**RELATO DE EXPERIÊNCIA: DOENÇA OCUPACIONAL E LOMBALGIA CAUSADA POR HÉRNIA DISCAL**

VICTOR, P.H.M.¹; SILVA, A.R.²; SILVERIO, W.O.³; BUCAR, H.L.⁴

1-2-3-4: Acadêmicos de medicina da Faculdade Alfredo Nasser

**RESUMO**

***Introdução*** **-** A Atenção Primária à Saúde e a Estratégia Saúde da Família possuem papel importante na saúde do trabalhador, desenvolvendo ações no campo saúde-trabalho. Segundo o IBGE, as dores da coluna (cervical, torácica, lombar e pélvica) são a segunda condição de saúde mais prevalente do Brasil (13,5%), superadas apenas pelos casos de hipertensão arterial (14%). A lombalgia pode ser incapacitante funcional levando o indivíduo ao afastamento do trabalho, das atividades de lazer e do dia a dia. ***Relato de Experiência -*** Foi descrito um relato de experiência de um caso de doença ocupacional, devido à organização do trabalho da paciente, que desenvolveu uma doença degenerativa (hérnia discal lombar). Qualquer alteração biológica ou funcional que ocorre em decorrência do trabalho se trata de um adoecimento ocupacional. Foram realizadas visitas domiciliares semanalmente, permitindo compreender o dia a dia de paciente com lombalgia crônica, bem como a percepção de como a atenção básica maneja esses pacientes. A hérnia discal lombar consiste de um deslocamento do conteúdo do disco intervertebral através de sua membrana externa geralmente em sua região posterolateral, provocando dor aguda e diferentes graus de parestesias na região acometida. Em alguns casos alterações específicas de motricidade, sensibilidade e/ou reflexos podem estar presentes. Atualmente, a abordagem primária tem sido o tratamento conservador, visando alívio da dor, melhora da capacidade funcional e retardo na progressão da doença. Este trabalho possibilitou aos autores orientar à paciente sobre posturas ergonômicas; medidas físicas (calor e massagem), para ajudar no alívio do quadro álgico; incentivo ao acompanhamento médico e multidisciplinar, incluindo o trabalho de fisioterapia; garantia do uso correto dos medicamentos e seguimento das orientações médicas, com objetivo de sanar todo prejuízo funcional que a lombalgia causou à paciente em estudo. ***Conclusões* -** A dor lombar é uma condição que pode atingir até 65% das pessoas anualmente e até 84% das pessoas em algum momento da vida, apresentando uma prevalência pontual de aproximadamente 11,9% na população mundial, sendo a hérnia de disco uma patologia extremamente comum, de causa multifatorial. O diagnóstico deve ser eminentemente clínico e pode ser usada a RM para confirmação. É importante que se consiga uma analgesia eficiente logo no início do tratamento para evitar prejuízos funcionais.

**Palavras-chave:** Doença ocupacional; Lombalgia; Hérnia discal lombar