

ESTUDO DA PREVALÊNCIA DE ALGIAS NA COLUNA VERTEBRAL EM COLHEDORES DE CAFÉ DO MUNICÍPIO DE VIEIRAS - MG

Rayana Mota, Diego Scalla Gonçalves Dutra, Fabiano S. Barbosa

Faculdade de Minas - FAMINAS – Muriaé - MG.
36880-000
rayanna_mota@yahoo.com.br

Resumo: A prevalência de algias na coluna vertebral constitui, atualmente, um problema que se destaca devido ao aumento, em todo o mundo, de pessoas (60% a 80%) que têm ou terão dor na coluna vertebral. Diante destes dados e, principalmente, da grande procura no ambulatório de fisioterapia por parte dos trabalhadores rurais do município de Vieiras, MG, justifica-se o estudo da prevalência de algias na coluna vertebral em colhedores de café deste município, com o objetivo de avaliar a prevalência dessas algias e especificamente identificá-las na coluna vertebral, destacando o seguimento da coluna que mais acomete o trabalhador. Para tanto se utilizou de uma metodologia baseada na coleta de dados para a pesquisa de campo. Empregou-se uma abordagem quali-quantitativa realizada através de um questionário elaborado pelos pesquisadores que serviu como modelo para questões específicas ao estudo. O questionário é auto-explicativo e contém questões objetivas e claras. A pesquisa foi realizada junto a 30 colhedores de café, sendo 15 do sexo feminino e 15 do sexo masculino. Para a fundamentação teórica da pesquisa realizou-se uma revisão de literatura baseada no tema abordado. Verificou-se que dos dados colhidos, 90% dos colhedores de café sentiram elevados índices de dores em diversos segmentos da coluna vertebral, sendo que no segmento lombar apresentaram maior prevalência, 93% dos homens e 87% das mulheres.

Palavras Chave: Coluna vertebral, algia, fisioterapia.

Abstract: The prevalence of pain the spine is made up today, a problem that stands out because the increase in the world, of people (60% to 80%) who have or have pain in the spine. Given these data, and mainly by the strong demand for outpatient physical therapy from the rural workers of the municipality of “Vieiras-MG”, it is justified a study of the prevalence of pain the backbone of coffee harvesters in this city with the aim to assess the prevalence these pain and specifically identify them in the spine, highlighting the wake of the column that most affects the worker. For both used is a methodology based on collecting data

for research in the field. Is a qualitative-quantitative approach conducted through a questionnaire drawn up by researchers, semi-structured which served as a model for the study specific issues. The questionnaire is self-explanatory and contains questions objective and clear. The survey was conducted with a 30 harvesters of coffee, and 15 of females and 15 males. For the theoretical basis of the search took place a review of literature based on the relevant topic. It was found that the data collected, 90% of harvesters of coffee experienced high levels of pain in various segments of the spinal column, where the lumbar segment had higher prevalence, 93% of men and 87% of women.

Keywords: vertebral column, pain, physiotherapy.

Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde, existem vários fatores de risco associados com a dor nas costas, e estes podem ser divididos em fatores de risco individual e fatores de risco profissional. Assim, pode-se relatar que, são considerados como os mais prováveis fatores de risco individual a idade, o sexo, o índice de massa corporal, o desequilíbrio muscular, a capacidade de força muscular, as condições sócio-econômicas e a presença de outras patologias. Os traumas mais frequentes sobre a coluna vertebral de origem laboral estão associados à tensão da musculatura paravertebral, decorrentes de posturas incômodas e da degeneração precoce dos discos intervertebrais pelo excesso de esforço físico.

Estão também envolvidos no risco profissional as movimentações e posturas adotadas pelo trabalhador por exigência específica da tarefa ou decorrentes de inadequações no ambiente de trabalho e/ou das condições de funcionamento dos equipamentos disponíveis, além das formas de organização e execução do trabalho [1].

A prevalência de algias na coluna vertebral constitui-se num problema agravante, pois atinge grande parte da população mundial, de acordo com GARCIA FILHO [2] resulta em percentual total de 60 a 80% de pessoas que têm ou terão dor na coluna vertebral. Em outros estudos, FERREIRA [1], afirma que em alguma fase da vida 70 a 85 % de todas as pessoas do mundo sofreram um episódio de dor lombar.

Já em estudos feitos por TEIXEIRA [3] no Brasil, demonstrou-se que dez milhões de indivíduos ficam incapacitados por causa desta morbidade e ele afirma ainda que existem dificuldades do estudo e da abordagem da dor na coluna vertebral, pois decorrem de vários fatores dentre os quais, podem ser mencionados a inexistência de uma fidedigna correlação entre os achados clínicos e os de imagem, uma vez que a coluna vertebral é um segmento inervado por uma difusa e entrelaçada rede de nervos, tornando difícil a determinação precisa do local de origem da dor, exceto nos acometimentos radiculo-medulares pelo fato das contraturas musculares freqüentes e dolorosas, não se acompanharem de lesão histológica demonstrável.

O interesse sobre o tema surgiu inicialmente pela grande procura, no Ambulatório de Fisioterapia, por parte dos trabalhadores rurais que buscavam conseguir minimizar as consequências dolorosas provocadas pela exigência do seu trabalho.

Foi realizado um estudo descritivo com o objetivo de avaliar a prevalência de algias na coluna vertebral e sua relação com o perfil dos colhedores de café no que diz respeito ao sexo, idade, horas trabalhadas e tempo de serviço.

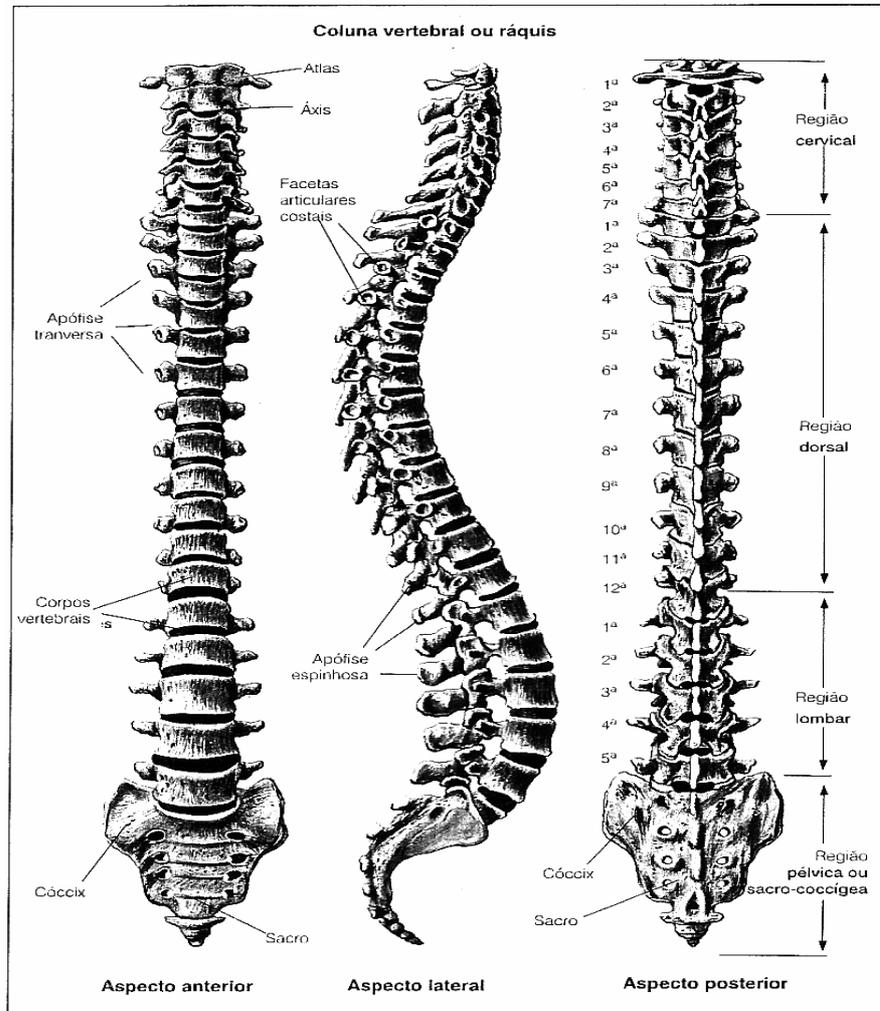
Coluna vertebral

Segmento complexo de grande importância para o funcionamento do corpo humano, responsável por sustentar a posição bípede do homem, extremamente sacrificada no que se refere ao desenvolvimento humano, visto que, o homem moderno tem estado cada vez mais envolvido em atividades longas e por vezes, ergonomicamente desrespeitadas nos locais de trabalho, com isso, há um maior desgaste e estresse da coluna vertebral que pode levar ao aparecimento de patologias, como lombalgias, hérnia de disco, hipercifoses, escolioses, hiperlordoses, dentre outras [4].

De acordo com RASCH [5], a coluna vertebral possui curvaturas classificadas em primárias e secundárias. As primárias são representadas pelas regiões torácica e sacral, e desenvolvidas, durante o período fetal. Quanto às secundárias,

são representadas pelas colunas cervical e lombar, sendo desenvolvidas após o nascimento até a vida adulta.

Segundo SLEUTJES [4], a coluna vertebral é o eixo de sustentação do corpo humano. Ela se comunica com o sistema nervoso central bem como com o sistema nervoso periférico através da medula espinhal. A coluna vertebral é composta por 33 vértebras e 26 ossos separados e apresenta cinco regiões as quais se dividem em: cervical, constituída por 7 vértebras e 7 ossos; torácica, constituída por 12 vértebras e 12 ossos; lombar, constituída por 5 vértebras e 5 ossos; sacral, constituída por 5 vértebras fundidas e 1 osso; cóccix, constituída por 4 vértebras fundidas e 1 osso. Dessa forma, a coluna vertebral possui extrema flexibilidade e é estável, uma vez que depende de ligamentos e músculos que mantêm esta estrutura esquelética articulada às unidades ósseas.



Dores na coluna vertebral

Dados de 2007 indicam que cerca de 14% da população dos Estados Unidos já se submeteu a algum tipo de cirurgia na coluna. No Brasil, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) informa que a coluna só perde para as doenças psiquiátricas, que estão em segundo lugar, e para as doenças ocupacionais, primeiro lugar, relacionadas ao trabalho, (Dort) e lesões por esforço repetitivo (Ler).

O INSS percebe, no entanto, o aumento no número de queixosos com dores nas costas [6].

De acordo com KISNER [7], várias são as causas dos distúrbios da coluna vertebral: postura lordótica, a postura relaxada ou desleixada, a postura de achatamento lombar, dorso curvo ou cifose aumentada, dorso plano, escoliose, região de protração da cabeça.

A má postura, os músculos abdominais alongados e fracos, a gravidez e a obesidade são as causas mais comuns da postura cifolordótica. As ocorrências denominadas dorso curvo ou postura desleixada se dão quando a quantidade de inclinação pélvica é variável, mas que de modo geral, possui deslocamento de todo seguimento pélvico, (extensão do quadril) e deslocamento do segmento torácico (flexão torácica na coluna lombar superior) ocorrendo um aumento da lordose na região lombar inferior, cifose aumentada na região torácica inferior e provavelmente protração da cabeça, visto que a posição da coluna lombar média e superior vai variar de acordo com a quantidade de deslocamento do tórax.

Quando o indivíduo fica em pé por períodos prolongados, quase sempre apóia de maneira desequilibrada parte do peso sobre um dos membros inferiores, mudando periodicamente o peso para o membro oposto. Acarretando dor relacionada à sobrecarga nos ligamentos iliofemorais e longitudinal anterior da coluna lombar superior e torácica [7].

A dor lombar, segundo NIEMAN [8], pode ocorrer mediante pressões incomuns sobre os músculos e os ligamentos que suportam a coluna vertebral. Atividades físicas comuns no dia a dia podem levar à dor na coluna, quando a musculatura encontra-se não alongada e com os músculos paravertebrais e abdominais fracos. Assim, torna-se impossível a estes músculos apoiarem adequadamente a coluna.

Geralmente, as lesões na coluna, no local de trabalho, são resultantes de esforços intensos como levantamento de peso, empurrar, puxar, trabalho físico pesado, inclinar-se e girar o tronco com frequência, trabalho repetitivo, etc [9].

A maior parte dos casos de dores lombares origina-se da hérnia de disco, que ocorre quando um dos discos amortecedores da coluna, se desloca. De todas as dores crônicas, a lombalgia é a que

depende mais diretamente da mudança de hábitos para ser controlada. A receita é conhecida: adotar uma boa postura, controlar o peso e fortalecer a musculatura do abdome, dos ombros e das costas [10].

Metodologia

O estudo foi realizado no município de Vieiras, Estado de Minas Gerais que, segundo IBGE [11], possuía uma população de 3.810 habitantes em 2007. O relevo que se apresenta dominante é fortemente ondulado e montanhoso [12]. O município destaca-se pela produção cafeeira, sendo esta atividade uma das principais fontes de economia da cidade. Ocupando o espaço rural temos um total de 1.660 pessoas, correspondendo 45% da população. Percebe-se a dependência da população em relação a produção cafeeira, a exemplo do deslocamento de aproximadamente 750 pessoas da cidade para a área das lavouras de café, grande parte composta de mão-de-obra feminina.

O questionário, semi-estruturado utilizado no estudo, foi realizado aplicado no mês de setembro de 2007, sendo 30 entrevistados, 15 homens e 15 mulheres. Foram dez questões, seis identificando os dados pessoais e profissionais, as demais relacionadas ao objetivo da pesquisa. Foram questões objetivas e claras, não deixando dúvidas nas respostas dos participantes. Os dados coletados foram analisados com a utilização da estatística descritiva. As variáveis quantitativas foram descritas e tabuladas em função de sua porcentagem e média.

Para realização eficaz da entrevista foi necessário o acompanhamento de um representante da prefeitura às casas de alguns colhedores de café do município de Vieiras, MG, após autorização da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) e do Comitê de Ética da Faminas (CEF), em setembro de 2007. Sendo os demais, os entrevistados no ambulatório de fisioterapia.

Discussão

Dos 30 colhedores de café entrevistados, 15 são do sexo feminino e 15 do sexo masculino. Em ambos os sexos percebe-se,

como demonstram as tabelas 1 e 2, que a maioria sente dor, (90%). No entanto, os homens, de acordo com a tabela 2, são os que mais sentem dor na coluna cervical, entre eles se constituem cerca de 73%, ao contrário das mulheres, (tabela 1), que constituem apenas 60% das que sentem dores na coluna cervical.

TABELA 1 - PREVALÊNCIA DE ALGIAS NA COLUNA VERTEBRAL EM COLHEDORES DE CAFÉ DO SEXO FEMININO DO MUNICÍPIO DE VIEIRAS-MG

ALGIA/COLUNA	SIM	NÃO	TOTAL
CERVICAL	9 (60%)	6 (40%)	15
DORSAL	7 (47%)	8 (53%)	15
LOMBAR	13 (87%)	2 (13%)	15
LOMBAR/MEMBROS INFERIORES	11 (73%)	4 (27%)	15

TABELA 2 - PREVALÊNCIA DE ALGIAS NA COLUNA VERTEBRAL EM COLHEDORES DE CAFÉ DO SEXO MASCULINO DO MUNICÍPIO DE VIEIRAS-MG

ALGIA/COLUNA	SIM	NÃO	TOTAL
CERVICAL	11 (73%)	4 (27%)	15
DORSAL	9 (60%)	6 (40%)	15
LOMBAR	14 (93%)	1 (7%)	15
LOMBAR/MEMBROS INFERIORES	6 (40%)	9 (60%)	15

Constatou-se que os colhedores de café, de ambos os sexos, conforme tabelas 1 e 2, sentem dor na coluna dorsal. Porém há uma prevalência maior de dor na coluna dorsal nos homens, cerca de 60%, do que nas mulheres, total 47%, constituindo uma diferença de 13% a mais, para homens com dores na coluna dorsal.

Na coluna lombar foi possível observar conforme Tabela 1, que das 15 mulheres entrevistadas, 87% sentem mais dor nesta subdivisão da coluna vertebral, e 73% na lombar com irradiação para membros inferiores. Este resultado se equipara à afirmação de FERREIRA [1], quando afirma ser a lombalgia um problema de repercussão mundial que afeta ou afetará 70 a 85 % das pessoas ao longo de suas vidas. Segundo BUCHALLA [10], a lombalgia afeta cerca de 20% da população brasileira e que a mesma depende diretamente da mudança de hábitos para seu controle, ou seja, a receita é: boa postura, controle do peso, fortalecimento da musculatura e do abdome, ombros e costas, conforme também afirmou KISNER [7], com sua indicação de tratamento para dores na coluna.

Dos 15 homens entrevistados, tabela 2, 93% sentem mais dores na coluna lombar, que nas outras subdivisões da coluna vertebral.

No presente estudo, conforme demonstraram os dados coletados, procurou-se ampliar os conhecimentos sobre as possibilidades das dores na coluna vertebral em ambos os sexos, relacionarem-se com a faixa etária, horas de trabalhadas semanalmente e tempo de serviço.

Percebeu-se que as mulheres na faixa etária entre 30 – 40 anos, trabalham em torno de 43 horas semanais, desde a infância. As mulheres de faixa etária de 41 – 50 fazem uma carga horária um pouco menor, 40 horas semanais, mas também trabalham desde a infância. As mulheres cuja faixa etária gira em torno de 51 a 75 anos perfazem uma carga horária maior, 48 horas semanais e também trabalham desde a infância.

Constatou-se a partir destes dados que a dor na coluna cervical independe da idade, visto que as mulheres jovens sentem dores, o que também ocorre com as mulheres velhas. Verificou-se também que não há interferência no que diz respeito ao tempo de serviço ou horas trabalhadas semanalmente, pois as mulheres na faixa etária de 51 a 75 anos, com média de 43 anos de serviço, exercem suas funções em mais horas de trabalho que as jovens durante a semana, somando um total de 48 horas semanais.

Observou-se que as dores na coluna cervical dos homens, como nas mulheres, independem de idade, horas trabalhadas e tempo de

serviço. Uma vez que, os homens de 30 a 40 anos, perfazem carga horária em torno de 46 horas e possuem 12 anos de serviço. Os que estão na faixa etária de 41 a 50 anos, perfazem uma carga horária em torno de 63 horas e média de 35 anos de serviço. Já aqueles cuja faixa etária gira em torno de 51 a 75 anos, perfazem carga horária de 47 horas semanais, que embora seja um pouco menor que a dos homens com 41 a 50 anos, possuem maior tempo de serviço, média de 41 anos trabalhados. Assim, pode-se concluir que de 31 a 75 anos, ambos os sexos, trabalham desde a infância e sentem dores na coluna cervical.

Ambos os sexos na faixa etária de 31 a 75 anos, sentem dores na coluna dorsal. Também neste caso, a dor na coluna dorsal independe do sexo, horas trabalhadas, idade e tempo de serviço.

A prevalência de algias na coluna lombar em ambos os sexos é equivalente, tanto no que se refere à idade, às horas trabalhadas durante a semana, quanto ao tempo de serviço com pequenas diferenças.

No que se refere à dor na coluna lombar com irradiação para membros inferiores, na faixa etária de 30 a 40 anos, apenas as mulheres sentem dores. Na faixa etária de 41 a 75 anos, as mulheres sentem mais dores e possuem mais tempo de serviço, comparando-se aos homens, apesar dos mesmos trabalharem por mais tempo durante a semana.

Como resultado, percebe-se que em relação aos que sofrem dor na coluna lombar, em comparação com as dores na cervical, dorsal e lombar com irradiação para membros inferiores, a dor lombar é a mais constante em ambos os sexos. As dores lombares atingem cerca de 93% dos homens entrevistados e as cerca de 87% das mulheres entrevistadas.

Considerações Finais

O presente estudo permitiu aprofundar o conhecimento a respeito da prevalência de algias na coluna vertebral. Pôde-se observar que, dos dados colhidos, que as pessoas entrevistadas sentem dor, independente do sexo, idade, horas trabalhadas semanalmente e tempo de serviço. Levanta-se a hipótese de que a dor esteja relacionada a movimentação e sobrecarga e/ou postura dos trabalhadores que se locomovem em um solo irregular e acidentado,

tendo a necessidade da realização de novos estudos sobre a ergonomia, prevenção, causas das algias na coluna vertebral em colhedores de café.

Sendo assim, o fisioterapeuta conhecendo o perfil dos colhedores de café e os segmentos da coluna vertebral com maior incidência de quadro algico, poderá adotar medidas intervencionistas que possam prevenir este quadro.

Referências

1. FERREIRA, Cleon Foletto. **Estudo epidemiológico sobre os Fatores de risco das algias de coluna vertebral**, Disponível em: <<http://www.gate.com.br/conteúdo/medicinaesaudefisioterapia/reumatorisco.htm>>. Acesso em: 13 de out de 2006.
2. GARCIA FILHO, Reinaldo Jesus; et. Al. **Acta ortopédica brasileira: Ensaio clínico randomizado**. São Paulo. 2006, p. 1-13. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-78522006000100002&script=sci_arttext>. Acesso em: 06 de out.2007.
3. TEXEIRA, **Prevalência de lombalgias em transportadores de sacos de café**; et. Al. **Acta ortopédica brasileira: (2007)**, Rio Claro 2006, p 229-238. Disponível em acervo pessoal.
4. SLEUTJES, Lucio. **Anatomia humana: podemos ser práticos e ir direto ao assunto?** São Caetano do Sul: Difusão Editora, 2004.
5. RASCH, Philip J. **CINESIOLOGIA E ANATOMIA APLICADA**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.
6. GRANCHI, Renata. *Dor na coluna é quase inevitável, diz especialista*. **Jornal Diário**, ambientebrasil, p. 1-2, agost. 2007. Disponível em: <<http://www.ambienteemfoco.com.br/?p=5700>>. Acesso em: 06 de out. 2007.

7. KISNER, Carolyn. **Exercícios Terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Manole LTDA, 2002.
8. NIEMAN, DC - **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.
9. COX, James M. **Dor Lombar**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2002.
10. BUCHALLA, Anna Paula; POLES, Cristina. **É hora de atacar o sofrimento**. Revista Veja n. 1 737- 6 de fev de 2002. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/060202/p_072.html>. Acesso em: 30 nov.2007.
11. FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Contagem da População 2007. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br>>
12. GUERRA, J.T. & CUNHA, S.B. **Geomorfologia e meio ambiente**. 2 ed. Rio de Janeiro : BCD União, 1999.