

Eficácia da Atividade e Exposição Graduada para Dores Lombar Crônicas Inespecífica

Hugo Geffray^{1,2} ; Mohamed Zarrouk^{1,2}



1. ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE EGAS MONIZ, LF, 2º ANO;
2. LABORATÓRIO DE AVALIAÇÃO FÍSICA E FUNCIONAL EM FISIOTERAPIA.

INTRODUÇÃO:

A Dor lombar crônica inespecífica (DLCI) é definida por dor e desconforto, localizado abaixo do rebordo costal e acima das pregas glúteas inferiores, com ou sem dor nas pernas com evolução superior a 3 meses, causam restrição de mobilidade, incapacidade de longo prazo e diminuição da qualidade de vida; sendo uma das principais causas de afastamento ocupacional. É classificada como multifatorial, pois fatores biológicos, psicológicos e sociais contribuem para a dor (López-de-Uralde-Villanueva et al., 2016).

É um problema de saúde pública que tem como principais consequências as reduções da mobilidade, a diminuição da qualidade de vida, as interrupções do trabalho e a incapacidade a longo prazo. Os principais tratamentos são baseados numa abordagem cognitivo-comportamental (López-de-Uralde-Villanueva et al., 2016).

OBJETIVO:

Realizar uma revisão narrativa de abordagens cognitivo-comportamental para o tratamento de dores lombares crônicas não específicas, e determinar a sua eficácia em termos de intensidade da dor, deficiência, qualidade de vida e catastrofização.

DESENVOLVIMENTO:

A DLCI é um dos principais problemas de saúde da sociedade ocidental, com custos económicos e sociais. Em Portugal, é uma das principais patologias músculo-esqueléticas, afetando 26,4% da população. Tem também um impacto nos níveis de deficiência, percepção de saúde e qualidade de vida dos indivíduos (Branco et al., 2016).

CONCLUSÃO

A atividade gradual e a exposição gradual são duas abordagens que visam melhorar o impacto da dor, catastrofização, qualidade de vida e incapacidade. Por conseguinte, as abordagens cognitivo comportamentais são técnicas indicadas para tratar esta condição e baseiam-se na exposição ao exercício, independentemente da sua intensidade, a fim de desactivar os pensamentos e crenças que causam comportamentos disfuncionais.

De acordo com James et al. (2018), é o maior contribuinte para o número total de anos de vida saudável perdidos em 2017.

Estima-se que umas variedades de fatores contribuem para a cronicidade desta doença (Maher et al., 2017), como o stress, níveis elevados de dor e incapacidade funcional, presença de sintomas depressivos, nível de atividade física e satisfação no trabalho (Cruz et al., 2020; Maher et al.).

Consequentemente, foram introduzidas intervenções estimulantes baseadas no exercício utilizando uma abordagem cognitivo-comportamental para melhorar a tolerância à atividade, chamada atividade graduada e exposição graduada. Estas duas intervenções têm várias características em comum: visam restaurar a funcionalidade diminuindo a incapacidade do paciente e aumentando a educação do paciente, bem como estabelecer objetivos atingíveis para comportamentos específicos. As principais diferenças entre os tratamentos são que a atividade graduada visa alcançar este objetivo através do reforço positivo dos níveis de atividade dos pacientes, enquanto a abordagem do Exposição graduada encoraja uma resposta de confronto expondo os pacientes a situações específicas que temem durante a reabilitação (López-de-Uralde-Villanueva et al., 2016).

Para medir a sua eficácia, foram utilizadas escalas de avaliação. Por exemplo, a intensidade da dor foi avaliada utilizando uma escala visual analógica, a deficiência mede-se com o Roland Morris Disability Questionário, a catastrofização da dor foi avaliada com a escala de catastrofização da dor, e a qualidade de vida foi tida em conta na avaliação através do questionário Euroqol (López-de-uralde-Villanueva et al., 2016).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Branco, J. C., Rodrigues, A. M., (2016). Prevalence of rheumatic and musculoskeletal diseases and their impact on health-related quality of life, physical function and mental health in Portugal: Results from EpiReumaPt- a national health survey. RMD Open. <https://doi.org/10.1136/rmdopen-2015-000166>
- Cruz, E. B., Canhão, H., Fernandes, R., Caeiro, C., Branco, J. C., Rodrigues, A. M., Pimentel-Santos, F. (2020). Prognostic indicators for poor outcomes in low back pain patients consulted in primary care. PLoS ONE, 15(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229265>
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 392(10159), 1789–1858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)
- Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2017). Non-specific low back pain. The Lancet, 389(10070), 736–747. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30970-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30970-9)