

USO DA MASSAGEM EM TRABALHADORES DE ENFERMAGEM ACOMETIDOS POR LOMBALGIA OCUPACIONAL

Talita Pavarini Borges¹, Maria Júlia Paes da Silva²

Introdução: A equipe de Enfermagem é frequentemente acometida por problemas de origem osteomuscular devido às características de seu trabalho. Estes distúrbios tem uma ocorrência que varia entre 80 a 93% em ambiente hospitalar¹ com destaque para lombalgia. Intervenções para tratar esta patologia são de interesse mundial devido sua característica limitante e incapacitante, além do impacto no nível de absenteísmo que pode chegar a mais de 50%². A massagem apresenta-se como uma possibilidade terapêutica não-farmacológica com benefícios relacionados ao aumento de bem-estar³. Há trabalhos publicados constatando o problema, sugerindo mudanças com foco na prevenção, porém se desconhece pesquisas que propõe intervenções quando o problema já está instalado. Instrumento como o Questionário de Avaliação Funcional de Oswestry (Questionário de Oswestry)⁴ auxilia na identificação da limitação funcional do trabalhador acometido por lombalgia, permitindo visualizar o quão esta patologia interfere nas atividades do trabalho diário. **Objetivos:** Verificar a influência da massagem no desempenho das atividades laborais e de vida diária de trabalhadores de Enfermagem acometidos por lombalgia ocupacional. **Descrição metodológica:** Ensaio clínico randomizado com a equipe de Enfermagem de um Pronto-Socorro da Grande São Paulo. Após aprovação pelo CEP nº20328, os funcionários foram convidados a participar e os interessados que se enquadraram nos critérios de inclusão assinaram o Termo de Consentimento Livre-Esclarecido, preencheram o questionário de Dados Sócio-demográficos e de Morbidade, responderam qual o escore atual da dor através Escala de Estimativa Numérica da Dor e preencheram o Questionário de Avaliação Funcional de Oswestry⁴, validado no Brasil, com reaplicação deste na 6ª e 12ª sessão de massagem, aplicação de laser e dias relacionados a estas sessões no grupo controle. Apenas os sujeitos com intensidade de dor moderada fizeram parte do estudo, os quais foram randomizados aleatoriamente em grupo intervenção (G1-Massagem por acupressão), grupo placebo (G2- aplicação do Laser Arseneto de Gálio 904nm desligado nos mesmos pontos da massagem) e controle (G3-resposta a questionário). Os grupos G1 e G2 receberam a técnica da massagem e aplicação de Laser por 20 minutos, 2 vezes por semana, durante 6 semanas, totalizando 12 sessões, aplicadas pela pesquisadora responsável, no pós-plantão. O G3 não recebeu nenhuma intervenção, respondendo apenas ao questionário. **Resultados:** Participaram da pesquisa 43 trabalhadores divididos entre 6 Enfermeiros, 20 Técnicos e 17 Auxiliares de Enfermagem, correspondendo a 63,2% de um total 68 trabalhadores do Pronto Socorro. Os grupos tiveram 14 integrantes em G1 e G3 e 15 no G2. Houve prevalência do sexo feminino com 76,7% da amostra, média de idade de 39,6 anos, IMC médio na faixa de obesidade leve para ambos os sexos. Participaram os dois turnos de trabalho, os quais faziam a escala 12x36 horas, com 22 trabalhadores do turno diurno e 21 no noturno. A variável duração da dor foi questionada e apresentou pequena variação, sendo divididas em: 51,2% intermitente (22 sujeitos), 30,2% (13 sujeitos) pontuaram o tempo de permanência no plantão de 12 horas e 18,6% constante (8 sujeitos). O tratamento predominante anteriormente procurado para lombalgia foi o uso de medicações, com 44,2% da amostra, seguida do tratamento “medicação + associação” com 25,4%, o qual se refere à junção da medicação com fisioterapia, massagem, RPG, alongamento, caminhada e aquisição de colchão ortopédico. Dentre os fatores de piora da dor tiveram destaque a manipulação de pacientes (34,9%), seguidos de pegar peso e realização de procedimentos

¹ Enfermeira. Mestranda pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Enfermeira no Núcleo de Educação Permanente em Saúde do Município de Carapicuíba. Email: talita_pavarini@yahoo.com.br.

² Enfermeira. Professora Titular Livre-Docente do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

como cateterismos e acessos venosos, ambos com 11,6%. Como média do Questionário de Owesstry⁴ na avaliação 1 entre os três grupos, obteve-se uma porcentagem de 36,3%, correspondente a incapacidade moderada. O G1 obteve 44% na primeira avaliação, indicando uma incapacidade intensa. Na segunda sessão, a incapacidade passou a ser moderada (20,9%) e ao término da pesquisa apresentou incapacidade mínima (16,6%). O G2 iniciou com incapacidade moderada (35,5% em média) e permaneceu nesta faixa no decorrer da pesquisa, com os valores 33,5% na segunda avaliação e 32,5%, na terceira. O G3 manteve uma incapacidade moderada durante toda a pesquisa, permanecendo na faixa de 21 a 40%.

Conclusão: De acordo com a interpretação das faixas do Questionário de Owesstry⁴ a amostra da equipe de Enfermagem estudada apresentou inicialmente incapacidade moderada, indicando que estes trabalhadores, além da sensação de dor também apresentam dificuldades em atividades como sentar, levantar objetos e ficar em pé. Com a melhora apresentada do G1, finalizando a pesquisa com intensidade mínima, faixa que não há sequer indicação de tratamento pela interpretação do Questionário de Owesstry⁴, comprova-se a eficácia da massagem como estratégia para lombalgia ocupacional, proporcionando melhora na qualidade de vida e laboral dos envolvidos, pois encerraram o estudo sem restrição de movimento.

Implicações para a Enfermagem: Esta pesquisa trouxe a possibilidade de utilizar uma das práticas alternativas e complementares, respaldadas pelo COFEN - Conselho Federal de Enfermagem, através da Resolução 197/97⁵, a massagem, para utilização em benefício da equipe de enfermagem, em um problema que a atinge em caráter mundial, a qual possui como fatores de piora ações corriqueiras do cotidiano da profissão, e que ainda não possui alternativas ao seu combate/tratamento que não primeiramente o uso de medicações, seguidas de afastamento do campo de trabalho; o que impacta diretamente na qualidade de vida deste trabalhador, também no nível de absenteísmo e no custo do próprio sistema de saúde.

Referências: (1) Magnago TSBS, Lisboa MTL, Souza IEO, Moreira MC. Distúrbios musculoesqueléticos em trabalhadores de Enfermagem: associação com condições de trabalho. Rev Bras Enferm. 2007; 60(6):701-5. (2) Sancinetti TR. Absenteísmo por doença na equipe de Enfermagem: taxa, diagnóstico médico e perfil dos profissionais [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 2009. (3) Furlan AD, Imamura M, Dryden T, Irvin E. Massage for low back pain: an updated systematic review within the framework of the Cochrane Back Review Group. Spine. 2009;34(16):1669-84. (4) Roland M, Fairbank J. The Roland-Morris disability questionnaire and the Oswestry disability questionnaire. Spine. 2000;24(25):3115-24. (5) Conselho Federal de Enfermagem (COFEN). Resolução COFEN-197/1997. Estabelece e reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ ou qualificação do profissional de Enfermagem. In: Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo (COREn-SP). Documentos básicos de Enfermagem: enfermeiros, técnicos, auxiliares. São Paulo; 2001. p.159-60.

Descritores: Enfermagem, Massagem, Lombalgia

Áreas temáticas: Saúde e Qualidade de Vida