FACULDADE UNISOCIESC

CURSO DE FISIOTERAPIA-BACHARELADO

DANIELA DALSOCHIO

MORGANA MARAFIGO DE OLIVEIRA DE LIMA

A PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM GESTANTES E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA

JARAGUÁ DO SUL

2021

DANIELA DALSOCHIO

MORGANA MARAFIGO DE OLIVEIRA DE LIMA

A PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM GESTANTES E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para obtenção do grau de bacharelado em Fisioterapia na Faculdade Unisociesc de Jaraguá do Sul.

Orientadora: Prof. Esp. Mayenne Angela da Silva

Jaraguá do Sul

2021

DANIELA DALSOCHIO

MORGANA MARAFIGO DE OLIVEIRA DE LIMA

A PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM GESTANTES E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA

Este trabalho foi julgado e aprovado em sua forma final, sendo assinado pelos membros da Banca Examinadora.

Jaraguá do Sul/SC, 08 de dezembro de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Mayenne Angela da Silva

Prof. e orientadora Mayenne Angela da Silva, Esp.

Faculdade Unisociesc

Prof. Luana Patrícia Schulze, Esp.

Faculdade Unisociesc

Adriana A. Kasteller

Fisioterapeuta Adriana Aparecida Kasteller, Esp.

Clínica de Fisioterapia Unipelve

RESUMO

No período gestacional, inúmeras mulheres referem dor na região lombar, tal sintoma torna-se normal aos olhos da população, pela sua frequência. E sendo a dor um fator limitante, interfere nas atividades do dia a dia da gestante, e prejudicando sua qualidade de vida. O objetivo é identificar a prevalência de lombalgia em gestantes, e sua influência na qualidade de vida. A metodologia, do presente estudo, trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa, com questionários online com oito perguntas, que norteiam a investigação da prevalência de lombalgia e as atividades de sua vida diária que são prejudicadas. As informações foram tabuladas em planilhas, e gerando gráficos para análise das informações. Foram obtidos índices significativos, onde 82,4% das gestantes relataram dor lombar e 62% disseram que a dor tem influência na sua qualidade de vida, sendo as atividades domésticas as mais prejudicadas e o repouso utilizado como recurso para melhora da dor.
Palavras-chaves: Lombalgia. Gestante. Qualidade de vida.

ABSTRACT

During pregnancy, many women report pain in the lumbar region, this symptom becomes normal in the eyes of the population, due to its frequency. And since pain is a limiting factor, it interferes with the pregnant woman's daily activities, and impairing her quality of life. The objective is to identify the prevalence of low back pain in pregnant women, and its influence on quality of life. The methodology of this study is a descriptive quantitative research, with online questionnaires with eight questions, which guide the investigation of the prevalence of low back pain and the activities of their daily life that are impaired. The information has been tabulated in spreadsheets, and generating graphics for analysis of the information. Indices were obtained, where 82.4% of pregnant women reported low back pain and 62% said that pain has an influence on their quality of life, with household activities being the most affected and rest being used as a resource for pain relief.
Keywords: Backache. Pregnant. Quality of live.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Dor lombar….....……....14

Gráfico 2 - Dor prévia…….....……..14

Gráfico 3 - Período gestacional…….....……...15

Gráfico 4 - Período de intensidade da dor…….....……....15

Gráfico 5 - Intensidade da dor…….....……..16

Gráfico 6 - Qualidade de vida…….....……...16

Gráfico 7 - Atividades…….....……17

Gráfico 8 - Recursos para alívio da dor….....……17

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....8
2. PROBLEMATIZAÇÃO 9
3. OBJETIVOS 9
3.1. OBJETIVO GERAL 9
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 9
4. JUSTIFICATIVA. 9
5. REFERENCIAL TEÓRICO……..10
5.1. GESTAÇÃO…….....10
5.2. LOMBALGIA.....11
5.3. QUALIDADE DE VIDA.....12
6. METODOLOGIA 13
7. RESULTADOS 13
8. DISCUSSÃO……..18
9. CONCLUSÃO……..……..19
REFERÊNCIAS…...…….....20
APÊNDICE…...…….....23

1. INTRODUÇÃO

Durante a gestação, muitas mulheres queixam-se de lombalgia. Tal sintoma acaba sendo tratado como normal por muitas mulheres e até mesmo por profissionais da saúde.

A lombalgia caracteriza-se por um desconforto na região lombar inferior, essencialmente musculoesquelético, podendo ocorrer devido a uma combinação de fatores mecânicos, circulatórios, hormonais e psicossociais[1,2,3].

A dor é um fator limitante para muitas mulheres durante a gestação, o que acaba interferindo nas atividades diárias dessas mulheres e que procuram por recursos práticos para alívio da dor, ou mesmo acabam deixando de realizar suas atividades devido ao quadro álgico.

Os sintomas provocados pela lombalgia são responsáveis por várias repercussões negativas na qualidade de vida da gestante, tais como, redução da disposição física, desempenho profissional, vida social e atividades domésticas, ocasionando faltas ao trabalho e redução na produtividade, gerando importante impacto socioeconômico[4,5].

Afinal, qual a prevalência da lombalgia nas gestantes? Qual o nível de dor apresentado por elas e os fatores que contribuem para o agravo ou alívio desse sintoma? Quais são as atividades que tem sua realização afetada devido a dor? São esses os questionamentos que serão propostos para as gestantes que teremos contato durante a pesquisa a ser realizada.

Essa pesquisa tem por objetivo identificar a prevalência de lombalgia em gestante, avaliar os níveis de dor e em qual momento da gestação ela se faz presente, citar os fatores de melhora e piora do quadro álgico e quais as atividades da rotina que são prejudicadas por ele.

2. PROBLEMATIZAÇÃO

A lombalgia é um problema apresentado por muitas gestantes ao longo da gestação. Qual a prevalência da lombalgia nas gestantes e os níveis de dor? Quando ela aparece e quais atividades das gestantes são afetadas devido a dor? E o quanto esta dor interfere na qualidade de vida?

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Identificar a prevalência da lombalgia em gestantes e sua influência na qualidade de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar os níveis de dor das gestantes que apresentam o diagnóstico de lombalgia;
- Definir em qual fase da gestação a lombalgia está mais presente;
- Citar quais são os fatores de melhora e piora do quadro álgico;
- Especificar quais atividades da rotina (AVD's e AVP's) das gestantes são afetadas pela dor, interferindo assim na sua qualidade de vida.

4. JUSTIFICATIVA

A lombalgia está presente com prevalência na maioria das gestantes, e sendo negligenciado por vários profissionais da área da saúde, que afirmam ser sintomas normais da gestação. Esse sintoma, leva a uma má qualidade de vida e prejudica a disposição da gestante, levando-a a se afastar de sua vida social e profissional, causando faltas ao trabalho, e não conseguindo realizar atividades normais do dia a dia. Dessa forma queremos perceber as características da dor lombar nas gestantes, as atividades onde a dor está mais presente e recursos para alívio da mesma. Com uso de questionários eletrônicos, com perguntas pontuais, e direcionadas ao público alvo e as atividades do dia a dia.

Segundo Roma e Campos-Pozzi[6], a gestação compreende um período de várias mudanças anatômicas e fisiológicas no corpo da gestante. Um problema de

grande relevância nessa fase é a lombalgia gestacional, que acarreta dor na região lombar e compromete a qualidade de vida da mulher grávida.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

5.1. GESTAÇÃO

Segundo Vitolo[7], o período gestacional é constituído por 40 semanas, ou três trimestres, sendo heterogêneo em seus aspectos fisiológicos, metabólicos e nutricionais.

O primeiro trimestre gestacional caracteriza-se por grandes modificações biológicas devido à intensa divisão celular que ocorre nesse período, no qual a saúde do embrião depende da condição nutricional pré-gestacional da mãe. O segundo e terceiro trimestre constituem outra fase para a gestante, na qual o meio externo influencia diretamente na condição nutricional do feto[7].

Durante a gestação a mulher sofre diversas adaptações fisiológicas que diferem seu organismo do de mulheres não grávidas, estas adaptações são influenciadas principalmente por fatores hormonais, sendo a gonadotrofina coriônica humana, progesterona, estrógeno, hormônio lactogênio placentário, insulina e tiroxina os hormônios responsáveis pelas alterações[7].

Várias condições podem interferir na evolução normal da gestação e também fatores de risco como idade, paridade, peso, altura, tabagismo e álcool, ou complicações como anemia, desnutrição, obesidade, hipertensão e suas complicações, diabetes, cardiopatias e outras menos comuns. Quanto mais fatores inadequados estiverem presentes em uma gestação, pior o prognóstico[7].

Durante a gestação, muitas são as alterações que a mulher pode sofrer. O aumento de peso do útero e das mamas, a frouxidão ligamentar, o desajuste no sistema articular e muscular, são algumas das mudanças que acometem temporariamente o organismo da mulher no período da gravidez. Do sexto ao nono mês de gestação, o edema ocorre em 80% das gestantes, sendo que, associado ao ganho de peso, pode ocasionar sobrecarga nas estruturas, levando a uma instabilidade na postura corporal. Além de alterar a qualidade de vida da mulher, essas mudanças podem gerar vários tipos de algias na coluna vertebral, pelve, joelhos e

acometimentos das extremidades, como a síndrome do túnel do carpo e doença de De Quervain[8].

De acordo com Vitolo[7], o ganho de peso do primeiro ao segundo trimestre gestacional pode estar associado ao comprimento do fêmur e da tíbia, já o ganho de peso do segundo ao terceiro trimestre não apresenta relação com o crescimento linear fetal.

A assistência pré-natal pressupõe avaliação dinâmica das situações de risco e prontidão para identificar problemas de forma a poder atuar, a depender do problema encontrado, de maneira a impedir um resultado desfavorável. A ausência de controle pré-natal, por si mesma, pode incrementar o risco para a gestante ou o recém-nascido[9].

5.2. LOMBALGIA

A dor lombar ou lombalgia é definida como qualquer dor ou rigidez, localizada na região inferior das costas, situada entre o arco da última costela e a prega glútea, podendo apresentar ou não irradiação para os membros inferiores[10].

É uma das principais causas de incapacidade física durante a gestação, dificultando a realização de atividades da vida diária, o trabalho e atividades domésticas, além de prejudicar o sono e interferir na qualidade de vida dessas mulheres[10].

Estudos mostram concordâncias de alguns dados presentes na pesquisa com a dor lombar na gestação, pois a lombalgia muitas vezes está relacionada à gravidez, e o risco relativo das gestantes em apresentar dores lombares é mais alto do que em mulheres não grávidas[11].

O aumento de peso na gestação, juntamente com o aumento do abdome, das mamas, a rotação pélvica, mudanças na coluna, e a ação de hormônios leva a uma adaptação do sistema osteoarticular sobrecarregando e favorecendo tensão na região lombar. Sobretudo existem outras etiologias para o surgimento da lombalgia na gestação, vascular e hormonal. A vascular ocorre quando comprime-se grandes vasos, interferindo no fluxo sanguíneo medular. Já na hormonal, devido a presença da relaxina secretada pelo corpo lúteo no primeiro trimestre de gestação, que exerce um relaxamento ligamentar generalizado, que levam a uma menor estabilidade e assim podendo gerar estresse e dor[12].

O feto e seus anexos estão presentes na região anterior da pélvis, formando um abdômen protruso e com isso a gestante sofrerá algumas modificações posturais. Observa-se o deslocamento do centro de gravidade, além da liberação dos hormônios (estrógeno e relaxina) que ocasionam em afrouxamento dos ligamentos. A mulher se adapta mantendo uma nova postura forçando um aumento da curvatura lombar e sobrecarregando os músculos lombares e posteriores da coxa, gerando um processo doloroso[11].

5.3. QUALIDADE DE VIDA

A gestação é uma fase social, física, individual e única na vida da mulher, nela ocorrem intensas mudanças psicológicas, fisiológicas, socioculturais e econômicas. Nesse momento a mulher assume o compromisso e responsabilidade pela vida de um novo ser, gerando muitas expectativas, sensações e questionamentos[13].

De acordo com Abreu et. al.[13], o principal objetivo da atenção ao pré-natal é acolher a mulher desde o início de sua gravidez e desenvolver com ela ações de saúde que assegurem o acompanhamento, a continuidade no atendimento e avaliação, com a prevenção, identificação e correção das intercorrências materno fetais, instruindo a gestante no que diz respeito à gravidez, parto, puerpério e cuidados com o recém-nascido.

A saúde é um fator de grande importância na qualidade de vida, pois reflete na saúde do feto também. Pré-natal, alimentação e atividade física ajudam na manutenção da saúde e promovem bem estar e segurança para a mulher. A atividade física pode ajudar a melhorar a evolução gestacional; diminui a incidência de hipertensão e diabetes; auxilia para parto mais tranquilo; fornece uma recuperação mais rápida após o parto; e ajuda no bom-humor da gestante. Já a alimentação deve conter os nutrientes para uma evolução gestacional completa com proteínas, ferro, cálcio e ácido fólico. Outro fator que promove o acolhimento na gestação é a presença e interesse do pai nesse processo, acompanhando a rotina da gestação e criando vínculo com o filho[14].

As várias mudanças relacionadas a saúde física e emocional, como os desconfortos causados pelas náuseas e vômitos do início da gestação, as dores lombares, a diminuição da capacidade física no final da gravidez, podem acarretar

modificações na forma como a gestante percebe sua qualidade de vida relacionada à saúde[15].

A dor lombar pode influenciar na qualidade de vida das gestantes de forma a interferir em seus afazeres domésticos, atividades físicas e desempenho no trabalho[16].

De forma geral, a prática de exercícios físicos durante a gestação traz diversos benefícios para a gestante, dentre eles a prevenção e/ou redução das lombalgias, readaptando a mulher à sua nova postura física[17].

6. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa. Foi utilizado um questionário online com 8 perguntas elaboradas por nós acadêmicas do curso de Fisioterapia da Faculdade Unisociesc de Jaraguá do Sul/SC.

Na elaboração das perguntas, buscamos investigar a prevalência de lombalgia e as atividades que são afetadas pela mesma na qualidade de vida das gestantes.

A pesquisa foi aplicada no segundo semestre de 2021 e será disponibilizada para as gestantes através das redes sociais. A pesquisa atingiu o número de 51 gestantes.

Após a coleta de dados, as informações foram tabuladas em planilhas e foram gerados gráficos para análise das informações coletadas.

O único critério de inclusão para aplicação do questionário, foi a mulher estar gestante, sendo o critério de exclusão a mulher não estar passando por uma gestação.

Na revisão bibliográfica será pesquisado por publicações indexadas nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico,U.S National Library of Medicine (PUBMED), Scielo - PucblicHesth, Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, sendo utilizados os seguintes termos na busca: gestação, lombalgia, qualidade de vida. Serão selecionadas publicações dentro dos anos de 2008 a 2021.

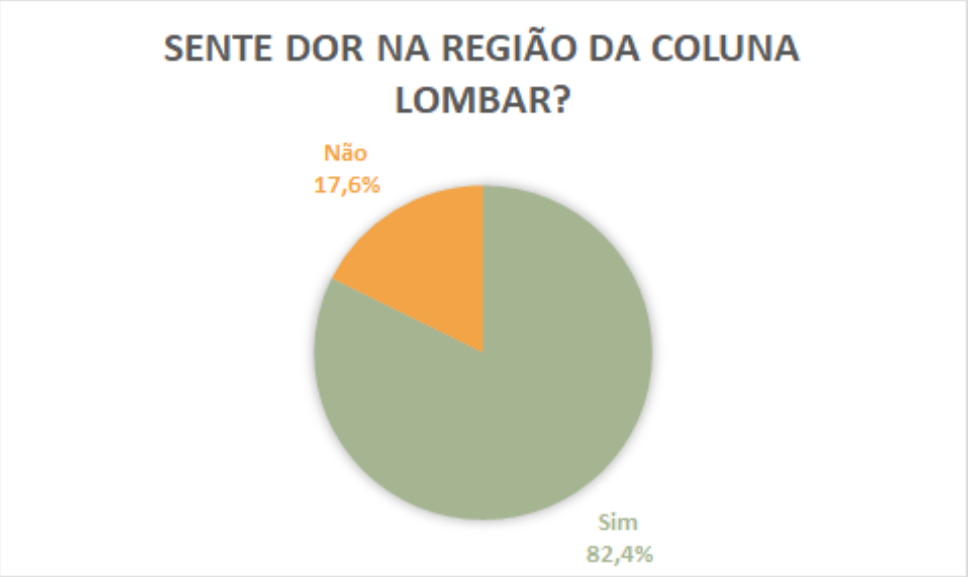
7. RESULTADOS

O questionário, anexo ao trabalho, que compõe essa pesquisa, foi aplicado em gestantes no período de Outubro e Novembro, sendo que recebemos 51 questionários

respondidos considerados válidos para análise. Os questionários foram respondidos de forma eletrônica pelas gestantes.

Entre as 51 gestantes, 42 relataram que sentem dor lombar, o que equivale a 82,4% da amostra que pode ser observada no gráfico 1.

Gráfico 1 - Dor lombar



Elaborado pelos acadêmicos.

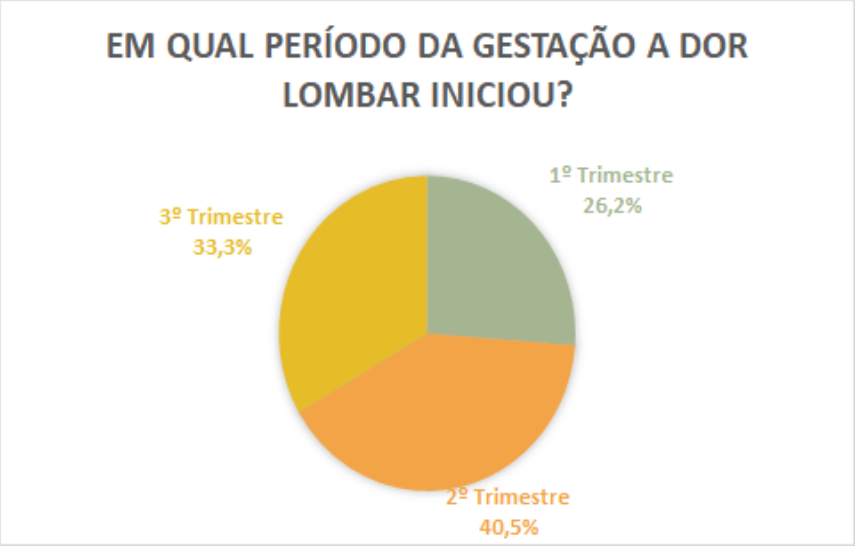
Após as gestantes responderem a primeira pergunta do questionário, a pesquisa então direcionou as questões somente para as gestantes que relataram dor. Das gestantes que relataram dor lombar, 76,2% afirmaram que não tinham dor antes do período gestacional, o que pode ser observado no gráfico 2.

Gráfico 2 - Dor prévia

Elaborado pelos acadêmicos.

No gráfico 3, podemos visualizar o período gestacional em que a gestante percebeu o início da dor lombar. Tendo prevalência de 41% no segundo trimestre.

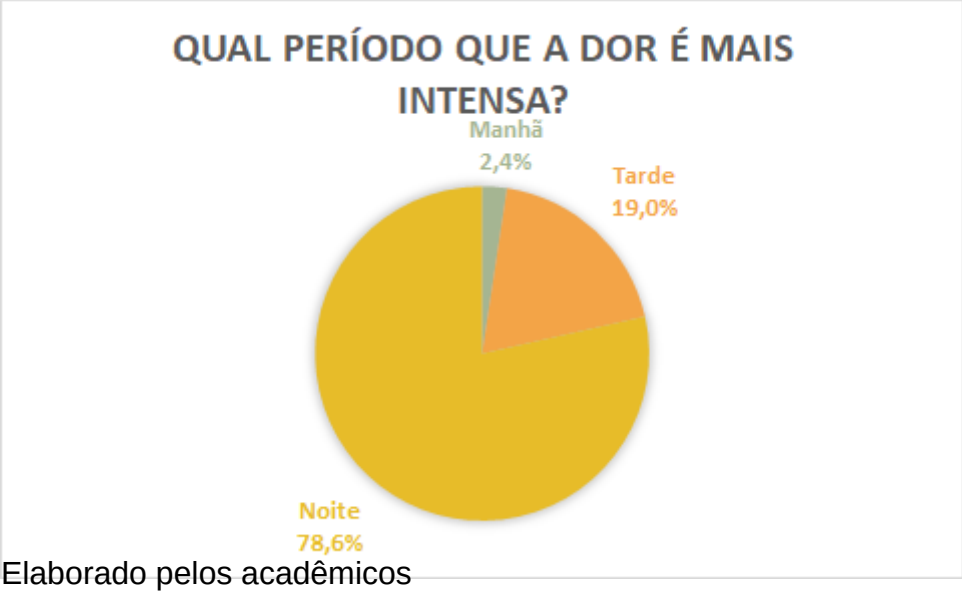
Gráfico 3 - Período gestacional



Elaborado pelos acadêmicos.

Questionadas sobre o período de principal intensidade da dor 78,6% das gestantes afirmaram sentir que a dor é mais intensa no período noturno.

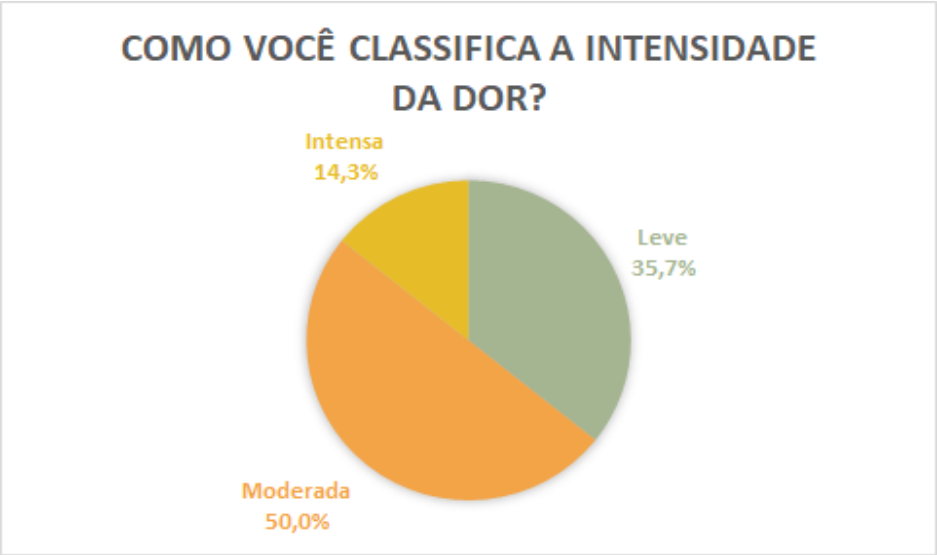
Gráfico 4 - Período de intensidade da dor.



Elaborado pelos acadêmicos

Quanto à intensidade da dor, 50% das gestantes classificaram como moderada.

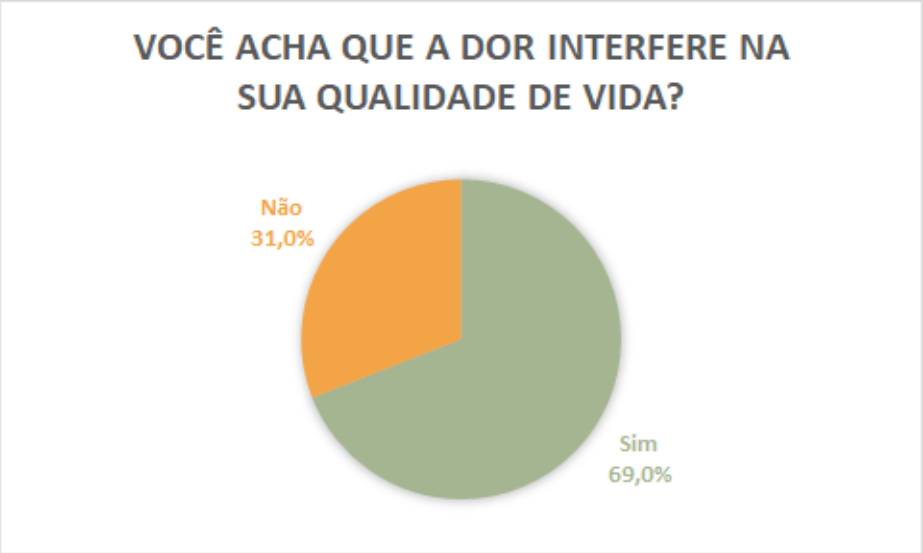
Gráfico 5 - Intensidade da dor



Elaborado pelos acadêmicos.

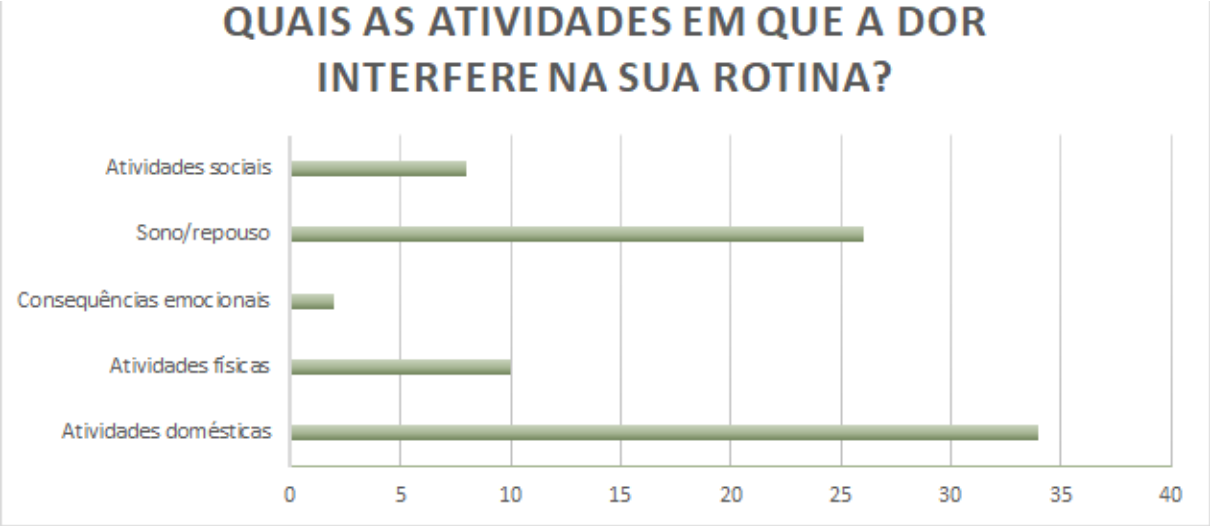
Quando perguntadas se a dor interfere na qualidade de vida das mesmas, a resposta de 69% das gestantes foi afirmativa.

Gráfico 6 - Qualidade de Vida



O gráfico 7 mostra as atividades em que as gestantes percebem que a dor interfere na qualidade de vida. Tendo prevalência nas atividades domésticas.

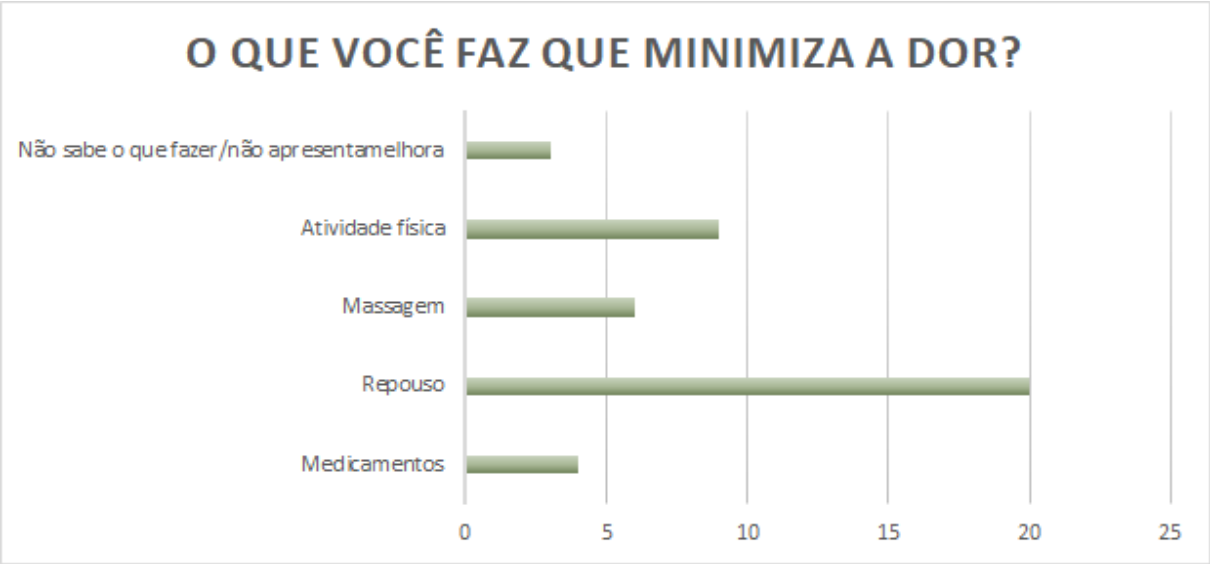
Gráfico 7 - Atividades



Elaborado pelos acadêmicos.

No gráfico 8, é possível observar quais são os recursos utilizados pelas gestantes como estratégias para redução da dor. Onde prevalece o repouso.

Gráfico 8 - Recursos para alívio da dor.



Elaborado pelos acadêmicos.

8. DISCUSSÃO

O índice de gestantes que apresentaram dor lombar foi bastante significativo, sendo 82,4% das gestantes entrevistadas, corroborando com o estudo de Aguiar et.

al.[18] onde percebe-se alto índice de lombalgia na amostra em geral. Embora alguns estudos relacionam a dor lombar com a idade gestacional, os dados obtidos revelaram em um número significativo de mulheres entrevistadas dor lombar durante a gestação, independentemente da idade gestacional.

Das gestantes entrevistadas, 76,2% não apresentavam dor lombar antes da gestação, condizente com o estudo de Cortez et. al.[19] onde cita que das 27 gestantes analisadas, apenas nove (33,3%) apresentavam dor ou desconforto na coluna vertebral antes da gestação. Porém, destas, somente cinco (18,5%) relataram que a dor era na região lombar.

O trimestre de início da dor ficou bastante dividido, com um índice pouco mais elevado no 2º trimestre, fazendo relação com o estudo de Aguiar et. al.[18] onde na maioria das mulheres encontrava-se entre décima sexta e vigésima oitava semanas devido ao aumento do peso que requer uma reorganização na mecânica corporal da gestante

As gestantes que relataram que o período de maior intensidade da dor correspondem ao índice de 78,6%, o que corrobora com o estudo de Santos e Gallo[20], onde diz que a dor era sentida principalmente no período da tarde (67%), com agravo dos sintomas à noite (64%).

Quanto a intensidade da dor, 50% das entrevistadas classificam como moderada, o que corrobora com o estudo de Aguiar et. al.[18] onde percebe-se que as gestantes com o decorrer da gravidez aprendem a conviver com a dor lombar, uma vez que a grande maioria referiu a mesma como moderada.

Grande parte das gestantes relataram que a dor lombar interfere na sua qualidade de vida, esse fato corrobora com o estudo de Brito et. al.[21] onde 86,9% das entrevistadas mencionaram que a dor lombar repercute de maneira significativa neste aspecto. Evidenciou-se ainda, que as implicações na qualidade de vida das mulheres ocorreram no que concerne à inviabilidade de realizar as atividades de vida diária, especialmente as de caráter doméstico, comprometimento no sono e repouso. E no âmbito emocional, evidenciado pelo desencadeamento de sentimentos de tristeza e medo.

A prevalência de gestantes que relataram que a dor lombar interfere na execução das atividades domésticas é bastante significativa, concordando com Aguiar

et. al.[18], onde cita uma percentagem significativa de gestantes referiu a dor lombar como um fator limitante para a realização das suas tarefas domésticas diárias.

Grande parte das gestantes entrevistadas no estudo citou que utiliza como recurso para diminuição de dor o repouso, onde corrobora com o estudo de Gomes et. al.[22] que cita que a maioria das gestantes (42,84%) relatou que, ao se deitar, a dor diminuía.

9. CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, é possível concluir que a lombalgia é um sintoma frequente entre as gestantes, independente da idade gestacional. Sendo um sintoma comum, o mesmo é tratado com normalidade pelas gestantes levando-as a aprender a conviver com a dor e não buscar por auxílio de um profissional da saúde para alívio dos sintomas.

Ressaltamos que, independente da intensidade ou frequência da dor, esse sintoma pode interferir negativamente na qualidade de vida da gestante e podendo se prolongar para além do período gestacional. Essa ligação entre a prevalência da lombalgia na gestação é maciça e requer atenção não só da gestante, mas também dos profissionais que a cercam.

Apesar dos resultados obtidos, ainda faz-se necessário mais estudos, pesquisas e políticas públicas, acerca desse assunto, na intenção de aperfeiçoar e disseminar informações, com relação aos recursos de tratamento e condutas que essa mulher pode usufruir nesse período que está passando, sendo a Fisioterapia um excelente recurso para o tratamento, bem como a prevenção dos sintomas da lombalgia.

REFERÊNCIAS

1 BARROS, Fernanda Laudilina de; SOUZA, Francini Rodrigues de; COUTO, Mariana Duro; BEZERRA, Laryssa Lima; SILVA, Maria Beatriz dos Santos; PACAGNELLI, Francis Lopes; PIEMONTE, Gabriela Andrade. **Efeito do tratamento hidroterápico na dor lombar e qualidade de vida de gestante: estudo de caso**. Colloquium Vitae, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 74-79, 29 jan. 2018. Associação Prudentina de Educação e Cultura (APEC). http://dx.doi.org/10.5747/cv.2018.v10.n1.v224. Acesso em 22/05/2021.

2 CUNHA, Carolina Maria Pires; LOBO, Renata Ferreira; ANDRADE, Maria do Amparo; NEPOMUCENO, Eduardo José; MAIA, Juliana Netto. **Estudo comparativo da influência da lombalgia nas atividades de vida diária entre primigestas e multí-paras**. Fisioterapia Brasil, [S.L.], v. 19, n. 2, p. 171-176, 11 maio 2018. Atlantica Editora. http://dx.doi.org/10.33233/fb.v19i2.2305. Acesso em 15/05/2021.

3 SANTANA, Laís de Campos; PEREIRA, Thaíse Lucena Silva. **Benefícios da cinesioterapia como tratamento em mulheres com lombalgia gestacional uma revisão da literatura.** Revista Interciência, Catanduva, v. 1, n. 1, p. 39-47, dez. 2018. Disponível em <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/66> Acesso em 27 de março de 2021.

4 MADEIRA, Hellyne Giselle Reis et al. **Incapacidade e fatores associados à lombalgia durante a gravidez.** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia [online]. 2013, v. 35, n. 12 , pp. 541-548. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013001200003>. Acesso em 15/03/2021.

5 SILVA, H.R., et al. **Benefícios da hidroterapia na lombalgia gestacional: revisão da literatura.** Rev. Eletr. Trabalhos Acadêmicos, v.2, n.3, p.1-11, 2017. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=3999&path%5B%5D=2484> Acesso em 10/04/2021.

6 ROMA, Flávia Borges Domingues; CAMPOS-POZZI, Denise. **Lombalgia Gestacional: uma revisão integrativa sobre hidroterapia, reeducação postural global e pilates.** Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde, [S.L.], v. 24, n. 3, p. 229-233, 26 out. 2020. Editora e Distribuidora Educacional. Disponível em< http://dx.doi.org/10.17921/1415-6938.2020v24n3p229-233.> Acesso em 08/05/2021.

7 VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro; Ed. Rubio, p. 41-154. 2008.

8 MARTINS, R. F. **Intercorrências musculoesqueléticas na gravidez**. In: MARQUES, A. A.; SILVA, M. P. P. S.; AMARAL, M. T. P. (orgs.). Tratado de fisioterapia em saúde da mulher. São Paulo: Roca, 2011. p. 190-196.

9 MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas Estratégicas Área Técnica de Saúde da Mulher. **Gestação de alto risco: manual técnico**/ 5° Edição de 2012 Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_tecnico_gestacao_alto_risco.pdf> Acesso em 25 de março de 2021.

10 SANTOS, Poliana de Jesus; SILVA, Sarah Lísia da; BARBOSA, Guilherme Rodrigues; MOCCELLIN, Ana Silvia. **Impacto da lombalgia nas atividades de vida diária e na qualidade de vida de gestantes**. Ciência & Saúde, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 170, 27 jul. 2017. EDIPUCRS. http://dx.doi.org/10.15448/1983-652x.2017.3.25476. Acesso em 27 de março de 2021.

11 BARBOSA, Cynthia Maria de Sousa; SILVA, José Mário Nunes da; MOURA, Adeildes Bezerra de. **Correlação entre o ganho de peso e a intensidade da dor lombar em gestantes**. Revista Dor, [S.L.], v. 12, n. 3, p. 205-208, set. 2011. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1806-00132011000300002. Acesso em 22/05/2021.

12 MANN, Luana; KLEINPAUL, Julio Francisco; MOTA, Carlos Bolli; SANTOS, Saray Giovana dos. **Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão**. Motriz. Revista de Educação Física. Unesp, [S.L.], v. 16, n. 3, 12 abr. 2010. UNESP - Universidade Estadual Paulista. http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p730. Acesso em: 15/05/2021.

13 ABREU, Karoliny; BRANDÃO, Adriana; TORRES, Michele. **Qualidade de Vida de Gestantes acompanhadas na Atenção Primária À Saúde**. Saúde em Redes. 2019; 5(1):59-73. Disponível em <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1116008> Acesso em 22/05/2021.

14 MINISTÉRIO DA SAUDE Cadernos de Atenção Básica, n° 32 - **ATENÇÃO AO PRÉ NATAL DE BAIXO RISCO**; Brasilia - 2013

15 LIMA, Marlise de Oliveira Pimentel. **Qualidade de vida relacionada à saúde de mulheres grávidas com sintomas depressivos**. 2011. Tese (Doutorado em Cuidado em Saúde) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. doi:10.11606/T.7.2011.de-28032011-105413. Acesso em: 15/05/2021.

16 DAMASCENA, Taynáh Larissa Marques; ESTRELA, Mariane Perfeito Marsura; PLAZZI, Maria Amélia Pinheiro Camargo. **Abordagem fisioterapêutica na lombalgia em gestantes**. Rev Saúde Mult. 2021 mar, 9(1): pág.71-77 <http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/175/154> Acesso 15/11/2021.

17 MANN,Luana; KLEINPAUL, Julio Francisco; TEIXEIRA,Clarissa Stefani; KONOPKA, Cristine Kolling. **Dor Lombo-Pélvica e exercício Físico Durante a Gestação.** Motriz. Fisioterapia em Movimento. 2008 abr/jun;21(2):pág. 99-105 <https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/19107/18451> Acesso em 15/11/2021

18 AGUIAR, Eliane de Oliveira Guedes de. **Freqüência de dor lombar em grávidas e relação com a idade gestacional.** Fisioterapia Brasil, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 31-35, 1 jan. 2018. Atlantica Editora. Disponível em< http://dx.doi.org/10.33233/fb.v8i1.1741.> Acesso em 15/11/2021.

19 CORTEZ, Paulo José Oliveira; FRANCO, Ticiane Alves Siniscalchi; SENE, Tassia Magalhães; CARVALHO, Tatiana Dias de; TOMAZINI, José Elias. **Correlação entre a dor lombar e as alterações posturais em gestantes.** Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde, [S.L.], v. 37, n. 1, 30 abr. 2012. NEPAS. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7322/abcs.v37i1.46.> Acesso em 15/11/2021.

20 SANTOS, Marília Manfrin dos; GALLO, Ana Paula. **Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal.** Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde, [S.L.], v. 35, n. 3, 20 dez. 2010. NEPAS. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7322/abcs.v35i3.78.> Acesso em 15/11/2021.

21 BRITO, Jéssica Ladyanne O. Pereira de; TORQUATO, Isolda Maria Barros; TRIGUEIRO, Janaína von Söhsten; MEDEIROS, Heloisy Alves de; SOUZA NETO, Vinicius Lino de; ALBUQUERQUE, Adriana Montenegro de. **Lombalgia: prevalência e repercussões na qualidade de vida de gestantes.** Revista de Enfermagem da Ufsm, [S.L.], v. 4, n. 2, 27 ago. 2014. Universidad Federal de Santa Maria. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5902/2179769212231> Acesso em 15/11/2021.

22 GOMES, Mayra Ruana de Alencar et al. **Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes.** Revista Dor [online]. 2013, v. 14, n. 2, pp. 114-117. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-00132013000200008>. Acesso em 15/11/2021.

APÊNDICE - Questionário para coleta de dados

1. Sente dor na região da coluna lombar?

   ( ) Sim ( ) Não

2. Apresentava essa dor antes da gestação?

   ( ) Sim ( ) Não

3. Em qual período da gestação a dor lombar iniciou?

   ( ) 1º Trimestre ( ) 2º Trimestre ( ) 3º Trimestre

4. Qual período que a dor é mais intensa?

   ( ) Manhã ( ) Tarde ( ) Noite

5. Como você classifica a intensidade da dor?

   ( ) Leve ( ) Moderada ( ) Intensa

6. Você acha que a dor interfere na sua qualidade de vida?

   ( ) Sim ( ) Não

7. Quais as atividades em que a dor interfere na sua rotina?

   ( ) Atividades domésticas ( ) Sono/repouso

   ( ) Atividades físicas ( ) Atividades sociais

   ( ) Consequências emocionais

8. O que você faz que minimiza a dor?

   ( ) Medicamentos ( ) Repouso ( ) Massagem

   ( ) Atividade física ( ) Não sabe o que fazer/não apresenta melhora