EGAS MONIZ SCHOOL of HEALTH & SCIENCE

AMAMENTAÇÃO: QUEIXAS MUSCULOESQUELÉTICAS

Martins C.[1], Boehm C.[1] , Torres J.[1], Ferreira M.[1], Dias M.[1], Mailfert N.[1]

[1]Egas Moniz School of Health and Science

1 INTRODUÇÃO

A amamentação é fundamental para a saúde infantil, porém impõe sobrecarga biomecânica contínua à postura materna. Este estudo visou determinar a prevalência das dores musculoesqueléticas associadas à amamentação, identificar os fatores de risco posturais e avaliar o seu impacto funcional nas mães.

1.1 OBJETIVOS

- **DETERMINAR PREVALÊNCIA**
- **IDENTIFICAR FATORES DE RISCO**
- **AVALIAR IMPACTO**



2 METODOLOGIA

PESQUISA :
Bases de dados cientificas

AMOSTRA :
Estudos transversais recentes (2023-2026) em puérperas lactantes

RECOLHA DE DADOS :
Questionário Nórdico Musculosquelético, NRS, DASH, ODI e NDI

ANALISE ESTATISTICA :
Qui-quadrado, regressão logística e correlação de Spearman ($p < 0,05$)

3 RESULTADOS

PREVALÊNCIA

81,3% - 91,8%

das lactantes relataram dor musculoesquelética

A DOR ASSOCIOU-SE A:

- **maior tempo total diário e à duração das sessões de amamentação** ($p < 0,01$)
- **ausência de suportes ergonómicos** ($p < 0,05$)

A intensidade da cor correlacionou-se com:

Limitação Funcional ($p < 0,001$)

Intenção de desmame precoce ($p < 0,001$)

REGIÕES MAIS AFETADAS

- Coluna Lombar 66% - 90,7%
- Cervical/pescoço 48% - 63,9%
- Dorsal/dorso superior 36% - 62,5%
- Membros superiores (ombros e punhos/mãos) 34,3% - 36,8%



POSIÇÕES DE AMAMENTAÇÃO

A **posição cross-cradle** associou-se a maior dor nos ombros e **região cervical**, enquanto a posição de **cavaleiro/futebol** e a posição deitada apresentaram menor dor **lombar e cervical** ($p< 0,05$)



*imagens criadas por IA

4 DISCUSSÃO

As queixas musculoesqueléticas apresentam uma prevalência muito elevada no pós-parto, afetando entre 81,3% e 91,8% das lactantes, predominantemente na coluna lombar (66%–90,7%), cervical (48%–63,9%), dorsal (36%–62,5%) e membros superiores (34,3%–36,8%). Esta sobrecarga decorre da sustentação de posturas estáticas não ergonómicas e da duração prolongada das mamadas. A posição cross-cradle associa-se a maior dor cervical e nos ombros, ao passo que as posições football hold e deitada atenuam a tensão na coluna lombar e cervical. A intensidade da dor correlaciona-se com limitações funcionais nas atividades diárias (avaliadas por escalas como NDI, ODI e DASH) e com o aumento do risco de desmame precoce. Assim, a utilização de apoios ergonómicos (como almofadas de amamentação) e a instrução postural por equipas multidisciplinares (fisioterapia e enfermagem) mostram-se essenciais para prevenir incapacidades. Como principal limitação, o desenho transversal da literatura sintetizada impede a inferência de relações diretas de causalidade entre as variáveis posturais e a dor.

REFERÊNCIAS: SCAN ME