

DOR LOMBAR CRÔNICA: UMA ANÁLISE A PARTIR DAS VARIÁVEIS QUALIDADE DE SONO, HUMOR E LIMIAR DE TOLERÂNCIA À DOR

SUENDI STIFFT NORNBORG¹, ANA JÚLIA DECKER², LAUREN SANTOS DE
MEDEIROS², BRUNO ANDRÉ NEY SCHUBERT², GABRIELA RODRIGUES
COSTA² e MAÍRA JUNKES CUNHA³

¹Universidade Federal de Pelotas - endistift@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - anaju.decker@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - laurensantos41@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - brunoanschubert@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - gabi.rodrigues1314@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - mairajunkes.cunha@ufpel.edu.com

INTRODUÇÃO

A dor lombar é considerada a condição clínica mais grave em termos de anos vividos com incapacidade. É caracterizada como dor localizada entre as margens costais e as pregas glúteas inferiores com ou sem irradiação para os membros inferiores. Mais de 85% dos casos de dor lombar são identificados como inespecíficos, ou seja, sem causa ou patologia associada Haing et al. (2021). Por ser uma condição clínica muito comum e de tratamento difícil, a dor lombar crônica traz consigo um elevado ônus econômico e para a saúde pública, sendo uma das principais causas de consultas na atenção primária e especializada Lara-Palomo et al. (2022).

Segundo a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) a dor é considerada uma experiência sensorial e emocional desagradável associada ou descrita em termo de dano real ou potencial do tecido. Assim as características da

dor podem variar de indivíduo para indivíduo, recebendo a influência de diversos fatores sociais, ambientais e emocionais O'Sullivan et al. (2018).

Dessa forma o presente estudo tem por objetivo analisar o perfil de indivíduos munícipes de Pelotas com dor lombar crônica inespecífica com base nas variáveis: qualidade de sono, humor e limiar de tolerância à dor.

METODOLOGIA

Foram incluídos no estudo indivíduos entre 18 e 65 anos com histórico de dor lombar inespecífica nos últimos seis meses. A divulgação da pesquisa foi realizada por meio de cartazes em ambientes comunitários, redes sociais e encaminhamento dos profissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS-Escola da Universidade Federal de Pelotas/UFPEL) entre os meses de março e abril de 2023, totalizando 20 participantes. Foi realizado agendamento por meio de contato prévio via mensagens.

Após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) os participantes foram avaliados quanto aos aspectos relacionados ao sono por meio do instrumento Índice de qualidade de sono de Pittsburgh, quanto ao estado de humor por meio da Escala de Humor de Brunel. O limiar de tolerância à dor foi avaliado através da aplicação do aparelho algômetro na região lombar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O limiar de tolerância à dor demonstrou valores abaixo de 5 pontos para 58% dos participantes (um dos participantes optou por não realizar a avaliação por orientação médica). Dentre as dimensões avaliadas pelo questionário de humor, podemos destacar as variáveis fadiga e tensão como as mais presentes nos indivíduos com dor lombar crônica. Em relação às dimensões do sono obtivemos como resultados que 70% da amostra sofre com distúrbios do sono.

A preocupação com o elevado número de pessoas com dor lombar crônica aumenta ao verificarmos as possíveis conseqüências advindas da condição

clínica. O limiar de tolerância à dor com escores abaixo de 5 evidencia sensibilidade na região lombar de mais da metade da amostra. A avaliação do questionário de humor com escores elevados em relação a fadiga e tensão concomitante a distúrbios do sono 70% da amostra tendem a ter relação e demonstram os diversos fatores envolvidos no mecanismo da dor lombar crônica. Segundo O'Sullivan. et al (2018) o estilo de vida é um fator importante em indivíduos com dor lombar crônica. O sono ruim pode agravar o desenvolvimento da dor lombar incapacitante, e consequentemente predizer problemas de sono, o qual pode estar relacionado ao bem-estar psicológico/sofrimento emocional.

CONCLUSÕES

Diante deste contexto, podemos observar que as variáveis qualidade do sono, humor e limiar de tolerância à dor são queixas presentes nos indivíduos com dor lombar crônica. Dor e fatores biopsicossociais como fadiga, tensão e sono estão interligados entre si, afetando a qualidade de vida dos mesmos. Levando em conta o número discreto de participantes, será necessário uma análise futura para melhor confirmar os números da parcela da população com dor lombar crônica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HLAING, S.S. et al, Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception, balance, muscle thickness and pain related outcomes in patients with subacute nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. **BMC Musculoskelet Disord**, 2021.

LARA-PALOMO, I.C. et al, Electrical dry needling versus conventional physiotherapy in the treatment of active and latent myofascial trigger points in patients with nonspecific chronic low back pain. 2022.

O'SULLIVAN, P. B. et al, Cognitive Functional Therapy: An Integrated Behavioral Approach for the Targeted Management of Disabling Low Back Pain. 2018.