

ANEXOS

ANEXO A: SHORT FOR HEALTH SURVEY – SF 36

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada a um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (ex: necessitou de um esforço extra)	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito Leve	Leve	Moderada	Grave	Muito Grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a)Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d)Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

ANEXO B: QUESTIONÁRIO ROLAND MORRIS

Quando suas costas doem você pode achar difícil fazer coisas que normalmente fazia. Esta lista contém frases de pessoas descrevendo a si mesmas quando sentem dor nas costas.

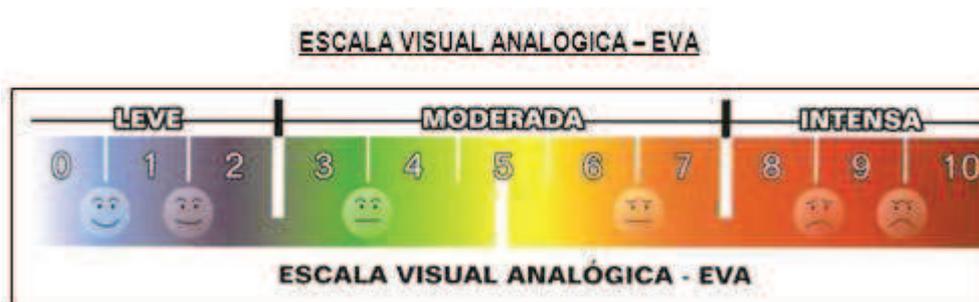
A medida que você lê estas frases, assinale a sentença que descreve você hoje, respondendo a pergunta: Por causa das minhas costas.

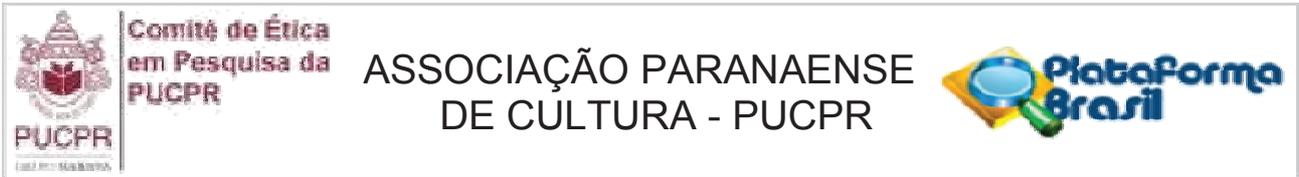
Se a frase não descreve o que você sente, ignore-a e leia à seguinte.

1- Fico em casa a maior parte do tempo devido a minha coluna.	
2- Eu mudo de posição freqüentemente para tentar aliviar minha coluna.	
3- Eu ando mais lentamente do que o meu normal por causa de minha coluna.	
4- Por causa de minhas costas não estou fazendo nenhum dos trabalhos que fazia em minha casa.	
5- Por causa de minhas costas, eu uso um corrimão para subir escadas.	
6- Por causa de minhas costas, eu deito para descansar mais freqüentemente.	
7- Por causa de minhas costas, eu necessito de apoio para levantar-me de uma cadeira.	
8- Por causa de minhas costas, eu tento arranjar pessoas para fazerem coisas para mim.	
9- Eu me visto mais lentamente do que o usual, por causa de minhas costas.	
10- Eu fico de pé por períodos curtos, por causa de minhas costas.	
11- Por causa de minhas costas, eu procuro não me curvar ou agachar.	
12- Eu acho difícil sair de uma cadeira, por causa de minhas costas.	
13- Minhas costas doem a maior parte do tempo.	
14- Eu acho difícil me virar na cama por causa de minhas costas.	
15- Meu apetite não é bom por causa de dor nas costas.	
16- Tenho problemas para vestir meias, devido a dor nas minhas costas	
17- Só consigo andar distâncias curtas por causa de minhas costas	
18- Durmo pior de barriga para cima.	
19- Devido a minha dor nas costas, preciso de ajuda para me vestir.	
20- Eu fico sentado a maior parte do dia por causa de minhas costas	
21- Eu evito trabalhos pesados em casa por causa de minhas costas	
22- Devido a minha dor nas costas fico mais irritado e de mau humor com as pessoas, do que normalmente.	
23- Por causa de minhas costas, subo escadas mais devagar do que o usual.	
24- Fico na cama a maior parte do tempo Por causa de minhas costas.	

ANEXO C: ESCALA VISUAL ANALÓGICA DA DOR - EVA

Qual a nota que você atribui para a sua dor na coluna neste momento (considerando que 0 = sem dor e 10 = dor muito intensa) circule o valor referente:





PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTUDO COMPARATIVO DE DOIS MODELOS DE ESCOLA DA COLUNA: SEUS EFEITOS NA DOR, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR.

Pesquisador: Luiz Roberto Aguiar

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 23193713.3.0000.0020

Instituição Proponente: Pontifícia Universidade Católica do Parana - PUCPR

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 471.160

Data da Relatoria: 27/11/2013

Apresentação do Projeto:

Projeto de pesquisa que visa avaliar o perfil demográfico e clínico de escolas de coluna na cidade de Curitiba e avaliar a interferência que este tipo de programa tem nos indivíduos participantes. Critérios de inclusão: Serão considerados sujeitos desta pesquisa todos os profissionais fisioterapeutas, responsáveis pelas escolas da coluna, que aceitem participar da pesquisa e os indivíduos participantes do programa de escola da coluna. Dos indivíduos participantes da escola da coluna, serão incluídos os adultos (maiores de 18 anos de idade), de ambos os gêneros, com dor na coluna lombar há mais de 3 (três) meses, quadro clínico estável (dor leve e moderada que não impeçam a participação no programa), e que apresentem encaminhamento médico ou de fisioterapeuta comprovando aptidão ou indicando sua participação no programa de escola da coluna.

Critérios de exclusão: Serão excluídos os profissionais (fisioterapeutas) que adotem um modelo de escola da coluna com número indeterminado de intervenções e os indivíduos participantes da escola que apresentem alterações cognitivas que impeçam sua participação no programa de forma efetiva, aqueles que se submeteram a intervenção cirúrgica nos últimos 6 meses e os indivíduos que façam uso contínuo de analgésicos opióides nos últimos trinta dias.

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155

Bairro: Prado Velho

CEP: 80.215-901

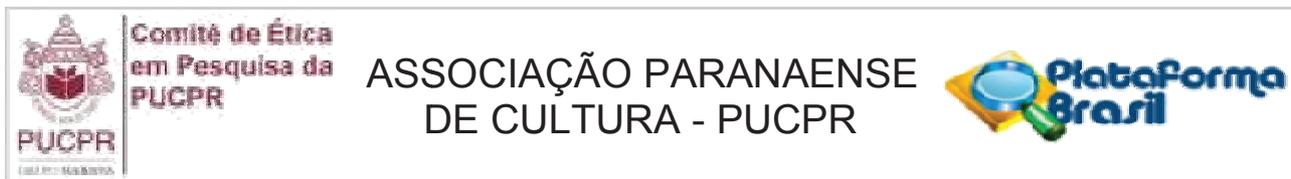
UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3271-2292

Fax: (41)3271-2292

E-mail: nep@pucpr.br



Continuação do Parecer: 471.160

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário: Comparar duas modalidades de abordagem de escola da coluna e seu efeito na dor, funcionalidade e qualidade de vida de pacientes acometidos por dor lombar.

Objetivos secundários: Identificar os modelos de programas de escola da coluna desenvolvidos nas unidades municipais de saúde de Curitiba; Caracterizar o perfil população de pacientes que procuram pelas escolas da coluna; Desenvolver um instrumental didático teórico para utilização em escola de coluna.

Analisar o desempenho de duas modalidades de abordagem de escola da coluna (com ou sem apoio de instrumental didático teórico).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos referem-se no constrangido do participante em esclarecer sobre o modelo de escola da coluna adotado.

Quanto aos benefícios, esclarece que existem benefícios sociais, profissionais e científicos relacionados a pesquisa.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A amostra da pesquisa compõem-se de 100 participantes divididos em dois grupos:

- a) exercícios para a coluna orientados pelos profissionais fisioterapeutas
- b) exercícios para a coluna e utilização do instrumental teórico didático, ambos orientados pelos profissionais fisioterapeutas.

Critério de Inclusão:

Serão considerados sujeitos desta pesquisa todos os profissionais fisioterapeutas, responsáveis pelas escolas da coluna, que aceitem participar da pesquisa e os indivíduos participantes do programa de escola da coluna. Dos indivíduos participantes da escola da coluna, serão incluídos os adultos (maiores de 18 anos de idade), de ambos os gêneros, com dor na coluna lombar há mais de 3 (três) meses, quadro clínico estável (dor leve e moderada que não impeçam a participação no programa), e que apresentem encaminhamento médico ou de fisioterapeuta comprovando aptidão ou indicando sua participação no programa de escola da coluna.

Critério de Exclusão:

Serão excluídos os profissionais (fisioterapeutas) que adotem um modelo de escola da coluna com número indeterminado de intervenções e os indivíduos participantes da escola que apresentarem

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155

Bairro: Prado Velho

CEP: 80.215-901

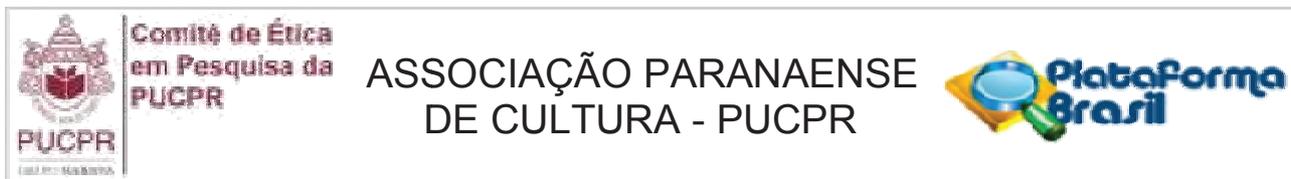
UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3271-2292

Fax: (41)3271-2292

E-mail: nep@pucpr.br



Continuação do Parecer: 471.160

alterações cognitivas que impeçam sua participação no programa de forma efetiva, aqueles que se submeteram a intervenção cirúrgica nos últimos 6 meses e os indivíduos que façam uso contínuo de analgésicos opióides nos últimos trinta dias.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de rosto: devidamente assinada e datada;

TCUD: devidamente assinado e datado;

TCLE: apresentado.

Recomendações:

sem recomendações

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto de pesquisa atende a resolução 466/12 em suas questões éticas.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Lembramos aos senhores pesquisadores que, no cumprimento da Resolução 466/12, o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) deverá receber relatórios anuais sobre o andamento do estudo, bem como a qualquer tempo e a critério do pesquisador nos casos de relevância, além do envio dos relatos de eventos adversos, para conhecimento deste Comitê. Salientamos ainda, a necessidade de relatório completo ao final do estudo. Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEPPUCPR de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificado e as suas justificativas. Se a pesquisa, ou parte dela for realizada em outras instituições, cabe ao pesquisador não iniciá-la antes de receber a autorização formal para a sua realização. O documento que autoriza o início da pesquisa deve ser carimbado e assinado pelo responsável da instituição e deve ser mantido em poder do pesquisador responsável, podendo ser requerido por este CEP em qualquer tempo.

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155

Bairro: Prado Velho

CEP: 80.215-901

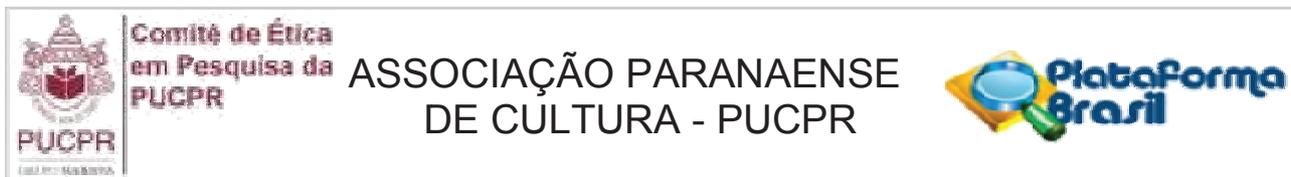
UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3271-2292

Fax: (41)3271-2292

E-mail: nep@pucpr.br



Continuação do Parecer: 471.160

CURITIBA, 28 de Novembro de 2013

Assinador por:
NAIM AKEL FILHO
(Coordenador)

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155

Bairro: Prado Velho

CEP: 80.215-901

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3271-2292

Fax: (41)3271-2292

E-mail: nep@pucpr.br

PARECER CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE - PMC**PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA
SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA****DECLARAÇÃO**

Declaramos para os fins que se fizerem necessários, que o pesquisador Luiz Roberto Aguiar protocolou sob o número 73/2013 sua solicitação de campo de pesquisa para o projeto intitulado: “Estudo Comparativo de Dois Modelos de Escola da Coluna: seus Efeitos na Dor, Funcionalidade e Qualidade de Vida de Indivíduos com Dor Lombar”.

(CAAE: 23193713.3.0000.0020)

Declaramos ter lido e concordar com o parecer ético emitido pelo CEP da Instituição Proponente, conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Res. CNS 466/12.

Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades como Instituição Coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança de sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Esclarecemos que após o término da pesquisa, os resultados obtidos deverão ser encaminhados ao CEP/SMS.

Por ser verdade firmamos a presente.

Atenciosamente,

Curitiba, 10 de dezembro de 2013.



**Samuel Jorge Moysés
Coordenador do CEP/SMS**

APÊNDICES

APÊNDICE B: FORMULÁRIO DE DADOS CLÍNICOS E EPIDEMIOLÓGICOS

Participante nº _____

Sexo: Masculino () Feminino ()

Idade: _____ Cor: _____

Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

Estado Civil:

Solteiro () casado () divorciado () união estável () viúvo ()

Escolaridade:

Ensino Fundamental () Médio () Superior () Nenhuma das anteriores ()

Ocupação:

Tempo de evolução da doença: () 1 a 3 meses () 4 a 6 meses
() 7 meses a 1 ano () mais de 1 anoPatologias associadas: () Diabetes () Hipertensão
() Outras, quais? _____Terapias utilizadas: () academia, qual modalidade? _____
() fisioterapia () medicação, qual? _____
() acupuntura () cirurgias, informe a data _____

APÊNDICE C: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PROFISSIONAIS FISIOTERAPEUTAS)

Eu, _____
 Nacionalidade: _____, Idade: _____, Estado Civil: _____
 Endereço: _____

portador do RG: _____, estou sendo convidado a participar de um estudo denominado “ESTUDO COMPARATIVO DE DOIS MODELOS DE ESCOLA DE COLUNA: SEUS EFEITOS NA DOR, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR”, cujos objetivos e justificativas são:

OBJETIVO GERAL:

- Comparar duas modalidades de abordagem de Escola de Coluna e seu efeito na dor, funcionalidade e qualidade de vida de pacientes acometidos por dor lombar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar os modelos de programas de Escola de Coluna desenvolvidos nas Unidades Municipais de Saúde de Curitiba;
- Caracterizar o perfil da população de pacientes que procuram pelas Escolas de Coluna;
- Desenvolver um instrumental didático teórico para utilização em Escola de Coluna;
- Observar duas modalidades de abordagem de Escola de Coluna (com ou sem apoio de instrumental didático teórico).

A Escola de Coluna é um programa que faz uso da educação e treinamento para prevenir e tratar doenças da coluna. Esta Escola tem o objetivo de conscientizar a pessoa que tem dor na coluna sobre a sua situação de saúde e motivar para a mudança dos hábitos de vida evitando um dano maior para a saúde. **Estarei colaborando com este estudo através do esclarecimento do modelo de programa de Escola de Coluna, por mim desenvolvido, e na utilização do instrumental didático teórico, caso seja de minha vontade.**

Fui alertado que posso esperar como benefício desta pesquisa o levantamento dos efeitos do programa de Escola de Coluna por mim desenvolvido. E como risco, existe a possibilidade de eu me sentir constrangido em esclarecer sobre o modelo de Escola de Coluna por mim adotado.

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou

qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo.

Também fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são ANA CAROLINA SANTOS RIBAS CERUTI E LUIZ ROBERTO AGUIAR, a instituição que a pesquisa esta vinculada é a PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ - PUCPR e com eles poderei manter contato pelos telefones **9906-7776 e 9973 6112**.

Tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

Em caso de reclamação ou qualquer tipo de denúncia sobre este estudo devo ligar para o CEP PUCPR (41) 3271-2292 ou mandar um email para nep@pucpr.br

Curitiba, de de 2014.

Nome e assinatura do sujeito da pesquisa

Nome(s) e assinatura(s) do(s) pesquisador(es) responsável(responsáveis)

**APÊNDICE D: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(PARTICIPANTES DA ESCOLA DE COLUNA).**

Eu _____,
 Nacionalidade _____ Idade _____ Estado Civil _____
 _____ Profissão _____ Endereço _____

_____ Portador do
 RG _____ estou sendo convidado a participar de um estudo
 denominado “ESTUDO COMPARATIVO DE DOIS MODELOS DE ESCOLA DE
 COLUNA: SEUS EFEITOS NA DOR, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA DE
 INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR”, cujos objetivos e justificativas são:

OBJETIVO GERAL:

- Comparar duas modalidades de abordagem de Escola de Coluna e seu efeito na dor, funcionalidade e qualidade de vida de pacientes acometidos por dor lombar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar os modelos de programas de Escola de Coluna desenvolvidos nas Unidades Municipais de Saúde de Curitiba;
- Caracterizar o perfil da população de pacientes que procuram pelas Escolas de Coluna;
- Desenvolver um instrumental didático teórico para utilização em Escola de Coluna;
- Observar duas modalidades de abordagem de Escola de Coluna (com ou sem apoio de instrumental didático teórico).

A Escola de Coluna é um programa que faz uso da educação e treinamento para prevenir e tratar doenças da coluna. Esta Escola tem o objetivo de conscientizar a pessoa que tem dor na coluna sobre a sua situação de saúde e motivar para mudança dos hábitos de vida evitando um dano maior para a saúde. **Estarei colaborando com este estudo através da minha participação na Escola de Coluna, frequentando as aulas ofertadas e retornando ao pesquisador o efeito que esta escola terá na minha dor, capacidade funcional e qualidade de vida.**

Fui alertado de que, da pesquisa a se realizar, posso esperar alguns benefícios, tais como: **conhecimento sobre o problema que afeta a minha coluna e melhora da minha dor, capacidade funcional e qualidade de vida.** Quanto aos riscos desta

pesquisa, existe a **possibilidade de me sentir constrangido em participar da escola e/ou responder ao questionário de coleta de dados.**

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo.

Também fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são ANA CAROLINA SANTOS RIBAS CERUTI E LUIZ ROBERTO AGUIAR, a instituição que a pesquisa esta vinculada é a PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ - PUCPR e com eles poderei manter contato pelos telefones **9906-7776 e 9973 6112.**

Tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

Em caso de reclamação ou qualquer tipo de denúncia sobre este estudo devo ligar para o CEP PUCPR (41) 3271-2292 ou mandar um email para nep@pucpr.br

Curitiba, de de 2014.

Nome e assinatura do sujeito da pesquisa

Nome(s) e assinatura(s) do(s) pesquisador(es) responsável(responsáveis)

APÊNDICE E: INSTRUMENTAL DIDÁTICO TEÓRICO

**INSTRUMENTAL DIDÁTICO-TEÓRICO
PARA ESCOLA DE COLUNA**



1º ENCONTRO

Coluna vertebral:

- Descrever as curvaturas da coluna e sua importância na biomecânica do movimento.
- Citar os outros elementos que compõem a sustentação do corpo: músculos, ligamentos e discos intervertebrais e fazer analogia com uma ponte.

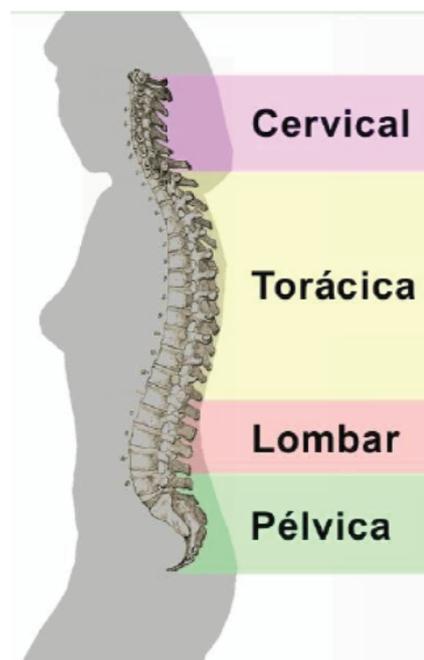
1º ENCONTRO

Regiões da coluna:



Coluna vertebral: eixo de sustentação do corpo

- Estabilidade:
 - Músculos
 - Ligamentos
- Mobilidade:
 - Discos intervertebrais



1º ENCONTRO

- **Aqui podemos fazer uma descrição da medula:**

- Faz parte do Sistema Nervoso Central.
- Explicar o papel *estrutural* dos nervos e corpos celulares na transmissão de estímulos nervosos tanto de movimento como de dor, para os pacientes entenderem posteriormente os motivos fisiológicos que limitam sua mobilidade.
- Orientar os pacientes a colocarem seu óculos 3D para a próxima apresentação.

1º ENCONTRO

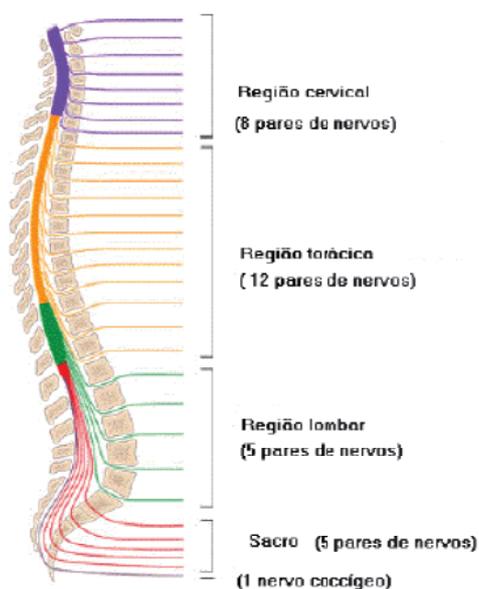
Medula espinhal:

Substância branca: Dendritos e Axônios

Substância cinzenta: Corpos celulares (H medular)

Meninges

Raízes nervosas



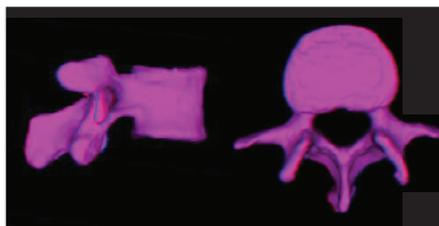
1º ENCONTRO

- Explicar detalhadamente a composição da vértebra para que o paciente seja capaz de, ao aprender os três estágios da cascata degenerativa de seu disco intervertebral e a formação de osteófitos, saiba exatamente o que está acontecendo com a própria coluna e assim possamos atingir o objetivo de transferir a responsabilidade do cuidado da coluna para ele.

1º ENCONTRO

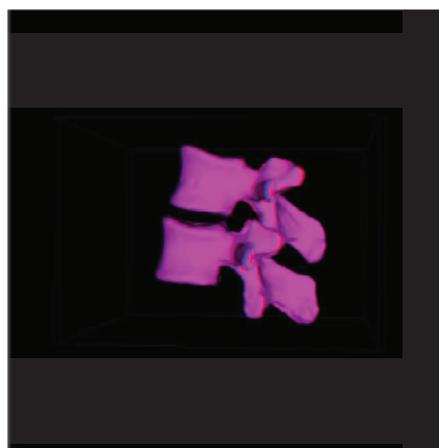
Vértebra:

- Corpo
- Arco Vertebral
- Processos transversos
- Forame intervertebral
- Processo espinhoso
- Processos articulares



Disco intervertebral:

- Anéis fibrosos
- Núcleo pulposo
- Placas terminais



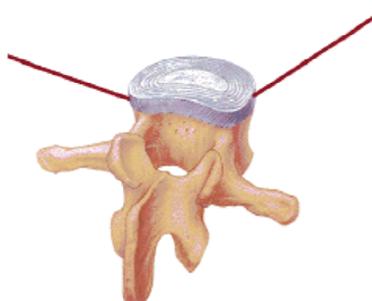
2º ENCONTRO

Disco intervertebral:

- **Composição química:**

- Na infância, 90% do disco é H_2O , já na idade adulta, 67%
- **Núcleo pulposo:** tem composição semelhante à clara do ovo, mas mais consistente como uma geleia com colágeno tipo II, elastinas, proteoglicanas, condrócitos e outras proteínas
- **Anel fibroso:** Colágeno tipo II + proteoglicanas = resistência às forças de torção
- **Placas terminais:** proteína hialina com fibrocartilagem. Como o DIV não é vascularizado, é por ela que passam a água e os nutrientes, sendo essa sua principal função do adulto.
- **Função:** Analogia com a sustentação que os pneus fazem.

2º ENCONTRO

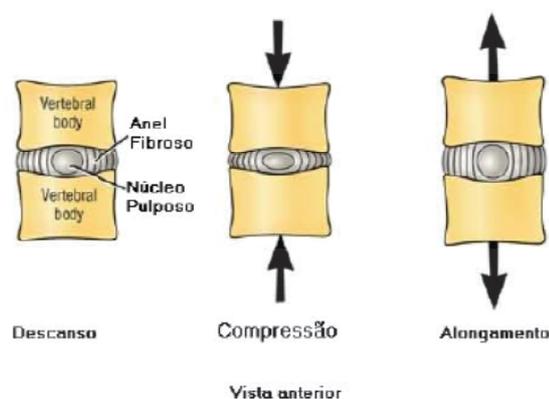


2º ENCONTRO

- Explicar especialmente o que acontece com o disco intervertebral durante o movimento, pois é ele quem irá sofrer os danos quando os movimentos forem feitos com uma postura incorreta.
- Exemplificar cada um dele fazendo-o e dizendo em quais situações do dia-a-dia são mais comuns:
 - COMPRESSÃO
 - ALONGAMENTO
 - REPOUSO.

2º ENCONTRO

Movimentos:



2º ENCONTRO

Descrever e mostrar quando cada movimento acontece

Flexão

Indica curvatura ou diminuição do ângulo entre os ossos ou vértebras.

Extensão

É o oposto da flexão, ou seja, aumentar o ângulo dos ossos ou vértebras.

Inclinação lateral

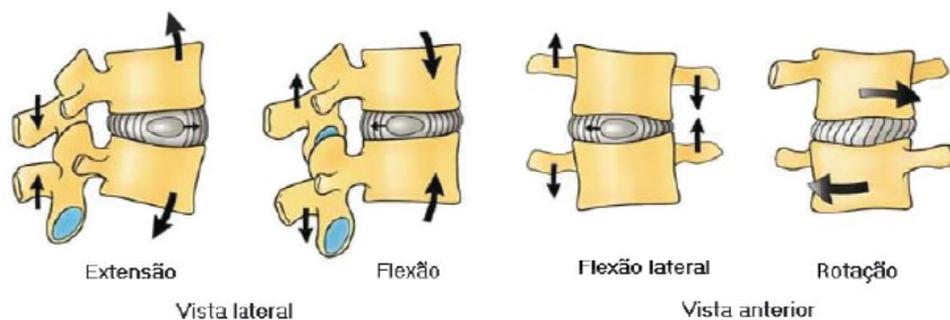
Inclinar-se deslizando a palma da mão sobre a face externa da coxa sem flexionar anteriormente ou estender posteriormente.

Rotação

Virar ou girar uma vértebra em torno de seu eixo longitudinal

2º ENCONTRO

Movimentos:



D:\PIBIC\IMAGENS\005.jpg

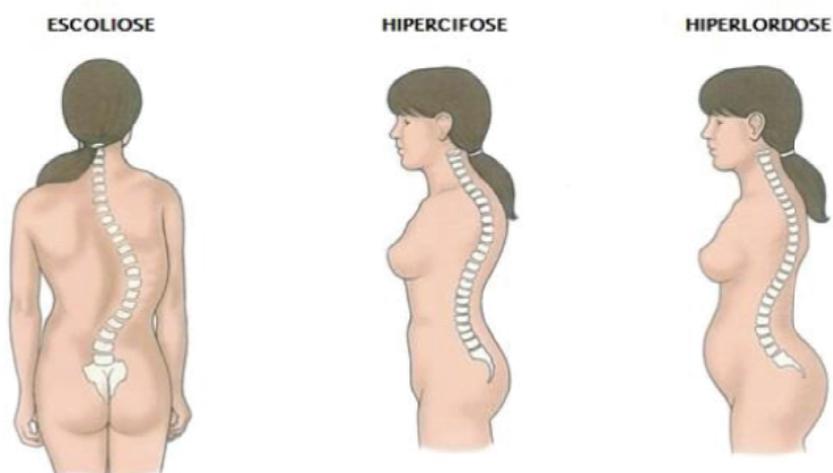
3º ENCONTRO

Fatores de risco para dor lombar:

- **Movimentos repetitivos:** condição mecânica que promove lesões;
- **Tabagismo:** diminui perfusão sanguínea cuja consequência é a redução de O_2 e nutrientes para os discos intervertebrais, além de provocar micro lesões nos anéis fibrosos por conta da tosse seca;
- **Obesidade:** alteração do centro de gravidade do corpo da pessoa, forçando a curvatura lombar, acentuando a lordose natural;
 - Esse fenômeno também ocorre de forma fisiológica no último terço do período de gestação.
- **Sedentarismo:** o indivíduo sedentário tem sua musculatura enfraquecida, falha em seu papel de sustentação das vértebras, sobrecarregando os discos intervertebrais;
- **Outros:** estresse, má postura, ansiedade...

3º ENCONTRO

Curvaturas anormais da coluna vertebral



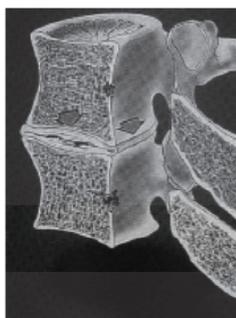
3º ENCONTRO

Explicar a fisiopatologia da degeneração discal: uma vez iniciado o processo, ele se torna uma “reação em cadeia”.

- **1ª Fase** : Aqui acontecem as primeiras lesões do disco. Há perda de água, endurecimento e pequenos rompimentos do anel fibroso. É como se estivesse esvaziando um pneu, ele vai ficando mais “esparramado” e perde parte de sua capacidade de suportar peso, assim começa a transmitir pressão para as estruturas adjacentes. Nesta fase há dor aguda intensa quando o paciente faz um movimento de rotação, por exemplo.
- **2ª Fase**: A primeira fase se prolonga aqui aumentando cada vez mais a instabilidade das vértebras. Os processos articulares das vértebras sofrem maior pressão quando o paciente está *sentado*, isso agravado pela lassidão da cápsula articular e as rupturas anelares causam dor nas costas.
- **3ª Fase**: Nesta fase o corpo tentou compensar o dano de várias formas e uma delas é a formação de osteófitos que, apesar de reduzir a mobilidade, melhoram as dores que foram causadas pela lesão discal. Mas o crescimento irregular do osso pode comprimir uma raiz nervosa próxima e provocar dor em claudicação.

3º ENCONTRO

FASES DA DEGENERAÇÃO



1ª Fase:
Ruptura de
anéis fibrosos



2ª Fase:
Instabilidade



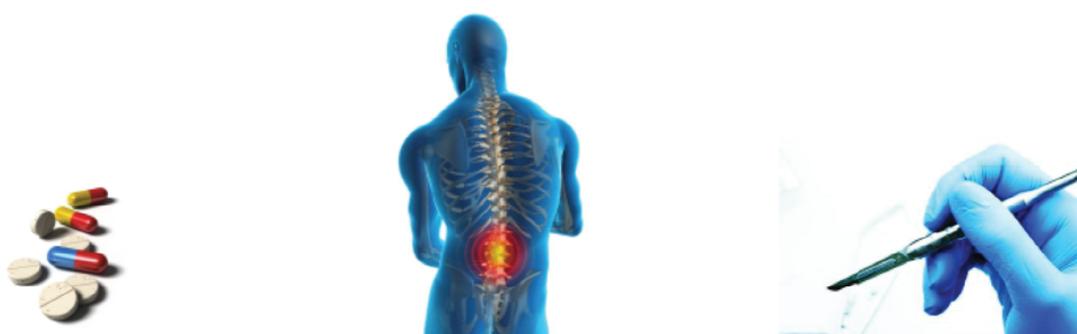
3ª Fase:
Formação de
osteófitos/“Bicos de
papagaio”

4º ENCONTRO

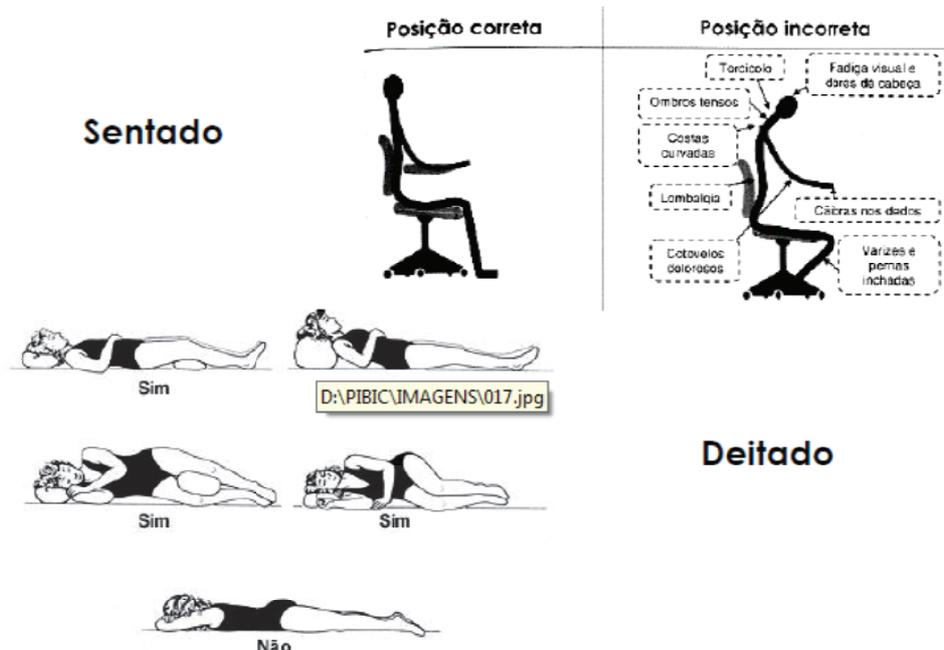
Das alternativas, as mais comuns são:

Tomar medicamentos indicados pelo médico para amenizar os sintomas ou submeter-se a um procedimento cirúrgico em casos mais graves.

Mas nenhuma dessas saídas será suficiente se você não mudar seus hábitos no dia-a-dia e não zelar pela sua coluna.



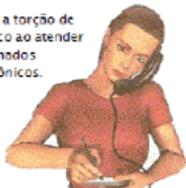
Dicas de postura...



Dicas de postura...

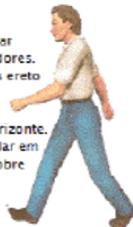
Dicas de postura ao telefone

Evite a torção de tronco ao atender chamados telefônicos.

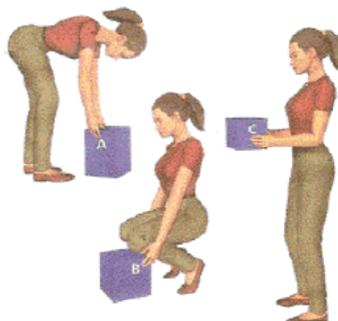


A postura ao andar

A má postura ao andar é a causa de muitas dores. Procure andar o mais ereto possível, sempre olhando acima da linha do horizonte. Um bom treino é andar em casa com um livro sobre a cabeça.

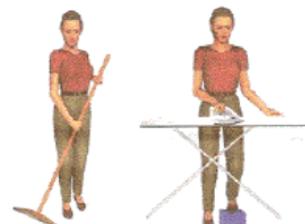


Como apanhar e conduzir objetos de peso



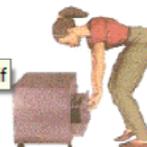
A-Evite sempre dobrar o corpo.
 B-Dobre os joelhos, abaixe-se lentamente mantendo o tronco ereto e apanhe o objeto.
 C-Levante-se lentamente mantendo o tronco ereto e conserve o objeto junto ao corpo.

Dicas de postura no dia-a-dia



Inúmeras lesões podem ser evitadas com a adoção de posturas corretas, nas atividades do dia-a-dia. Procure manter a postura ereta ao esfregar o chão, passar roupa, torcer roupa, bater bola; colocar objetos no alto de armários; estender roupa no varal; segurar painéis pelo cabo; fazer tricô.

Postura no escritório



No trabalho, evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.

Dicas de postura...

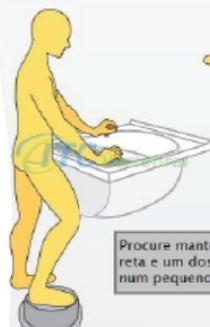
ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Lavando roupas ou louças

Evite inclinar o tronco para a frente, pois esta posição gera sobrecarga em toda a coluna.

ERRADO

D:\PIBIC\IMAGENS\019.jpg



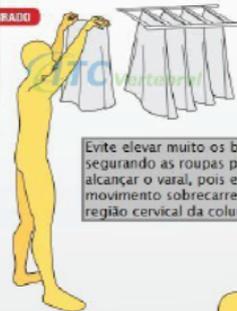
Procure manter a coluna reta e um dos pés apoiado num pequeno banco.

CERTO

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Estendendo as roupas no varal

ERRADO



Evite elevar muito os braços segurando as roupas para alcançar o varal, pois este movimento sobrecarrega a região cervical da coluna.

CERTO

Procure colocar o varal em uma altura compatível com a sua, acessível aos seus braços de modo que suas mãos não ultrapassem a altura dos ombros.



**“Viva bem com a coluna que
você tem.”**

(José Knoplich)

