

**DOR LOMBAR E FATORES ASSOCIADOS EM MANICURES DE MARINGÁ-PR**

Bianca Peres Nunes<sup>1</sup>, e-mail: biancaperesnunes2022@gmail.com, ORCID: 0009-0000-7567-0808

Fernanda Cristina Pinheiro Sutil<sup>2</sup>, ORCID: 0009-0001-2696-8744

Andrey Rogério Campos Golias<sup>3</sup>, ORCID: 0001-8867-2159

**RESUMO:** Introdução: No Brasil, cerca de 34,3 milhões de pessoas apresentam dor crônica na coluna lombar, sendo esta considerada uma das principais causas de aposentadoria por invalidez e um problema de saúde pública mundial. Metodologia: pesquisa de caráter quantitativo e transversal, com aplicação de um questionário on-line através da plataforma Google Forms, em que profissionais manicures da cidade de Maringá- PR. Discussão: A dor lombar é considerada uma disfunção multifatorial, atividades laborais que requerem posicionamento em flexão de tronco, podem gerar dificuldades do relaxamento dos músculos paravertebrais e uma redução da resistência muscular, desencadeando incapacidades psicossociais, biomecânicas e estruturais.

**Palavras-chave:** Dor Lombar. Transtornos Traumáticos Cumulativos.

**INTRODUÇÃO**

No Brasil, as dores crônicas na coluna são consideradas de elevados custos médicos e podem ocasionar uma redução da produtividade e qualidade de vida do indivíduo. São classificadas como uma das principais causas de aposentadoria por invalidez e a primeira em relação aos gastos com auxílio-doença (PEREIRA; REIS, 2021; TACON, 2017).

A dor lombar têm se tornado um problema de saúde pública mundial, sendo que é possível estimar que a prevalência de dores nesta região atinja de 50 a 80% da população em geral no Brasil, na faixa etária de 25 a 60 anos de idade, em que 76,7% dos casos causam impacto laboral, levando a casos de afastamentos e hospitalizações (SAKAMOTO; GERVÁSIO; SILVA; FRANCO et al., 2020; TACON, 2017).

A recuperação completa das pessoas que possuem lombalgia chega a 90% de forma espontânea; 60% retornam as suas funções em aproximadamente em média um mês e 30% a 60% podem apresentar reincidência da dor em menos de dois anos. Os casos crônicos ocorrem em cerca



de 8%, comprometendo a produtividade e o retorno às funções (ABREU; FURIERI; SILVA; COSTA et al,2015).

Segundo Tacon (2017), a etiologia da lombalgia é multifatorial, destacando-se características individuais, biomecânicas e fatores ocupacionais. A lombalgia mecânico-postural inespecífica geralmente é decorrente de um desequilíbrio entre o esforço requerido para execução de determinada atividade de trabalho e a capacidade funcional que está relacionada ao potencial de execução para essas atividades (PIRES, 2012).

Considerando que a manutenção da posição sentada predispõe a um fator de risco para lombalgias, a atividade laboral desenvolvida pelas manicures pode representar um fator importante no desenvolvimento desta injúria, entretanto, poucos são os trabalhos que se propõe a estudar sua prevalência neste público que, mesmo podendo flexibilizar sua jornada de trabalho, normalmente desenvolvem atividades por longos períodos de tempo e em posições consideradas desfavoráveis para a saúde da coluna vertebral (KINOTE; GARCIA; VIDAL, MELO et al., 2013).

## **OBJETIVO**

O objetivo deste estudo foi analisar se a prevalência da dor lombar na atividade laboral de manicures se dá devido a permanência por longos períodos, numa postura incorreta em sedestação.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa se caracteriza como descritiva e de caráter quantitativo e transversal, tendo como base aplicação de questionário para manicures da cidade de Maringá, Paraná. A população pesquisada foram mulheres, profissionais manicures da cidade de Maringá, Paraná, que atuavam na profissão por no mínimo 5 anos, e que se disponibilizaram a participar da pesquisa.

As participantes da pesquisa foram recrutadas através de postagens realizadas em redes sociais e através de link de acesso encaminhado via WhatsApp, com QR Code, com direcionamento ao questionário. As publicações foram realizadas semanalmente, no mês de julho de 2023.

As participantes da pesquisa responderam ao questionário virtual por livre e espontânea vontade, cumprindo as normas requeridas através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.



A coleta de dados ocorreu via Googleforms, e as explicações referentes à pesquisa e o questionário foram esclarecidas pelas pesquisadoras ao primeiro contado com as participantes.

A primeira etapa contemplava o próprio Termo de Consentimento Livre e esclarecido e a segunda do questionário propriamente dito, contendo variáveis como caracterização sociodemográfica, caracterização da atividade laborativa e dor lombar/ suas características.

## **RESULTADOS**

As variáveis encontradas na amostra apontaram maior prevalência entre 31-40 anos de idade, sendo a maioria casada e com filhos. O IMC com maior prevalência caracterizou sobrepeso e obesidade grau I e a maioria não realiza atividade física regularmente.

A atividade laborativa executada pelas profissionais apresentava-se com uma carga horária superior a 8 horas diárias, sendo que a maioria não realiza alongamentos durante as pausas. A presença de dor lombar nestas profissionais ocorreu prevalentemente em toda região lombar, com intensidade de média/alta (4-7), segundo a Escala Visual Analógica (EVA), e a maioria nunca realizou tratamento prévio para essa condição algia.

Em relação a episódios agudos/travamento, uma quantidade considerável (46,3%) já apresentou. A posição adotada durante o trabalho é considerada desconfortável e a maioria possui uma percepção negativa de sua postura durante a atividade laborativa como manicure.

## **DISCUSSÃO**

A dor lombar é considerada uma disfunção multifatorial e complexa, podendo desencadear incapacidades psicossociais, biomecânicas e estruturais, ocasionando ausência ou baixa produtividade no trabalho. Atividades laborais que requerem posicionamento em flexão de tronco, podem gerar dificuldades de relaxamento dos músculos paravertebrais e uma redução da resistência muscular, predispondo um recrutamento excessivo da musculatura e/ou hipervigilância postural (OLIVEIRA; COUTINHO; BRAGA; BARSANTE; 2022).

Existem indícios de que posturas em condições eretas ou curvadas apresentam a mesma força de compressão e carga espinha, indivíduos que apresentam dor em região lombar, esses podem realizar uma hipervigilância devido a convicções de que uma postura mais ereta é considerada mais correta, com a fundamentação de que o recrutamento da musculatura extensora



pode diminuir danos e dores na região lombar (OLIVEIRA; COUTINHO; BRAGA; BARSANTE; 2022).

Houve indícios que ambas as posturas eretas e curvadas apresentam mesma carga espinal e forças de compressão.<sup>3</sup> Indivíduos com sintomas de dor lombar podem realizar a hipervigilância, possivelmente devido a uma crença que uma postura mais ereta é visualizada como mais correta que a outra, com a justificativa que o recrutamento da musculatura extensora é capaz de diminuir danos e dores associados à dor lombar.<sup>3</sup>

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados da presente pesquisa e artigos discutidos, pode-se concluir que exista o tempo prolongado durante a atividade laboral e uma postura considerada incorreta e desconfortável predispõe o aparecimento de lombalgias em profissionais manicures.

Portanto é importante considerar que esta classe de profissionais necessita de orientações específicas e condições de trabalho que contribuam positivamente na postura correta e ideal para execução das funções laborais, bem como pesquisas que investiguem a multifatoriedade e contribuam na redução dos riscos ergonômicos e algicos oriundos dessa profissão.

## REFERÊNCIAS

ABREU MF; et al. **Síndrome do piriforme, lombalgia ou lombociatalgia. Existe diferença?** Revista Estação Científica. Jul/Dez/2015.

KINOTE APBM. *et al.* **Ocorrência de dor na coluna vertebral e sua relação com a qualidade de vida de manicures e pedicures.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde. Fortaleza, 20 (3): 318-324, jul/set., 2013.

OLIVEIRA EL. *et al.* **Hipervigilância postural e percepção da postura correta sentada em indivíduos com e sem dor lombar.** Revista Brasileira Ortopedia. Belo Horizonte, Minas Gerais, 57(6):947-952.,2022.



PEREIRA LSS; Reis YP. **Abordagem da lombalgia ocupacional na atenção primária.** Revista de APS. Jan/mar; 24 (1): 183-98, 2021.

PIRES RAM, Sousa HA. **Análise dos efeitos da tens, cinesioterapia e o método Mackenzie para redução da dor em pacientes com lombalgia.** Universitas: Ciências da Saúde, Brasília, v. 10, n. 2, p. 127-135, jul./dez. 2012.

SAKAMOTO AM, *et al.* **Prevalência de lombalgia e sua repercussão anatomofuncional em adultos e idosos: Revisão sistemática.** Revista Amazônia Science & Health, v.8 n3, 2020.

VALENCIANO SD, et al. **Análise ergonômica relacionada as queixas de dores lombares em bombeiros militares.** Brazilian Journal of Development. Curitiba.v7.n.12p.111287 dec.2021.

