comuns para a saúde do trabalhador é o risco postural, principalmente em relação à lombalgias e doenças da coluna vertebral. A lombalgia ocupacional é uma alteração musculoesquelética gerada pela atividade laboral que afeta não apenas o trabalhador ao gerar sofrimento e dor, mas também as empresas e os sistemas previdenciários. **Objetivo:** Descrever o atendimento médico e as orientações para a melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde ocupacional de três trabalhadores de uma vinícola, com enfoque em lombalgia ocupacional. **Métodos:** Realização de atendimentos médicos seguidos de ações para a melhoria dos problemas musculoesqueléticos. Capacitação dos trabalhadores com relação à realização de exercícios e alongamentos específicos, visando reduzir as dores. **Conclusão:** O trabalho braçal pode gerar danos permanentes para os indivíduos, por isso é imprescindível que exista uma conscientização dos profissionais da saúde bem como a realização de ações para diminuir os danos promovidos pelas atividades laborais.

**Descritores:** Dor Lombar, Saúde do Trabalhador, Riscos Ocupacionais, Alongamento Ósseo.

**ABSTRACT**

Introduction: One of the most common risks to the worker's health is the postural risk, mainly related to the backaches and spinal column sicknesses. The occupational low back pain is the skeletal muscle alteration generated by the laboral activity that affects, not only the worker while generating suffering and pain, but also the companies and pension systems. Objectives: To describe the medical attendance and the orientation to the better life quality improvement related to the occupational health of the 3 vineyard workers, focused on the occupational low back pain. Methods: Medical attendance fulfilment, followed by actions to improve skeletal muscle problems. Workers competence related to the exercises practice and specific stretches, aiming for pain reduction. Conclusion: The manual work can generate permanent damage to the individuals. Due to that, it is essential that there is a health professional awareness, as well as the performing actions to reduce the damages caused by the laboral activities.

**Keywords:** Low Back Pain, Occupational Health, Occupational Risks, Bone Lengthening.

**1 INTRODUÇÃO**

O trabalho é necessário para a manutenção da vida humana e tem um peso na saúde do indivíduo, de forma que a saúde do trabalhador deve ser aplicada e analisada nos mais diversos âmbitos e serviços de saúde no Brasil.<sup>3,16</sup>

A saúde do trabalhador tem sido definida por um conjunto de ações de vigilância e assistência que visam a promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde da pessoa submetida aos riscos e agravos laborais. Dessa forma, deve-se reconhecer, avaliar, prevenir e analisar os fatores de riscos impostos pelo local de trabalho, pela forma em que é realizada o serviço, as condições do local, o clima, contato com substâncias nocivas, riscos de acidentes, de injúrias mentais e posturais. Sendo assim, fica mais provável a possibilidade de uma intervenção prévia a fim de evitar, eliminar ou controlar os danos causados no trabalho.<sup>1</sup>

Um dos riscos mais comuns para o trabalhador brasileiro é o risco postural, que aflige quase 80% da população com lombalgias e doenças da coluna vertebral. As dores lombares, atualmente, podem ser definidas como alterações musculoesqueléticas mais comuns na população masculina e feminina decorrentes de esforços, normalmente laborais, tendo como evidências sinais clínicos, incapacitação e deformidades físicas.<sup>2,3,16</sup>

Quando a lombalgia se relaciona às atividades profissionais, pode-se estabelecer uma relação de causa e efeito entre o trabalho e a dor, sendo chamadas de lombalgias ocupacionais<sup>9</sup>. Além disso, a lombalgia ocupacional, acarreta não somente o sofrimento dos trabalhadores, mas também custos às empresas, aos sistemas previdenciário e assistencial de saúde<sup>4</sup>, sendo ela uma importante causa de absenteísmo e afastamento do trabalho, é possível visualizar isso também em

relação as doenças de coluna no geral, visto que são a primeira causa de pagamento do auxílio-doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez.<sup>8, 17</sup>

O papel e as ações que competem aos profissionais de saúde, principalmente médicos e estudantes de medicina, são discutir responsabilidades, a fim de apoiar práticas saudáveis e incentivar o uso do Sistema Único de Saúde (SUS). Dessa forma, as ações são imprescindíveis no contexto atual da saúde do trabalhador, podendo também promover uma melhoria na saúde de mais profissionais além dos que estão em questão.

O objetivo do estudo é descrever o atendimento médico e orientações para a melhoria da qualidade da vida relacionada à saúde ocupacional de três trabalhadores de uma vinícola em Vinhedo/SP no primeiro semestre de 2019, com enfoque em lombalgia ocupacional.

Para o estudo do caso, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre saúde do trabalhador, conceitos de lombalgias e práticas e ações para melhorias do problema, assim como foi realizado o atendimento médico destes profissionais na vinícola, com a aplicação da anamnese ocupacional e exame físico, e cruzamento de informações para obtenção das queixas em comum dos pacientes consultados.

## **2 DESCRIÇÃO DOS CASOS**

Foram realizados 3 atendimentos com profissionais de uma vinícola localizada em Vinhedo/SP, cujas funções são colher uva, produzir sucos e vinhos, visando levantar o problema e a queixa laboral mais prevalente, tendo sido, ao final, realizado um projeto de intervenção com uma ação em saúde.

Paciente 1: masculino, 53 anos, nascido no estado de Pernambuco e mora em Vinhedo há 23 anos. Paciente refere ter tido problema de ácido úrico na mão direita, relatando inchaço de uma semana, aproximadamente, duas vezes por mês com limitação de movimento e dor local. Referiu também dor na coluna lombar o tempo todo, dizendo ter começado há 2 ou 3 anos, aproximadamente, relatando incômodo que não cessa de nenhuma forma, mas que a dor ainda não o limita de realizar ações ocupacionais. Referiu não tomar nenhum medicamento para dor e conta ter quebrado o tornozelo direito. Fazia uso de álcool diariamente (cerveja e pinga) e fuma 1 maço de cigarro por dia há 5 anos. Referiu tosse seca. Hábitos alimentares, urinários e intestinais apropriados para a idade. Refere ter hipertensão arterial sistêmica, mas não tratar e nega Diabetes Mellitus. No exame físico, constatamos abdome protruso, desvio de membros superiores com queda de ombro a direita (imagem 1), hipertonicidade da musculatura paravertebral lombar, escoliose e pouca lordose. Anamnese ocupacional: trabalhou desde os 10 anos de idade em

atividades rurais tirando leite de vaca em Pernambuco e, desde os 30 anos de idade, trabalhava em Vinhedo ordenhando vaca e fazendo trabalho braçal da roça. Aos 36 anos de idade veio para a vinícola, onde colhe uva, faz vinho, sucos e carrega bastante peso. Engarrafa cerca de 500 L em 1 dia, manualmente.

(Imagem 1 – desvio do ombro a direita)



Paciente 2: masculino, 43 anos, nasceu no estado da Bahia e foi para Vinhedo em 2017. Paciente referia dor lombar e torácica (na altura de T12, irradiando para parte anterior do tórax) quando carrega peso, mas diz não ser uma dor constante e nem limitante. Não fazia uso diário de nenhum medicamento. Referiu atividade física diária (vai trabalhar de bicicleta), não fazia uso de bebidas alcoólicas (parou há 1 ano) e não fumava (fumou dos 16 aos 35 anos de idade). Hábitos alimentares, urinários e intestinais adequados para a idade. Nega hipertensão arterial sistêmica e nega Diabetes Mellitus. Exame físico com hipertonidade de musculatura paravertebral torácica. Anamnese ocupacional: trabalhava desde os 9 anos de idade em atividades rurais, mexendo com plantação sem uso de produtos químicos e com gado. Antes de vir para a vinícola, trabalhou 2 anos como segurança. No momento da consulta fazia a colheita da uva, preparação de suco, vinho e carregava o peso dos tonéis.

Paciente 3: feminino, 35 anos, nasceu em Vinhedo/SP. Paciente referia dor frequente na coluna lombar e sacral irradiando para a perna. Dizia que quando tem dor nas costas costuma fazer uso de dipirona. Referia ser hipertensa e pré-diabética, mas havia sido submetida a cirurgia bariátrica há 4 anos e diz ter resolvido esses agravos. Relatou pesar 108 kg antes da cirurgia e no momento da consulta pesar 76kg. Fazia uso de levotiroxina 137mg e suplemento vitamínico diariamente. Faz acompanhamento com ginecologista e com médico gastroenterologista. Não praticava atividade física, faz uso de bebidas alcoólicas diariamente (2 taças de vinho) e fumava 3 maços de cigarro por semana, mas diz ter cessado há 2 meses. Hábitos alimentares, urinários e intestinais adequados para a idade. Atualmente, nega hipertensão arterial sistêmica e nega Diabetes Mellitus. Anamnese ocupacional: começou a trabalhar com 15 anos de idade, trabalhou 6 meses com crianças em festas infantis em um *buffet*, também trabalhou 6 meses como balconista

de loja. De 2009-2016 trabalhou na prefeitura como escritã, cuja ocupaçãõ imputa prejuízo a sua postura, referiu ela. Desde 2016 trabalha como balconista e ajudante geral na vinícola.

### **3 METODOLOGIA E REALIZAÇÃO DAS AÇÕES:**

Levantadas as queixas comuns destes 3 profissionais, a ação em saúde foi a partir de lombalgia e teve como proposta uma capacitação desses trabalhadores com relação à realização de exercícios e alongamentos visando reduzir suas dores. Foram orientados aos profissionais da vinícola sobre a importância da postura correta, formas de alongamentos diários, exercícios e práticas que amenizam as lombalgias.

Como a lombalgia foi a causa mais frequente da diminuição da capacidade no trabalho<sup>3</sup>, foi necessário a realização de medidas preventivas a fim de propiciar uma melhoria destes trabalhadores. As medidas preventivas englobavam informações adequadas, manutenção de uma postura adequada em casa e no trabalho, conscientização sobre os problemas posturais, diminuição de tarefas repetitivas e incentivo da rotatividade delas, descanso intercalado entre as jornadas de trabalho e pausa ativa para a execução de atividade física durante a jornada de trabalho.

Foi dado ênfase nos exercícios físicos, visto que, eles têm se mostrado muito eficazes no tratamento de lombalgias<sup>7</sup>. Os exercícios físicos que propostos foram:

1. Em pé ou sentado, os trabalhadores executaram uma flexão lateral esquerda do pescoço e permanecer na posição por 20 segundos, após isso inverteram o lado e permaneceram por mais 20 segundos.<sup>5</sup>
2. Em pé ou sentado, os trabalhadores fizeram uma flexão horizontal do ombro, cruzaram e alongaram o braço direito na altura do tórax com o cotovelo estendido, em seguida, tracionaram o cotovelo do mesmo braço com a mão esquerda, permanecendo na posição por 20 segundos, após isso, inverteram o lado e permaneceram por mais 20 segundos.<sup>5</sup>
3. Em pé ou sentado, os trabalhadores abduziram o ombro esquerdo a 180°, flexionaram o cotovelo e colocaram a palma da mão esquerda aberta nas costas, com o auxílio da outra mão tracionaram o cotovelo em direção à linha média do corpo mantendo essa posição por 20 segundos, após isso, inverteram o lado e permaneceram por mais 20 segundos.<sup>5</sup>
4. Em pé ou sentado, os trabalhadores fizeram uma hiperextensão do ombro e entrelaçaram os dedos das mãos atrás do corpo e movimentaram os membros

superiores para trás, mantendo essa posição por 20 segundos e repetindo o exercício três vezes.<sup>5</sup>

5. Sentados, os trabalhadores flexionaram o tronco para frente, encostaram o queixo no tórax, flexionaram os cotovelos e apoiaram os antebraços sobre a coxa, mantendo essa posição por 20 segundos e repetiram o exercício três vezes.<sup>5</sup>
6. Em quatro apoios sobre as mãos e os joelhos, com a coluna vertebral neutra, os trabalhadores estenderam lentamente o braço esquerdo e a perna direita, mantendo essa posição por 20 segundos, após isso, inverteram o lado e manter por mais 20 segundos.<sup>6</sup>

Após a explicação e a realização de todos os exercícios com os trabalhadores, foi efetuada uma roda de conversa sobre a importância da realização constante desses exercícios, afim de melhorar a longo prazo as alterações musculoesqueléticas geradas pelo trabalho.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Depender do trabalho braçal pode acarretar em danos permanentes para os indivíduos diminuindo sua qualidade de vida e os deixando incapacitados de realizarem algumas tarefas diárias e/ou laborais. Os atendimentos favoreceram o conhecimento e levantamento das queixas laborais para uma promoção e conscientização da necessidade intervenções prévias nos ambientes de trabalho, a fim de evitar possíveis queixas e controlar os danos já instalados na população ocasionados pelas atividades laborais.

**REFERÊNCIAS**

1. Governo do Estado de Paraná. Secretaria da Saúde. O que é saúde do trabalhador [citado em 2019 maio 7]. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=322>
2. Pires RAM, Dumas FLV. Lombalgia: revisão de conceitos e métodos de tratamentos. *Universitas: Ciênc Saúde*. 2008 jul/dez [citado em 2019 Maio 7];6(2):159-68. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/718>
3. Gomez CM, Vasconcellos LCF, Machado JMH. Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2018 [citado em 2019 Maio 15];23(6):1963-70. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v23n6/1413-8123-csc-23-06-1963.pdf> DOI 10.1590/1413-81232018236.04922018.
4. Helfenstein Junior M, Goldenfum MA, Siena C. Lombalgia ocupacional. *Rev Assoc Med Bras*. 2010 [citado em 2019 Maio 15];56(5):583-9. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302010000500022&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302010000500022&script=sci_abstract&tlng=pt)
5. Mendes RA, Leite N. *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. 2<sup>a</sup> ed. Barueri: Manole; 2008.
6. Brody LT, Hall CM. *Therapeutic exercise: moving toward function*. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2001.
7. Palhares D, Rodrigues JA, Rodrigues LM. Descrição de exercícios terapêuticos para a coluna lombar. *Rev Ciênc Med*. 2002 [citado em 2019 Jun 1];11(3):187-96. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1287>
8. França FJR, Burke TN, Claret DC, Marques AP. Estabilização segmentar da coluna lombar nas lombalgias: uma revisão bibliográfica e um programa de exercícios. *Fisioter Pesq*. 2008 abr/jun [citado 2019 Jun 1];15(2):200-6. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502008000200015&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502008000200015&script=sci_abstract&tlng=pt) DOI 10.1590/S1809-29502008000200015.
9. Sociedade Brasileira de Reumatologia. Coluna: cartilha para pacientes [citado em 2019 Jun 1]. Disponível em: [https://webmail.seguromail.com.br/spcrd/?\\_task=mail&\\_frame=1&\\_mbox=INBOX&\\_uid=93086&\\_part=8&\\_action=get&\\_extwin=1](https://webmail.seguromail.com.br/spcrd/?_task=mail&_frame=1&_mbox=INBOX&_uid=93086&_part=8&_action=get&_extwin=1)
10. Kleinpaul JF, Mann L, Teixeira CS, Moro ARP. Dor lombar e exercício físico. Uma revisão. *Efdeportes.com Rev Dig*. 2008 Dezembro [citado em 2019 Jun 1];13(127). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd127/dor-lombar-e-exercicio-fisico.htm>
11. Toscano JJO, Egypto EP. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. *Rev Bras Med Esport*. 2001 jul/ago [citado em 2019 Jun 3];7(4):132-7. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922001000400004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000400004) . DOI 10.1590/S1517-86922001000400004.

12. Andrade SC, Araújo AGR, Vilar MJP. "Escola de coluna": revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. *Rev Bras Reumatol*. 2005 jul/ago;45(4):224-8.
13. Iguti AM, Hoehne EL. Lombalgias e trabalho. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2003 [citado em 2019 Jun 15];28(107/108):73-89. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0303-76572003000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0303-76572003000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt) DOI 10.1590/S0303-76572003000200007
14. Imamura ST, Kaziyama HHS, Imamura M. Lombalgia. *Rev Med (São Paulo)*. 2001 [citado em 2019 Jun 16];80(ed. esp. pt 2):375-90. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/70000>. DOI 10.11606/issn.1679-9836.v80ispe2p375-390
15. Dias EC, Godoy SCB, Almeida V. Desafio da abordagem multidisciplinar da lombalgia ocupacional. *REME. Rev Min Enf*. 2003 [citado em 2019 Jun 16];7(1):67-72. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/enfermeria/resource/pt/bde-10908>
16. Medeiros JD, Pinto APS. Impacto social e econômico na qualidade de vida dos indivíduos com lombalgia: revisão sistemática. *Ciênc Biol Saúde*. 2014 [citado em 2019 Jun 16];2(1):73-8. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/1037> Dornelas LF. Escola de postura: educação aliada com a saúde. *Braz. J. Hea. Rev*. 2018 [citado em 2019 Jun 16];1(2):332-341. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/viewFile/727/615>