# A APLICAÇÃO DA ESCOLA DE POSTURA NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR.

ANDRADE, David Marcos Viannay dos Santos \*; DUARTE, Marcelo Silva\*\*

- \* Fisioterapeuta, graduado pela UFRJ, Especialista em traumato-ortopedia FRASCE
- \*\* Fisioterapeuta, Mestre em fisioterapia UNIMEP SP, Doutorando Ciências do desporto UTAD Lisboa Portugal.

#### **RESUMO**

A Escola de Postura (EP) é uma forma de abordagem da dor lombar que vem sendo utilizada em todo o mundo desde 1969, quando foi criada na Suécia, com o nome de Back School, e muito se tem estudado sobre sua eficácia atualmente. O objetivo do presente trabalho é realizar uma revisão da literatura, abordando os mais diversos resultados de estudos realizados sobre a eficácia da EP no tratamento e/ou prevenção da dor lombar. Desta forma, observou-se que a EP é uma forma de abordagem barata, simples e eficaz no tratamento desta afecção, sendo capaz de melhorar a qualidade de vida dos pacientes que convivem com ela, possuindo uma vantagem adicional por ser um método educativo e preventivo. Porém, existem poucos estudos de qualidade que possam comprovar a real efetividade da EP, onde a maioria dos trabalhos se apresenta como necessitando de outros de maior alcance que completem e/ou comprovem seus resultados.

Palavras-chave: Escola de Postura, dor lombar, prevenção, qualidade de vida.

### **ABSTRACT**

The Back School is a form of treatment from low back pain that come being used in all the world after 1969, when was maid on Sweden, and too much has been studying about your effectiveness actually. The purpose of the present work is perform a revision from literature, approaching the most diverse results of studies realized above the effectiveness from Back School into the treatment and/or prevention of low back pain. In this manner, was observed that the Back School is a cheap, simple and effective form of approach into the treatment from this disease, being capable of improve the quality of life from the patients that live with her, has an additional advantage for be an educative and preventive method. But, there are a few studies of quality that can confirm the real effectivity from Back School, where the majority from the works presents themselves like needing of another studies of major overtaking that complete and /or aver yours results.

Key words: Back School, low back pain, prevention, quality of life.

#### I – DESENVOLVIMENTO

Sabe-se que a dor lombar é uma afecção muito comum nos dias atuais. Trata-se de um problema de alta prevalência, onde estima-se que mais da metade da população em geral sofre ou já sofreu de dor lombar nos últimos seis meses (BASSOLS *et al*, 2003), encontrando-se relacionada a alguns fatores ou atitudes de risco, sendo um problema de etiologia multicausal, tornando assim complexos o diagnóstico e o tratamento.

Geralmente, a dor lombar manifesta-se associada a uma limitação de função, sendo uma importante causa de absenteísmo no trabalho e grande demanda de procura por serviços de saúde (COZZENSA DA SILVA *et al*, 2004), sendo responsável por elevados custos para a saúde pública, tanto em atenção prolongada como em medicamentos, tratando-se de um importante problema do ponto de vista médico, social e político (BASSOLS *et al*, 2003).

Além da limitação de função, a dor lombar se apresenta associada também a aspectos de ordem emocional, que são passíveis de interferir na manifestação ou perpetuação destes quadros, comprovando a multifatorialidade da dor lombar (CRUZ; SARDA JR, 2003).

Como parte dos fatores relacionados à etiologia da dor lombar, devemos considerar os fatores ergonômicos e laborais, sugerindo-se a necessidade de implantação métodos de prevenção (FERNANDES; CARVALHO, 2000).

Em vista disto, muito se tem estudado no mundo com relação à Escola de Postura (EP), por ser um método educativo-sanitário, que corresponderia a uma forma simples e barata se de afastar dos excessos "medicalizados" e aproximar-se do mundo real dos pacientes (ESPINO et al, 2002). Apesar de suas diversas variantes em todo o mundo, desde a sua criação na década de 70 (denominada Back School), na Suécia, o conceito atual de EP gira em torno da multidisciplinaridade, visando oferecer uma orientação dirigida para a dor lombar, com enfoque preventivo, isto é, treinando os pacientes para conhecerem, prevenirem e conviverem bem com a sua dor, através do cuidado de suas posturas em suas atividades normais e/ou no trabalho (CHUNG, 1996).

O objetivo do presente trabalho é realizar uma revisão da literatura sobre a EP, abordando os mais diversos resultados de estudos realizados, assim como as conclusões relativas a sua eficácia no tratamento e/ou prevenção da dor lombar.

Atualmente, a dor lombar constitui um quadro muito comum na população em geral. É um problema presente em ambos os sexos e na maioria das idades, resultando em um considerável impacto, seja de ordem financeira, força de trabalho e/ou social, pois estes casos irão constituir um grupo consumidor persistente dos recursos de saúde, para o qual resultados positivos são possíveis, porém nem sempre freqüentes ou substanciais (KENT; KEATING, 2005).

Sabe- se também que esta alta prevalência da dor lombar ocorre devido a sua multicausalidade, onde diversos fatores contribuem para a sua instalação e/ou perpetuação. Cozzensa da Silva *et al* (2004) realizaram um estudo com o objetivo de determinar a associação da dor lombar com possíveis fatores de risco. Para tal, foram realizadas entrevistas com 3182 pessoas, incluindo questões de ordem sócio-demográficas, sócio-econômicas, comportamentais, ergonômicas e nutricional. Desta maneira, observou-se que IMC elevado, trabalhar deitado, carregar peso no trabalho e realizar movimentos repetitivos se comportaram como fatores de risco para dor lombar crônica, o que a correlaciona o tipo de comportamento e atividade diária do indivíduo. Além disso, foi observado que ¼ dos indivíduos faltou ao trabalho e/ou escola e metade dos indivíduos procurou algum tipo de assistência médica, confirmando a dor lombar como importante causa de absenteísmo no trabalho e de grande demanda de procura por serviços de saúde.

Bassols et al (2003) também estudaram a prevalência de dor nas costas em uma população, assim como as diversas variáveis sociodemográficas, condutas de tratamento adotadas e consequencias pessoais, sociais e laborais decorrentes deste tipo de dor. Para isso, foram entrevistadas 1964 pessoas, sendo questionadas acerca de terem sofrido de dor nas costas nos últimos seis meses, assim como acerca das demais variáveis. Foi observada, portanto, uma elevada prevalência deste tipo de dor (cerca de 51%) na população estudada. Observou-se um predomínio em mulheres e em pessoas com menor grau de escolaridade, porém não observou-se nenhuma correlação com a idade. As abordagens terapêuticas mais procurada foram a consulta médica (72%), seguida por terapias não convencionais (24.7%), fisioterapia (22.7%) e automedicação (14.6%). Em geral, a duração e o grau de melhora com os diversos tratamentos foi variável. Além disso, mais de 1/3 dos entrevistados afirmou ter sua atividade habitual limitada pela dor, 17% se afastaram do trabalho temporariamente e foi motivo invalidez profissional em 6,5%. Desta maneira, o estudo confirma a elevada prevalência de dor nas costas na população geral e a sua correlação com o sexo feminino e baixo grau de escolaridade. Além disso, a alta procura por servicos de saúde remetem aos importantes custos deste tipo de dor para a saúde pública, onde apesar deste elevado custo, a eficácia dos tratamentos realizados foi limitada. Observou-se também uma grande relação entre dor nas costas e absenteísmo no trabalho. Em vista disso, conclui-se que a dor nas costas representa um importante problema em vários âmbitos, devido aos elevados custos pessoais e econômicos.

Do mesmo modo, Ferreira (2006) buscou estabelecer um nexo causal entre fatores de risco e dores na coluna vertebral. Para isso, foram estudados quinze pacientes com este

tipo de queixa, sendo submetidos a questionários, através do que pôde-se ratificar o caráter multifatorial das algias vertebrais, correlacionando alguns fatores, como: sexo feminino, escolaridade baixa, ansiedade, nível de autoconceito baixo, IMC elevado, relação cintura-quadril elevada, jornada de trabalho acentuada e adoção de posturas estáticas por tempo prolongado. Ao contrário de Bassols *et al* (2003), o estudo encontrou uma correlação entre dor vertebral e idade avançada. Portanto, o autor conclui que faz-se necessário considerar a história de vida do paciente como um todo, abordando a questão da dor na coluna de maneira a se adotar uma forma de tratamento mais preventiva.

Dentro deste contexto de multifatorialidade, observou-se também que as limitações físicas não são as únicas envolvidas. Cruz; Sarda Jr (2003) observaram a presença de alterações emocionais e/ou comportamentais associadas à lombalgia e à lombociatalgia. Foram entrevistados 55 pacientes com estes diagnósticos, que foram submetidos a uma avaliação neuropsicológica e testes psicológicos. Desta maneira, verificou-se uma correlação entre depressão, ansiedade e somatização com dor lombar e ciática, o que sugere que podem existir aspectos emocionais e comportamentais associados às dores lombares crônicas e agudas, passíveis de interferir ou colaborar para a manifestação ou permanência destas.

Vários estudos têm correlacionado dor lombar e aspectos relativos aos trabalho. Em um estudo com trabalhadores de uma indústria de perfuração de petróleo, buscou-se estimar a prevalência de doença do disco intervertebral lombar, descrevendo-a de acordo com o tipo de atividade desempenhada no trabalho e identificando possíveis atitudes de risco associadas. Foram realizadas entrevistas e observação dos trabalhadores em suas atividades. A partir daí, observou-se forte correlação entre afecção lombar e manuseio habitual de cargas, levantamento em flexão e rotação de tronco simultaneamente e flexão de tronco para sustentação de carga com os braços, correlacionando trabalho físico pesado como fator de risco para dor lombar crônica. O estudo conclui estabelecendo a necessidade de implantação de métodos de prevenção de doenças da coluna lombar (FERNANDES; CARVALHO, 2000).

Em um estudo com costureiras, procurou-se observar a prevalência de dor lombar e o seu devido impacto. Para tal, 26 costureiras foram divididas em dois grupos, um com e um sem dor lombar. Foram aplicados questionários para avaliar qualidade de vida e incapacidade. Ao comparar os 2 grupos, observou-se que 73% das participantes sofriam de dor lombar. Observou-se também que estas apresentavam os piores resultados no tocante a incapacidade funcional, dor e vitalidade. Assim, comprovou-se a grande incidência de dor lombar nas costureiras avaliadas e sua capacidade de influenciar negativamente na qualidade de vida. Além disso, o estudo sugere que a provável causa desta grande incidência seja o fato de permanecerem sentadas em uma postura não ideal, realizando flexão anterior de tronco associada à rotação de coluna vertebral por longos períodos de tempo, e que uma abordagem fisioterapêutica no sentido de identificar e corrigir posturas e atitudes que perpetuem a dor seria fundamental na prevenção e tratamento da mesma (OLIVEIRA *et al*, 2004).

Com relação ao tratamento desta afecção, atenta-se que existem diversas condutas na abordagem terapêutica. Entretanto, o direcionamento do tratamento requer não só habilidade, mas conhecimento da etiologia para que o mesmo seja eficaz. Embora a indicação do método de tratamento a ser empregado dependa do profissional, o perfil do indivíduo com dor lombar e os aspectos multifatoriais desta devem ser considerados. Devese sempre procurar definir sua etiologia através de uma avaliação cuidadosa, tendo em mente um tratamento multidisciplinar (AZEVEDO SILVA et al, 2001).

Dentro deste contexto de se abordar e considerar o paciente como um todo e as diversas atitudes de risco associadas à dor lombar, assim como a sugestão de se adotar métodos mais preventivos de tratamento, muitos estudos têm considerado a Escola de Postura (EP) como forma de abordagem mais adequada para tal. Miralles (2001) afirma que a prevenção é uma das bases fundamentais do tratamento da dor lombar e que, dentro desta idéia, a EP é a forma mais extensamente utilizada, com todas as suas variantes.

Espino *et al* (2002) apontam que os serviços de Atenção Primária contém atuações mais no campo assistencial do que preventivo, não levando em conta os conceitos de estilo de vida do paciente e a relação com o meio em que vive. Desta maneira, a implantação de atividades educativas-sanitárias, como a EP, em serviços de Atenção Primária, poderiam ser eficazes em reduzir a demanda de pacientes com dor lombar não patológica. Por fim, poderia ser esta uma forma simples, barata e eficaz de abordagem.

Nascida na Suécia, na década de 70 (denominada Back School), e conhecida no Brasil como Escola de Postura (ou Escola de Coluna), o conceito difundiu-se no mundo e ganhou muitas variantes. Porém, o entendimento atual de EP baseia-se na multidisciplinaridade. Chung (1996) organizou um programa de EP, objetivando oferecer uma orientação dirigida para dor de coluna, com enfoque preventivo. Dentro do conceito original, o conteúdo do programa consistia em noções teóricas de anatomia, biomecânica, epidemiologia, fisiopatologia e noções de tratamento, combinadas com atividades práticas, como alongamentos, treino de posturas, orientação nutricional e simulação do ambiente de trabalho. A duração das aulas era de 180 minutos semanais, com 20 pessoas por grupo. A equipe era formada por médicos, T.O., psicólogos, assistentes sociais, educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas, cada qual atuando no tocante a orientar o paciente a compreender, prevenir e conviver bem com a sua dor. Estudando 32 pacientes com dor crônica de coluna, Chung observou que 94% dos pacientes relataram melhora da dor após a EP, 89% apresentaram melhora da avaliação funcional, 84% relataram melhora no relacionamento familiar e social e cerca de 2/3 dos pacientes continuaram a seguir as recomendações após seis meses. Conclui afirmando que a EP é um recurso que deve ser considerado no tratamento das afecções da coluna. Afirma ainda que a utilização de uma equipe multidisciplinar permite uma abordagem mais ampla do ponto de vista preventivo e terapêutico. Além disso, a EP, por ser educativa, apresenta uma vantagem adicional em relação aos programas terapêuticos convencionais.

Em seu estudo, Cesar *et al* (2004) analisaram a evolução da qualidade de vida em indivíduos que freqüentaram a EP, em um seguimento de quatro meses. Para tal, utilizaram o questionário SF-36 (Short Form Health Survey), que permite avaliar a interferências de patologias sobre a qualidade de vida, no qual são mensurados oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. O questionário foi aplicado a 154 pacientes antes do início da EP, após um mês e após quatro meses. Observou-se resultados significativos, revelando melhora no tocante à dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos físicos e saúde mental, porém verificou-se também a necessidade de realizar outros estudos a fim de reconhecer a persistência desta tendência, em um tempo maior de evolução.

Da mesma maneira, Tsukimoto *et al* (2006) objetivaram avaliar a interferência da dor no desempenho funcional dos pacientes que completaram um programa de EP. Analisaram também a resposta dos pacientes ao tratamento, mediante a avaliação dos questionários Roland Morris (RM), para avaliar a interferência da dor lombar na função, SF-36 e da EVA (Escala Visual Analógica). Foram analisados 110 pacientes, que foram reavaliados um mês, quatro meses e um ano, após a data da avaliação inicial. Ao final do estudo, observou-se melhora nos aspectos capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde e vitalidade (SF-36). Foi possível verificar ainda melhora da percepção de dor e na capacidade funcional. Os autores afirmam ainda que o enfoque dado pela EP mostra-se mais amplo do que os critérios analisados. Um exemplo disso seria o caráter educativo da EP, que não é objeto de sua análise. Sendo assim, conclui-se pela necessidade de outros estudos que completem a abordagem dos diversos aspectos da EP, de modo a verificar sua real efetividade.

Em um estudo semelhante, Caraviello *et al* (2005) estudaram a evolução da dor e da incapacidade funcional dos pacientes que foram tratados em um programa de EP. Foram utilizados trinta pacientes com quadro álgico em coluna vertebral e que tiveram como conduta exclusivamente a participação no programa de EP. Antes do início do programa, foi aplicado o questionário de Roland-Morris (RM) e a EVA. Após o término, os questionários foram reaplicados. O programa era composto por uma equipe multidisciplinar e consistiu de

aulas téoricas e edicativas, além do programa de exercícios. Foi enfatizada a necessidade da manutenção do programa de exercícios domiciliares e orientado a maneira correta para a realização das AVDs. Dos 30 pacientes avaliados, constatou-se que 60% apresentaram melhora da capacidade funcional, enquanto 56,7% apresentaram melhora da dor. A partir dos resultados obtidos, o estudo conclui que a EP deve ser considerada como uma boa opção de tratamento, pois tem a vantagem de conscientizar o paciente da necessidade de tomar atitudes preventivas na recorrência de sua dor e orientar exercícios terapêuticos a serem seguidos pelo resto de suas vidas. Porém, ressalta que seria interessante também o acompanhamento dos pacientes por um longo prazo.

Desta maneira, pode-se constatar a importância adicional da EP sobre outras abordagens de tratamento, por ser um método de caráter educativo. Porém, por este mesmo motivo, o sucesso do programa depende da adesão do paciente, para seguir e manter as orientações prestadas, o que nem sempre é obtido.

Um estudo objetivou examinar a adesão dos pacientes às orientações médicas no tratamento da dor lombar, verificando se os pacientes seguiam as recomendações e se eles tomavam medidas não sugeridas nas consultas. Para tal, foram inclusos no estudo cem pacientes com queixa de dor lombar e dezesseis médicos. Durante as consultas, os médicos foram instruídos a seguir seus procedimentos rotineiros de diagnóstico e prescrição de tratamento. Duas semanas depois, os pacientes foram entrevistados, para observar se estes haviam aderido aos tratamentos propostos. Apenas cerca de 1/3 tiveram total adesão, 57% adesão parcial e 11% não tiveram nenhuma adesão. Observou-se que somente 16% não tiveram iniciativas próprias de tratamento. Os autores concluem sugerindo que quanto mais severa a incapacidade trazida pela patologia, maior a probabilidade de tentativas de auto-prescrição de tratamentos por parte dos pacientes (HERMONI *et al*, 2000).

Desta forma, comprova-se que nem sempre os pacientes com dor lombar irão aderir ao tratamento colocando em prática os aprendizados da EP, o que seria um limitante para que o programa alcance bons resultados. De igual maneira, os pacientes que apresentam maior adesão ao programa são os que apresentam um melhor resultado na diminuição da dor (GARCÍA-MANZANARES *et al*, 2006).

Uma outra vantagem da EP é a abordagem multidisciplinar que compete a ela. Moix et al (2003) efetuaram um trabalho buscando definir um programa educativo multidisciplinar (EP) para tratamento de pacientes com dor crônica em coluna vertebral e comprovar a sua eficácia. Foram estudados 30 pacientes, divididos aleatoreamente em dois grupos. Um grupo recebeu tratamento médico convencional e ao outro aplicou-se a EP.. Foram avaliadas diferentes variáveis através de questionários aplicados ao princípio e ao final do programa. Deste modo, pôde-se observar diferenças significativas entre os dois grupos. O grupo que recebeu a EP obteve redução da ansiedade, da repercussão da dor em sua vida cotidiana e da utilização de medicamentos, além de ter aumentado a realização de suas atividades e o controle sobre suas vidas. Assim, o programa é definido como eficiente, não devido a um ou outro profissional envolvido, mas devido a interdisciplinaridade do programa.

Porém, os benefícios da EP não se relacionam somente aos aspectos e limitações físicas, mas também trazem beneficios no tocante aos aspectos sociais/comportamentais.

Oliveira et al (2004) realizaram um estudo com o objetivo de conhecer a visão dos pacientes com dor lombar crônica de um programa de EP, com relação aos impactos que ocorrem em suas relações sociais. A pesquisa foi desenvolvida com 51 pacientes, através do registro livre efetuado no último dia da EP, buscando apreender a percepção dos mesmos sobre suas condições físicas, psicológicas e sociais enquanto portadores de dor crônica e como a doença interferia nos mais diversos campos de sua vida. Verificou-se que 45% dos pacientes referiam uma tendência ao isolamento social quando estão assolados pela dor. Cerca de 1/3 dos pacientes referiram estar sem ânimo para realizar atividades sociais ou profissionais. Porém, observou-se uma resposta positiva no tocante às melhorias oriundas da participação na EP, onde foi apontado por cerca de metade dos pacientes que o aprendizado na EP foi importante para conseguirem desenvolver suas atividades apesar da dor, e cerca de 55% consideraram-se mais sociáveis e dispostos a conviver em grupo. Conclui-se que os resultados obtidos ratificam os estudos existentes no mundo, que vêm

apontando a EP como a grande possibilidade de oferecer mais qualidade de vida aos pacientes com dor lombar.

Porém, apesar disto, em grande parte das vezes, a EP vem sendo utilizada associada ao tratamento clínico convencional, de forma complementar, e não como forma única de abordagem. Tavafian *et al* (2007) realizaram um estudo com o objetivo de observar se o programa de EP pode aumentar a qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. Para tal, foram estudados dois grupos de mulheres: um grupo clínico (com 47 participantes), que recebeu apenas tratamento medicamentoso, enquanto o grupo de EP (com 44 participantes) recebeu tanto o tratamento medicamentoso, como foram submetidos à EP, durante um tempo de três meses. Foi utilizado o questionário SF-36, no momento da admissão dos pacientes e ao final dos três meses. Os resultados demonstraram diferenças estatísticas significantes. O grupo que foi submetido à EP obteve uma melhora substancialmente maior em todos os oito domínios do questionário em comparação com o grupo submetido apenas ao tratamento clínico. Os achados desta pesquisa sugerem que o programa de EP é uma intervenção efetiva e pode desempenhar um importante papel na melhora da qualidade de vida em pacientes que sofrem de dor lombar crônica.

Este estudo comprova a realidade da EP na atualidade. Apesar dos resultados que vem apresentando, muitas vezes a EP vem sendo utilizada como forma de prevenção secundária, como parte do tratamento dos pacientes com dor lombar, e não como única forma de tratamento (ANDRADE *et al*, 2005).

Entretanto, os programas de EP vêm encontrando seu lugar na abordagem da dor lombar, apesar das dificuldades de se elaborar um estudo controlado de alta qualidade. Sua aplicação no ambiente de trabalho parece ser mais promissora, sem prejuízo de sua aplicação em outros meios (MENDIOLA, 2003).

Dentro deste contexto de aplicabilidade da EP no ambiente laboral, Kim *et al* (2004) realizaram um estudo de caso com objetivo de observar a probabilidade de uma implementação bem sucedida da EP em um grupo de trabalhadores e sua eficiência em prevenir quadros de dor lombar. Para tal, 92 bombeiros foram submetidos a um programa de EP, contendo orientações teóricas e práticas voltadas à execução do trabalho. O resultado foi avaliado por dias perdidos de trabalho, em comparação com o ano anterior. Assim, observou-se uma queda suntuosa no número de dias perdidos por dor lombar. No ano anterior à implementação do programa, foram registrados 59 dias de trabalho perdido. No ano da implementação do programa, este número diminuiu para zero. No ano seguinte, foram registrados 12 dias perdidos. A média de dias perdidos por trabalhador foi de 0,64 no ano anterior à implementação do programa, caindo para 0,13 no ano posterior. Com base nisto, um programa de EP representa uma arma bem aceita e relativamente barata para prevenção contra lesões em coluna lombar e para redução do absenteísmo e dos gastos associados à dor lombar.

Roer et al (2004), por sua vez, sugerem que os gastos para a aplicação de um programa como este seja mais dispendioso, por envolver uma equipe multidisciplinar ao invés de somente o fisioterapeuta, como no tratamento tradicional. Porém, relata que a longo prazo este custo maior poderia ser compensado pela redução da utilização dos cuidados de saúde e do absenteísmo no trabalho, compensando estes gastos maiores à princípio. Por fim, os autores concluem que as especulações acima ainda precisam ser comprovadas.

De acordo com os achados de Ferreira (2006), a idade avançada constitui um fator de risco relevante associado à dor lombar. Os idosos, portanto, formam um grupo consumidor freqüente dos serviços de saúde e, por conseguinte, dos gastos públicos. Deste modo, este constituiria um grupo importante a ser incluso e abordado com um programa de EP.

Dentro desta idéia, Ues; Moraes (2003) realizaram uma pesquisa visando observar se o protocolo de EP é capaz de obter bons resultados sobre a qualidade de vida dos idosos. Para isso, foi estudado uma amostra contendo nove idosos, submetidos a uma avaliação postural e um questionário de análise da dor. Após esta avaliação inicial, foi desenvolvido o programa de EP e , por fim, um questionário de análise da EP. Como

benefícios advindos do programa, constatou-se que 66, 67% dos idosos relataram que as dores diminuíram. Além disso, os participantes aumentaram sua concepção sobre o corpo e postura em 77, 78% da amostra e passaram a realizar as AVDs cuidando da postura em cerca de metade (55, 56%) dos participantes. O estudo afirma que existe uma significativa melhora em relação as dores nas costas e à qualidade de vida dos indivíduos da terceira idade, após freqüentarem a EP. Porém, existem as limitações de a amostra ser pequena e de não existir grupo controle, além também do fato da não observação das AVDs diretamente nos idosos, fazendo-se necessária a continuação desse estudo com um número maior de participantes, a presença de um grupo controle e o acompanhamento dos idosos em seus ambientes naturais.

Existe um paradigma onde a maioria dos estudos aborda a EP como método de tratamento para dor relacionada ao segmento lombar apenas. García-Manzanares et al (2006) buscaram avaliar a eficácia de um programa de EP no tratamento de dor crônica em coluna vertebral como um todo, incluindo 192 pacientes portadores de cervicalgias, dorsalgias e/ou lombalgias crônicas. Para avaliação dos resultados, foram aplicados ao início e ao final do tratamento a EVA, um questionário sobre conceitos biomecânicos e um teste de avaliação de controle postural. Observou-se que houve uma melhora da dor em 27,2% e uma melhora do controle postural em 31,4%. Também observou-se melhora na compreensão dos conceitos biomecânicos em cerca de 13%. No entanto, verificou-se que realmente os pacientes que apresentavam dor lombar apresentaram uma melhor resposta ao programa, no tocante à correção postural, comparado àqueles que apresentavam queixas relacionadas estritamente à cervical. Conclui-se, portanto, que os resultados da EP foram muito bons, visto que os pacientes apresentaram melhora em todos os quesitos avaliados, alterando a percepção que o paciente tem do problema. O trabalho acrescenta ainda que a maioria dos estudos somente correlacionam EP com o tratamento da dor lombar e, através deste, buscou-se ampliar este conceito também para dores cervicais e dorsais, sendo esta a forma mais correta de se compreender o conceito de EP, pois a dor em coluna vertebral deve ser entendida como uma entidade biomecânica comum, e não centrar-se exclusivamente em um só de seus segmentos.

Por gerar esta melhora da dor e da função, além dos aspectos emocionais e comportamentais, e por ser desenvolvida em grupos, a EP também pode constituir uma estratégia de integração dos pacientes portadores de dor crônica, promovendo uma ressocialização destes.

Madeira et al (2006) estudaram a importância da EP como forma de Atenção Primária, avaliando-a como estratégia de integração, socialização e humanização dos atendimentos. O estudo procurou observar também a adesão e aceitação por parte dos usuários. Foi, então, implementado um programa de EP, como parte do trabalho de atenção primária do PSF (Programa de Saúde da Família). Após o término, foi elaborado um questionário objetivo, para avaliação por parte dos usuários. Os resultados foram bastante expressivos: cerca de 70% relataram seguir em casa as orientações ensinadas; cerca de 91% relataram ter diminuído o uso de medicamentos; e todos os usuários obtiveram melhora da dor, relataram estar ensinando para outras pessoas o que aprenderam, consideraram uma boa estratégia de integração social e classificaram o programa como bom ou ótimo. A partir dos resultados, conclui-se que a EP, além de ser um instrumento eficaz para resolver e/ou amenizar a dor, se tornou um elemento eficiente de socialização, integração e humanização no atendimento, onde a integração com outros usuários, para alguns, já resolve o problema, o que faz perceber que às vezes o isolamento vivido pelo paciente acarreta danos a sua saúde. Além disso, o programa torna os usuários em multiplicadores e propagadores de saúde, sendo estimulada a nocão de civilidade e tornando a saúde pública mais humanizada.

Porém, apesar dos bons resultados em termos gerais apresentados pelos estudos relativos à EP, a grande maioria se apresenta como limitado ou necessitando de outros estudos futuros de maior qualidade. Mendiola (2003) afirma que são necessários mais pesquisas de qualidade que nos permitam situar as EP em um lugar mais adequado dentro

do complexo espectro de tratamento da dor lombar inespecífica e suas sequelas de incapacidade.

Segundo Miralles (2001), o fato é que, apesar dos muitos projetos implantados no mundo, poucos são os estudos de qualidade que possam comprovar a eficácia preventiva destes programas, não existindo conclusões evidentes que possam confirmar ou negar sua efetividade. Contudo, conclui-se que, ainda que seja somente mais um tópico dentro de todo um programa de prevenção integral, a EP deve ser precoce em sua implantação e revisada com o tempo.

Assim, observa-se que muitos estudos têm apontado a EP como uma abordagem de fácil implantação, baixos custos e eficaz no tratamento de pacientes com dor lombar, sendo, portanto, uma forma de diminuir o impacto formado por este grupo de pessoas sobre os custos e serviços de saúde. Ensinar o paciente a conviver com sua dor e, apesar dela, devolvê-lo a suas atividades, inserindo-o novamente em uma vida social, seria a melhor maneira de abordagem nestes casos, já que muitas vezes o tratamento convencional com medicamentos e fisioterapia não apresenta resultados significativos.

Muitos estudos mostram também a capacidade da EP em reduzir a dor e lesões lombares relacionadas ao trabalho. Desta maneira, a aplicação da EP dentro do ambiente de trabalho, principalmente entre atividades laborais mais expostas aos fatores de risco, seria uma forma eficaz de se prevenir esta moléstia, sendo interessante para a saúde do trabalhador e igualmente para o empregador, devido à queda do absenteísmo e dias perdidos de trabalho pelo funcionário.

O problema, no entanto, é que a maioria dos estudos existentes na literatura são de baixa qualidade, onde os próprios autores aludem à necessidade da realização de outros estudos que comprovem, completem ou confirmem os resultados encontrados em suas pesquisas. Além disso, devido às mais diversas variantes que a EP adquiriu com o tempo no mundo, tornou-se difícil padronizar os estudos ou provar qual projeto de EP é mais eficaz que o outro. Desta maneira, a EP tem sido relegada a segundo plano, como forma complementar de tratamento, associada a outras abordagens claramente "comprovadas", apesar da falta de resultados práticos no tratamento da dor lombar.

Todavia, os resultados encontrados até então não devem ser desprezados e a EP pode ser considerada como um método de tratamento eficaz na abordagem do paciente com dor lombar.

#### II – CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que a EP é uma forma de abordagem eficaz e simples no tratamento da dor lombar, sendo capaz de melhorar a qualidade de vida dos pacientes que convivem com ela, por ser um método educativo-sanitário e de caráter preventivo, que torna o indivíduo responsável por sua própria saúde. Semelhantemente, a EP apresenta-se eficiente em reduzir a grande demanda de procura destes pacientes por serviços de saúde, assim como o peso financeiro que estes constituem, seja em utilização de profissionais ou de medicamentos.

Entretanto, apesar de vir sendo muito estudada no mundo, ainda existe uma carência de estudos de qualidade que possam comprovar a real efetividade da EP, onde a maioria dos trabalhos se apresenta como necessitando de outros de maior alcance que comprovem seus resultados, o que tem permitido reduzir a EP a uma posição complementar dentro de um programa de tratamento para a dor lombar.

## III – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, S. C., ARAÚJO, A. G. R., VILAR, M. J. P. "Escola de Coluna": Revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Rev. Bras. Reumatol.**, 45(4), 224-8, julho/agosto, 2005.

- AZEVEDO SILVA, A. R., PEREIRA, J. S., GUIMARÃES SILVA, M. A. Lombalgia. **Fisioterapia Brasil**, 2(3), 178-82, maio/junho, 2001.
- BASSOLS, A., BOSCH, F., CAMPILLO, M., BAÑOS, J. E. El dolor de espalda en la población catalana. Prevalencia, características y conducta terapéutica. **Gac. Sanit.**, 17(2), 97-107, 2003.
- CARAVIELLO, E. Z., WASSERSTEIN, S., CHAMLIAN, T. R., MASIERO, D. Avaliação da dor e função de pacientes com lombalgia tratados com um programa de Escola de Postura. **Acta Fisiátrica**, 12(1), 11-14, 2005.
- CESAR, S. H. K., BRITO JR, C. A., BATTISTELLA, L. R. Análise da qualidade de vida em pacientes de Escola de Postura. **Acta Fisiátrica**, 11(1), 17-21, 2004.
- CHUNG, T. M. Escola de Coluna Experiência do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. **Acta Fisiátrica**, 3(2), 13-17, 1996.
- COZZENSA DA SILVA, M., FASSA, A. G., VALLE, N. C. J. Dor lombar crônica em uma população adulta do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 20(2), março/abril, 2004.
- CRUZ, R. M.; SARDA JR, J. J. Diagnóstico de aspectos emocionais associados à lombalgia e à lombociatalgia. **Aval. Psicol.**, 2(1), 29-33, 2003.
- ESPINO, T. M. E., LLUNCH, D. B., FERNÁNDEZ, J. A. N. **Escuelas de espalda en atención primaria**. Acesso em 27/04/2008. http://www.medynet.com/elmedico/publicaciones/ctrosalud2002/2/86-94.pdf.
- FERNANDES, R. C. P.; CARVALHO, F. M. Doença do disco intervertebral em trabalhadores da perfuração de petróleo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 16(3), julho/setembro, 2000.
- FERREIRA, C. F. Estudo epidemiológico sobre os fatores de risco das algias de coluna vertebral. Acesso em 29/04/2008. http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/reumato/algias\_fatores\_risco.htm.
- GARCÍA-MANZANARES, M. D., SUNYER, M., TORNERO, D., MEDINA, N., PLOU, M. P., LIMÓN, R., RIPOLL, M. A., ESPINAR J. Estudio de la eficacia de un programa de Escuela de Espalda aplicado en un Centro de Salud. **Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación**, 18, 81-88, 2006.
- HERMONI, D., BORKAN, J. M., PASTERNAK, S., LAHAD, A., VAN-RALTE, R., BIDERMAN, A., REIS, S. Doctor-patient concordance and patient initiative during episodes of low back pain. **British Journal of General Practice**, 50, 809-810, outubro, 2000.
- KENT, P. M.; Keating J. L. The epidemiology of low back pain in primary care. **Chiropractic & Osteopathy**, 13(13), 2005.
- KIM, P., HAYDEN, J. A., MIOR, S. A. The cost-effectiveness of a back education program for firefighters: a case study. **J. Can. Chiropr. Assoc.**, 48(1), 2004.
- MADEIRA, J. S., FREDERICO, B. R., QUEIROZ, C. B. A implementação da Escola de Postura nas Unidades de Saúde da Família do Campo Redondo I e II, no Município de São Pedro da Aldeia / RJ, como Estratégia de Integração Social. Acesso em 01/12/2007. http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/postura jadson/postura jadson.htm.
- MENDIOLA. H. **Escuela de espalda: ¿Cuál es su papel en el tratamiento del dolor lumbar inespecífico?** Acesso em 27/04/2008. http://www.grunenthal.es/cw/es\_ES/pdf/cw\_es\_es\_reuma\_07.pdf;jsessionid=EACD597FADA 49EF2EFD4AF93FF70A35C.drp2.

- MIRALLES, I. Prevención del dolor lumbar. Efectividad de la Escuela de Columna. **Rev. Soc. Esp. Dolor**, 8, 14-21, 2001.
- MOIX, J., CAÑELLAS, M., OSORIO, C., BEL, X., GIRVENT, F., MARTOS, A. Eficacia de un programa educativo interdisciplinar en pacientes con dolor de espalda crónico. **Dolor, investigación, clínica y terapéutica**, 18 (3), 149-157, 2003.
- OLIVEIRA, E. S., GAZETTA, M. L. B., SALIMENE, A. C. M. Dor crônica sob a ótica dos pacientes da Escola de Postura da DMR HC FMUSP. **Acta Fisiátrica**, 11(1), 22-26, 2004.
- OLIVEIRA, M. C., BERTO, V. D., MACEDO C. G. S. Prevalência de lombalgia em costureiras e correlação com a qualidade de vida e incapacidade. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, 8(2), 111-119, maio/agosto, 2004.
- ROER, N. V. D., TULDER, M. W. V., BARENDSE, J. M., MECHELEN, W. V., FRANKEN, W. K., OOMS, A. C., VET, H. C. W. Cost-effectiveness of an intensive group training protocol compared to physiotherapy guideline care for sub-acute and chronic low back pain: design of a randomized controlled trial with an economic evaluation. **BMC Musculoskeletal Disorders**, 5(45), 2004.
- TAVAFIAN, S. S., JAMSHIDI, A., MOHAMMAD, K., MONTAZERI, A. Low back pain education and short term quality of life: a randomized trial. **BMC Musculoskeletal Disorders**, 8(21), 2007.
- TSUKIMOTO, G. R., RIBERTO, M., BRITO, C. A., BATTISTELLA, L. R. Avaliação longitudinal da Escola de Postura para dor lombar crônica através da aplicação dos questionários Roland Morris e Short Form Health Survey (SF-36). **Acta Fisiátrica**, 13(2), 63-69, 2006.
- UES, M. E., MORAES, J. P. Escola postural para a terceira idade. **Revista de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta**, 8(8), julho, 2003.