

MANUAL DE AUTOCUIDADO PARA DOR LOMBAR E DOR CERVICAL

A. C. A. Cutlac, F. A. Faria, J. L. Luro, J. M. Filho, A. A. Dias, A. L. P. Gasparini

Introdução: Segundo o Ministério da Saúde, 70% a 85% da população sofrerá de dor incapacitante na coluna ao longo da vida. A dor lombar é a primeira causa de absenteísmo no trabalho e uma das causas à aposentadoria prematura, seguida pela dor cervical, registram alta procura aos serviços primários de saúde. Ambas, apresentam desequilíbrio mecânico, que atua como fator nocivo e sob influência de atitudes posturais e funcionais incorretas e do desequilíbrio muscular inerte ao processo. **Objetivo:** Comparar, se a utilização de um manual de autocuidado seria eficaz no alívio da dor e melhora funcional de indivíduos com dor lombar e cervical quando do uso dos mesmos exercícios, apresentados do manual, realizados na modalidade presencial. **Metodologia:** Estudo clínico randomizado, quantitativo, intervencional, com 11 voluntários, de ambos os sexos, idade média de 51 (± 3) anos, alocados, de forma aleatória, em dois grupos, GM/grupo manual e GP/grupo presencial. O intervalo de aplicação do método foi de 4 semanas. O GP, esteve presente duas vezes na semana, para intervenção e o GM recebeu a orientação de realizar os exercícios, duas vezes na semana, no domicílio e estes, voluntários, recebiam ligações telefônicas para acompanhar o uso do manual. Ambos os grupos foram avaliados no início e ao término da quarta semana. **Resultados:** Ambos os grupos evidenciaram relevância clínica, de moderada à forte, de grande aplicabilidade para as variáveis mobilidade lombar, cervical e dor. **Conclusão:** O manual de autocuidado, proposto, representa uma estratégia de suporte circunstancial para este paciente que aguarda atendimento.