



**FACULDADE UNIRB BARREIRAS
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

ISABEL GOMES BRANDÃO

PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO

**BARREIRAS
2023**

ISABEL GOMES BRANDÃO

PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à coordenação da faculdade UNIRB Barreiras-BA do curso Bacharel em Fisioterapia como requisito para obtenção da aprovação na disciplina de TCC II.

Professora: Orientadora: Luciene de Souza Pinto

ISABEL GOMES BRANDÃO

**PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM MOTORISTAS DE
CAMINHÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia, na Faculdade UNIRB Barreiras.

Aprovado em _____ de _____ de 2023.

Banca Examinadora

Orientador: Luciene de Sousa Pinto

Professora: Thays Cristina Lima

Professor: Kaio Cezar Cavalcante de Lima

RESUMO

Em resumo, a profissão de motorista de caminhão apresenta desafios emocionantes para a saúde e bem-estar dos trabalhadores, especialmente no que diz respeito ao sistema locomotor e aos distúrbios osteomusculares. O aumento da intensidade do trabalho e o longo tempo gasto na posição sentada são fatores que criaram para o desencadearam lesões. Além disso, a falta de medidas de promoção da saúde específicas para motoristas de caminhão agrava ainda mais a situação, aumentando o risco de lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares. O presente estudo tem informações sobre a prevalência de lombalgia em motoristas de caminhão, verificar os possíveis fatores de riscos relacionados à presença de dor lombar. Uma abordagem descritiva com orientação qualitativa com método de avaliação dos artigos que envolve o tema, os matérias de utilização dessa pesquisa Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). A lombalgia gera impactos em toda a população, principalmente os caminhoneiros que por causa da rotina de trabalho muita exaustiva, acabam ficando mais expostos aos fatores de riscos para essa condição. Na verdade, que a alta predominância de dor lombar em motoristas está frequentemente relacionada ao fato de que passam longos períodos de tempo sentados e na mesma postura. Essa posição prolongada e repetitiva pode levar a uma tensão e estresse excessivo nos músculos e as estruturas da região lombar, causando dor e desconforto. A prevenção é fundamental quando se trata de distúrbios osteomusculares, e a conscientização sobre os riscos e a adoção de medidas adotadas podem ajudar a reduzir a prevalência de dor lombar e melhorar a qualidade de vida dos motoristas.

Palavras-chave: Prevalência. Lombalgi. Dor Lombar.

ABSTRACT

In summary, the truck driver profession presents exciting challenges for the health and well-being of workers, especially with regard to the locomotor system and musculoskeletal disorders. The increase in work intensity and the long time spent in a sitting position are factors that created the trigger for injuries. Furthermore, the lack of specific health promotion measures for truck drivers further aggravates the situation, increasing the risk of repetitive strain injuries and musculoskeletal disorders. The present study has information on the prevalence of low back pain in truck drivers, verifying the possible risk factors related to the presence of low back pain. A descriptive approach with qualitative orientation with a method of evaluating the articles that involve the theme, the subjects used in this research Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), and Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Low back pain impacts the entire population, especially truck drivers who, due to their exhaustive work routine, end up being more exposed to risk factors for this condition. In fact, the high prevalence of low back pain in drivers is often related to the fact that they spend long periods of time sitting and in the same posture. This prolonged and repetitive position can lead to tension and excessive stress on the muscles and structures of the lower back, causing pain and discomfort. Prevention is fundamental when it comes to musculoskeletal disorders, and awareness of the risks and the adoption of adopted measures can help reduce the prevalence of low back pain and improve the quality of life of drivers.

Keywords: Prevalence. Low back pain. Low back pain.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

SCIELO - Scientific Electronic Library Online

LILACS - Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

DORT- Distúrbios Osteomusculares Associados ao Trabalho

R.P.G - Reeducação Postural Global

TENS - Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea

LISTA DE TABELAS

Tabela 1-Seleção dos artigos para inclusão no estudo	19
--	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
1.2 Justificativa.....	11
1.2 Objetivo Geral	12
1.3 Objetivos Específicos	13
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
2.1 Lombalgia.....	14
2.2 Diagnóstico.....	15
2.3 Tratamentos	16
2.4 Prevenção	16
2.5 Tratamento Fisioterapêutico.....	17
3. METODOLOGIA	18
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

As doenças que apresentam grande relação com o trabalho, predomina os distúrbios osteomusculares associados ao trabalho (DORT), que incluem diversas doenças, em diferentes segmentos corporais, e possui relação de modo direto com o movimento no trabalho, possuindo em comum a expressão da dor, com intensidades que podem variar.

Essas alterações musculoesqueléticas ganharam maior relevância principalmente após a expansão da indústria, no século XIX, uma vez que esse novo tipo de trabalho favoreceu o desenvolvimento de muitos fatores de risco que comprometem a estabilidade da coluna (DOSEA GS et al., 2016). Eles incluem a insatisfação com o trabalho, a postura de trabalho estática, a inclinação constante do tronco para frente, o levantamento repetido de peso e o estresse.

Os distúrbios do sistema musculoesqueléticos para Ferreira et al (2011), são de etiologia multifatorial, determinando alterações de ordem socioeconômicas e individuais, sendo a dor lombar uma dessas afecções que acompanha o homem desde o início dos tempos, de forma indistinta na população e com prevalência elevada.

Isso mesmo, as patologias da coluna vertebral são diversas e podem ser causadas por vários fatores, incluindo posturas forçadas e movimentos forçados. As condições de trabalho também podem ter um impacto significativo na saúde da coluna. Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são um grupo de condições que sofreram os músculos, ossos, tendões, ligamentos e outras estruturas relacionadas ao sistema musculoesquelético. Eles estão frequentemente associados a certos aspectos do ambiente de trabalho, como ritmo acelerado de trabalho, repetição excessiva de movimentos, permanecer na mesma posição por longos períodos de tempo e falta de flexibilidade.

Estudos na saúde do trabalhador para Abreu Ribeiro (2010), demonstram que as atividades ocupacionais desenvolvidas por trabalhadores que passam longos períodos sentados e na mesma postura inadequada, apresentam relação positiva com o aparecimento de lombalgia, sendo a prevalência três vezes maior em motoristas profissionais.

É verdade que as doenças da coluna vertebral, como a lombalgia, são responsáveis por uma parte significativa das queixas dolorosas e possuem alta preva-

lência na população brasileira, afetando várias pessoas. A lombalgia, caracterizada por dor na região lombar, é de fato uma das síndromes dolorosas mais comuns da coluna vertebral. A lombalgia pode ter várias causas, como lesões musculares, hérnias de disco, degeneração discal, osteoartrite, estenose espinhal, entre outras. Fatores como má postura, sedentarismo, obesidade, tabagismo e carga excessiva sobre a coluna também podem contribuir para o seu desenvolvimento.

A lombalgia é considerada uma das alterações musculoesqueléticas que mais afeta a sociedade, sendo também ela uma das principais causas de ausência ao trabalho, causando incapacidade permanente em uma população ativa.

O diagnóstico da lombalgia é baseado principalmente na avaliação clínica do paciente, considerando os sintomas relatados, histórico médico e exame físico. Em alguns casos, exames de imagem, como radiografias, ressonância magnética ou tomografia computadorizada, podem ser solicitados para auxiliar no diagnóstico e descartar outras condições.

A dor lombar pode ser considerada como dor moderada ou intensa na parte inferior da coluna vertebral. A lombalgia é apresentada como um conjunto de manifestações dolorosas, acometendo a região lombar, lombossacral ou sacroilíaca.

A Organização Mundial da Saúde reconhece a lombalgia como um comprometimento multifatorial que revela a perda ou anormalidade da estrutura da coluna lombar, de etiologia psicológica, fisiológica ou anatômica, levando a uma desvantagem que limita ou impede o desempenho das atividades físicas (JUNIOR MH et al. 2010). Dentro dessa perspectiva podem-se evidenciar síndromes de uso excessivo, compressivas ou posturais, relacionadas à fraqueza muscular, desequilíbrios musculares, aumento da fadiga e instabilidade do tronco.

A abordagem multidisciplinar tem se mostrado cada vez mais eficaz no tratamento das lombalgias crônicas em todo o mundo, incluindo o Brasil. A lombalgia crônica é uma condição de longo prazo que pode ser causada por diversos fatores, como lesões, má postura, desgaste da coluna vertebral ou doenças subjacentes.

Conforme Masson (2010), os estudos de avaliação do processo de trabalho e estilo de vida aplicado aos caminhoneiros de estrada, detectou-se que eles estão expostos a atividades cansativas, com longas jornadas diárias de trabalho e condições inadequadas de promoção ou manutenção de saúde. O que resultam a uma

má alimentação, sem exercícios físicos, noites em claro, uma péssima qualidade de sono, uso indiscriminado de substâncias psicoativas e a solidão.

A verdade que muitos motoristas profissionais no Brasil, especialmente os motoristas de transporte de cargas, enfrentam jornadas de trabalho irregulares e longas horas de trabalho. Essas condições podem ter um impacto negativo na saúde e bem-estar desses profissionais ao longo do tempo. Estudos afirmam que a privação do sono e a falta de descanso adequado podem levar à fadiga, diminuição do estado de alerta e redução do desempenho no trabalho. Isso representa um risco significativo para a segurança rodoviária, tanto para os próprios motoristas quanto para os demais usuários das estradas. De todos os problemas o que mais realça é o aparelho musculoesquelético.

Sendo assim para Pedroso et al (2013), o conhecimento do nível de incapacitação decorrente das lombalgias nos motoristas de caminhão é importante, pois pode determinar o impacto da doença nas atividades de vida diária destes profissionais.

1.2 Justificativa

Existe três abordagens mais comuns para as lombalgias ocupacionais relacionadas com a etiologia e o seu prognóstico. A primeira é distinguir a patologia clínica, qual a doença e seu prognóstico, diante disso a incapacidade advém de lesões mais graves, como hérnia de disco ou complicações psicopatológicas secundárias, a depressão ou as desordens psicossomáticas. A segunda é exposição biomecânica, que considera a lombalgia e suas limitações decorrentes da exposição biomecânica, que excessiva e repetidamente atuam sobre os tecidos da coluna, a dor e a incapacidade seriam a combinação de intervenções nos postos de trabalho, corrigidos os problemas através das legislações específicas nas questões ergonômicas no ambiente de trabalho. E a terceira o incentivo, proveniente da própria estrutura social, que combina insatisfação com o trabalho e os benefícios das compensações por incapacidade no trabalho e do Seguro Social.

A lombalgia comum em muitas atividades profissionais acomete principalmente indivíduos que trabalham na condução de veículos motorizados. O impacto da lombalgia na vida do profissional do caminhoneiro? O nível de incapacitação e interferência decorrente das lombalgias?

O impacto e o predomínio da lombalgia na vida do profissional do caminhoneiro são a dor que ataca a região entre o último arco costal e a prega glútea, pode ocorrer a irradiação ou não para os membros inferiores. Ela é uma das causadoras de incapacidade influenciado negativamente a qualidade de vida do caminhoneiro a postura sentada por longos períodos juntamente com estresse psicológico e físico por conta das condições do trânsito.

A lombalgia pode ser crônica quando a frequência da duração da dor tem mais de sete semanas, já a aguda a duração é menor que 3 semanas. Ela pode ser classificada como primária ou secundária, com ou sem comprometimento neurológico, inflamatória, infecciosa, metabólica e entres outras.

Para Riihimaki et al (1987), o nível de incapacitação e interferência decorrente das lombalgias numa revisão de estudos epidemiológicos e 24 diferentes fatores laborais são considerados, entre eles, os trabalhos físicos pesados, posturas no trabalho em geral, trabalho e posturas estáticas em geral.

A associação entre trabalho sedentário e lombalgia é bastante discutida. Os principais estudos concluem que esta associação se dá devido à sobrecarga imposta na coluna vertebral pela postura sentada. Desta forma, o trabalho sentado parece aumentar o risco de lombalgia (FERNANDES, 2002). Com tudo isso existe outro fator que possivelmente aumenta o risco do aparecimento da dor lombar é a vibração, para os caminhoneiros que trabalham sentados e dirigindo veículos. O autor Fernandes (2002) observa que, para compreender o papel do trabalho na determinação das lombalgias, é necessário conhecer os fatores de risco laborais, a relação das lombalgias com o processo de trabalho, os meios de produção e as condições de trabalho, a insuficiência de técnicas adequadas de trabalho. Com todos esses fatores individuais que levam ao desenvolvimento da lombalgia, gerou interesse os setores da economia estudam e ressaltam os trabalhadores sedentários em diferentes ocupações, entre os quais estão os motoristas.

1.2 Objetivo Geral

Os objetivos deste estudo é trazer informações sobre a lombalgia em caminhoneiros e verificar os possíveis fatores de risco relacionados à presença da dor lombar.

1.3 Objetivos Específicos

- Expor as informações da prevenção de Lombalgia;
- Entender o porquê da duração da sua jornada de trabalho no decorrer do trajeto percorrido até a entrega da mercadoria;
- Levantar dados sobre o tempo de descanso durante esse tempo tem o costume de fazer algum alongamento ou caminhada;
- Descrever os graus de lesões da lombalgia;
- Buscar orientações e intervenções educativas baseadas na R.P.G (Reeducação Postural Global) básicas necessárias para a prevenção da lombalgia.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Lombalgia

As dores lombares atingem em vários níveis os trabalhadores, principalmente os caminhoneiros pelo o estilo de vida e a necessidade que eles têm para conseguir sustentar a sua família, por isso é necessário a orientação de como previne para ter um estilo de vida mais saudável com menos dor e mais tranquilidade na jornada de trabalho do caminhoneiro.

Essas alterações musculoesqueléticas ganharam maior relevância principalmente após a expansão da indústria, no século XIX, uma vez que esse novo tipo de trabalho favoreceu o desenvolvimento de muitos fatores de risco que comprometem a estabilidade da coluna (DOSEA GS et al., 2016).

Segundo Ferreira et al (2011), os distúrbios do sistema musculoesqueléticos são de etiologia multifatorial, determinando alterações de ordem socioeconômicas e individuais, sendo a dor lombar uma dessas afecções que acompanha o homem desde o início dos tempos, de forma indistinta na população e com prevalência elevada.

Para Abreu Ribeiro (2010), os estudos na saúde do trabalhador demonstram que as atividades ocupacionais desenvolvidas por trabalhadores que passam longos períodos sentados e na mesma postura inadequada, apresentam relação positiva com o aparecimento de lombalgia, sendo a prevalência três vezes maior em motoristas profissionais.

Sobre a opinião da Organização Mundial podemos afirmar que:

A Organização Mundial da Saúde reconhece a lombalgia como um comprometimento multifatorial que revela a perda ou anormalidade da estrutura da coluna lombar, de etiologia psicológica, fisiológica ou anatômica, levando a uma desvantagem que limita ou impede o desempenho das atividades físicas (JUNIOR MH et al. 2010).

Conforme Masson (2010), os estudos de avaliação do processo de trabalho e estilo de vida aplicado aos caminhoneiros de estrada, detectou-se que eles estão expostos a atividades cansativas, com longas jornadas diárias de trabalho e condições inadequadas de promoção ou manutenção de saúde.

Sendo Pedroso et al (2013), o conhecimento do nível de incapacitação decorrente das lombalgias nos motoristas de caminhão é importante, pois pode determinar o impacto da doença nas atividades de vida diária destes profissionais.

O nível de incapacitação e interferência decorrente das lombalgias numa revisão de estudos epidemiológicos e 24 diferentes fatores laborais são considerados, entre eles, os trabalhos físicos pesados, posturas no trabalho em geral, trabalho e posturas estáticas em geral (RIIHIMAKI et al., 1987).

Riihimaki et al (1987) listou 55 fatores individuais entre os quais a idade, o sexo, a forma física, a mobilidade de coluna, os fatores genéticos, a estrutura postural, a escoliose grave, a diferença no comprimento dos membros inferiores e as várias alterações degenerativas de coluna.

A associação entre trabalho sedentário e lombalgia é bastante discutida. Os principais estudos concluem que esta associação se dá devido à sobrecarga imposta na coluna vertebral pela postura sentada. Desta forma, o trabalho sentado parece aumentar o risco de lombalgia. (FERNANDES, 2002).

Fernandes (2002) observa que para compreender o papel do trabalho na determinação das lombalgias, é necessário conhecer os fatores de risco laborais, a relação das lombalgias com o processo de trabalho, os meios de produção e as condições de trabalho, a insuficiência de técnicas adequadas de trabalho.

2.2 Diagnóstico

O diagnóstico do quadro clínico da lombalgia é constituído por dor na região entre o último arco costal e prega glútea, além de apresentar dificuldade para se movimentar e trabalhar.

Os pacientes com dor lombar aguda acabam desenvolvendo dor lombar crônica e quase um terço não se recuperam dentro do período de um ano. A dor lombar é considerada crônica quando permanece além do terceiro mês, sendo iniciada pelo primeiro episódio de dor aguda (PEDROSO et al., 2013).

De acordo com Pedroso et al (2013), os desarranjos mecânico-posturais são fatores frequentemente associados a esse tipo de dor lombar, pois as cargas impostas aos discos, articulações e ligamentos vertebrais por longos períodos de tempo podem estar relacionadas ao desencadeamento da dor.

A posição sentada por um longo período pode resultar em um aumento da sobrecarga nos discos intervertebrais da coluna lombar. A coluna vertebral não é projetada para ficar em uma posição estática por longos períodos, e a posição sentada pode levar a uma postura que retifica a curvatura natural da coluna lombar.

2.3 Tratamentos

O tratamento das lombalgias mecânicas deve visar ao alívio do quadro doloroso, às medidas necessárias para evitar a recidiva, cada vez mais frequente e mais dolorosa, e às alterações anatômicas que em consequência vão surgindo e se agravando.

Gaskell et al (2007), afirmam que a inclusão de educação e aconselhamento sobre anatomia e doença espinhal, dor, exercício físico, postura, elevação e movimentação, estratégias de autoajuda e técnicas relaxamento são meios para que os pacientes possam se ajustar à percepção da sua dor e à sua limitação.

Considera que o tratamento para lombalgia crônica inclui acupuntura (que consiste na inserção de agulhas em pontos específicos), cinesioterapia (um programa de exercício formal supervisionado ou regime de exercício em casa, que vai desde programas de condicionamento físico geral ou exercício aeróbio de programas que visem o reforço muscular, flexibilidade, alongamento, ou diferentes combinações desses elementos (CHOU et al., 2007).

Ainda para complementa existe as massagens terapêuticas, terapia cognitivo-comportamental ou relaxamento progressivo (uma técnica que envolve o estiramento e relaxamento dos músculos de modo que haja a liberação da tensão muscular), a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), com o objetivo de proporcionar alívio sintomático.

2.4 Prevenção

Temos de destacar a importância de uma eficaz prevenção primária através da educação em saúde, realizando orientação postural, a maneira correta de se sentar, ficar em pé, pegar objetos e dormir. Prática regulamente a atividade física tem um papel importantíssimo na prevenção de dor lombar.

Para Santana et al (2017), as causas das adaptações circulatórias e metabólicas benéficas para musculatura esquelética e tecidos, contribuindo para melhoria da postura estática e dinâmica e diminuição do risco de micro e macro lesões e incapacidades osteomusculares.

Sabemos que uma postura sentada mantida por tempo excessivo, por exemplo, pode causar carência de flexibilidade na musculatura e de redução na mobilidade articular, além de fadiga da musculatura extensora, espinais que, aliados, comprometem a estabilidade e o alinhamento da coluna vertebral. Tais distúrbios biomecânicos são considerados importantes fatores etiológicos para o desenvolvimento de Lombalgia (SANTANA et al., 2017).

Por fim, cada atividade tem a sua particularidade, tem que ser realizado uma análise específica para cada caso, em buscar de condições mais ergonômicas no trabalho, adotando medidas físicas, uma boa qualidade de sono, obedecendo as leis da jornada de sono e descanso de acordo com as normativas. As melhorias no ambiente do trabalho trazem um impacto positivo na saúde dos trabalhadores e na vida do caminhoneiro.

2.5 Tratamento Fisioterapêutico

A fisioterapia é uma profissão importante na área da saúde e pode exercer um papel significativo no tratamento da lombalgia (dor lombar). Na fase de reabilitação, quando a dor já está presente, uma intervenção fisioterapêutica é fundamental para aliviar a dor e promover a recuperação funcional.

Existem diversas abordagens e técnicas de tratamento utilizadas na fisioterapia para o manejo da lombalgia em suas diferentes fases. Um estudo comparou a eficácia de dois tratamentos diferentes para lombalgia aguda: eletroestimulação nervosa transcutânea (TENS) associada ao ultrassom pulsátil e técnica de mobilização vertebral.

Os resultados do estudo apreciaram que ambos os tratamentos foram eficazes na redução da dor e no ganho de amplitude de movimento dos pacientes, tanto antes quanto após o tratamento. No entanto os pacientes que foram manifestados ao tratamento pela técnica de mobilização vertebral apresentaram alívio de dor e ganho de amplitude de movimento mais precocemente em comparação com aqueles manifestados ao tratamento com TENS.

Isso sugere que o impulso vertebral pode ser uma opção terapêutica mais rápida e eficaz para aliviar a dor e melhorar a mobilidade em pacientes com lombalgia aguda. No entanto, é importante ressaltar que cada caso é único e que o tratamento fisioterapêutico deve ser individualizado, considerando as características específicas de cada paciente e as recomendações do profissional de saúde.

É sempre importante procurar um fisioterapeuta qualificado e devidamente registrado para obter um diagnóstico correto e um plano de tratamento adequado para sua condição de saúde. Além disso, é fundamental seguir as orientações do profissional de saúde e não realizar tratamentos sem supervisão adequada.

3. METODOLOGIA

É uma abordagem descritiva com orientação qualitativa, refere-se a um método de pesquisa que tem como objetivo reunir e sintetizar os resultados de estudos anteriores de maneira sistemática e ordenada. Nesse caso, a pesquisa está focada na avaliação de artigos para inclusão em um estudo específico. No processo de avaliação dos artigos, foram considerados critérios como clareza e uma questão de pesquisa bem definida e específica, que guiasse a revisão bibliográfica.

A busca por artigos foi realizada em várias fontes, incluindo a Scientific Electronic Library Online (SciELO), revistas, livros e a base de dados LILACS. A seleção dos artigos foi conduzida inicialmente com base na leitura dos títulos dos artigos encontrados, que abordavam assuntos como "prevalência de lombalgia em motoristas de caminhão", "dor lombar em caminhoneiros", "lombalgia em caminhoneiros", "presença da dor lombar" e "dor lombar em trabalhadores".

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram os seguintes: serem artigos científicos em português, terem relação direta com a temática proposta, estarem disponíveis na íntegra e estarem relacionados ao tema do estudo em questão. Já os critérios de exclusão foram: artigos e outros idiomas, revisões da literatura, relatos de experiência, relatos de caso, editoriais e cartas ao editor, além de estudos que não estivessem alinhados com o tema proposto.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 09 artigos na base de dados de acordo com o tema pesquisado, 5 artigos foi excluído por não satisfazerem o propósito de estudo e por não estarem dentro dos critérios de inclusão, no final restou apenas 04 artigos com relevância para o desenvolvimento do estudo, foram incluídos nessa revisão e organizados no quadro 01.

Tabela 1-Seleção dos artigos para inclusão no estudo.

Artigo	Autores	Ano	Base	Conclusão
PREVALÊNCIA E FATORES CONDICIONANTES DE LOMBALGIA EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO	Fratti, S. R., Souza, D. A. de, Vendrame, E. F., & Gruska, V. M.	2019	SciELO	Diante da pesquisa realizada com os motoristas, os dados constataram que indivíduos submetidos a fatores de risco e agravantes, como: grandes jornadas diárias de trabalho somado a fatores que alteram a saúde mental (medo, estresse e humor), possivelmente atuaram na instalação da lombalgia. Por outro lado, motoristas e empresa, se interessaram em prevenir os fatores de risco para lombalgia, sendo a grande maioria dos que apresentaram dor lombar procuraram alguma forma de tratamento para amenizar problemas causados pela profissão. Já no estudo da prevalência de fatores de risco indica com porcentagem a dor lombar dos motoristas e a diferença de horários.
Estudo da prevalência e fatores de risco para lombalgia em caminhoneiros do estado de São Paulo, Brasil	ANDRUSAITIS, S. F.; OLIVEIRA,	2006	LILACS	A prevalência de dor lombar em motoristas de caminhão foi de 59%. O número de horas trabalhadas foi a única variável associada à ocorrência de lombalgia, com uma média de cerca de 1 hora a mais tempo de trabalho para os motoristas com lombalgia em comparação aos sem ela. No outro estudo já relaciona os hábitos de vida e as condições de saúde dos caminhoneiros.
Hábitos de vida e condições de saúde dos caminhoneiros no Brasil	Angélica Alessia , Márcia Keller Alvesb	2016	SciELO	Os resultados apresentou uma análise dos hábitos de vida e condições de saúde dos caminhoneiros do Brasil. Os caminhoneiros possuem hábitos de vida nocivos à saúde, tais como alimentação não saudável, falta de atividade física, tempo insuficiente de descanso, vícios (cigarro e álcool), além do uso de drogas e da ausência de controle periódico em saúde. Estes hábitos podem estar relacionados às doenças encontradas nestes profissionais, como hipertensão arterial, excesso de peso, diabetes. Além disso, as ações em saúde para este público são raras e isoladas. Assim, recomenda-se fortemente a elaboração de propostas regulares de promoção da saúde dos caminhoneiros e de atividades que visem ao diagnóstico e à prevenção de doenças em âmbito nacional, de maneira correta e universal, respeitadas as peculiaridades

				regionais. Nesse contexto enquadra toda a vida do caminhoneiro, a sua qualidade de vida situado toda a sua rotina, mais atualizada lembrado que as queixas de dores lombares são as mesmas.
Índice de incapacitação das lombalgias em motoristas de caminhão	Pedroso AADS; Reis ACD; Souza RRS; Rabelo NDDA; Lucareli PRG; Bley AS	2013	Arquivo Brasileiros de Ciências da Saúde	Em conclusão, aproximadamente 24% dos motoristas de caminhão com idade entre 25 e 35 anos, nove anos de experiência na profissão e treze horas diárias de trabalho apresentam incapacidade moderada decorrente da dor lombar. Tal fato pode interferir nas atividades de vida diária desses indivíduos, em atividades como sentar, levantar peso e ficar de pé. Nesse artigo um pouco mais atualizado do que o segundo podenota que a prevalência e os riscos de dor lombar nos motoristas de caminhão ainda procedem juntamente com as suas horas de trabalho alteradas.

A lombalgia gera impactos em toda a população, principalmente os caminhoneiros que por causa da rotina de trabalho muita exaustiva, acabam ficando mais expostos aos fatores de riscos para essa condição.

No estudo de Pedroso et al (2013) aproximadamente 24% dos motoristas de caminhão com idade entre 25 e 35 anos, nove anos de experiência na profissão e treze horas diárias de trabalho apresentam incapacidade moderada decorrente da dor lombar. Tal fato pode interferir nas atividades de vida diária desses indivíduos, em atividades como sentar, levantar peso e ficar de pé.

O estudo de Andrusaitis (2006) buscou analisar a prevalência e os fatores de risco para lombalgia em caminhoneiros no estado de São Paulo. Dos 410 caminhoneiros analisados, foi encontrada uma prevalência de 59%. Comprovou-se que apenas o número de horas de trabalho está associado a dor lombar em motoristas de caminhão, excluindo outros fatores de risco como idade, fatores antropométricos, fatores étnicos, tempo na profissão, natureza do trabalho, horas de sono noturno, tabagismo, consumo de álcool e prática de atividade física.

Para Lemos (2014) durante a atividade de dirigir, o motorista mantém a postura sentada que, independentemente da condição associada, reduz a curvatura fisiológica da coluna lombar (lordose lombar), e aumenta a pressão do núcleo dentro dos discos intervertebrais em 35%, levando ao alongamento das estruturas posteriores

da coluna. Movimentos bruscos, flexões, rotações repetitivas do tronco e vibrações são outros fatores de sobrecarga para estes profissionais.

Há evidências para Lemos et al (2014) entre a associação de lombalgia com ocupações em que os trabalhadores permanecem longos períodos de tempo sentados. Neste estudo, 34,24% afirmaram passar de 10 a 12 horas dirigindo.

Sugere que motoristas com dor, ao realizarem o movimento de pisar nos pedais do caminhão, movem de forma exagerada a região da coluna lombar, promovendo contrações musculares exageradas, podendo assim ocasionar dor, compressão de vasos, artérias, veias e nervos. O apoio na região dos ísquios pode gerar uma compressão no trajeto do nervo ciático causando dores nos membros inferiores ou na coluna, e a movimentação da coluna, no momento de trocar marchas, também influencia nesta dor. A autora ainda cita outras possíveis origens de dor que são as más posturas no momento de posicionar o banco ou vício postural durante os dias de trabalho Manzatto (2015).

Para Mascarenhas et al (2014) diversos trabalhos apontam que quanto mais avançada a idade, maior a possibilidade para surgimento de dor lombar. Isso pode induzir a um maior uso de medicamentos, como relata Andrusaitis et al (2006) seu estudo sobre prevalência de dor lombar em caminhoneiros no estado de São Paulo, no qual os motoristas preferencialmente faziam uso de medicamentos para alívio da dor lombar.

Compreendo a importância dos estudos voltados para a saúde preventiva dos caminhoneiros, considerando o impacto que o tempo prolongado sentado pode ter em seu corpo como um todo. De fato, a natureza da profissão de caminhoneiro, que geralmente envolve longas horas na estrada, pode levar a diversos problemas de saúde relacionados ao sedentarismo e à falta de atividade física.

Em resumo, os estudos voltados para a saúde preventiva dos caminhoneiros são de extrema importância, dado o impacto que o tempo prolongado sentado pode ter em seu corpo. É fundamental implementar medidas que promovam a conscientização, incentivem a atividade física regular e forneçam o suporte necessário para garantir a saúde e o bem-estar desses profissionais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou que o estilo de vida dos caminhoneiros tem um impacto significativo em sua qualidade de vida. Isso ocorre porque grande parte de sua jornada de trabalho é passada sentada e eles frequentemente excedem sua carga horária de trabalho. No entanto, apesar da presença de dor e desconforto, o amor à profissão se sobressai. Essa observação sugere que os caminhoneiros podem estar enfrentando desafios relacionados à sua saúde física e bem-estar devido às características de seu trabalho. O fato de passarem longas horas sentados pode levar a problemas musculares, fadiga, dores nas costas e outros problemas relacionados à postura inadequada. Além disso, o fato de excederem sua carga horária de trabalho pode resultar em fadiga crônica, falta de sono adequado e desequilíbrio entre vida profissional e pessoal. Esses fatores podem ter um impacto negativo na saúde mental e emocional dos caminhoneiros, afetando sua qualidade de vida de maneira abrangente. No entanto, o estudo ressalta que muitos caminhoneiros ainda mantêm um amor profundo por sua profissão, apesar dos desafios enfrentados. Isso pode ser atribuído a vários fatores, como a sensação de liberdade que a profissão oferece, o orgulho de transportar mercadorias pelo país, a conexão com a estrada e a independência. É importante destacar que, embora o amor à profissão seja valioso, é fundamental cuidar da saúde e do bem-estar dos caminhoneiros.

Medidas devem ser implementadas para mitigar os efeitos negativos do estilo de vida sedentário e das longas horas de trabalho, incluindo a promoção de hábitos saudáveis, como exercícios físicos, alimentação equilibrada, pausas regulares e descanso adequado. Além disso, políticas e regulamentações que visam garantir condições de trabalho adequadas, limites de carga horária e apoio à saúde mental dos caminhoneiros são importantes para melhorar sua qualidade de vida geral. O estudo destaca a importância de reconhecer os desafios enfrentados pelos caminhoneiros e buscar soluções para melhorar sua qualidade de vida e bem-estar.

REFERÊNCIAS

- ABREU, A.T.D.J.B.; RIBEIRO, C.A.B. **Prevalência de lombalgia em trabalhadores submetidos ao programa de reabilitação profissional do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)**, São Luís, MA. Acta fisiátrica, v. 17, n. 4,2010. ISSN 0104-7795.
- ANDERSSON, G. B. **Epidemiological features of chronic low-back pain**. Lancet, v. 354, n. 9178, p. 581-585, 1999.
- ANDRUSAITIS, S. F.; OLIVEIRA, R. P.; FILHO, T. E. P. B. **Estudo da prevalência e fatores de risco para lombalgia em caminhoneiros do estado de São Paulo, Brasil**. Clínicas.v. 61, n.6, São Paulo, 2006.
- ANTÔNIO, S. F.; SZAJUBOK, J. C. M.; CHAHADA, W. H. **Lombalgias e lombociatgias: como diagnosticar e tratar**. Revista Brasileira de Medicina, v. 52, p. 85-102, 1995.
- CALLIET, R. **Lombalgias: síndromes dolorosas**. São Paulo: Editora Manole; 2001.
- Caraviello EZ; Wasserstein S; Chamlian TR; Masiero DE **Avaliação da dor e função de pacientes com lombalgia tratada com um programa de escola de coluna**. Acta Fisiatr. 2009;12(1):11-4.
- Carvalho DS, Kowacs PA. **Avaliação da intensidade da dor**. Migrâneas Cefaléias. 2006;9(4):164-8.
- Chou, R., Qaseem, A., Snow, V., Casey, D., Cross, J. T. Jr, Shekelle, P., Owens, D. K. **Diagnosis and treatment of low back pain: a joint clinical practice guideline from the American College of Physicians and the American Pain Society**. Annals of Internal Medicine, [S.l.], v. 147, n. 7, p. 478-491, jul. 2007.
- COX, J. M. **Dor lombar: mecanismo, diagnóstico e tratamento**. São Paulo: Manole; 2002.
- EHRlich, G. E. **Lowbackpain**. Bulletin - World Health Organization, v. 81, p. 671-676, 2003.
- FAZZI, A.; Toledo, C. **Lombalgias mecânicas: considerações sobre diagnóstico e tratamento**. Rev. Bras. Ortop., [S.l.], v. 19, n. 1, p. 11-15, jan./fev. 1984.
- FERNANDES RCP. **Lombalgia e trabalho: uma breve revisão**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional 2002; 27 (101-102): 55- 65.
- Ferreira GD. et al. **Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do Sul do Brasil: estudo de base populacional**. Rev bras fisioter, v.15, n. 1, p. 31-6, 2011.
- Ferreira MS; Navega MT. **Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia**. Acta Ortopédica Brasileira. 2010; 18 (3):127-31.

FERREIRA, C. H. J.; NAKANO, A. M. S. **Lombalgia na gestação: etiologia, fatores de risco e prevenção.** *Femina*, v. 28, p. 435-438, 2000.

França FJR; Burke TN; Claret DC; Arques AP. **Estabilização segmentar da coluna lombar nas lombalgias: uma revisão bibliográfica e um programa de exercícios.** *Fisioter Pesq.* 2008;15(2):200-6.

FRANK, W.; PULCINS, M.A.; KERR, M.S ET AL.- **Occupational back pain - an unhelpful polemic.** - *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health*, 21, 3- 14, 1995.

Fratti, S. R., Souza, D. A. de, Vendrame, E. F., & Gruska, V. M. (2019). **PREVALÊNCIA E FATORES CONDICIONANTES DE LOMBALGIA EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO DA CIDADE DE CIANORTE-PR.** *Revista Uningá*, 56(1), 26–37

GASKELL, L.; ENRIGHT, S.; TYSON, S. **The effects of a back rehabilitation programme for patients with chronic low back pain.** *Journal of Evaluation in Clinical Practice*; [S.l.], v. 13, n. 5, p. 795-800, out. 2007.

Guimarães, Z.B.M., Filho, E.J.M., Menezes, I.G., & Gomes, A.C.P. (2014). **Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida em Pessoas com Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho.** *Revista Baiana de Enfermagem*, (3)26.

HELFENSTEIN JUNIOR, M.; GOLDENFUM, M. A.; SIENA, C. **Lombalgia ocupacional.** *Rev Assoc Med Bras*, v. 56, n. 5, p. 583-589, 2010.

Junior MH; Goldenfum MA; Siena C. **Lombalgia Ocupacional.** *Rev. Ass. Med.Bras.*, São Paulo, v.56, n.5, p. 583-584, 2010.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas.** 4. ed. São Paulo: Manole, 1998.

Knauth DR; Leal AF; Pilecco FB; Seffner F; Teixeira AMFB. **Manter-se acordado: a vulnerabilidade dos caminhoneiros do Rio Grande do Sul.** *Revista Saúde Pública*; 46(5): 886-93, 2012.

Lemos LC; Marqueze EC; Moreno CRC. **Prevalência de dores musculoesqueléticas em motoristas de caminhão e fatores associados.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 39, n. 129, 2014. ISSN 0303-7657.

Lizier DT; Perez MV; Sakata RK. **Exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica.** *Rev. Bras. Anesthesiol.* Vol. 62 no. 6 Campinas Nov./Dec. 2012.

Manzatto, L. **Qualidade de Vida no Trabalho: Avaliação Quali/Quanti de Motoristas de uma Empresa de Transporte Rodoviário de Cargas.** 2012. 66f. TCC – UNIMEP, Piracicaba, 2012.

Mascarenhas CHM. et al. **Prevalência de dor lombar em motoristas de táxi do município de Jequié-BA.** *Espaço para a Saúde-Revista de Saúde Pública do Paraná*, v. 15, n. 1, p. 66-76, 2014. ISSN 1517-7130.

Masson VA; Monteiro MI. **Estilo de vida, aspectos de saúde e trabalho de motoristas de caminhão.** Rev. bras. enferm., Brasília, v. 63, n. 4, p. 533-540, ago. 2010.
MEIRELLES, E. S. **Lombalgia: como diagnosticar e tratar.** Revista Brasileira de Medicina, v. 60, p. 111-119, 2003.

Melo LE. **Acidentes de trabalho registrados segundo a classificação de CID-10 relacionados à coluna vertebral - ano 2000 e 2001.**

Narciso FV; Mello MT. **Segurança e saúde dos motoristas profissionais que trafegam nas rodovias do Brasil.** Revista de Saúde Pública, v. 51, n. 26, p. 01-07, 2017.

Nusbaum L, Natour J, Ferraz MB, Goldenberg J. **Translation, adaptation and validation of the Roland-Morris questionnaire--Brazil Roland-Morris.** Braz J Med Biol Res. 2001;34(2):203-10.

Ocarino JM. et al. **Correlação entre um questionário de desempenho funcional e testes de capacidade física em pacientes com lombalgia.** Ver Bras. fisioterapia. 2009;13(4):343-9.

OLIVEIRA, Dosea GS. . **Sintomatologia Osteomuscular E Qualidade De Vida De Portadores De Distúrbios Osteomusculares Relacionados Ao Trabalho Escola Anna Nery,** Revista de Enfermagem, v. 20, n. 4. 2016.

Pedroso AADS; Reis ACD; Souza RRS; Rabelo NDDA; Lucareli PRG; Bley AS. **Índice de incapacitação das lombalgias em motoristas de caminhão.** ABCS Health Sci. 2013; 38(3):142-145.

Penteado RZ; Gonçalves CGO; Costa DE; Marques UM. **Trabalho e Saúde em Motoristas de Caminhão no Interior de São Paulo.** Saúde Soc. São Paulo, 42 v.17, n.4, p.35-45, 2008.

RIIHIMAKI, H. - Low-back pain, its origin and risk indicators. - **Scandinavian Journal of Work and Environmental Health**,17:81-90, 1991.

Roland M, Fairbank J. **The Roland-Morris Disability Questionnaire and the Oswestry Disability Questionnaire.** Spine (Phila Pa 1976). 2000;25(24):3115-24.

SANTANA JÚNIOR, Virgílio; GIGANTE, Eloar Barros. **Prevalência relacionada à Dor Lombar em Funcionários de Uma Empresa Privada.** Id. On Line Rev. Mult. Psic. V. 11, n. 38, p. 879 – 896, 2017.

Toscano JJO; Egypto EP. **A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia.** Rev Bras Med Esporte. 2001; 7(4):132-7.

TOSCANO, J. J. O.; EGYPTO, E. P. **A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 4, p. 132-137, 2001.

Whaley L, Wong DL. **Nursing care of infants and children**. 3 ed. St Louis: CV Mosby; 1987.

Wong DL, Baker CM. **Pain in children: comparison of assessment scales**. *Pediatr Nurs*. 1988;14(1):9-17.

Zavarize SF; Wechsler SM. **Perfil criativo e qualidade de vida: implicações em adultos e idosos com dor lombar crônica**. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v.15, n.3, p. 405.