


DOR LOMBAR EM GESTANTES ASSISTIDAS PELA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE EM UM MUNICÍPIO AO SUL DO TOCANTINS

LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN RECEIVING PRIMARY HEALTHCARE IN A MUNICIPALITY IN SOUTHERN TOCANTINS

DOLOR LUMBAR EN MUJERES EMBARAZADAS QUE RECIBEN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD EN UN MUNICIPIO DEL SUR DE TOCANTINS

 <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

Márlons Peres de Melo

Doutor em Produção Vegetal

Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)

E-mail: marlloperes@unirg.edu.br

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 foi identificar a prevalência de dor lombar na gravidez e os aspectos que interferem na vida da gestante. **MÉTODO:** Estudo transversal de abordagem quantitativa, realizado com gestantes que fazem acompanhamento pré-natal em três Unidades Básicas de Saúde localizada no município ao Sul do Tocantins. A coleta de dados ocorreu no período de fevereiro a outubro de 2025. Foi utilizado um questionário contemplando dados sociodemográficos, características da dor lombar e aspectos que interfere na vida das gestantes. **RESULTADO:** O estudo revelou alta prevalência de dor lombar nas 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 was 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 was conducted with pregnant women receiving prenatal care at three Basic Health Units located in a municipality in southern Tocantins. Data collection took place from February to October 2025. A questionnaire was used, including sociodemographic data, characteristics of low back pain, and aspects that interfere with the lives of pregnant women. **RESULTS:** The study revealed a high prevalence of low back pain in pregnant women attended at three Basic Health Units, with a predominant onset 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: El dolor lumbar es uno de los síntomas más comunes durante el embarazo, con una etiología poco comprendida y un origen multifactorial. Puede estar relacionado con aspectos biomecánicos, hormonales, vasculares y psicológicos. **OBJETIVO:** El objetivo de este estudio fue identificar la prevalencia del dolor lumbar en el embarazo y los aspectos que interfieren en la vida de la mujer embarazada. **MÉTODO:** Se realizó un estudio transversal con un enfoque cuantitativo con mujeres embarazadas que recibían atención prenatal en tres Unidades Básicas de Salud ubicadas en un municipio del sur de Tocantins. La recolección de datos se realizó de febrero a octubre de 2025. Se utilizó un cuestionario que incluía datos sociodemográficos, características del dolor lumbar y aspectos que interfieren en la vida de las mujeres embarazadas. **RESULTADOS:** El estudio reveló una alta prevalencia de dolor lumbar en mujeres embarazadas atendidas en tres Unidades Básicas de

Salud, con un 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 por parte de la Atención Primaria, con intervenciones multidisciplinarias 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.

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.

Deste modo a importância de estudos sobre a dor lombar e as repercussões que ela pode ocasionar na vida das gestantes, esta pesquisa pretendeu identificar a prevalência da dor lombar e a

sua interferência na vida das gestantes assistidas em três Unidades Básicas de Saúde localizada em um município ao Sul do Tocantins.

Dessa forma, entende-se relevante 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

Tratou de um estudo transversal de abordagem quantitativa. O estudo foi realizado em três Unidades Básica de Saúde localizada em um município ao Sul do Tocantins. A pesquisa foi realizada no período de março a outubro de 2025 em gestantes que fizeram acompanhamento pré-natal durante o período da pesquisa.

A população alvo foram todas as gestantes que realizarem acompanhamento pré-natal nas UBS escolhidas, durante o período do estudo, e que se qualificava dentro dos critérios inclusão e exclusão.

Para coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado elaborado pelos pesquisadores que contemplou variáveis sociodemográficas e características da dor lombar.

Os dados coletados foram analisados por meio de estatística descritiva simples com apresentação de frequências absolutas e relativas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos na Universidade Unirg sob o parecer 985.978, conforme as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo sigilo, anonimato e liberdade de participação às voluntárias.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 PRIMEIRA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica das gestantes da primeira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (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 primeira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (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 primeira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Início da dor	Durante a gestação	32	65,3
	Antes da gestação	17	34,6
Frequência da dor	Diária	17	34,6
	Quinzenal	9	18,3
	Semanal	15	30,6
	Raramente	8	16,3
Período mais intenso	Noite	19	38,7
	Manhã	16	32,6
	Tarde	14	28,5

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 4 – Tratamento utilizado pelas gestantes com dor lombar na primeira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (2025)

Tratamento	Frequência	Percentual (%)
Nenhum	14	28,5
Massagem	14	28,5
Fisioterapia	9	18,3
Medicamentos	7	14,2
Hidroginástica	5	10,2

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

3.2 SEGUNDA UNIDADE BÁSICA

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica das gestantes da segunda unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (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 2 – Características obstétricas das gestantes da segunda unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (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 3 – Perfil clínico da dor lombar em gestantes da segunda unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Quando começou a dor	Durante a gestação	31	79,4
	Antes da gestação	8	20,5
Tipo de dor	Pontada	18	45,8
	Queima/Ardor	12	33,3
	Aperto	9	16,7
Período mais intenso	Manhã	16	41,0
	Noite	16	41,0
	Tarde	7	17,9

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 4 – Tratamento utilizado pelas gestantes com dor lombar na segunda unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (2025)

Tratamento	Frequência	Percentual (%)
Massagem	13	33,3
Nenhum	8	20,5
Hidroginástica	7	17,9
Fisioterapia	7	17,9
Medicamentos	4	10,2

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

3.3 TERCEIRA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica das gestantes da terceira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (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 2 – Perfil clínico da dor lombar em gestantes da terceira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Quando começou a dor	Durante a gravidez	26	74,2
	Antes da gravidez	9	25,7
Início da dor	2º Trimestre	18	51,4
	3º Trimestre	12	34,2
	1º Trimestre	5	14,2
Infecção urinária no início	Não	27	77,1
	Sim	8	22,8
Tipo de dor	Pontada	15	42,8
	Queima/Ardor	14	40,0
Irradiação	Aperto	6	17,1
	Coxa	15	42,8
	Nádegas	12	34,2
Frequência da dor	Pernas	8	22,8
	Diária	13	37,1
	Quinzenal	9	25,7
Período do dia	Semanal	8	22,8
	Raramente	7	20,0
	Noite	14	40,0
Período mais intenso	Tarde	13	37,1
	Manhã	8	22,8
	Noite	17	48,5
Duração típica	Tarde	9	25,7
	Manhã	9	25,7
	< 1 hora	11	31,4
	2 horas	8	22,8
	> 3 horas	8	22,8
	1 hora	8	22,8

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 3 – Impactos da dor lombar e orientações recebidas na terceira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (2025)

Variável	Categoria	Frequência	Percentual (%)
Dor piora com avanço da gestação	Sim	19	54,2
	Não	16	45,7
Acorda à noite por causa da dor	Sim	23	65,7
	Não	12	34,2
Impede atividades domésticas	Sim	22	62,8
	Não	13	37,1
Impede atividades ocupacionais	Sim	19	54,2
	Não	16	45,7
Alterou humor	Sim	24	68,5
	Não	11	31,4

Recebeu orientações	Sim	21	60,0
	Não	14	40,0
Quem orientou	Médico	17	48,5
	Fisioterapeuta	10	28,5
	Enfermeira	5	14,2
	Amigas	3	8,5

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Tabela 4 – Tratamento utilizado pelas gestantes com dor lombar na terceira unidade básica de saúde localizada no município ao sul do Tocantins (2025)

Tratamento	Frequência	Percentual (%)
Medicamentos	11	31,4
Fisioterapia	9	25,7
Massagem	9	25,7
Nenhum	6	17,1

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A amostra total do estudo foi composta por 123 gestantes, vinculadas a três Unidades Básicas de Saúde (UBS), sendo 49 acompanhadas na primeira UBS, 39 na segunda UBS e 35 em uma terceira UBS. A caracterização sociodemográfica revelou predomínio da raça/cor parda em todas as unidades, correspondendo a 46,9% na primeira UBS, 61,5% na segunda UBS e 54,3% na terceira UBS. A raça branca apareceu como segunda mais frequente, com 42,9% na primeira UBS, 23,1% na segunda UBS e 25,7% na terceira UBS. 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 primeira UBS, a união estável esteve presente em 44,9% das participantes, enquanto 36,7% eram casadas. Na segunda UBS, 35,9% estavam em união estável e 30,8% eram casadas. Na terceira UBS, também houve predomínio de união estável (40,0%) 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 primeira UBS, a maioria das gestantes possuía ocupação remunerada (67,3%). Na segunda UBS, 53,8% exerciam trabalho remunerado, enquanto 46,2% realizavam atividades não remuneradas. 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 primeira UBS, houve predomínio do segundo trimestre (53,1%), seguido do terceiro (26,5%) e do primeiro trimestre (20,4%). Na segunda UBS, a maioria das gestantes estava no segundo trimestre (41,0%), seguida do terceiro trimestre (35,9%) e do primeiro trimestre (23,1%). Na terceira UBS, diferentemente das

demais, a maior concentração ocorreu no terceiro trimestre (45,7%), seguido do segundo trimestre (28,6%) e do primeiro trimestre (25,7%).

Quanto à presença de dor lombar, observou-se elevada prevalência nas três UBS avaliadas. Na primeira UBS, esse percentual foi de 65,3%. Na segunda UBS, 61,5% das gestantes relataram dor lombar. Na terceira UBS, 62,9% também referiram apresentar dor lombar.

Entre as gestantes que referiram dor lombar, a maioria relatou que o início da dor ocorreu durante a gestação. Na primeira UBS, 65,3% relataram início durante a gestação e 34,6% antes. Na segunda UBS, 79,4% referiram início gestacional e 20,5% antes da gestação. Na terceira UBS, 74,2% relataram início durante a gravidez e 25,7% antes.

Quanto ao tipo de dor, na segunda UBS predominou a dor em pontada (45,8%), seguida de queimação/ardor (33,3%) e aperto (16,7%). Na terceira UBS, também houve predominância de dor em pontada (42,8%), seguida de queimação/ardor (40,0%) e aperto (17,1%).

A frequência da dor apresentou variação entre as unidades. Na primeira UBS, houve maior distribuição entre semanal (30,6%), diária (34,6%), quinzenal (18,3%) e raramente (16,3%). Na terceira UBS, predominou dor diária (37,1%), seguida de quinzenal (25,7%), semanal (22,8%) e raramente (20,0%).

Em relação ao período de maior intensidade da dor, observou-se predomínio do período noturno na primeira UBS (38,7%) e na terceira UBS (48,5%), enquanto na segunda UBS houve distribuição semelhante entre manhã (41,0%) e noite (41,0%).

A duração típica da dor, avaliada na terceira UBS, mostrou maior frequência de episódios com menos de uma hora (31,4%), enquanto as demais durações (1 hora, 2 horas e mais de 3 horas) apresentaram percentuais semelhantes (22,8%).

Em relação ao impacto da dor nas atividades de vida diária, na terceira UBS, 62,8% das gestantes relataram prejuízo nas atividades domésticas e 54,2% nas atividades ocupacionais. Além disso, 68,5% referiram alteração do humor e 65,7% relataram acordar à noite devido à dor, evidenciando impacto significativo na qualidade de vida.

Quanto às medidas adotadas para alívio da dor, observou-se que uma parcela das gestantes não realizava tratamento. Na primeira UBS, 28,5% não realizavam nenhum tratamento, 28,5% utilizavam massagem, 18,3% faziam fisioterapia, 14,2% utilizavam medicamentos e 10,2% praticavam hidroginástica. Na segunda UBS, a massagem foi o método mais utilizado (33,3%), seguida de ausência de tratamento (20,5%), hidroginástica e fisioterapia (17,9% cada) e medicamentos (10,2%). Na terceira UBS, houve maior uso de medicamentos (31,4%), seguido de fisioterapia e massagem (25,7% cada) e ausência de tratamento (17,1%).

De forma geral, os resultados demonstram alta prevalência de dor lombar entre gestantes nas três unidades analisadas, com início predominante durante a gestação, frequência variável, predomínio de dor em pontada e impacto relevante sobre sono, atividades diárias e estado emocional. Observa-se ainda que parcela significativa das gestantes não recebe acompanhamento terapêutico adequado, evidenciando a necessidade de fortalecimento das ações de cuidado e de estratégias multidisciplinares no manejo da dor lombar no período gestacional.

3.4 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

Agradecemos ao apoio financeiro recebido pela Fundação de Amparo Pesquisado Tocantins – FAPT e Governo do Estado do Tocantins.

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.