

**DOR LOMBAR EM GESTANTES ASSISTIDAS PELA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE GURUPI-TO**

**LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN ASSISTED BY PRIMARY HEALTH CARE IN THE MUNICIPALITY OF GURUPI-TO**

**DOLOR LUMBAR EN MUJERES EMBARAZADAS ASISTIDAS POR ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD EN EL MUNICIPIO DE GURUPI-TO**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n12-301>

**Data de submissão:** 29/11/2025

**Data de publicação:** 29/12/2025

**Ana Beatriz Leão França**  
Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)  
E-mail: bia.2015.leaofranca@hotmail.com

**Karolline Alves Soares Miranda**  
Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)  
E-mail: karollinealves70@gmail.com

**Denise Soares De Alcântara**  
Mestre em Enfermagem  
Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)  
E-mail: denises@unirg.edu.br

**José Wilson Magalhães Sotero Filho**  
Graduando em Medicina  
Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)  
E-mail: wilsonsotero26@gmail.com

**Kleverson Wessel de Oliveira**  
Doutor em Ciências  
Instituição: Universidade de São Paulo (USP), Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS)  
E-mail: Kleverson.wo@unitins.br

**Paula Luiza da Silva Sampaio**  
Mestre em Saúde Pública  
Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT), Universidade de Gurupi (UNIRG)  
E-mail: paulaluizaenfer@hotmail.com

**Livio Fernandes Cavalcante**  
Médico  
Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)  
E-mail: liviofc@gmail.com

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A dor lombar é um dos sintomas mais comum na gestação, de etiologia pouco conhecida e origem multifatorial. Pode estar relacionada a aspectos biomecânicos, hormonais, vasculares e psicológicos. **OBJETIVO:** O objetivo desse estudo será identificar a prevalência de dor lombar na gravidez e os aspectos que interferem na vida da gestante. **MÉTODO:** Estudo transversal de abordagem quantitativa a ser realizado com gestantes que fazem acompanhamento pré-natal em três Unidades Básicas de Saúde da cidade de Gurupi-TO. A coleta de dados ocorrerá no período de fevereiro a outubro de 2025. Será utilizado um questionário contemplando dados sociodemográficos, características da dor lombar e aspectos que interfere na vida das gestantes. **RESULTADO ENCONTRADOS:** O estudo revelou alta prevalência de dor lombar em gestantes atendidas em três UBS, com início predominante no segundo trimestre e impacto significativo na qualidade de vida. A maioria não recebeu tratamento estruturado. Os dados evidenciam a necessidade de maior atenção da Atenção Primária, com intervenções multidisciplinares e programas de educação em saúde.

**Palavras-chave:** Gestantes. Dor Lombar. Prevalência. Enfermagem.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Low back pain is one of the most common symptoms during pregnancy, with a poorly understood etiology and multifactorial origin. It may be related to biomechanical, hormonal, vascular, and psychological aspects. **OBJECTIVE:** The objective of this study is to identify the prevalence of low back pain in pregnancy and the aspects that interfere with the pregnant woman's life. **METHOD:** A cross-sectional study with a quantitative approach will be conducted with pregnant women receiving prenatal care at three Basic Health Units in the city of Gurupi-TO. Data collection will take place from February to October 2025. A questionnaire will be used covering sociodemographic data, characteristics of low back pain, and aspects that interfere with the lives of pregnant women. **RESULTS FOUND:** The study revealed a high prevalence of lower back pain in pregnant women treated at three primary health care units, with onset predominantly in the second trimester and a significant impact on quality of life. Most did not receive structured treatment. The data highlight the need for greater attention from Primary Care, with multidisciplinary interventions and health education programs.

**Keywords:** Pregnant Women. Low Back Pain. Prevalence. Nursing.

## RESUMEN

**INTRODUCCIÓN:** La lumbalgia es uno de los síntomas más comunes durante el embarazo, con una etiología poco conocida y un origen multifactorial. Puede estar relacionada con aspectos biomecánicos, hormonales, vasculares y psicológicos. **OBJETIVO:** El objetivo de este estudio es identificar la prevalencia de la lumbalgia durante el embarazo y los aspectos que interfieren en la vida de la gestante. **MÉTODO:** Se realizará un estudio transversal con enfoque cuantitativo con gestantes que reciben atención prenatal en tres Unidades Básicas de Salud de la ciudad de Gurupi-TO. La recolección de datos se realizará de febrero a octubre de 2025. Se utilizará un cuestionario que incluirá datos sociodemográficos, características de la lumbalgia y aspectos que interfieren en la vida de las gestantes. **RESULTADOS:** El estudio reveló una alta prevalencia de dolor lumbar en embarazadas atendidas en tres unidades de atención primaria, con inicio predominante en el segundo trimestre y

un impacto significativo en la calidad de vida. La mayoría no recibió tratamiento estructurado. Los datos resaltan la necesidad de una mayor atención desde Atención Primaria, con intervenciones multidisciplinares y programas de educación para la salud.

**Palabras clave:** Mujeres Embarazadas. Dolor Lumbar. Prevalencia. Enfermería.

## 1 INTRODUÇÃO

A assistência pré-natal constitui-se em um momento relevante para prestar informações às mulheres e pesquisar manifestações clínicas importantes na gestação. Em países como o Brasil, em razão da precariedade da assistência médica, o rastreamento sistematizado das condições de saúde das gestantes e o adequado atendimento de suas necessidades de saúde são aspectos muito importantes para a enfermagem.

A assistência pré-natal tem contribuído muito para o desenvolvimento na qualidade de prevenir, diagnosticar e tratar os eventos indesejáveis na gestação, visando ao bem-estar da gestante e seu conceito, além de orientar para evitar problemas específicos do parto, ou mesmo, determinados cuidados imediatos ao recém-nascido (Koffman; Bonadio, 2005).

A gravidez é um acontecimento fisiológico natural que traz várias alterações ao organismo materno que se inicia na primeira semana de gestação e continua durante todo o período gestacional (Ferreira; Nakano, 2001). Nessa ocasião, o corpo da mulher é constante e intensamente agitado o que demonstra uma série de desconfortos, expressando-se por muitos sinais e sintomas, que modificam dependendo da tolerância de cada gestante (Oliveira et al., 2010)

O período gestacional é acompanhado de transformações hormonais e mecânicas para o perfeito crescimento e desenvolvimento fetal, e este período é marcado por dores lombares que chegam, muitas vezes, a limitar as atividades de vida diária das gestantes (Rezende; Montenegro, 2011).

A dor lombar é considerada um dos cinco sintomas mais frequentes na gestação, principalmente a partir do 3º trimestre. A dor lombar é uma dor que atinge a área do último arco costal até as pregas glúteas, podendo comprometer os membros inferiores unilateralmente ou bilateralmente através da radiação da dor naquela região. Mundialmente a dor lombar ocorre em aproximadamente 50% das gestantes (Barros, 2013).

O episódio de dor lombar durante o período gestacional baseia-se nas alterações hormonais, as quais ocasionam significativas mudanças no corpo da gestante. Dentre os hormônios responsáveis por essas alterações está a relaxina, responsável pelo relaxamento e frouxidão ligamentar das articulações, tornando-as mais instáveis (Brito et al., 2014).

A dor lombar é das principais queixas durante a gestação sendo responsável por inúmeras repercussões negativas na qualidade de vida das gestantes, proporcionando importantes alterações no padrão do sono, relações interpessoais, maritais, familiares e laborais.

Assim considerando a importância de estudos sobre a dor lombar e as repercussões que ela pode ocasionar na vida das gestantes, este estudo pretende identificar a prevalência da dor lombar e

a sua interferência na vida das gestantes assistidas em três Unidades Básicas de Saúde do município de Gurupi-TO.

Nessa perspectiva, o trabalho teve como objetivo, identificar a prevalência de dor lombar nas gestantes assistidas nas Unidades Básicas de Saúde Clara Motta, Francisco Nogueira Lima e Vila Nova, no município de Gurupi-TO, e analisar os aspectos que interferem em suas vidas. A questão norteadora da pesquisa foi se as gestantes atendidas nas Unidades Básicas sitadas anteriormente apresentam dor lombar? Qual a sua prevalência? Essa dor interfere no dia a dia dessas mulheres? Que estratégias adotam para amenizá-la?

Essas perguntas revelam a necessidade de aprofundamento sobre o tema, tendo em vista a fragilidade da assistência à mulher durante o ciclo gravídico-puerperal no Brasil. Embora existam avanços, muitos temas relevantes ainda são pouco explorados durante o pré-natal, como a dor lombar, que pode ter grande impacto na vida da gestante. É essencial compreender melhor essa condição para propor intervenções que melhorem a qualidade da assistência e da própria experiência da gravidez.

Dessa forma, este estudo justifica-se pela relevância de compreender a dor lombar em gestantes, suas repercussões e estratégias adotadas pelas mulheres, com vistas a subsidiar ações de saúde mais eficazes. Os resultados poderão fundamentar a elaboração de cuidados terapêuticos voltados à prevenção e ao alívio da dor lombar, promovendo mais qualidade de vida e humanização no cuidado à gestante.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa. O estudo foi realizado em três Unidades Básicas de Saúde de Gurupi no Tocantins, sendo elas: UBS Clara de Mota Silva (Jardim dos Buritis), UBS Francisco Nogueira Lima (Campo Belo) e UBS Miguel Peres de Carvalho (Vila Nova), estas estão localizadas nos seguintes endereços: UBS Clara Mota - Rua 33, Chácara AR-01, Gleba 03, Jardim dos Buritis, UBS Francisco Nogueira Lima - Rua 9 Quadra 51 Loteamento Campo Bello, UBS Miguel Peres de Carvalho - Rua 02 Qd 03 Lt02, número 240 Aeroporto, 2. A escolha do local para a realização da pesquisa se deu pelo fato desta serem as unidades com maior demanda de gestantes cadastradas no pré-natal conforme informação colhidas na Secretaria de Saúde do município. A pesquisa será realizada no período de março a outubro de 2025 em gestantes que fizerem acompanhamento pré-natal durante o período da pesquisa.

A população alvo foram todas as gestantes que realizarem acompanhamento pré-natal durante o período do estudo nas UBSs Clara Motta, UBS Francisco Nogueira Lima e UBS Vila Nova, que de acordo com os responsáveis pelas unidades, a unidade dos Clara Mota apresenta 60 gestantes

cadastrada, a unidade Campo Bello apresenta 45 gestantes e Vila Nova apresenta 40 gestantes. A amostra será constituída pelas gestantes que se enquadrem nos critérios de inclusão da pesquisa e aceitarem participar do estudo.

Conforme o cálculo amostral de Barbata (2006) na UBS Buritis estima-se que sejam entrevistas 49 gestantes, na UBS Campo Bello 39 gestantes, e no Vila Nova 35 gestantes, com intervalo de confiança de 95% e a margem de erro de 5%.

## 2.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídas gestantes que apresentarem os critérios de elegibilidade a seguir:

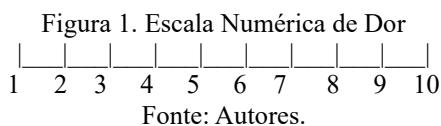
- Participarem do programa de pré-natal da UBS Buritis Clara Motta, Campo Bello Francisco Nogueira Lima e Vila Nova no período estabelecido;
- Tiverem idade igual ou superior de 18 anos;
- Não apresentarem déficit de linguagem;
- Estarem com idade gestacional igual ou acima de 12 semanas;
- Não apresentarem transtorno mental (autorreferido);
- Concordarem participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídas gestantes que apresentarem os critérios de elegibilidade a seguir:

- Não concordarem e não assinarem o TCLE;
- Ter sido submetida à cirurgia de coluna prévia.

## 2.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para coleta de dados será utilizado um questionário semiestruturado elaborado pelos pesquisadores que contemplará variáveis sociodemográficas (idade, escolaridade, renda, estado civil, ocupação, prática de exercício físico) e as características da dor lombar (frequência, intensidade, qualidade, duração, fatores de melhora e piora). A intensidade da dor será avaliada por meio da escala de intensidade numérica de dor. As escalas numéricas são graduadas de 0 a 10, onde 0 significa ausência de dor e 10 significa a pior dor imaginável. Apesar de simples, essa escala é muito utilizada para o reajuste terapêutico. Além disso, apresenta como vantagem a facilidade do uso, necessitando apenas de um pouco de cooperação do paciente, pois é de fácil compreensão (Calil; Pimenta, 2005).



Fonte: Autores.

- Variáveis do estudo
- Variável dependente: presença de dor lombar
- Variáveis independentes: idade, escolaridade, raça/etnia, renda, estado civil, ocupação, exercício físico, duração da condição álgica, intensidade e frequência da dor, fatores de melhora e piora, orientações recebidas por profissionais de saúde e semana gestacional.

### 2.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta dos dados da pesquisa será iniciada no mês de março de 2025, após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa, e terminará em outubro de 2025. A coleta de dados será realizada pelos próprios pesquisadores, os quais aplicarão o questionário com os pacientes, que responderão as perguntas aos pesquisadores.

Os dados serão coletados nas UBS Buritis- Clara Motta, Campo Bello - Francisco Nogueira Lima e Vila Nova nos dias e horários destinados à consulta de pré-natal. Todas as gestantes que estiverem aguardando consulta pré-natal e preencherem os critérios de inclusão/exclusão, serão convidadas a participar do estudo. Caso a gestante aceite participar do estudo será solicitado seu consentimento através da leitura e assinatura do TCLE e imediatamente será realizada a entrevista.

### 2.4 ANÁLISES DOS DADOS

Os dados coletados serão transferidos para um banco de dados eletrônico. A análise dos dados será realizada pelo programa Excel 2008.

Para caracterizar a amostra será realizada análise descritiva e os resultados serão apresentados por meio de frequência absoluta e relativa, média e mediana. Todas as variáveis serão calculadas com média e desvio padrão. A prevalência será calculada considerando o intervalo de confiança de 95%.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 3.1 UBS CLARA MOTA

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica das gestantes da UBS Clara Mota (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Raça/Cor	Parda	23	46,9
	Branca	21	42,9
	Preta/Negra	4	8,2
	Indígena	1	2,0

Estado civil	União estável	22	44,9
	Casada	18	36,7
	Solteira	7	14,3
	Divorciada	1	2,0
	Viúva	1	2,0
Ocupação	Trabalho remunerado	33	67,3
	Não remunerado	16	32,7

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 2 – Características obstétricas das gestantes da UBS Clara Mota (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Trimestre	1º	10	20,4
	2º	26	53,1
	3º	13	26,5
Sente dor lombar	Sim	32	65,3
	Não	17	34,7

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 3 – Perfil da dor lombar em gestantes da UBS Clara Mota (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Início da dor	Durante a gestação	26	81,2
	Antes da gestação	6	18,8
Frequência da dor	Diária	15	46,9
	Quinzenal	8	25,0
	Semanal	7	21,9
Período mais intenso	Raramente	2	6,2
	Noite	17	53,1
	Manhã	8	25,0
	Tarde	7	21,9

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 4 – Tratamento utilizado pelas gestantes com dor lombar na UBS Clara Mota (2025)

Tratamento	Frequência	Percentual (%)
Nenhum	9	28,1
Massagem	9	28,1
Fisioterapia	7	21,9
Medicamentos	5	15,6
Hidroginástica	4	12,5

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

### 3.2 TABELAS – UBS CAMPOS BELOS (2025)

Tabela 5 – Caracterização sociodemográfica das gestantes da UBS Campos Belos (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Raça/Cor	Parda	24	61,5
	Branca	9	23,1
	Preta/Negra	4	10,3
	Amarela/Asiática	2	5,1
Estado civil	União estável	14	35,9
	Casada	12	30,8
	Solteira	10	25,6
	Divorciada	2	5,1
	Viúva	1	2,6
Ocupação	Trabalho remunerado	21	53,8
	Não remunerado	18	46,2

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 6 – Características obstétricas das gestantes da UBS Campos Belos (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Trimestre	1º	9	23,1
	2º	16	41,0
	3º	14	35,9
Sente dor lombar	Sim	24	61,5
	Não	15	38,5

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 7 – Perfil clínico da dor lombar em gestantes da UBS Campos Belos (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Quando começou a dor	Durante a gestação	22	91,7
	Antes da gestação	2	8,3
Tipo de dor	Pontada	11	45,8
	Queima/Ardor	8	33,3
	Aperto	4	16,7
Período mais intenso	Manhã	10	41,7
	Noite	10	41,7
	Tarde	4	16,7

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 8 – Tratamento utilizado pelas gestantes com dor lombar na UBS Campos Belos (2025)

Tratamento	Frequência	Percentual (%)
Massagem	9	37,5
Nenhum	5	20,8
Hidroginástica	4	16,7
Fisioterapia	4	16,7
Medicamentos	2	8,3

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

### 3.3 TABELAS – UBS VILA NOVA (2025)

Tabela 9 – Caracterização sociodemográfica das gestantes da UBS Vila Nova (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Raça/Cor	Parda	19	54,3
	Branca	9	25,7
	Preta/Negra	4	11,4
	Indígena	2	5,7
	Amarela/Asiática	1	2,9

Estado civil	União estável	14	40,0
	Casada	12	34,3
	Solteira	8	22,9
	Divorciada	1	2,9
Ocupação	Trabalho remunerado	18	51,4
	Não remunerado	17	48,6
Trimestre	3º	16	45,7
	2º	10	28,6
	1º	9	25,7
Sente dor lombar	Sim	22	62,9
	Não	13	37,1

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 10 – Perfil clínico da dor lombar em gestantes da UBS Vila Nova (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Quando começou a dor	Durante a gravidez	16	72,7
	Antes da gravidez	6	27,3
Início da dor	2º Trimestre	11	50,0
	3º Trimestre	9	40,9
	1º Trimestre	2	9,1
Infecção urinária no início	Não	18	81,8
	Sim	4	18,2
Tipo de dor	Pontada	8	36,4
	Queima/Ardor	7	31,8
	Aperto	3	13,6
Irradiação	Coxa	5	22,7
	Nádegas	3	13,6
	Pernas	2	9,1
Frequência da dor	Diária	8	36,4
	Quinzenal	6	27,3
	Semanal	3	13,6
	Raramente	5	22,7
Período do dia	Noite	10	45,5
	Tarde	9	40,9
	Manhã	3	13,6
Período mais intenso	Noite	10	45,5
	Tarde	6	27,3
	Manhã	6	27,3
Duração típica	< 1 hora	7	31,8
	2 horas	5	22,7
	> 3 horas	5	22,7
	1 hora	5	22,7

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 11 – Impactos da dor lombar e orientações recebidas (UBS Vila Nova – 2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Dor piora com avanço da gestação	Sim	12	54,5
	Não	10	45,5
Acorda à noite por causa da dor	Sim	14	63,6
	Não	8	36,4
Impede atividades domésticas	Sim	16	72,7
	Não	6	27,3

Impede atividades ocupacionais	Sim	13	59,1
	Não	9	40,9
Alterou humor	Sim	15	68,2
	Não	7	31,8
Recebeu orientações	Sim	17	77,3
	Não	5	22,7
Quem orientou	Médico	11	50,0
	Fisioterapeuta	5	22,7
	Enfermeira	3	13,6
	Amigas	1	4,5

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 12 – Tratamento utilizado pelas gestantes com dor lombar (UBS Vila Nova – 2025)

Tratamento	Frequência	Percentual (%)
Medicamentos	6	27,3
Fisioterapia	6	27,3
Massagem	6	27,3
Nenhum	4	18,2

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A amostra total do estudo foi composta por 123 gestantes, vinculadas a três Unidades Básicas de Saúde (UBS), sendo 39 acompanhadas na UBS Campos Belos, 49 na UBS Clara Mota e 35 em uma terceira UBS. A caracterização sociodemográfica revelou predomínio da raça/cor parda em todas as unidades, correspondendo a 61,5% das gestantes na UBS Campos Belos, 46,9% na UBS Clara Mota e 54,3% na terceira UBS. A raça branca apareceu como segunda mais frequente, variando de 23,1% a 42,9% entre as unidades. As demais categorias, como preta/negra, indígena e amarela/asiática, apresentaram proporções menores, indicando perfil populacional relativamente homogêneo quanto à variável raça/cor.

Em relação ao estado civil, observou-se que a maioria das gestantes se encontrava em união estável ou era casada. Na UBS Campos Belos, 35,9% estavam em união estável e 30,8% eram casadas. Na UBS Clara Mota, a união estável esteve presente em 44,9% das participantes, enquanto 36,7% eram casadas. Na terceira UBS, também houve predomínio de união estável (40%) e de casadas (34,3%). As situações de solteiras, divorciadas e viúvas ocorreram em menor frequência nas três unidades.

Quanto à ocupação, verificou-se que, na UBS Campos Belos, 53,8% das gestantes exerciam trabalho remunerado, enquanto 46,2% realizavam atividades não remuneradas. Na UBS Clara Mota, a maioria das gestantes também possuía ocupação remunerada (67,3%), evidenciando maior inserção no mercado de trabalho. Já na terceira UBS, os percentuais foram mais equilibrados, com 51,4% exercendo trabalho remunerado e 48,6% desempenhando atividades não remuneradas.

No que se refere às características obstétricas, observou-se que, na UBS Campos Belos, a maioria das gestantes estava no segundo trimestre gestacional (41%), seguida do terceiro trimestre (35,9%) e do primeiro trimestre (23,1%). Na UBS Clara Mota, padrão semelhante foi identificado, com predomínio do segundo trimestre (53,1%), seguido do terceiro (26,5%) e do primeiro trimestre (20,4%). Na terceira UBS, diferentemente das demais, a maior concentração ocorreu no terceiro trimestre gestacional (45,7%), seguido do segundo trimestre (28,6%) e do primeiro trimestre (25,7%).

A distribuição por faixa de semanas gestacionais mostrou, na UBS Campos Belos, relativa homogeneidade entre as faixas de 8 a 13 semanas, 14 a 20 semanas e 35 a 40 semanas, todas com 23,1%. Na UBS Clara Mota, houve maior concentração na faixa de 21 a 27 semanas (30,6%), seguida das faixas de 14 a 20 semanas e de 35 a 40 semanas (22,4% cada). Na terceira UBS, as faixas de 8 a 13 semanas e de 28 a 34 semanas apresentaram os maiores percentuais (25,7% cada), demonstrando distribuição heterogênea da idade gestacional entre as unidades.

Quanto à presença de dor lombar, observou-se elevada prevalência nas três UBS avaliadas. Na UBS Campos Belos, 61,5% das gestantes relataram sentir dor lombar. Na UBS Clara Mota, esse percentual foi ainda maior, atingindo 65,3%. Na terceira UBS, 62,9% das gestantes também referiram apresentar dor lombar. Esses dados evidenciam que a dor lombar configura-se como queixa frequente no período gestacional, independentemente da unidade de acompanhamento.

Entre as gestantes que referiram dor lombar, a maioria relatou que o início da dor ocorreu durante a gestação. Na UBS Campos Belos, 91,7% das participantes afirmaram que a dor teve início no período gestacional. Na UBS Clara Mota, esse percentual foi de 81,2%, enquanto 18,8% relataram dor prévia à gestação. Quanto ao trimestre de início da dor, observou-se predomínio no segundo trimestre em ambas as unidades, correspondendo a 58,3% na UBS Campos Belos e 56,2% na UBS Clara Mota, seguido do terceiro trimestre.

No que diz respeito ao tipo de dor, na UBS Campos Belos predominou a dor em pontada (45,8%), seguida da sensação de queimação ou ardor (33,3%) e dor em aperto (16,7%). Na UBS Clara Mota, a dor em pontada também apresentou elevada frequência (34,4%), seguida de queimação/ardor (31,2%) e aperto (25%). Quanto à irradiação da dor, as regiões mais acometidas foram nádegas, pernas e coxa, tanto na UBS Campos Belos quanto na UBS Clara Mota, indicando padrão de irradiação compatível com sobrecarga musculoesquelética típica da gestação.

A frequência da dor apresentou predomínio de episódios diários nas duas unidades. Na UBS Campos Belos, 50% das gestantes relataram dor diária, enquanto na UBS Clara Mota esse percentual foi de 46,9%. Em relação ao período do dia em que a dor se iniciava, observou-se maior ocorrência no período noturno e vespertino, com destaque para a noite na UBS Clara Mota (46,9%). Quanto ao

período de maior intensidade da dor, também houve predomínio do período noturno, especialmente na UBS Clara Mota, onde 53,1% das gestantes referiram maior intensidade nesse horário.

A duração típica da dor variou entre uma e duas horas na maior parte das gestantes. Na UBS Campos Belos, 41,7% relataram duração de até uma hora, enquanto na UBS Clara Mota 34,4% referiram duração de duas horas, evidenciando caráter recorrente e persistente da sintomatologia dolorosa durante a gestação.

Em relação ao impacto da dor nas atividades de vida diária, os dados da UBS Clara Mota demonstraram que 62,5% das gestantes relataram prejuízo nas atividades domésticas, enquanto 40,6% referiram prejuízo nas atividades ocupacionais. Além disso, 65,6% relataram alteração do humor associada à dor lombar e 68,8% afirmaram acordar à noite em decorrência da dor, evidenciando impacto significativo na qualidade de vida.

Quanto às medidas adotadas para alívio da dor, observou-se que uma parcela expressiva das gestantes não realizava nenhum tipo de tratamento. Na UBS Clara Mota, 28,1% das participantes relataram não realizar tratamento algum, 28,1% utilizavam massagem como método de alívio, 21,9% realizavam fisioterapia, 15,6% faziam uso de medicamentos e 12,5% praticavam hidrogimnástica, demonstrando diversidade de estratégias terapêuticas, porém com baixa cobertura de tratamentos estruturados.

De forma geral, os resultados demonstram alta prevalência de dor lombar entre gestantes nas três unidades analisadas, com início predominante no segundo trimestre gestacional, frequência majoritariamente diária, irradiação para membros inferiores e região glútea, além de impacto relevante sobre sono, desempenho ocupacional, atividades domésticas e estado emocional. Observa-se ainda que parcela expressiva das gestantes não recebe acompanhamento terapêutico específico, o que evidencia a necessidade de fortalecimento das ações de cuidado e de estratégias multidisciplinares no manejo da dor lombar no período gestacional.

#### **4 DISCUSSÃO**

Os dados das três unidades básicas de saúde mostram que a dor lombar é muito comum entre gestantes na Atenção Primária, com prevalência em torno de 60%. Dado que esse nível de atenção é responsável pelo cuidado contínuo e pela promoção da saúde, a relevância do problema se acentua. A média global é de 40,5% (Salari et al., 2023), aumentando com o avanço da gestação, o que indica que as UBS estudadas apresentam índices acima do esperado, sugerindo subnotificação ou abordagem insuficiente no pré-natal.

A dor se concentra principalmente no segundo e terceiro trimestres, como aponta a literatura. Yoseph et al. (2025) explicam que alterações biomecânicas e hormonais, como aumento da lordose, frouxidão ligamentar e ganho de peso, sobrecarregam a coluna. Isso exige que equipes da APS, sobretudo enfermagem e fisioterapia, identifiquem precocemente gestantes em risco e adotem medidas preventivas desde o primeiro trimestre.

O perfil sociodemográfico, com maioria de mulheres pardas, casadas e inseridas no mercado de trabalho, reflete o público do SUS. As exigências físicas e a dupla jornada aumentam o impacto da dor. A APS deve atuar na identificação dessas vulnerabilidades, orientando sobre ergonomia, limites físicos e reorganização da rotina.

Clinicamente, as gestantes relataram dor mecânica com irradiação para membros inferiores, ocorrendo diariamente e piorando à noite. Esse padrão, segundo Yoseph et al. (2025), pode indicar instabilidade nas articulações sacroilíacas. Na APS, dores com esse perfil deveriam mobilizar acompanhamento multiprofissional e encaminhamentos adequados.

Mais da metade das gestantes relatou limitação nas tarefas domésticas e no trabalho, com alteração do humor e do sono, cenário compatível com estudos como o de Maia et al. (2021). Mesmo sem alívio total da dor, exercícios promovem melhora funcional (Kandru et al., 2023). Apesar disso, faltam programas estruturados de fisioterapia nas UBS, o que evidencia uma lacuna importante.

A prática de atividade física ainda é pouco presente. Muitas gestantes recorrem apenas a massagens informais, repouso ou medicamentos. Embora estudos indiquem benefícios claros de exercícios supervisionados (Sánchez-Polán et al., 2024), essa abordagem ainda não está incorporada ao pré-natal nas UBS avaliadas.

A educação em dor é outro ponto-chave. Vesting, Gutke e De Baets (2025) defendem programas baseados no modelo biopsicossocial, que considerem também medo do movimento e qualidade do sono. No estudo, muitas gestantes relataram não receber orientações formais ou apenas conselhos posturais básicos, revelando uma oportunidade para integrar educação em saúde às rotinas da APS.

Intervenções não farmacológicas integradas, como acupuntura combinada com relaxamento, mostram-se mais eficazes do que abordagens isoladas (Wang et al., 2025). Ainda que a evidência seja de baixa qualidade, há espaço para a APS adotar práticas viáveis como alongamentos e técnicas simples de relaxamento. O principal obstáculo não é a falta de evidência, mas a dificuldade em aplicar o que já se sabe.

A naturalização da dor lombar também contribui para a subnotificação. Muitas gestantes consideram a dor parte da gravidez e não buscam ajuda. Essa percepção precisa ser trabalhada pela APS, com ênfase na educação em saúde para desmistificar a dor como algo inevitável.

Por fim, dores intensas e persistentes durante a gestação podem levar a alterações degenerativas futuras (Yoseph et al., 2025). Diante disso, a APS deve atuar não só no alívio imediato, mas na prevenção de complicações, por meio de intervenções precoces e acompanhamento contínuo.

Em resumo, a dor lombar na gestação é altamente prevalente e impactante, mas ainda pouco abordada nas UBS. Apesar das evidências mostrarem que intervenções como fisioterapia, educação e terapias integradas são eficazes, muitas gestantes permanecem sem cuidados adequados. É essencial que a APS reconheça essa dor como parte da saúde materna e não apenas como desconforto passageiro.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por nos conceder sabedoria, força e perseverança ao longo desta jornada. Sua presença constante foi o alicerce que nos sustentou em cada desafio enfrentado. A nossa sincera gratidão estende-se também à instituição, que nos proporcionou os recursos, o conhecimento e o ambiente necessário para o desenvolvimento deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

BARROS, S. R. A. F. Infecção urinária na gestação e sua correlação com a dor lombar versus intervenções de enfermagem. *Revista Dor*, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 88-93, abr./jun. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/>. Acesso em: 05 nov. 2024.

BRITO, J. L. O. P. et al. Lombalgia: prevalência e repercussões na qualidade de vida de gestantes. *Revista Enfermagem UFSM*, v. 4, n. 2, p. 254-264, abr./jun. 2014. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/>. Acesso em: 28 out. 2024.

FERREIRA, C. H. J.; NAKANO, A. M. S. Reflexões sobre as bases conceituais que fundamentam a construção do conhecimento acerca da lombalgia na gestação. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 5, n. 3, p. 95-100, maio 2001. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/>. Acesso em: 27 out. 2024.

FOSCHERA, L. R. et al. Prevalência e manejo da dor lombar na gestação: revisão da literatura. *Revista UCEFF Reviva*, 2024.

GOMES, M. R. A. Lombalgia gestacional: prevalência e características. *Revista Dor*, 2013.

HOBO, T. M. W. et al. Lombalgia gestacional: prevalência, características e a influência nas atividades da vida diária. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 2015.

KOFFMAN, M. D.; BONADIO, I. C. Avaliação da atenção pré-natal em uma instituição filantrópica da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 5, p. s23-s32, dez. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/>. Acesso em: 26 out. 2024.

MARTINS, R. F. et al. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2005.

OLIVEIRA, G. K. S. et al. Intervenções de enfermagem nas adaptações fisiológicas da gestação. *Veredas FAVIP – Revista Eletrônica de Ciências*, v. 3, n. 1, jan./jun. 2010. Disponível em: <http://veredas.favip.edu.br/>. Acesso em: 29 out. 2024.

REZENDE, J.; MONTENEGRO, C. A. B. *Obstetrícia fundamental*. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

RODRIGUES, W. F. G. et al. Prevalência de lombalgias e inatividade física: o impacto dos fatores psicossociais em gestantes atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *Einstein*, São Paulo, 2011.

SALARI, N.; MOHAMMADI, A.; HEMMATI, M.; HASHEMINEZHAD, R.; KANI, S.; SHOHAYIMI, S.; MOHAMMADI, M. The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, v. 23, n. 1, p. 830, 2023.

SILVA BRITO, A. G. da et al. Lombalgia gestacional: características clínicas e sua correlação com fatores gestacionais e de vida. *RSD Journal*, 2022.

SILVA, A. M. B. da et al. Análise da prevalência de dor musculoesquelética e fatores associados em gestantes. Foco Publicações, 2025.