



Queixas osteomusculares em cuidadores de idosos do município de Ecoporanga - ES

Musculoskeletal complaints in caregivers of the elderly in the municipality of Ecoporanga – ES

DOI: 10.56238/isevjhv2n5-023

Recebimento dos originais: 19/10/2023

Aceitação para publicação: 29/09/2023

Pétrila Casagrande Oliveira

Acadêmica de Fisioterapia

Instituição: UNEC

E-mail: petrilacasagrande@gmail.com

Patrícia Brandão Amorim

Coordenadora do curso de Fisioterapeuta

Instituição: UNEC

E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

Laís Antunes Ribeiro

Acadêmica de Fisioterapia

Instituição: UNEC

E-mail: laisantunes031999@gmail.com

Mércia Emili Soares Tonon Rocha

Acadêmica de Fisioterapia

Instituição: UNEC

E-mail: merciatonon50@gmail.com

Rafaella Storari Mourão

Acadêmica de Fisioterapia

Instituição: UNEC

E-mail: storarirafaella@gmail.com

RESUMO

Introdução: o cuidador de idosos é a pessoa responsável por cuidar do idoso participando de sua rotina e cuidando de suas necessidades físicas, emocional e social. O cuidador doa seu tempo aos cuidados trabalhando a maior parte do dia em posições desconfortáveis e prejudiciais ao sistema musculoesquelético, levando ao desenvolvimento de doenças ocupacionais. Objetivo: Analisar as queixas osteomusculares em cuidadores de idosos. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva realizada através da aplicação do Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesquelético composto por 18 questões estruturadas. A amostra foi constituída por 14 Cuidadores de Idosos no Município de Ecoporanga-ES. Foram aplicados os questionários do dia 23 ao dia 24 do mês de maio de 2023. Dos critérios de inclusão foram observados os cuidadores que aceitaram participar da pesquisa. Resultados: Notou-se que o questionário foi respondido por 57,14% de mulheres e 42,85% de homens com idades entre vinte e um e cinquenta e nove anos, 71,41% dos entrevistados sentem desconforto cervical e 85,69% sentem incômodo na lombar. Conclusão: Concluiu-se que todos os cuidadores queixam-se de pelo menos um tipo de

distúrbio osteomuscular associado à atividade de cuidar, e que apesar da dor 85,71% nunca tiraram licença médica e nenhum cuidador passou por cirurgia para tratar a dor.

Palavras-chave: Fisioterapia, Cuidadores, Idosos, Osteomusculares, Distúrbios.

1 INTRODUÇÃO

O cuidador de idosos é a pessoa responsável por cuidar do idoso participando de sua rotina e cuidando de suas necessidades físicas, emocional e social. O cuidador pode ser formal sendo remunerado ou informal cuidando de um membro familiar ou de algum idoso sem parentesco voluntariamente. O cuidador carrega o compromisso de garantir a alimentação, higiene pessoal, proteção e bem-estar ao idoso, doando assim seu tempo aos cuidados e trabalhando conseqüentemente a maior parte do dia em posições desconfortáveis e prejudiciais ao sistema musculoesquelético.

Com o crescente aumento da população idosa calcula-se que o número de cuidadores de idosos informais aumente progressivamente elevando também a quantidade de cuidadores trabalhando de modo interrompido e sem descanso o que impõe sobrecarga emocional e física, visto que, frequentemente estes profissionais não recebem instruções de um especialista antes de começar a trabalhar permitindo posturas incômodas ao executar suas funções.

A dependência do idoso exige uma intensa jornada de trabalho com manutenção de posturas inadequadas e esforço repetitivo, o que motiva o surgimento de distúrbios osteomusculares. A LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho) são os principais causadores de dor, sensação de peso e fadiga, entre outros desconfortos em cuidadores de idosos.

Este trabalho aborda as principais queixas de dor, dormência, formigamento ou desconforto em todo corpo descritos por cuidadores de idosos moradores do município de Ecoporanga- ES, Brasil, com aspectos da vida diária e a percepção da qualidade de trabalho destes cuidadores.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O aumento da população tem sido globalmente significativo nos últimos anos, crescendo também a população idosa. Com o avançar da idade se torna comum o aparecimento de comorbidades que levam o idoso a depender de alguém que possa ajudá-lo em suas necessidades básicas como, por exemplo, alimentação, medicação, higiene e companhia. Estes cuidadores estão presentes no dia a dia do idoso fazendo parte da sua rotina desde o amanhecer ao anoitecer, sendo necessária em alguns casos a troca de fralda e mudança de decúbito o que exige certo

esforço físico da parte do cuidador que em longo prazo sobrecarrega os membros superiores, coluna vertebral, e membros inferiores (DE MELO, *et al.*, 2020).

2.1 EFEITOS EMOCIONAIS OBSERVADOS EM CUIDADORES DE IDOSOS

Compreende-se que cuidar abrange doar seu tempo, estar presente, cuidar do paciente, e fazer companhia no dia a dia. Esta rotina pode modificar radicalmente o cotidiano familiar, visando que será investido na atenção ao idoso o tempo que normalmente seria direcionado para o trabalho, lazer e descanso. O que possivelmente fornecerá ao cuidador a possibilidade de declínio psicológico, físico e financeiro já que quase sempre o cuidador é impossibilitado de manter seus vínculos empregatícios (ALVES, *et al.*, 2022).

Na maioria dos casos os cuidadores são mulheres, sendo filhas ou esposa do idoso cuidado que não trabalhavam fora ou que necessitam dispensar oportunidades de emprego por estarem comprometidas ao cuidado do idoso. A falta de renda destes cuidadores é capaz de provocar em famílias de baixa renda dificuldade financeira, fragilidade pessoal, coletiva e programática (HUBERT, *et al.*, 2021).

É necessário pensar no bem estar dos cuidadores de idosos cujo, na maioria das vezes, são familiares na fase da meia idade que por consequência são impossibilitados de terem um trabalho remunerado e comparecer em eventos sociais (DA SILVA, *et al.*, 2022).

A dependência do idoso afeta diretamente a família e principalmente o cuidador responsável, que constantemente está submetido à sensação de solidão, ansiedade, angústia e frustração. Sentimentos estes, provocados devido à ausência de descontração e desconhecimento da evolução e das necessidades de mudança (VIEIRA, *et al.*, 2021).

O cuidador de idoso é aquele no qual carrega o compromisso de amparar o idoso dependente físico e/ou mental, podendo ser recompensado financeiramente ou não. Habitualmente o cuidador efetua suas funções sem nenhuma instrução para cuidar de si e sem se preocupar com seu bem estar, consequentemente sendo submetido à sobrecarga devido ao esforço físico persistido (GOMES, *et al.*, 2021).

2.2 DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES EM CUIDADORES DE IDOSOS

Muitas patologias crônicas que na maioria das vezes possuem um complexo tratamento provêm dos distúrbios musculoesqueléticos associados às tarefas ocupacionais e situações do trabalho, causando principalmente dor derivada do cansaço físico e prostração nos trabalhadores em condições nas quais sobrecarregam o corpo do trabalhador (BATISTA, *et al.*, 2020).

Os distúrbios osteomusculares podem ser relacionados à intensa jornada de trabalho, esforço repetitivo, manutenção de posturas inadequadas, esforço físico e pressão mecânica sobre determinados segmentos do corpo. Normalmente estão em conjunto ao ambiente psicossocial quase sempre sobrecarregado (SILVA, *et al.*, 2017).

Os músculos, tendões, ossos, cartilagens, ligamentos e nervos compõem o aparelho locomotor, sendo muitas vezes alvo de sobrecargas posturais, tensão muscular, movimentos repetitivos e problemas psicossociais, motivando frequentemente limitações nas atividades de vida diária e enfermidades físicas como os distúrbios osteomusculares (EHMKE, *et al.*, 2021).

2.3 LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVOS/DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO (LER/DORT)

As doenças osteomusculares provêm da falta da otimização do trabalho, carga excessiva sobre determinado âmbito corporal, movimentos repetitivos por período prolongado e redução de descanso. São comuns dois tipos de distúrbios osteomusculares entre os trabalhadores, sendo eles, as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e as Doenças Ocupacionais Relacionadas ao Trabalho (DORT) (SANTANA, *et al.*, 2020).

As Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) estão diretamente ligadas ao absenteísmo e presenteísmo no trabalho, à parestesia, dor, sensação de peso e fadiga, gerando constantemente insuficiência de curta duração ou definitiva no trabalho (SOARES, *et al.*, 2020).

Os trabalhadores que cuidam de idosos estão sujeitos a elevadas exigências diárias e a um enorme desgaste emocional podendo ter forte influência na saúde física e mental, o que pode levar estes cuidadores a desencadarem estresse ocupacional e *burnout* podendo ser definido como uma perturbação psicológica levando a exaustão física e mental, dificultando sua produtividade no trabalho (BRUNONI, *et al.*, 2015).

As afecções osteomusculares acometem os membros superiores especificamente nos punhos, mãos, antebraços, braços, coluna cervical e ombros. As patologias são definidas pelo INSS (Instituto Nacional de Seguridade Social) sendo uma síndrome derivada do acúmulo de movimentos repetitivos e posturas incômodas necessárias para a realização das atividades dos trabalhadores. Estas patologias são decorrentes da combinação de fatores e ausência de diagnóstico (DA SILVA, *et al.*, 2022).

O comprometimento de músculos, articulações, ligamentos, nervos e tendões que surge decorrente ao tipo de atividade realizada no trabalho compõem os distúrbios osteomusculares que

afetam os cuidadores de idosos. Estas alterações possuem sinais variados como formigamento, dormência, fadiga e principalmente dor (MOREIRA, *et al.*, 2019).

O corpo humano tem como fundamental estrutura de apoio durante os movimentos a coluna vertebral, permitindo as inclinações lateralizadas, rotações, flexão e extensão do tronco possibilitando que as tarefas do cotidiano sejam realizadas com eficácia. A coluna recebe a carga corporal, a tensão dos ligamentos e músculos, a pressão intra-abdominal e a carga imposta pelas tarefas que implicam o movimento articular da coluna (DA SILVA, *et al.*, 2020).

Posturas duradouras em condições inadequadas, uso excessivo e errôneo dos membros superiores são agentes de infortúnios nos membros inferiores, particularmente, coxa, perna e pé, já que são motivadores da locomoção e sustentação dos órgãos, servindo de base de sustentação e equilíbrio para o corpo (NASCIMENTO, *et al.*, 2022).

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, onde estudou as principais queixas osteomusculares e a percepção da qualidade de trabalho dos cuidadores de idosos utilizando um questionário estruturado validado e modificado. O questionário aplicado trata-se do Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos (Nordic Musculoskeletal Questionnaire – NMQ) composto por 18 questões estruturadas. A amostra foi constituída por 14 Cuidadores de Idosos no Município de Ecoporanga-ES. Foram aplicados os questionários do dia 23 ao dia 24 do mês de maio de 2023. Dos critérios de inclusão foram observados os cuidadores que aceitaram participar da pesquisa. Foram excluídos os cuidadores de idosos que por algum motivo não aceitaram participar da pesquisa. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando em participar da pesquisa. Faz-se importante salientar que os entrevistados podem desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, se assim o desejarem. Os mesmos em hipótese alguma serão identificados ou terão seus nomes divulgados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos fatores analisados na pesquisa, dos entrevistados são solteiros (57,14%), com idade entre vinte e um a cinquenta e nove anos (100%), 57,14% do gênero feminino e 42,85% do gênero masculino, 64,28% com o índice de massa corporal (IMC) dentro dos critérios considerados normais, 28,57% abaixo do peso e 7,14% acima do peso ideal.

Em relação aos fatores biomecânicos, 100% dos entrevistados possuem o lado direito como dominante, 100% atuam como cuidador a mais de dois anos, 100% trabalham como cuidador por

mais de oito horas por dia. Quanto a sensação física ao final da jornada de trabalho 42,85% relataram que se sentem um pouco cansado, 28,57% relataram se sentir cansado, 21,42% se sentem muito cansado e 7,14% se sentem exaustos. Questionou-se aos mesmos se praticam atividades físicas regularmente e 42,86% responderam que sim.

Culturalmente as mulheres estão ligadas a funções de cuidados do lar e da família, o que explica o fato de a maioria dos cuidadores serem do sexo feminino (DE ANDRADE, et al., 2020).

Devido ao compromisso e responsabilidade com o idoso muitos cuidadores deixam de cuidar de si mesmos, tendo costume de não irem a consultas com profissionais de saúde, não possuem hábitos saudáveis de alimentação, sono e atividades físicas (MAIA JÚNIOR, et al., 2019).

O cuidador deve estar saudável para executar seu trabalho, porém o ato de cuidar acaba por ser desgastante provocando dor, desconforto, exaustão e dependência de medicamentos àquele que doa seu tempo aos cuidados do idoso. É importante que o cuidador tenha hábitos de vida saudáveis para que permaneça em boa qualidade física e emocional (ANDRADE, et al., 2019).

Em relação à frequência com que os entrevistados sentem dormência, formigamento ou desconforto no corpo, a Tabela 1 mostra que na região cervical 35,71% das pessoas entrevistadas raramente possuem algum destes sintomas, 28,57% não apresentam sintomas, 21,42% apresentam sintomas com frequência e 14,28% sempre sentem algum incômodo na região cervical. Nos ombros, 28,57% não sentem dor, 42,85% raramente sentem, 21,42% sentem com frequência e 7,14% sentem sempre. Nos braços, 42,85% não sentem desconforto, 42,85% raramente sentem, 7,14% sentem com frequência e 7,14% sentem sempre. Nos cotovelos notou-se que 64,28% não sentem desconforto, 28,57% sentem raramente, 7,14% com frequência e 0% sente sempre. Na região dos antebraços 64,28% não sentem desconforto, 21,42% raramente, 14,28% com frequência e 0% sentem sempre. Nos punhos, mãos e dedos 78,57% não possuem incômodo, 14,28% raramente, 7,14% com frequência e 0% sentem sempre. Na região dorsal 71,42% dos entrevistados não possuem incômodo, 14,28% possuem raramente, 7,14% com frequência e 7,14% sentem sempre algum tipo de desconforto. Dos entrevistados, 14,28% relataram não sentir incômodo na região lombar, 42,85% sentem raramente, 21,42% com frequência e 21,42% sempre sentem algum incômodo. Na região do quadril e membros inferiores 28,57% não sentem incômodo, 64,28% raramente sentem, 0% com frequência e 7,14% sentem sempre.

Tabela 1 - Frequência com que os entrevistados sentem dor, dormência, formigamento ou desconforto.

Região de dor	Não sentem dor	Raramente	Com frequência	Sempre
Região cervical	28,57%	35,71%	21,42%	14,28%
Ombros	28,57%	42,85%	21,42%	7,14%
Braços	42,85%	42,85%	7,14%	7,14%
Cotovelos	64,28%	28,57%	7,14%	0%
Antebraços	64,28%	21,42%	14,28%	0%
Punhos/mãos/dedos	78,57%	14,28%	7,14%	0%
Região dorsal	71,42%	14,28%	7,14%	7,14%
Região lombar	14,28%	42,85%	21,42%	21,42%
Quadril/MMII	28,57%	64,28%	0%	7,14%

Fonte: dados da pesquisa

É notória a presença de sintomas osteomusculares na região dos membros superiores devido ao esforço. A coluna vertebral também fica sobrecarregada, sendo a região mais afetada principalmente em cuidadores responsáveis por idosos com elevado índice de dependência (FIGUEIREDO, *et al.*, 2019).

Em pesquisas semelhantes também se destacou a predominância de queixas osteomusculares em cuidadores de idosos nas regiões da coluna cervical e lombar devido às atividades diárias (SANTOS, *et al.*, 2017).

O nível de dependência física dos idosos interfere diretamente na sobrecarga imposta na coluna do cuidador devido a necessidade de transporte e deambulação do idoso dependente, comprometendo assim a coluna de quem cuida (SANTOS, *et al.*, 2019).

Outro estudo realizado com cuidadores de idosos também evidenciou a coluna lombar como uma das regiões do corpo com maior frequência de dor. Os incômodos na coluna podem aparecer devido à sobrecarga derivada do excesso de tarefas (VAZ, *et al.*, 2018).

Em relação ao tempo em que os entrevistados sentem dor, a Tabela 2 mostra que 21,42% dos pesquisados sentem dor na região cervical há dias, 28,57% das pessoas sentem há meses, 21,42% das pessoas há anos e 28,57% não sentem dor cervical. Dos cuidadores que sentem algum incômodo na região dos ombros, 28,57% relataram que sentem há dias, 28,57% há meses, 14,28% há anos e 28,57% não sentem dor. De acordo com as respostas dos entrevistados 42,85% responderam que possuem dor na região dos braços há dias, 14,28% há meses, 7,14% há anos e 35,71% não sentem desconforto nesta região. Dos entrevistados 28,57% disseram que possuem

dor na região dos cotovelos há dias, 14,28% sentem há meses, 0% sentem há anos e 57,14% responderam não sentir incômodo na região dos cotovelos. Nos antebraços, 14,28% das pessoas que responderam ao questionário afirmaram sentir desconforto há dias, 21,42% há meses, 0% há anos e 64,28% relataram não sentir dor. A resposta para os que sentem algum desconforto nos punhos, mãos e dedos há dias foi de 21,42%, para os que sentem há meses foi de 7,14%, os que sentem há anos foi de 7,14%, e 64,28% responderam não sentir desconforto nesta região. Dos pesquisados que disseram sentir desconforto na região dorsal 28,57% disseram que sentem há dias, 7,14% sentem há meses, 7,14% há anos e 57,14% não sentem dor na região dorsal. Na região lombar, 28,57% dos entrevistados disseram que sentem incômodo há dias, 42,85% disseram que sentem há meses, 21,42% sentem há anos e 7,14% não sentem desconforto. A resposta para os que sentem incômodo na região do quadril e membros inferiores há dias foi de 28,57%, os que sentem há meses foram de 21,42%, os que sentem há anos foi de 7,14% e dos que não sentem nada na região de quadril e membros inferiores foi um total de 42,85%.

Tabela 2 - Quantidade de tempo que os entrevistados sentem dor.

Região de dor	Não sentem dor	Dias	Meses	Anos
Região cervical	28,57%	21,42%	28,57%	21,42%
Ombros	28,57%	28,57%	28,57%	14,28%
Braços	35,71%	42,85%	14,28%	7,14%
Cotovelos	57,14%	28,57%	14,28%	0%
Antebraços	64,28%	14,28%	21,42%	0%
Punhos/mãos/dedos	64,28%	21,42%	7,14%	7,14%
Região dorsal	57,14%	28,57%	7,14%	7,14%
Região lombar	7,14%	28,57%	42,85%	21,42%
Quadril/MMII	42,85%	28,57%	21,42%	7,14%

Fonte: dados da pesquisa

A variedade de tarefas como o transporte e a movimentação do idoso que provocam posturas estáticas inadequadas, os movimentos de flexão e torção da coluna comum aos cuidadores de idosos costumam trazer consequências como dores osteomioarticulares pelo corpo (SOUZA, *et al.*, 2018).

Atividades como a manipulação de idosos acamados elevam a prevalência de dores na zona dorso-lombar. Os manuseios frequentes de elevadas cargas provocam constantes lesões críticas e por vezes crônicas ao nível da coluna vertebral (CARDOSO, *et al.*, 2017).

Devido a projeção da coluna vertebral para frente durante a execução de várias atividades e movimentos, é comum maior exaustão durante períodos prolongados em determinada tarefa e maior pressão no disco intervertebral principalmente em L4 e L5 (ARRUDA, *et al.*, 2015).

Em relação aos casos em que os sintomas estão relacionados ao trabalho de cuidador de idosos, a Tabela 3 mostra que 71,42% dos entrevistados disseram que a dor sentida na região cervical está relacionada ao trabalho, 7,14% disse que não e 21,42% não possuem dor. 64,28% dos entrevistados disseram que a dor que sente nos ombros tem relação ao trabalho que exercem, 7,14% responderam que não e 28,57% não sentem dor nos ombros. Dos entrevistados, 57,14% disseram que o desconforto nos braços tem a ver com trabalho, 7,14% disse que não e 35,71% não sentem nada nos braços. Dos pesquisados que responderam que a dor sentida nos cotovelos tem relação com o trabalho que exercem cuidando de idosos foram 21,42%, 14,28% responderam que não tem relação e 64,28% não sentem dor. Dos entrevistados, 28,57% disseram que os desconfortos sentidos nos antebraços têm relação com a tarefa de cuidar de idosos, 7,14% disse que não e 64,28% responderam que não sentem dor nos antebraços. Dos pesquisados que sentem desconforto nos punhos, mãos e dedos, 28,57% disseram que a dor sentida tem relação ao trabalho que exercem, 7,14% responderam não ter relação e 64,28% disseram que não sentem nada. Dos entrevistados que sentem algum desconforto na região dorsal, 42,85% disseram que esse desconforto tem relação com o trabalho que exercem, 0% respondeu que não e 57,14% responderam que não sentem dor. 85,71% disseram que o desconforto sentido na região lombar tem relação com a tarefa de cuidar de idosos, 0% respondeu que não e 14,28% responderam que não sentir nada na região lombar. Dos pesquisados que sentem desconforto no quadril e nos membros inferiores, 64,28% responderam que este desconforto tem relação com o cuidar de idosos, 0% disse que não e 35,71% dos entrevistados não sentem desconforto na região do quadril ou membros inferiores.

Tabela 3 - Comparação entre os sintomas em relação às tarefas diárias.

Região de dor	Não sentem dor	Tem relação	Não tem relação
Região cervical	21,42%	71,42%	7,14%
Ombros	28,57%	64,28%	7,14%
Braços	64,28%	21,42%	14,28%
Cotovelos	64,28%	28,57%	7,14%
Antebraços	64,28%	28,57%	7,14%
Punhos/mãos/dedos	57,14%	42,85%	0%
Região dorsal	14,28%	85,71%	0%
Região lombar	35,71%	64,28%	0%
Quadril/MMII	35,71%	57,14%	7,14%

Fonte: dados da pesquisa

As tarefas repetitivas de transferências e mobilizações dos idosos dependentes são causadoras de dores osteomusculares por serem realizadas com a postura estática prolongada e inadequada (GOMES, *et al.*, 2018).

As cargas excessivas e posturas inadequadas exigidas pelas atividades diárias de cuidadores de idosos estão profundamente associadas com a presença de sintomas osteomusculares, principalmente na coluna, contribuindo para prejuízo na qualidade de vida dos cuidadores e comprometendo o cuidado (LOPES, *et al.*, 2013).

O processo de fadiga muscular e mental inicia-se devido ao grande desgaste físico e psicológico motivado pelo excesso de atividades repetitivas e em posturas inadequadas, que exigem determinado esforço físico associado muitas vezes a dupla jornada de trabalho aumentando as queixas de dores músculo esqueléticas (ALENCAR, *et al.*, 2010).

Em relação a intensidade da dor dos entrevistados a Tabela 4 mostra que 28,57% dos que sentem dor na região cervical relataram que esta dor é fraca, 28,57% relataram ser média, 14,28% forte e 28,57% não possuem dor na cervical. Na região dos ombros foi notado que 28,57% dos entrevistados disseram que a dor que sentem é fraca, 35,71% disseram que essa dor é média, 7,14% dos entrevistados disseram ser forte e 28,57% não sentem em nenhum período. Dos entrevistados 35,71% relataram que sentem um fraco incômodo nos braços, 14,28% responderam que este incômodo é médio, 7,14% relatam que é forte e 42,85% não sentem nenhum incômodo. 21,42% dos entrevistados disseram que sentem fraco desconforto nos cotovelos, 7,14% relataram que este desconforto é médio, 0% disseram que é forte e 71,42% sentem nenhum tipo de desconforto nos

cotovelos. Nos antebraços é mostrado que 7,14% dos entrevistados relataram sentir um fraco desconforto ou incômodo, 14,28% disseram que este desconforto é médio, 7,14% disseram que é forte e 71,42% relataram não sentir nenhum tipo de desconforto nos antebraços. Das respostas que afirmaram sentir dor nos punhos, mãos e dedos 14,28% disseram que esta dor é fraca, 7,14% disseram que é média, 7,14% forte e 71,42% relataram não sentir nenhum tipo de desconforto na região dos punhos, mãos e dedos. 21,42% dos entrevistados que disseram sentir dor na região dorsal relataram que a dor é fraca, 7,14% responderam que a dor é média, 14,28% que é forte e 57,14% relataram não sentir nada na região dorsal. Na região lombar, 42,85% das pessoas responderam sentir uma fraca dor, 28,57% dessas pessoas disseram que a dor é média, 14,28% disseram que a dor é forte e 14,28% disseram que não sentem dor nesta região. 35,71% das pessoas que disseram sentir dor no quadril ou membros inferiores disseram que a intensidade dessa dor é fraca, 21,42% disseram que é média, 7,14% que é forte e 35,71% não sentem dor nessa região.

Tabela 4 - Intensidade da dor sentida pelos entrevistados.

Região de dor	Não sentem dor	Fraca	Média	Forte
Região cervical	28,57%	28,57%	28,57%	14,28%
Ombros	28,57%	35,71%	35,71%	7,14%
Braços	42,85%	14,28%	14,28%	7,14%
Cotovelos	71,42%	7,14%	7,14%	0%
Antebraços	71,42%	14,28%	14,28%	7,14%
Punhos/mãos/dedos	71,42%	7,14%	7,14%	7,14%
Região dorsal	57,14%	7,14%	7,14%	14,28%
Região lombar	14,28%	28,57%	28,57%	14,28%
Quadril/MMII	35,71%	21,42%	21,42%	7,14%

Fonte: dados da pesquisa

A constante necessidade de mobilização encontrada pelo cuidador de idosos dependentes, para o cumprimento de suas atividades diárias, requer força física e postura adequada para impedir o estresse muscular, dores e lesões. É notória as frequentes reclamações de dores principalmente na coluna, membros superiores e inferiores (CUNHA, *et al.*, 2013).

Quanto maior a sobrecarga recebida pelo cuidador pior será a intensidade da dor. Idosos com alto nível de dependência exigem mais esforço físico da parte do cuidador podendo resultar na piora do quadro de dor (DA SIVA GOMES, *et al.*, 2018).

Dentre os distúrbios osteomusculares destaca-se a existência de algias pelo corpo sendo moderadas, intensas, persistentes e desconfortáveis. Também é perceptível a presença de doenças crônicas como artrite, artrose e osteoporose (GOMES, *et al.*, 2021).

Em relação aos recursos que os entrevistados usam em função da dor referente à atividade o Gráfico 1 mostra que 64,28% dos entrevistados confirmaram o uso de pomada ou gel, 28,57% afirmaram usar calor, 35,71% fazem uso do frio, 50% recorrem a massagem, 7,14% utilizam da acupuntura, 42,85% tomam medicamentos para alívio da dor e 0% recorrem a fisioterapia.



Fonte: dados da pesquisa

No quesito dor crônica, os dias atuais dispõe de uma série de opções de tratamentos medicamentosos e não medicamentosos, com a finalidade de melhorar a qualidade de vida dos pacientes (DE PAULA PRUDENTE, *et al.*, 2020).

A massagem é capaz de promover o bem estar do paciente atuando nos músculos e ligamentos do corpo diminuindo e prevenindo a dor. Através da manipulação, pressão, fricção e movimentos de deslizamento, é possível atingir o alívio da dor, relaxamento e melhora da circulação sanguínea (LEITE, *et al.*, 2021).

O uso de frio ou calor sobre a pele são intervenções eficazes indicadas na prevenção da incapacidade funcional promovendo melhoria e recuperação nos movimentos e na função física do paciente. Além de ter um baixo custo podem ser indicadas associadas a outros meios de tratamento (DOS SANTOS, *et al.*, 2019).

Em relação a posição que o cuidador de idosos permanece por mais tempo durante o dia de atividade, 100% dos entrevistados responderam permanecer a maior parte do tempo em pé.

Em relação à necessidade de licença médica devido a dor, 14,28% dos entrevistados responderam sim e 85,71% nunca tiraram licença médica apesar da dor. Em relação à necessidade de cirurgia para tratar a dor, 100% dos entrevistados responderam nunca terem realizado.

Permanecer por muito tempo em pé e em posição estática proporciona o aparecimento de sintomas musculoesqueléticos principalmente na coluna lombar (SOUZA, *et al.*, 2022).

Os danos físicos causados devido às tarefas executadas no cotidiano do cuidador podem estar ligados ao fato de o cuidador passar a maior parte do tempo em pé ou na posição sentada, motivando dor afetada principalmente na região lombar (DE OLIVEIRA, *et al.*, 2018).

Apesar do número significativo de cuidadores que relataram a presença de queixas osteomusculares a quantidade de indivíduos que necessitaram de licença médica é inferior aos que já precisaram. Estes resultados podem ser explicados pelo fato de que o cuidador frequentemente é impossibilitado de afastar-se do idoso cuidado por não dispor de qualquer suporte no desempenho de sua função (MARTINS, *et al.*, 2019). A responsabilidade de cuidar de outra pessoa requer renúncias da parte do cuidador que acaba por deixar suas necessidades pessoais de lado, explicando o fato de mesmo com os frequentes relatos de sintomas musculoesqueléticos pelo corpo, é comum não buscarem tratamentos e possíveis cirurgias (LOPES, *et al.*, 2020).

5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa evidencia as queixas osteomusculares em cuidadores de idosos do Município de Ecoporanga- ES. Diante dos resultados coletados, analisados e comparados pode se afirmar a predominância de distúrbios osteomusculares na região lombar (71,41%) dos cuidadores de idosos que participaram da pesquisa. De acordo com os dados da pesquisa, o recurso mais usado em função da dor é o uso de pomada/gel (64,28%). Conclui-se que todos os cuidadores de Idosos (100%) queixam de distúrbios osteomusculares associados à atividade de cuidar e que apesar dos desconfortos sentidos a maioria dos entrevistados (85,71%) nunca necessitou de licença médica devido a dor, e todos os participantes (100%) da pesquisa nunca tiveram a necessidade de cirurgia para tratar a dor.

Sendo assim, as alterações osteomusculares representam preocupantes complicações no cotidiano dos cuidadores de idosos, comprometendo a qualidade de vida e provocando a sensação de incapacidade nestes trabalhadores. Portanto os resultados da pesquisa comprovam a importância de uma abordagem multidisciplinar das queixas dos cuidadores de idosos com o suporte adequado para reduzir a incidência desses distúrbios. O incentivo a hábitos de alimentação saudável e prática de atividade física juntamente com ensino de técnicas adequadas utilizadas para mobilizar o idoso, podem ser exemplos de cuidados preventivos que irão contribuir para redução de queixas osteomusculares em cuidadores de idosos.



REFERÊNCIAS

ALENCAR, Maria do Carmo Baracho de; SCHULTZE, Vanessa Mann; SOUZA, Sandra Dias de. Distúrbios osteomusculares e o trabalho dos que cuidam de idosos institucionalizados. *Fisioterapia em movimento*, v. 23, p. 63-72, 2010.

ALVES, Manuela Bastos et al. Relação entre tempo de cuidado e necessidades de familiares cuidadores de idoso em cuidados paliativos. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, n. 43, p. 4, 2022.

ANDRADE, Shirlei Maclaine Barbosa et al. ARTIGO ORIGINAL Associação entre os aspectos sociodemográficos, condições de saúde e qualidade de vida dos cuidadores de idosos dependentes Association between the sociodemographic aspects, health conditions and quality of life of dependent elderly caregivers. *Fisioterapia Brasil*, v. 20, n. 5, p. 603-609, 2019.

ARRUDA, Mauricio Ferraz; PERES, Murilo Ramos;

JUNIOR, Claudemir Brumati. Índice de lesões osteomusculares e sua correlação com distúrbios posturais em cuidadores de idosos. *Saúde e Pesquisa*, v. 8, n. 1, p. 105-112, 2015.

BATISTA, Isabela Freire. Sintomas osteomioarticulares em usuários de terminais de computador. 2020.

BRUNONI, Emanuela Barreto. Organização do trabalho do cuidador de idosos em instituições de longa permanência: uma revisão da produção indexada na Biblioteca Virtual da Saúde, 2000-2014. 2015.

CARDOSO, Marlene de Jesus. Prevalência de lesões músculo-esqueléticas em trabalhadores de instituições de apoio a idosos. 2017. Tese de Doutorado.

CUNHA, Clicia Vieira. Condições de trabalho dos cuidadores formais de idosos em uma instituição de longa permanência para idosos: conhecer para intervir. *Enfermagem Brasil*, v. 12, n. 3, p. 160-164, 2013.

DA SILVA, Atos et al. Lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho e redução da qualidade de vida. *Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol, v. 12, n. 2, p. 2, 2020.

DA SILVA GOMES, Andressa et al. Orientações sobre transferências na redução da intensidade da dor lombar crônica de cuidadores familiares em um ambulatório de cuidados paliativos: estudo piloto. *Acta Fisiátrica*, v. 25, n. 4, p. 167-173, 2018.

DA SILVA, Thaís Viana. Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo para cuidadores de idosos com Transtorno Neurocognitivo Maior: um estudo de revisão. *Mundo Livre: Revista Multidisciplinar*, v. 8, n. 2, p. 104-124, 2022.

DA SILVA, Thais Vieira; AMORIM, Patricia Brandão. Estudo de possíveis distúrbios osteomusculares apresentados por trabalhadores de um frigorífico do vale do mcuri (mg). *recima21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, v. 3, n. 11, p. e3112156-e3112156, 2022.



DE ANDRADE, Giselle Nascimento et al. A Relação entre o Desempenho Cognitivo e a Dor em Cuidadores de Idosos. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, p. e579985965-e579985965, 2020.

DE MELLO CARDOSO, Sandra Maria et al. Cuidadores de idosos em estratégias de saúde da família: o estresse destes indivíduos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 49, p. e3179-e3179, 2020.

DE OLIVEIRA, Anderson Belmont Correia; MONTEIRO, Edilene Araújo. Tecnologia educacional para autocuidado sobre doenças osteomioarticulares para cuidadores de idosos. *Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental online*, v. 10, n. 2, p. 221-224, 2018.

DE PAULA PRUDENTE. Marcella et al. Tratamento da dor crônica na atenção primária à saúde. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 7. p. 49945-49962, 2020

DOS SANTOS, Lucielma Moreira; MIRANDA, João Vítor Tavares. Sustentabilidade econômica na aplicação da crioterapia para o tratamento de lesões musculares, revisão de literatura. (TESTE] *Gep News*. v 2, n. 2 p 624-631 2019

EHMKE CARDOSO DOS SANTOS, Heloisa et al. Burnout, instabilidade no trabalho, distúrbios osteomusculares e absenteísmo em profissionais de saúde: revisão de escopo. *Ciencia y enfermería*, v. 27, 2021.

FIGUEIREDO, Leandro Corrêa. Fatores associados ao comprometimento emocional e osteomuscular em cuidadores formais e informais de idosos. 2019.

GOMES, Nildete Pereira et al. Agravos ao sistema musculoesquelético do cuidador de idosos: revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, 2021.

GOMES, Nildete Pereira et al. Agravos ao sistema musculoesquelético do cuidador de idosos: revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, 2021.

GOMES, Nildete Pereira et al. Implicações osteomusculares vivenciadas por idosos cuidadores no domicílio. 2018.

HUBERT, Kássia et al. Cuidadores familiares de idosos dependentes no Brasil: vulnerabilidades e estratégias de enfrentamento. 2021

LEITE. Pedro Gomes; FREITAS, Ana Rogéria, RODRIGUES, Gabriela Meira. A ATUACÃO DAMASSAGEM TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DE DOR AGUDA *Revista Liberum accessum*. v 11, n 1. p. 18-24 2021

LOPES, Cristine Cogo et al. Associação entre a ocorrência de dor e sobrecarga em cuidadores principais e o nível de independência de idosos nas atividades de vida diária: estudo transversal. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 28, p. 98-106, 2020.

LOPES, Renata Antunes; COELHO, Marlete Aparecida Gonçalves Melo. Cuidadores de instituições de longa permanência para idosos: dor, ansiedade e depressão. *Fisioterapia Brasil*, v. 14, n. 2, p. 117-121, 2013.

MAIA JUNIOR, Ladislau. Distúrbios osteomusculares em cuidadores de pessoas idosas domiciliados: Prevalencia e seus fatores associados. 2019.



MARTINS, Laércio Bruno Ferreira et al. Estudo comparativo da qualidade de vida, sobrecarga e sintomas musculoesqueléticos em cuidadores de idosos. *Revista Interdisciplinar*, v. 12, n. 4, p. 47-55, 2019.

MOREIRA, Welyka Mendes; DOS SANTOS, Maria Francisca Lucia. Prevalência de Sintomas Osteomusculares em Cuidadores de Pacientes Dependentes. *Revista Cereus*, v. 11, n. 4, p. 58-71, 2019.

NASCIMENTO, Joabe Mikael Rocha et al. Fatores de riscos para distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho entre uma população do interior nordestino análise do modelo de equações estruturais. 2022.

SANTANA, Bruna Eduarda Vargas. Principais sintomas osteomusculares em cozinheiros de restaurantes no setor leste universitário em Goiânia. 2020.

SANTOS, Carina Oliveira; FERREIRA, Mônica Beatriz. Caracterização de cuidadores de idosos familiares do programa saúde da família bom pastor de varginha (mg): perfil do cuidador. Caracterização de cuidadores de idosos familiares do programa saúde da família bom pastor de varginha (mg): perfil do cuidador, 2017.

SANTOS, Nara Oliveira et al. PROGRAMA DE GINÁSTICA E MASSAGEM LABORAL PREVENTIVA PARA CUIDADORES DE PESSOAS IDOSAS E COM DEPENDÊNCIAS FUNCIONAIS. *COGNITIONIS Scientific Journal*, v. 2, n. 1, p. 1-13, 2019.

SILVA, Luiz Felipe; TEIXEIRA, Sarah Lamas. Prevalência de dor osteomuscular em trabalhadores de indústria de artefatos de couro: estudo transversal em um município do estado de Minas Gerais. *Revista Dor*, v. 18, p. 135-140, 2017.

SOARES, Camila et al. Lesões Por Esforços Repetitivos E Distúrbios Osteomusculares Relacionados Ao Trabalho (Ler/Dort): Papel Dos Profissionais Da Saúde. *CADERNOS DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E FISIOTERAPIA*, v. 7, n. 14, 2020.

SOUZA, Gabriel Aguiar de et al. Correlação entre a postura em pé durante o trabalho e dor na coluna lombar e nos membros inferiores em trabalhadoras da limpeza e cuidadoras de idosos. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 29, p. 138-144, 2022.

SOUZA, Tamires Kelli Neves. Problemas osteomioarticulares e transtorno de ansiedade em cuidadores de idosos: existe associação?. 2018. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

VAZ, Luana Catiele Silva; SANTOS, Kionna Oliveira Bernardes; FERRAZ, Daniel Dominguez. Condições de saúde e trabalho entre cuidadores de idosos frágeis. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 8, n. 3, p. 319-329, 2018.

VIEIRA, Elisabete Pereira Rodrigues et al. A sobrecarga dos familiares cuidadores de idosos dependentes na Região de Lafões. 2021. Tese de Doutorado.