

PREVALÊNCIA DE CERVICALGIA EM COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DA UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS

Jackeline Batista Saldanha¹
Jamilly Gomes da Silva¹
Maiquilaine da Mata Nascimento¹
Mariana Ribeiro Canedo¹
Rúbia Silva Mariano²

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência, em que foi desenvolvido um projeto de extensão universitário com os acadêmicos do curso de Fisioterapia, com a supervisão da docente capacitada na área, no qual a amostra foi constituída pelos colaboradores de setores diversificados da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, com idade média de 39 anos, onde o maior público presente foram indivíduos do sexo feminino que utilizam o computador como sua principal ferramenta de trabalho. O principal objetivo do presente estudo foi atender as queixas desses trabalhadores, sendo que a principal demanda atendida foi a cervicalgia. Após a realização do presente projeto, foi possível observar por meio do contato direto com os trabalhadores não somente a principal queixa que esse público pôde nos apresentar, mas também conseguimos compreender quais recursos podemos utilizar, obviamente, sempre respeitando a individualidade de cada sujeito bem como seus receios, pois, há técnicas que não são bem aceitas por algumas pessoas, e em ações como essas que compreendemos a importância de explicar cada procedimento de forma correta ao paciente, salientado em que aquilo vai ajudá-lo, logo, foi propiciado grande conhecimento prático para os acadêmicos em si e proporcionou uma oportunidade de trazer um momento de lazer e cuidado aos trabalhadores referidos.

PALAVRAS-CHAVE: Cervicalgia. Trabalhadores. Recursos. Queixas.

ABSTRACT

This is an experience report, in which a university extension project was developed with academics from the Physiotherapy course, with the supervision of a qualified teacher in the area, in which the sample consisted of employees from different sectors of the Evangelical University of Goiás - UniEVANGÉLICA, with an average age of 39 years, where the largest audience were female individuals who use the computer as their main work tool. The main objective of the present study was to address the complaints of these workers, and the main demand addressed was neck pain. After carrying out this project, it was possible to observe, through direct contact with the workers, not only the main complaint that this public could present to us, but we were also able to understand which resources we can use, obviously, always respecting the individuality of each subject as well as their fears, because there are techniques that are not well accepted by some people, and in actions like these we understand the importance of explaining each procedure correctly to the patient, emphasizing that it will help him, therefore, great knowledge was provided practical for the academics themselves and provided an opportunity to bring a moment of leisure and care to the referred workers.

KEY WORDS: Neck pain. Workers. Resources. Complaints.

¹Graduandas em fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás.

² M.e e docente do curso de fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás.

INTRODUÇÃO

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) estão se tornando uma grande preocupação em diversos países, visto que a prevalência desses distúrbios vem progredindo constantemente ao longo dos anos. É certo que as DORT's são consequências da má postura, de esforços intensos e atividades repetitivas que advém do ambiente do trabalho (HOUVET; OBERT, 2013), onde, os indivíduos acometidos apresentam sintomas de dor, parestesia, sensação de peso e fadiga, principalmente em membros superiores, mais especificamente na região lombar e cervical (PICOLATO; SILVEIRA, 2008).

Em relação a queixas de cervicalgia, devem-se destacar trabalhadores que utilizam os computadores como sua principal ferramenta de trabalho, pois, há diversos estudos que apontam que a dor cervical atinge 55-69% desses trabalhadores, apresentando prevalência anual maior que a observada na população em geral. O quadro de cervicalgia leva a incapacidade e prejuízo na qualidade das atividades empregadas no âmbito trabalhista e pessoal do trabalhador, o que pode causar um grande dano socioeconômico para o indivíduo acometido e para a sociedade (BRAGATTO, 2015).

Diante a implementação da Lei Orgânica de Saúde (LOS) de número 8.808, artigo 6º, é direcionado aos diretores do Sistema Único de Saúde (SUS) a responsabilidade de coordenar e supervisionar a política que abrange a saúde do trabalhador, implementando atividades laborais, de proteção e reabilitação aos trabalhadores brasileiros (BRASIL, 1990). Sabendo que a cervicalgia é a patologia que mais acomete os trabalhadores, e a mesma é caracterizada por dor e limitação na amplitude de movimento (ADM), é de suma importância a intervenção fisioterapêutica, no qual o profissional fisioterapeuta irá atuar desde a prevenção ergonômica até o tratamento caso haja presença da doença (BORGES *et al.*, 2013).

Desde o início da formação fisioterapêutica, é frisado com os acadêmicos a importância da intervenção do fisioterapeuta na saúde do trabalhador. Dessa forma, a inclusão de ações extensionistas na grade curricular é de grande valor tanto para os discentes, tanto para o público-alvo (SOARES, 2018). Portanto, o objetivo deste trabalho foi descrever a experiência da Ação em Saúde do trabalhador e identificar a prevalência de cervicalgia em trabalhadores atendidos na ação proposta pela disciplina Atenção Fisioterapêutica Traumato-Ortopédica.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, pautado no relato de experiência vivenciada na ação em Saúde do Trabalhador proposta pela disciplina Atenção Fisioterapêutica Traumato-

Ortopédica do Curso de Fisioterapia da UniEVANGÉLICA. Como Metodologia foi utilizado o Arco de Manguerez, sendo composto por 5 etapas, desenvolvido durante todo o semestre de 2022-2.

O arco de manguerez é uma metodologia da problematização usada como proposta de ensino dos professores para seus alunos. Para isso, utilizamos o Arco de Charles Maguerez, o qual é uma das estratégias de ensino-aprendizagem para o desenvolvimento da Problematização. Consta de cinco etapas que acontecem a partir da realidade social: a observação da realidade, os pontos-chave, a teorização, as hipóteses de solução e aplicação à realidade, que estão descritas a seguir (PRADO *et al.*, 2012). Na primeira etapa, é feita observação da realidade, a partir da divisão de grupos dos alunos e observar a realidade através de visitas, entrevistas para entenderem o contexto, a problematização, carências e complexidades desse público (PRADO *et al.*, 2012).

Na segunda etapa os alunos participantes vão em busca dos pontos-chave que será as causas que está ocasionando esses problemas. A teorização, terceira etapa do Arco de Charles Maguerez, é o momento em que os sujeitos passam a perceber o problema e indagar o porquê dos acontecimentos observados nas fases anteriores (PRADO *et al.*, 2012). A quarta etapa do Arco de Charles Maguerez consiste na elaboração de alternativas viáveis para solucionar os problemas identificados, de maneira crítica e criativa, a partir do confronto entre teoria e realidade. Na quinta etapa do Arco de Charles Maguerez, aplicação à realidade, os sujeitos envolvidos são levados à construção de novos conhecimentos para transformar a realidade observada, por meio das hipóteses anteriormente planejadas (PRADO *et al.*, 2012).

Diante dessa proposta de ação, realizamos a confecção de um material em formato de panfleto com informações pertinentes sobre ergonomia no trabalho, passo a passo de alongamentos que esses participantes poderiam fazer em seu horário de intervalo de serviço, antes de iniciar a jornada de trabalho. Informações também de doenças que podem ser adquiridas no ambiente de trabalho. A proposta deste projeto foi auxiliar esses participantes em suas dúvidas e em sua queixa principal que como observamos a maioria foi a cervicalgia. Contudo, o projeto foi iniciado, com visitas e entrevistas dos acadêmicos em campos de trabalho desses participantes, logo após foi reservado um dia dentro da universidade para que houvesse o atendimento desses pacientes

Como instrumento avaliativo foi utilizada uma ficha de avaliação, elaborada pelo grupo com orientação da professora responsável pela disciplina, que continha os seguintes dados: pressão arterial (PA), saturação periférica de oxigênio (SatO₂), queixa principal, figura do corpo humano nas vistas anterior e posterior, onde os participantes marcavam com “X” o local de dor

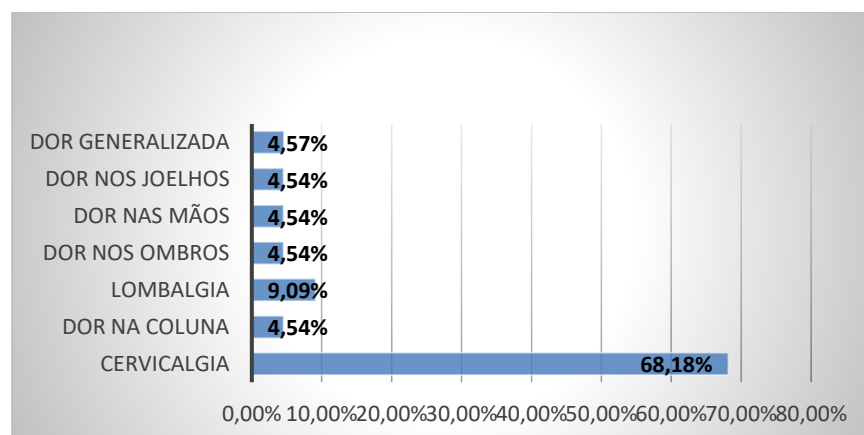
mais frequente (figura 1), cargo, escolaridade, escala visual analógica (EVA) inicial e final e algometria inicial e final. Esses colaboradores passaram por procedimentos como liberação miofascial, massagem terapêutica e relaxante, como também o *dry needling*, e ao final de cada estação dos procedimentos foram instruídos alongamentos para que os mesmos executassem durante seus respectivos intervalos do horário de serviço. No término da ação todos esses trabalhadores preencheram o documento de satisfação e novamente passaram pela reavaliação do nível de dor.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

A princípio, os colaboradores da instituição foram convocados por meio de um convite enviado para o e-mail institucional de cada um, no qual continha um número para confirmação e agendamento. A ação foi realizada no dia 31/10/2022 no Laboratório Multidisciplinar do curso de fisioterapia da UniEVANGÉLICA. Para a realização de tal evento, foram utilizados materiais da própria instituição e dos alunos, como: agulhas para *dry needling*, cremes, bambus, rolos e bolas para massagem, bandagens, material para auriculoterapia, luvas e álcool para higienização.

Os participantes passaram primeiro pela triagem, que consistia em obter as queixas dos pacientes, para isso foi utilizado a ficha de avaliação citada anteriormente, contendo ilustrações de um corpo humano para que o colaborador marcasse os lugares que sentia dor, além da EVA. Também foi utilizado a algometria, que é uma técnica que visa quantificar através de estímulos físicos (pressão sobre os nociceptores) a capacidade de percepção e de tolerância dolorosa. Com base nos dados obtidos podemos observar que a principal queixa apresentada pelos colaboradores foi de cervicalgia, sendo um total de 68,18%.

Figura 1– Queixa principal



Fonte: autores.

Por conseguinte, cada colaborador foi atendido por uma dupla de alunos, sob a supervisão da professora responsável pela disciplina. Em suma, os procedimentos utilizados foram: massagem de liberação miofascial, *dry needling*, ventosaterapia, auriculoterapia, alongamento e bandagens terapêuticas

Os trabalhadores com quadros de cervicalgia foram submetidos à técnicas de massagem de liberação miofascial, ventosaterapia, *dry needling* e alongamentos. Todos os trabalhadores tiveram melhora da dor após aplicação da Escala Visual Analógica de Dor (EVA) antes e depois da sessão, com uma média de EVA inicial de 5,45 e EVA final de 2,4. Ao final do tratamento os trabalhadores receberam um folder educativo sobre prevenção de cervicalgias e maneiras de amenizar a dor durante o período de trabalho e foram reavaliados para mensuração do resultado da ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse projeto de extensão podemos observar por meio do contato direto com os trabalhadores, que a principal prevalência de queixa que esse público apresenta é a cervicalgia. Pôde-se, também, vivenciar a prática fisioterapêutica respeitando a individualidade de cada sujeito bem como seus receios, pois, há técnicas que não são bem aceitas por algumas pessoas. É em ações como essas que compreendemos a importância de explicar cada procedimento de forma correta ao paciente, salientado em que aquilo vai ajudá-lo. Também foi possível conscientizar o público-alvo sobre a importância da atividade física e dos alongamentos laborais, para a prevenção de possíveis lesões.

AGRADECIMENTOS

Os nossos agradecimentos ficam para nossa professora Rúbia Silva Mariano que esteve empenhada para que esse projeto fosse executado com sucesso, aos colaboradores que nos deram a oportunidade de atendê-los, de forma que este evento foi uma excelente experiência em nossas vidas acadêmicas, e ao Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás, que está sempre nos proporcionando novas experiências.

REFERÊNCIAS

BRAGATTO, M.M. Dor cervical crônica e postura em trabalhadores de escritório usuários de computador. **Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo**, 2015.

Brasil (1990). Lei Orgânica da Saúde nº 8.080. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. **Diário Oficial da União 1990**.

BORGES, M.C; BORGES, C.S; SILVA, A.G.J; et al. Avaliação da qualidade de vida e do tratamento fisioterapêutico em pacientes com cervicalgia crônica. **Fisioterapia em Movimento**. 2013, v. 26, n. 4, pp. 873-881.

HOUVET, P.; OBERT, L. Upper limb cumulative trauma disorders for the orthopaedic surgeon. *Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research*, **France**, v. 99, n. 1, p. 104-114, 2013.

PICOLOTO, D; SILVEIRA, E. Prevalência de sintomas osteomusculares e fatores associados em trabalhadores de uma indústria metalúrgica e Canoas - RS. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2008, v. 13, n. 2, pp. 507-516.

PRADO, M. L.; et al. Arco de Charles Maguerez: Refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. *Escola Anna Nery*, 2012; v. 16. p. 172-177.