



AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE DE DOR NA COLUNA VERTEBRAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS USUÁRIOS DA ESCOLA DE POSTURAS DA UFPB

DANTAS, Cíntia Raissa Araujo¹; VILAR, Camila Dantas Queiroz¹; NOBREGA JUNIOR, José Carlos Nogueira¹; OLIVEIRA, Melquisedek Monteiro de ¹; LUCENA, Neide Maria Gomes de²; CARDIA, Maria Cláudia Gatto².

¹Acadêmico(a) do Curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, Brasil;

²Docente do Curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Introdução: A Escola de Posturas da UFPB (EP_UFPB) é um método de conscientização e reeducação postural composto de informações teórico-educativas, prática de exercícios terapêuticos e treino de relaxamento (1). A dor de coluna é o principal motivo de procura do programa e tem origem diversa: congênita, degenerativa, postural ou ergonômica. Pode ser localizada ou difusa, suave ou intensa, aguda ou crônica e pode acarretar diversos problemas psicossomáticos. A má recuperação das estruturas musculoesqueléticas é frequentemente relacionada com os distúrbios do sono, ansiedade, depressão, estresse e fadiga. Estes sintomas interferem na gênese do problema e na qualidade de vida retroalimentando o ciclo da dor. Na EP_UFPB espera-se interromper o ciclo da dor, diminuindo os níveis de intensidade ao mínimo possível.

Metodologia: Participaram deste estudo 13 estudantes que realizaram 75% do programa (mínimo 12 das 16 sessões) e que responderam aos instrumentos de avaliação antes do início e na finalização do programa. Foi utilizado o questionário de avaliação da dor da EP_UFPB que foi construído a partir de 2 conceitos: uma escala para indicação da intensidade da dor e um mapa de indicação do local da dor. A escala foi adaptada da escala de faces (2,3,4,5), instrumento que registra a intensidade da dor segundo desenho

gráfico de expressões faciais, associada a uma escala analógica (0-5) e escala qualitativa (ausência de dor – pior dor imaginável). Para indicar a localização da dor, o paciente, registra sobre um mapa corporal, um ou mais segmentos representativos do seu corpo.

Resultados: Os sujeitos desta pesquisa eram jovens com idade média de 20 ($\pm 1,8$) anos (mín=18/máx=25), todos eles estudantes universitários, sendo apenas 1 homem e 12 mulheres. No início do programa apresentavam dor nas seguintes regiões da coluna: 9 na coluna cervical, destes 3 com intensidade severa; 11 na coluna dorsal, sendo 2 com intensidade severa; 12 na coluna lombar, 3 deles com intensidade severa; 3 apresentaram dor na região sacrococcígea; 3 na região sacroilíaca do lado direito e 1 na região da sacroilíaca esquerda. No final do programa apresentavam dor: 6 na coluna cervical, porém nenhum com intensidade severa; 8 na coluna dorsal, mas nenhum com intensidade severa; 8 na coluna lombar e nenhum deles com intensidade severa e nenhum sujeito do grupo apresentou dor nas regiões sacrococcígea ou sacroilíaca após as 16 sessões do programa. O teste de Wilcoxon mostrou diferença significativa para as regiões dorsal e lombar ($p < 0,05$). **Discussão:** Um estudo de revisão sistemática da biblioteca Cochrane (6) demonstrou evidência moderada de que as escolas de posturas proporcionam melhores efeitos sobre a dor e o estado funcional recorrente e crônico. **Considerações finais:** Os usuários deste grupo da EP_UFPB apesar de jovens apresentavam dores em diversos segmentos da coluna vertebral, alguns deles com intensidade severa (grau 3). No final do programa verificamos que houve uma diminuição na quantidade de estudantes com dor, e o desaparecimento da dor severa evoluindo para quadros clínicos de intensidade moderada ou mínima. O estudo sugere que a EP_UFPB apresenta bons resultados no controle e diminuição da dor de coluna.

498 palavras sem título, autores e referências.

Palavras chave: Dor de coluna, Escola de Posturas, Escala de Faces.

Referências:

- (1) CARDIA MCG, DUARTE MDB, ALMEIDA RM, LIMA VL. (2006). *Manual da Escola de Posturas*. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB.
- (2) HICKS, C.L. et al. The Faces Pain Scale-Revised: toward a common metric in pediatric pain measurement. *Pain*, v. 93, n. 2, p 173-183, 2001.
- (3) SHIGUEMOTO GE Avaliação do idoso: anamnese e exame da performance física. Em: REBELATTO JR e MORELLI JGS. *Fisioterapia Geriátrica*, Barueri/SP, 2004.
- (4) STINSON, J.N. et al. Systematic review of the psychometric properties, inter-pretability and feasibility of self-report pain intensity measures for use in clinical trials in children and adolescents. *Pain*, v. 125, p. 143-157, 2006.

(5) PORTUGAL / MINISTÉRIO DA SAÚDE / DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE
Circular Normativa Programa Nacional de Controle da Dor. Nº 11/ DSCS/DPCD
Portugal 2008.

(6) HEYMANS MW, VAN TULDER MW, ESMAIL R, BOMBARDIER C, KOES
BW. (2008). Escuelas de espalda para el dolor lumbar inespecífico. (Traduzida de *The*
Cochrane Library, 2008 Issue 2. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) Disponível:
<http://www.update-software.com>.