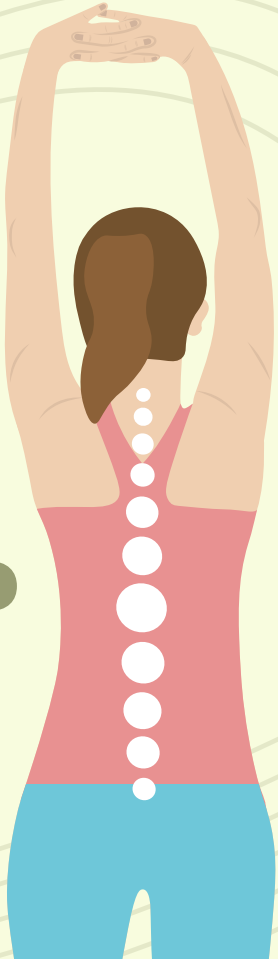
Acesse o QRCode e leia online

Autocuidado lombar

Cartilha educativa para dor lombar crônica

Clarissa Rech (Organizadora e Idealizadora)
Profª. Drª. Andrea Wander Bonamigo (Orientadora)



Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

Prefeitura Municipal de Glorinha

Reitora Lucia Campos Pellanda
Vice-Reitora Jenifer Saffi

Programa Pós-Graduação Ensino na Saúde (PPGENSAU)
Mestrado Profissional
Lucila Ludmilla Paula Gutierrez (Coordenadora)
Helena Terezinha Hubert Silva (Vice-Coordenadora)
Secretaria municipal de saúde de Glorinha

Clarissa Rech (Organizadora e Idealizadora)
Profª. Drª. Andrea Wander Bonamigo (Orientadora)
Amanda Marasca (Designer)

Catalogação na Publicação

Rech, Clarissa Silva
Autocuidado lombar : cartilha educativa para dor lombar crônica / Clarissa Silva Rech. -- 2022.
31 p. : il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde, 2022.

Orientador(a): Profa. Dra. Andréa Wander Bonamigo.

1. Autocuidado. 2. Dor crônica. 3. Dor lombar. 4. Educação em saúde. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Autocuidado lombar

Cartilha educativa para dor lombar crônica

Inicio esta cartilha compartilhando os processos de criação e desenvolvimento deste material de importante impacto para os pacientes que sofrem com dor lombar crônica.

A partir das vivências cotidianas de trabalho, na reabilitação física- fisioterapia, deparei-me com inúmeros pacientes acometidos por esta situação dolorosa limitante, com grande carga de sofrimento e impacto nas suas vidas. Ampliar o olhar para os sujeitos, entender todo seu contexto e focar na integralidade do cuidado, considerando todos os fatores biopsicossociais (físico, psicológico, emocional, social) que se apresentam intrínsecos para cada indivíduo, configura-se como um caminho de inúmeras possibilidades para a melhora da qualidade de vida. O desenvolvimento de um material educativo que promova transformações, que fomente o protagonismo, por meio do autocuidado, que ofereça um suporte no manejo e na melhora do bem-estar físico, mental, social e familiar, configura-se de fundamental relevância.

> **O autocuidado é uma importante ferramenta no processo de educação e cuidado em saúde, desempenha um papel no desenvolvimento das habilidades de enfrentamento, reverberando em resultados mais eficazes.**

GHAI, 2020

Segundo a Pesquisa Nacional de Amostragem por Domicílio (PNAD, 2013), a dor lombar atinge cerca de **13%** da população brasileira.

2ª condição patogênica **mais recorrente** no país.

Essa dor afeta **80%** dos adultos em algum momento da vida (ALMEIDA, 2017)

Este produto educativo destina-se aos pacientes que compuseram a amostra desta pesquisa, como também a todas as pessoas que sofrem com dor lombar crônica e que necessitam de estratégias para realizar o manejo adequado. Além disso, também se caracteriza como um material para ser utilizado por outros profissionais, que assim como eu, acreditam que fomentar uma postura ativa das pessoas, oferecendo um material acessível, didático e coerente, seja um caminho factível e próspero.

Esta cartilha aborda aspectos físicos, como também o fortalecimento do amor-próprio, aceitação, respeito aos limites e a necessidade de olhar para si. Que este material mostre a cada pessoa a sua força, o papel fundamental que exerce na melhora e na condução da sua vida.

Sou Clarissa Silva Rech, fisioterapeuta e atuo em saúde pública há 11 anos. Esta cartilha educativa é um produto técnico educacional físico e digital, do projeto de mestrado profissional do PPGENSAU (Programa de Pós-Graduação Ensino na Saúde - Mestrado Profissional) da UFCSPA (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre), na linha de pesquisa ensino-serviço-comunidade, sob a orientação da docente Profª. Drª. Andrea Wander Bonamigo.

Anseio que esta cartilha permita a cada um ser quem de fato é:
O protagonista da sua vida e seu maior amor!

Boas práticas, boa leitura e aproveite o momento!

a importância de *movimentar-se*

Você chegou até aqui e precisa compreender a importância de movimentar-se. **O exercício é um importante aliado na busca por melhor qualidade de vida.**
Você precisa enfrentar seus medos, e as experiências anteriores que não foram positivas como ensinamentos, para que a partir de agora, você movimente-se com regularidade, respeitando seus limites e encare com determinação as adversidades.

Você é um conjunto, portanto se cuidar é necessário:

- Dormir bem, melhorando a qualidade do sono;
- Evitar o estresse, coisas que incomodam;
- Observar se precisa de ajuda especializada, sentindo-se muito solitário, infeliz, choroso, com pensamentos negativos;
- Entender que a transformação de melhorar inicia por você, portanto aproxime-se das pessoas que você ama;

pequenos hábitos para cuidar de você

- Afaste-se de quem não lhe faz bem;
- Ocupe sua mente com coisas boas, que lhe dão prazer e que você pode fazer;
- Não se alimente e viva desejando coisas que lhe fazem mal e vão lhe frustrar;
- Assuma as responsabilidades da sua vida, escolha o caminho que promova sua melhora;
- Saia da procrastinação, vá à luta, corra atrás do que você deseja;
- Movimente-se, persista e não desista de você.

o *autocuidado* em saúde

O autocuidado é essencial para a promoção da sua saúde. Você é a peça fundamental da sua vida, só a partir do seu bem-estar é que você se torna capaz de cuidar dos outros que você ama e que estão à sua volta. Toda escolha significa mudança, e toda mudança requer **tempo, dedicação e paciência.**

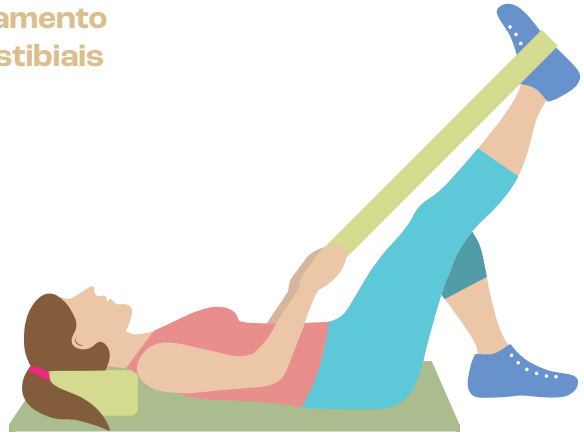
lembre-se

temos todos os dias disponíveis para fazermos pequenas mudanças que podem ser realmente transformadoras.

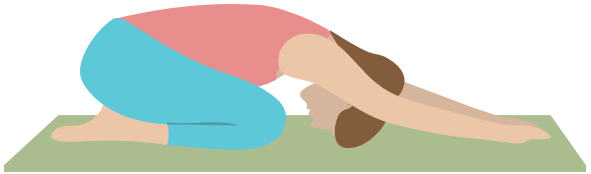
O exercício como seu aliado: você pode mais!

Nas próximas páginas você irá encontrar alguns exercícios para praticar.

Alongamento isquiostibiais



Alongamento lombar

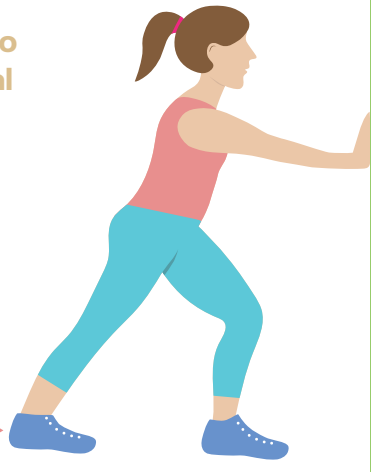


Alongamento piriforme

Realize os exercícios de alongamento mantendo por 20 segundos

Exercícios de alongamento

Alongamento
tríceps sural



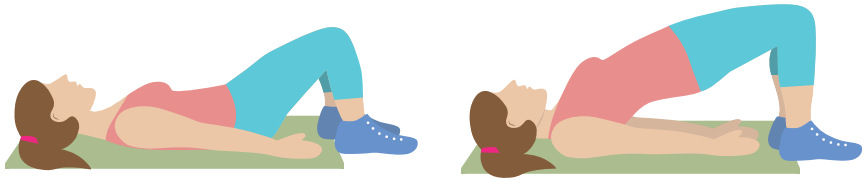
Alongamento de
quadrado lombar

Reforço muscular
de isquiostibiais

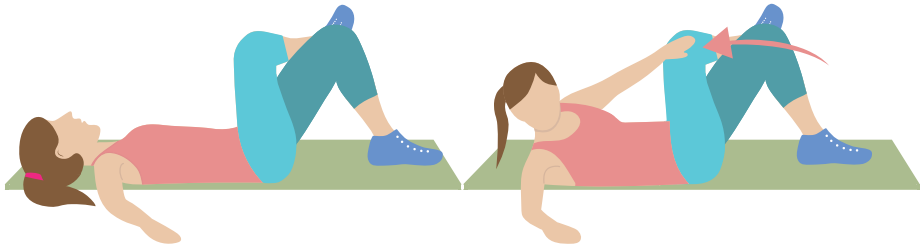
Realize 2 séries de 10 repetições para cada exercício de reforço muscular

Reforço muscular
de quadríceps

Exercícios de reforço muscular



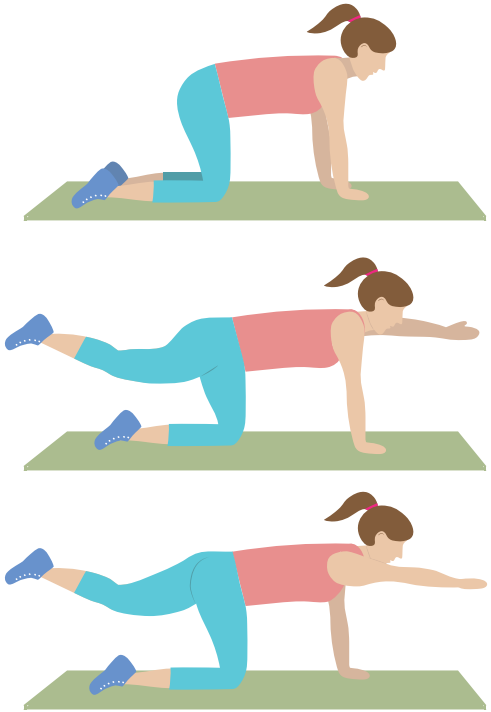
Reforço muscular de glúteos



Reforço muscular de oblíquos

Exercícios de reforço muscular

Reforço muscular de Multifídos



Exercícios de reforço muscular

Exercício de mobilidade pélvica e lombar baixa

Mantenha por 20 segundos

Exercícios de respiração diafragmática

Realizar 10 movimentos respiratórios, inspirando pelo nariz e expirando pela boca

Exercícios aeróbicos

Iniciar caminhadas em curtas distâncias,progredindo de acordo com a tolerância

Como você está hoje?

Realize a marcação de frequência de atividades físicas na planilha e calendário das próximas páginas.

Mês	Frequência	Como você está
Janeiro		
Fevereiro		
Março		
Abril		
Maio		
Junho		
Julho		
Agosto		
Setembro		
Outubro		
Novembro		
Dezembro		

MÊS:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB/DOM

Orientações

- Os exercícios podem ser realizados diariamente. Caso você não consiga manter esta rotina, reduza, mas mantenha pelo menos, 2 vezes por semana.
- Faça a marcação no calendário, este controle a cada execução dos exercícios vai lhe estimular, mostrar pra você seus avanços, e fazer com que você se comprometa com a sua rotina de exercícios.
- A persistência nas atividades é que vai gerar melhorias na sua saúde, e possibilitar que você não tenha crises dolorosas tão intensas e/ou com tanta frequência.
- Encare os desafios diários de frente, lembre-se que existem muitas pessoas que você ama e que amam você torcendo pelo seu melhor! Portanto, busque estar comprometido e com foco em você.

- Não desista, persista! Dificuldades vão existir, mas você precisa ultrapassar as barreiras que irão aparecer. Você é capaz e pode vencer!
- Mantenha sua mente em equilíbrio. Cuide dos seus pensamentos, suas atitudes. Evite negatividade, raiva. Envolva-se com o que lhe dá prazer e que você tem condições de realizar. Não gere frustrações desnecessárias. Exija do seu corpo o que ele é capaz de lhe proporcinar.

Caso você sinta necessidade e precise, pode procurar a Unidade de Saúde da Família ou Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência, onde existem diversos profissionais de saúde que poderão lhe auxiliar, por meio de informações corretas, direcionando para consultas, encaminhamentos para rede especializada (se for necessário) e outras atividades que existam dentro da rede de atenção à saúde do seu município.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE, D. C. Dor lombar - uma abordagem diagnóstica. **Revista Dor**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 173-177, abr/jun. 2017.

ARAÚJO, A. S. **Manual de cinesiologia e biomecânica**. 1ª Edição. Salvador: Editora Sanar, 2019.

AZEVEDO, P. R.; SOUSA, M. M.; SOUZA, N. F.; OLIVEIRA, S. H. Ações de educação em saúde no contexto das doenças crônicas: revisão integrativa. **Rev. Fund. Care Online**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 260-267, 2018.

BRAMBILLA, L. L.; PULZATTO, F. Exercício físico em portadores de lesões da coluna vertebral-revisão sistemática. **Revista Saúde Uni Toledo**, Araçatuba, v. 4, p. 45-59, jul. 2020.

CRUZ, S. G.; RIVERA, P. J.; ESPINOZA, A. B.; CARVAJAL, F. Q.; MUNÕZ, V. R. Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. **Hacia la Promoción de la Salud**. Manizales-CO, v. 24, p 28-43, jan-jun. 2019.

FONTANA, R. T. et al. Reflexões sobre a educação em saúde como um processo emancipatório. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 5196-5203 mai/jun. 2020.

FOSTER, N. E. et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. **Lancet Low Back Pain Series Working Group**, v. 391, p. 2368-2383, jun. 2018.

GHAI, B.; GUDALA, K.; ASRAR, M. M.; CHANANA, N.; KANUKULA, R.; BANSAL, D. Development, validation and evaluation of a novel self-instructional module in patients with chronic non-specific low back pain. **Indian Journal Anaesthesia**, Índia, v. 64, n. 4, p. 299-305, abr. 2020.

GOMES, M. B. C.; ALVES, H. B.; RAMON, M. B.; OLIVEIRA, I. C. S.; SANTOS, G. A.; CARVALHO, L. P. C. Effects of resistant exercise and aerobic exercise on people with fibromyalgia syndrome: a systematic review of randomized clinical trials. **ABCS Health Sci**, v. 47, p. 1-13, 2022.

GUARIENTO, C. F.; TORRES, S.; ECKER, D. D. Prevenção e promoção de saúde no CAPS AD através de oficinas de psicoeducação. **Rev. Elet. Cient. da UERGS,** v. 5, n. especial, p. 191-197, jan. 2019.

LIZIER, D. T.; PEREZ, M. V.; SAKATA, R. K. Exercícios para Tratamento de Lombalgia Inespecífica. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, v. 62, n. 6, p. 842-846, dez. 2012.

MACHADO, B. N.A.; SILVA, G. A.; SANTOS, W. P.; PEREIRA, Y. B.M. A eficácia de uma sessão de exercícios para o alívio da dor lombar. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v. 10, n. 1, p. 50-54, jul. 2021.

MARQUES, G. C. et al. Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade: Uma revisão integrativa. **Journal of Multiprofessional Health Research**, v. 2, n. 1, p. 1-11, jan. 2021.

MARTINS, V. P. S.; SANTOS, A. S. R.; CARDOSO, F. A.; MELO, A. C. M.; CRUVINEL, G. P. S. Efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 1, p. 155-171, mar. 2022.

PNAD, **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.** 2013.

RIBEIRO, R. C.; MARTINS, P. C.; PEREZ, F. S. Cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica: revisão de literatura. **Saúde& Ciência em Ação**, v.5, n. 01, p. 81-91, dez. 2019.

RIOS, J. C. S.; LEITE, T.K.M.; PEREIRA, M. M.; SOUSA, F. C.; SAFONS, M. P. Efeitos de um programa educacional de autocuidado de coluna em idosos com dor lombar crônica: um estudo quasi- experimental . **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 53-63, nov. 2015.

SANTOS, A. E. N.; CACAU, C. S. N.; NUNES, A. C. L.; MORALEIDA, F. R. J. Programa de exercícios físicos e educação em dor para adultos com dor lombar crônica na atenção primária brasileira: estudo de viabilidade. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 127-36, jun. 2022.

SILVA, M. R. S.; CRUZ, R. R.; MIRANDA, M. J. C.; MONTEIRO, E. R. Efeito do exercício na dor lombar. **Exercício Físico como adjuvante para promoção da saúde.** 1ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Epitaya, 2021.

SILVA, M. R.; FERRETTI F.; LUTINSKI, J. A. Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o nível de atividade física de trabalhadores rurais. **Saúde debate,** v. 41, n. 112, p. 183-194, mar. 2017.

WILHELM, I. A.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínic, São Leopoldo,** v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015.