Dor On Line
www.dol.inf.br

Dor lombar em foco - o papel da atenção primária à saúde

Caio Junio Leite Alencar e Fabricio Sousa Pereira*

A dor lombar (DL) afeta aproximadamente 619 milhões de pessoas em todo o mundo, e estima-se que esse número aumente para 843 milhões até 2050 [1]. No Brasil, as estatísticas são semelhantes e as mulheres apresentam prevalência de dor lombar crônica em torno de 46% [2]. Entre os principais fatores de risco estão obesidade, sedentarismo, baixo nível de conhecimento, tabagismo, posturas inadequadas, vulnerabilidade social, fatores psicossociais e ocupacionais, sexo e envelhecimento [3].

A dor lombar é uma condição multifatorial, que afeta significativamente a vida e o trabalho dos indivíduos. Entre os riscos ergonômicos ocupacionais, destacam-se posturas incorretas, ritmo excessivo de trabalho, falta de treinamento e movimentos repetitivos, fatores que favorecem o surgimento e a cronificação da dor. Trata-se também de uma das principais causas de afastamento laboral, com elevado impacto na produtividade e na qualidade de vida [4-5].

O Ministério da Saúde destaca a Atenção Primária à Saúde (APS) como o principal ponto de atendimento para dor lombar dentro da Rede de Atenção à Saúde (RAS), não apenas pela sua capilaridade, mas também pelo vínculo entre profissionais e usuários. Nesse contexto, as ações de prevenção e tratamento incluem educação em saúde, com orientações sobre a fisiologia da dor e fatores de risco modificáveis. Nas linhas de cuidado do Ministério da Saúde, há um fluxo estruturado para o atendimento de pacientes com dor lombar, disponível no portal oficial, que orienta o usuário sobre qual unidade de saúde procurar conforme sua necessidade, otimizando o acesso e a resolutividade do sistema [6].

Além de seu papel assistencial, a APS possui potencial estratégico na vigilância e no monitoramento da dor lombar, por meio do registro sistemático dos casos e dos fatores associados, permitindo identificar perfis populacionais de maior vulnerabilidade e planejar intervenções mais direcionadas. A integração entre ações clínicas e intersetoriais, como políticas de promoção da atividade física, ergonomia laboral e reabilitação comunitária, amplia o alcance das estratégias de prevenção e controle dessa condição. Ademais, a capacitação contínua das equipes de saúde, especialmente no uso de abordagens biopsicossociais, tem mostrado resultados positivos na redução da dor e na melhora funcional dos pacientes [7]. Dessa forma, o fortalecimento da APS como espaço de cuidado integral, longitudinal e centrado na pessoa é essencial para enfrentar a crescente carga da dor lombar no contexto das doenças crônicas não transmissíveis.

Entre as principais formas de prevenção e tratamento, destacam-se os exercícios de fortalecimento muscular, mobilidade, flexibilidade e estabilização central [8]. No entanto, o autoconhecimento e a educação em saúde também desempenham papel essencial no manejo da DL, uma vez que compreender as causas, formas de prevenção e possibilidades de tratamento contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos acometidos [9].

Estudos apontam uma prevalência de DL de 63,4% entre profissionais da APS, dos quais 52% relatam dor durante o trabalho e 27,9% já se afastaram por licença médica. A incapacidade funcional é mais frequente entre os profissionais com IMC elevado, sedentários e com histórico de afastamento médico, totalizando 12,8% de incapacitação [10]. Esses dados reforçam o impacto da DL sobre a saúde ocupacional e a necessidade de medidas preventivas nas equipes de saúde.

A educação em saúde tem se mostrado uma estratégia eficaz e acessível, especialmente quando associada à comunicação direta com os pacientes. Experiências municipais indicam que o uso de materiais educativos e orientações remotas, como vídeos enviados por aplicativos de mensagens, amplia o alcance das ações preventivas e terapêuticas, promovendo autocuidado e adesão ao tratamento [11]. Evidências apontam que tais intervenções educativas, ao incentivar o protagonismo do paciente e o entendimento de sua condição, resultam em melhores desfechos clínicos e maior efetividade dos tratamentos convencionais [12].

A oferta de informações claras e baseadas em diretrizes clínicas é fundamental para aprimorar a tomada de decisão compartilhada no manejo da DL. Evidências mostram que materiais informativos estruturados, que apresentam opções de tratamento, preparam melhor os pacientes para participar das decisões sobre seu cuidado do que abordagens baseadas apenas no aconselhamento clínico direto [13].

Portanto, fortalecer o protagonismo do indivíduo nas decisões sobre seu cuidado é essencial para o manejo efetivo da dor lombar na APS. A educação em saúde, aliada à informação de qualidade e à tomada de decisão compartilhada, promove autonomia, adesão ao tratamento e um cuidado mais resolutivo, humanizado e centrado na pessoa.

Referências:

- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Low back pain: fact sheet. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain. Acesso em: 8 out. 2025.
- SANT'ANNA, P. C. F. et al. Dor lombar crônica em uma população de mulheres do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. Fisioterapia e Pesquisa, São Leopoldo, v. 28, n. 1, p. 9-17, fev. 2021. DOI: 10.1590/1809-2950/19011628012021.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Linha de cuidado: dor lombar. Brasília: Ministério da Saúde; [2024]. Disponível em: https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/dor-lombar/. Acesso em: 8 out. 2025.

- LIU, X. et al. Association between sedentary behavior and low back pain: a systematic review and meta-analysis. Pain Research & Management, v. 2022, p. 1-10, 2022. DOI: 10.1155/2022/1506293.
- LANGAAS, K. et al. Occupational mechanical exposures as risk factors for chronic low-back pain: a systematic review and meta-analysis. BMC Musculoskeletal Disorders, v. 24, n. 668, p. 1-14, 2023. DOI: 10.1186/s12891-023-06945-9.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Linha de cuidado: dor lombar. Brasília: Ministério da Saúde; [2024]. Disponível em: https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/dor-lombar/. Acesso em: 8 out. 2025.
- HARTVIGSEN, J. et al. What low back pain is and why we need to pay attention. The Lancet, v. 391, n.10137, p. 2356–2367, 2018. DOI:10.1016/S0140-6736(18)30480-X
- LINO, H.; SILVEIRA, L.; MORAES, P. Tratamento da dor lombar crônica em pacientes obesos. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], v. 12, n. 10, p. e11121043332, 2023. DOI:10.33448/rsd-v12i10.43332. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/43332. Acesso em: 22 de outubro. 2025.
- SANTOS, L.; CACAU, C.; NUNES, A.; JESUS-MORALEIDA, F. Programa de exercícios físicos e educação em dor para adultos com dor lombar crônica na Atenção Primária brasileira: estudo de viabilidade. BrJP. São Paulo, 2022 abr-jun;5(2):127-36. DOI 10.5935/2595-0118.20220032-pt
- OLIVEIRA, F. E. S. et al. Avaliação da incapacidade funcional causada por dor lombar em dentistas da atenção primária. Brazilian Journal of Pain, v. 8, e20250009, 2025. DOI: 10.63231/2595-0118.20250009.
- MAGALHÃES, F. Educação em saúde para pessoas com lombalgia no município de União do Oeste- SC. TCC do curso de Especialização em Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis-SC. Março de 2023.
- FURLONG, B. et al. Patient education materials for non-specific low back pain and sciatica: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2022 Oct 12;17(10):e0274527. doi: 10.1371/journal.pone.0274527. Erratum in: PLoS One. 2024 Jul 18;19(7):e0307675. doi: 10.1371/journal.pone.0307675. PMID: 36223377; PMCID: PMC9555681.
- LONGTIN, C.; CHANG, J. R.; HERSCH, J.; et al. One-Page Patient Fact Sheets for Low Back Pain in Primary Care: A Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open, v. 8, n. 7, e2523352, 2025. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2025.23352.

* Alunos de mestrado - UnB - disciplina da Pós-Graduação.