

---

# Algias de Coluna na Terceira Idade

Evely A. Furukawa<sup>1</sup>, Cláudia D. Sussel<sup>1</sup>, Sheila F. Rocha<sup>2</sup>, Denise T. M. Yamada<sup>2</sup>, Luciana R. Oliveira<sup>3</sup>,  
Cassandra C. Theresa<sup>3</sup>, Rodrigo Kikuchi<sup>4</sup>, Flávio Nazima<sup>4</sup>, Fábio L. Oliveira<sup>4</sup>, Luciana O. Onishi<sup>4</sup>,  
Cláudia M. Kakizuku<sup>5</sup>, Rogério M. Omoto<sup>5</sup>, José R. Verri<sup>5</sup>, Lilian Brunelli<sup>6</sup> e Dirce Fujiwara<sup>7</sup>.

FURUKAWA, E.A. *et al.* Algias de Colunba na Terceira Idade. **Semina**,  
Londrina, v. 17, ed. especial, p. 23 - 27, nov. 1996.

*RESUMO: Os autores estudaram a incidência de algias de coluna em idosos, baseados em dois questionários aplicados em pessoas de terceira idade na área de abrangência da Unidade Básica de Saúde (UBS) da Vila Casoni, Londrina, Paraná. Foi estudada uma amostra de 83 idosos, envolvendo ambos os sexos. Os resultados comprovaram a alta incidência de problemas de coluna nesse segmento social. Baseando-se em estudos que reforçam a idéia de um tratamento preventivo ou um tratamento paliativo por fisioterapia é mais indicado para os idosos, os autores realizaram um trabalho em grupo que contou com a presença de profissionais especializados. Foram elaborados materiais de fácil leitura sobre algias de coluna para serem distribuídos na própria UBS. O estudo ainda demonstra que a fisioterapia é muito procurada pela população da região, embora a rede municipal de saúde não ofereça o serviço desse profissional nas unidades básicas de saúde.*

## INTRODUÇÃO

Nesses mais de 1 milhão de anos, o ser humano ainda não se adaptou a ser bípede. As mudanças na coluna vertebral ao longo desse tempo permitiram ao homem uma posição ereta, equilibrada mecanicamente para suportar a força da gravidade, permitindo a locomoção e

auxiliando nos movimentos voluntários. O ser humano, entretanto, suporta essa postura por duas ou três décadas. Após os trinta anos, as mudanças naturais do atrito causadas pelo envelhecimento, a recuperação de repetidos traumas e tensões e, principalmente, a disfunção por mau uso ou abuso podem levar à incapacidade e dor. <sup>(1)</sup>

- 
1. Aluno do curso de Enfermagem
  2. Aluno do curso de Farmácia
  3. Aluno do curso de Fisioterapia
  4. Aluno do curso de Medicina;
  5. Aluno do curso de Odontologia e
  6. Intrutora do PEEPIN, docente do Depto. de Ciências Fisiológicas/CCB/UEL.
  7. Instrutora do PEEPIN, docente do Depto. de Fisioterapia/CCS/UEL.

Grande parte da população que se encontra na terceira idade sofrem problemas ósteo-musculares, tais como osteoporose, reumatismo e artrose. Geralmente, essas alterações podem ser conseqüências de suas atividades profissionais e domésticas do passado.<sup>(4)</sup>

No levantamento feito na área de abrangência do UBS da Vila Casoni, visando caracterizar a comunidade local, constatou-se que a população entrevistada apresentava grande número de indivíduos de terceira idade (entre 55-70 anos). Nesta população, um número significativo de pessoas sofriam de dores na coluna, razão pelo qual apresentamos um levantamento das principais algias de coluna na terceira idade e suas causas.

## **OBJETIVOS**

- Mostrar a importância do serviço fisioterápico na assistência primária à saúde;
- Amenizar as algias de coluna a partir de instruções práticas como manuais de orientação fornecidos a UBS;
- Apresentar palestras com objetivo de instruir e orientar profissionais de saúde e demais funcionários da citada UBS, sendo estas ministradas por geriatras e fisioterapeutas;
- Confeccionar cartilhas contendo informações sobre algias de coluna, prevenção e tratamento;
- Desenvolver atividades em grupo como, por exemplo, encontro de integração com idosos de atividades recreativas, fisioterápicas e palestras que transmitam a importância da atividade física na terceira idade;
- Demonstrar os benefícios de um trabalho em equipe multiprofissional e,
- Aprender, desde o primeiro ano de graduação, a elaborar um trabalho científico.

## **METODOLOGIA**

- Elaboração e aplicação de questionário com finalidade de investigar hábitos e atividades da população da área de abrangência do UBS.
- Levantamento estatístico da incidência de algias de coluna, relacionadas às atividades realizadas, e da necessidade de assistência fisioterápica.

- Revisão bibliográfica visando a obtenção de maiores informações sobre terceira idade e algias de coluna.

- Contato com profissionais, clínicas e instituições envolvidas ou que desenvolvem atividades com paciente geriátrico.

**Local de estudo:** A UBS apresenta-se bem localizado e estruturado. O espaço físico atende às necessidades locais, embora haja falta constante de medicamentos e verbas. A área de abrangência da UBS envolve uma população estimada de 9000 habitantes.

**Método:** Os autores, primeiramente, aplicaram o questionário (anexo 1) em 100 residências escolhidas aleatoriamente por toda a área de abrangência da UBS Vila Casoni.

## **RESULTADOS**

Após a aplicação do primeiro questionário, os resultados colhidos foram:

A população da Vila Casoni apresenta como principais problemas de saúde a hipertensão e dores na coluna.

Uma proporção de 46% das residências visitadas apresenta pelo menos um indivíduo com hipertensão, em apenas um caso a idade é inferior a 55 anos. Cerca de 50% dos entrevistados com hipertensão recebem medicamentos da UBS, principalmente a clorana. O retorno à UBS varia de 2 a 4 semanas e em alguns casos, os indivíduos só se deslocam à unidade devido ao mal-estar provocado pelo aumento de pressão.

Já os problemas de coluna são considerados crônicos e o tratamento citado foi a fisioterapia. A maioria (71,4%) que citou tratamento de coluna o fez por convênio em clínicas particulares, uma vez que não há esse tipo de serviço na UBS. Cerca de 27% das residências entrevistadas tinham uma pessoa com problemas de coluna. Todos os entrevistados que se queixaram de dores na coluna são maiores de 40 anos, com exceção de um (31 anos). Somente uma entrevistada citou a causa dessas dores (queda).

Foi aplicado um segundo questionário numa amostra da comunidade da área de abrangência da UBS, composto por 83 pessoas, sendo 33 pessoas de sexo

masculino e 50 pessoas do sexo feminino, com idade entre 41 e 87 anos.

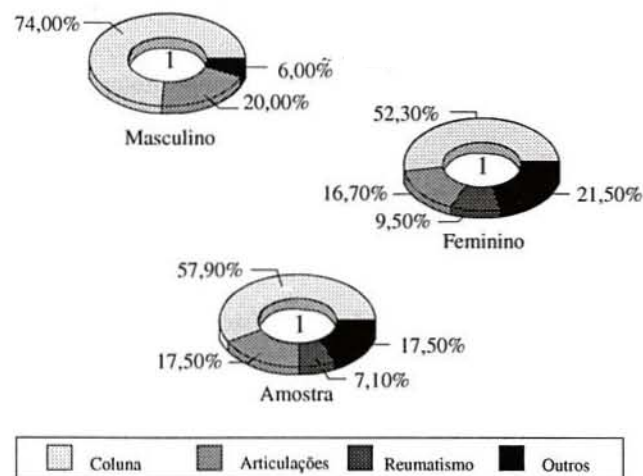
No gráfico 1, num total de 114 citações sobre a localização da dor, foi constatado que 74% dos homens e 52,3 % das mulheres referem dores na coluna. As dores nas articulações foi o segundo local de dor mais citado com 17,5% da amostra geral.

Entre as pessoas que citaram dor nas costas, a grande maioria exercia atividades profissionais que expunham a coluna a movimentos repetitivos que a sobrecarregavam. De acordo com o gráfico 2, das mulheres que referiram dor na coluna, 44,10% eram domésticas e 26,5% lavradoras. No sexo masculino, gráfico 3, constatou-se que 27,8% eram lavradores, e as outra duas profissões em destaque (marceneiro e motorista, com 16,7% e 11,1%, respectivamente) são consideradas tipicamente masculinas, e talvez por isso não foram referidas pelas mulheres. O mesmo acontecendo com as profissões de doméstica e costureira entre o sexo feminino.

Verificado a grande proporção de pessoas com algias de coluna, foi questionado sobre a participação dos entrevistados em um trabalho em grupo com atividades de prevenção e alívio destas dores. No gráfico 4 observa-se que as mulheres se mostraram mais interessadas com 76,5% de aceitação, enquanto entre os homens, 61,1% participaria.

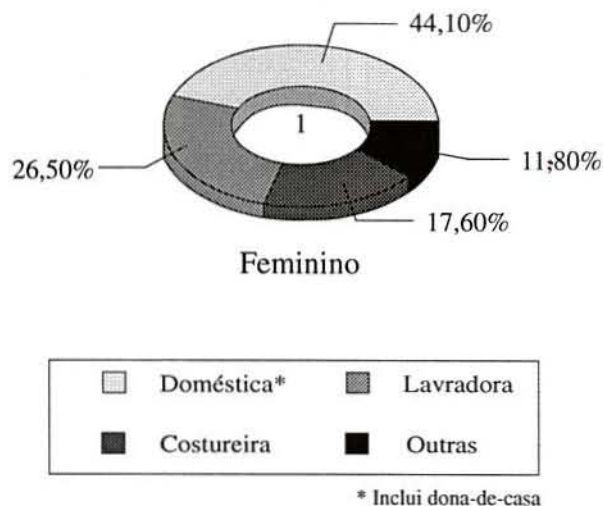
### GRÁFICO 1

Proporção de citações sobre localização da dor em 114 citações colhidas na área de abrangência da UBS - Vila Casoni, Londrina, 1995



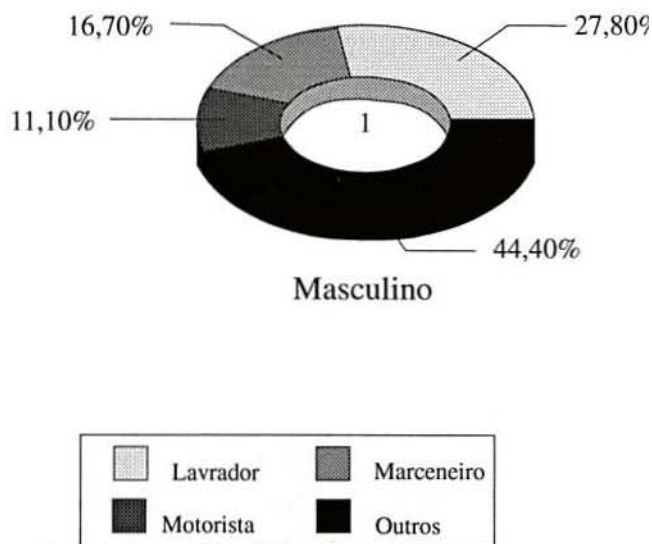
### GRÁFICO 2

Proporção de atividades profissionais no sexo feminino em 34 mulheres que referiram algias de coluna na área de abrangência da UBS - Vila Casoni, Londrina, 1995



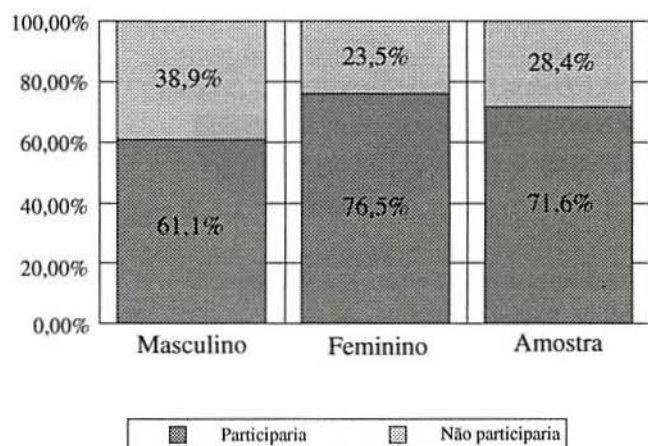
### GRÁFICO 3

Proporção de atividades profissionais no sexo masculino em 18 homens que referiram algias de coluna na área de abrangência da UBS - Vila Casoni, Londrina, 1995



#### GRÁFICO 4

Proporção de pessoas interessadas em participar de atividades em grupo em 52 pessoas entrevistadas na área de abrangência da UBS - Vila Casoni, Londrina, 1995



As alterações ósteo-musculares encontradas nos moradores da área de abrangência da UBS Vila Casoni devem-se, principalmente, às atividades profissionais e domésticas, realizadas com uma má postura, não sendo detectados casos de postura incorreta devido a anormalidades estruturais, congênicas ou adquiridas.

O questionário constatou, ainda, o interesse da população idosa em atividades em grupo. Visando realizar um trabalho que envolvesse discussões e atividades recreativas, o grupo convidou profissionais, tanto da área social quanto biológica, para falar sobre a terceira idade.

#### COMENTÁRIOS FINAIS

Após a discussão dos resultados foi realizado o *I Encontro de Recreação e Orientação sobre Saúde para Idosos* com 34 participantes. Durante o Encontro, os idosos assistiram a palestras com médico, fisioterapeuta e assistente social, além de participarem de atividades físicas orientados por professor de Educação Física.

A partir de estudos realizados sobre os problemas ósteo-musculares, foram confeccionados folderes e manuais de orientação com o objetivo de prevenir e

aliviar dores na coluna. Esse material poderá ser obtido na própria UBS.

Apesar do processo de envelhecimento biológico ser inevitável, algumas das conseqüências das alterações ósteo-musculares em coluna podem ser prevenidas através de hábitos posturais corretos e atividades físicas orientadas.

O tratamento das algias de coluna deve ser conduzido por médicos e fisioterapeutas com indicação de medicamentos e atividades físicas. No entanto, nas UBS do município de Londrina, foi constatado a ausência do fisioterapeuta inserido no quadro de profissionais.

A reivindicação de um fisioterapeuta para a UBS da Vila Casoni é de grande interesse da população que se manifestou através de um abaixo-assinado que será encaminhado para a Secretaria Municipal de Saúde.

#### AGRADECIMENTOS

Aos profissionais que colaboraram no *I Encontro de Recreação e Orientação sobre Saúde para Idosos*, nossos sinceros agradecimentos.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CALLIET, R. **Lombalgias: Síndromes dolorosas**. 3ª ed. São Paulo: Manole, 1988.
2. KISNER, C. **Exercícios terapêuticos**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 1992.
3. LAPIERRE, A. **A reeducação física**. 6ª ed. 1982.
4. KNOPLICH, J. **Prevenindo a osteoporose: orientação para evitar fraturas**. 1ª ed. Ed. IBRASA, 1983

---

---

## *ANEXO 1*

### *Questionário*

#### *I. Dados pessoais*

- 1) Rua
- 2) Nome
- 3) Idade
- 4) Sexo

#### *II. Dores*

- 1) Localização (coluna, braço, junta...)
- 2) Frequência
- 3) Aspectos de interferência: (exercício, horário, aspectos psicológicos...)
  - 3.1. Positivos
  - 3.2. Negativos
- 4) Uso de medicamentos
  - 4.1. Automedicação/Prescrição médica
  - 4.2. Sempre/Quando tem dor

#### *III. Histórico da dor*

- 1) Tipo de profissão
- 2) Hábitos e costumes
- 3) Alimentação (cálcio:leite, ovos, legumes)
- 4) Menopausa/diversidade
- 5) Fumante
- 6) Casos na família

#### *IV. Conseqüências da dor*

- 1) Até que ponto a dor atrapalha
- 2) Adaptações feitas
- 3) Idéias de tratamento

*\*\*Observar solidão, carência, frustração.*

*\*\*Mora com quem mais*

*Opinião sobre um trabalho em grupo multiprofissional voltado ao idoso no posto:  
Participaria?*