

## Resumo estruturado

Tipo de relato: Relato de pesquisa;

Eixo transversal: Epidemiologia e Determinantes Sociais do Processo da Saúde e Doença;

Título: DOR CRÓNICA EM INDIVÍDUOS QUE TÊM UM TRABALHO, MAIORITARIAMENTE, SENTADO - UM ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE A ASSOCIAÇÃO COM OS ESTILOS DE VIDA, O STRESS E AS CARACTERÍSTICAS LABORAIS.

Palavras-chave: Fisioterapia ocupacional, dor Crónica, fatores de risco;

Autores: Ana Bárbara Martins Rodrigues, filiação institucional: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC)/ Anabela Correia Martins, filiação institucional: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC);

### **Resumo:**

**Introdução:** A dor musculoesquelética crónica é, atualmente, um problema de saúde pública de grande importância a nível mundial e é frequente surgir na maioria das profissões, independentemente da função desempenhada. Nos dias de hoje, tem-se constatado que o uso das tecnologias tem aumentado, exponencialmente, pela população em geral. Tem-se verificado, cada vez mais, um aumento do número de profissões que utilizam os computadores como principal ferramenta de trabalho. Devido à natureza cada vez mais sedentária das ocupações, através destes avanços na tecnologia, os padrões de permanência no local de trabalho contribuíram substancialmente para o aumento do tempo de permanência sentado dos trabalhadores. Assim, os trabalhadores de escritório, grupo de profissões no qual podemos incluir informáticos e pessoal administrativo, constituem uma parte muito importante do grupo de risco mais suscetível a doenças do sistema músculo-esquelético, uma vez que passam longas horas de trabalho na posição de sentado e em frente ao computador.

Estes distúrbios músculo-esqueléticos têm na sua maioria das vezes uma etiologia multifatorial, incluindo fatores de risco modificáveis e não modificáveis de carácter individual, psicossocial e associados às condições laborais. Estes fatores de risco podem assim influenciar a intensidade dos sinais e sintomas do trabalhador, nomeadamente a perceção da sua dor e o impacto que esta tem no seu dia a dia. Assim, nos fatores de risco individuais e psicossociais associados à dor cervical, dor lombar e dor nos ombros,

podemos incluir por exemplo, o sexo, a idade, o estilo de vida, o nível de atividade física/sedentarismo, o tempo de anos na profissão, ter histórico de lesão num dos locais mais comuns de ocorrer patologia, o tabagismo e ainda fatores como o stress, a ansiedade e a depressão. Já nos fatores de risco ocupacionais podemos referir como os mais importantes e com mais impacto no decorrer nas LME, o tempo diário de permanência em frente ao computador, posturas inadequadas, a elevada exigência no trabalho, a realização ou não de pausas/exercícios durante o dia e ainda as condições inadequadas de trabalho (altura inadequada do monitor, cadeiras não ergonómicas...).

De modo a tentar contrariar alguns fatores de risco modificáveis, nomeadamente o estilo de vida, os trabalhadores devem ser incentivados a ser mais ativos tanto durante o horário laboral, como fora do mesmo, realizando programas de exercícios que atuem não só ao nível da saúde física como também da saúde mental. Assim, é importante incentivar as empresas a adotar estratégias e soluções de modo a promover um ambiente de trabalho mais saudável e mais ativo, diminuindo o tempo de permanência sentado e, consequentemente, aumentando o nível de atividade física e a saúde em geral dos trabalhadores.

**Objetivos:** Este estudo tem como principal objetivo determinar os fatores pessoais, psicossociais e relacionados com as características do local de trabalho, que estão associados ao aparecimento de dor crónica em trabalhadores de uma empresa de informática, e como esta dor pode interferir no desempenho e na qualidade de vida dos mesmos.

Como objetivo secundário, propomo-nos a identificar e discutir estratégias que futuramente, aliando o trabalho do fisioterapeuta à própria gestão das empresas, possam ser adotadas e implementadas não apenas neste setor, de modo a desenvolver um local de trabalho mais saudável e mais ativo e, eventualmente, mais produtivo.

**Métodos:** Foi efetuado um estudo observacional analítico de corte transversal aos trabalhadores de uma empresa de informática de Coimbra, Portugal, em 2024. Após a aprovação do estudo pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal (parecer nº 148\_CEIPC/2023), foi efetuado o contacto com a empresa com o objetivo de apresentar o estudo e solicitar a sua colaboração. Foi realizado um questionário online acerca dos fatores biopsicossociais, estilos de vida, características da atividade laboral e a sua relação com a presença de dor crónica. A análise dos dados envolveu estatística descritiva e as relações foram testadas utilizando o Teste t de Student e o Teste de Correlação de Pearson, na plataforma SPSS.

**Resultados:** A análise incluiu 85 respostas. A maioria era do sexo masculino (55,3%) e tinha um nível de escolaridade correspondente a Licenciatura (55,3%). Dos 85 trabalhadores, 61,2% trabalham em média 7 horas por dia e 77,6% passam 7 horas ou menos sentados em frente a um computador, diariamente, durante o horário de trabalho.

Relativamente à presença de dor crónica, 51 indivíduos (60%) indicaram ter dor e, desses 51 indivíduos, apenas 42 (82,4%) referiram que essa dor estava relacionada com o seu trabalho. A presença de dor relacionada com o trabalho está associada à idade, aos níveis de stress e ao tempo que os indivíduos passam sentados fora do horário de trabalho ( $p < 0,005$ ). Quando comparámos o grupo que apresenta dor relacionada com o trabalho com o grupo que não apresenta dor, não encontramos diferenças estatisticamente significativas, no que toca aos fatores laborais.

A intensidade da dor está diretamente correlacionada com o impacto desta dor na qualidade de vida dos indivíduos. Os indivíduos que tiveram de parar de trabalhar, recorrer a um profissional de saúde ou submeter-se a tratamento/medicação para a sua dor apresentaram valores médios de intensidade da dor mais elevados.

**Considerações Finais:** A prevalência da dor crónica relacionada com o trabalho está sobretudo associada aos níveis de stress e à quantidade de tempo que os indivíduos passam sentados fora do horário de trabalho. Níveis mais elevados de intensidade da dor têm um maior impacto na qualidade de vida dos indivíduos. É necessário implementar programas de exercício físico que não só combatam o stress como também promovam a adoção de um estilo de vida mais saudável.