

## **PREVENÇÃO DE DORES LOMBARES EM CUIDADORES DE IDOSOS**

## **PREVENTION OF LOW BACK PAIN IN ELDERLY CAREGIVERS**

## **PREVENCIÓN DEL DOLOR LUMBAR EN CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n10-247>

**Data de submissão:** 27/09/2025

**Data de publicação:** 27/10/2025

**Eduarda Cavalcante da Silva**

Formanda em Fisioterapia

Instituição: Centro Universitário Campo Limpo Paulista (UNIFACCAMP)

E-mail: 222Dudacavalcante@gmail.com

**Luis Ricardo Barbosa Maia**

Docente

Instituição: Centro Universitário Campo Limpo Paulista (UNIFACCAMP)

E-mail: Luis.maia@faccamp.br

### **RESUMO**

A busca foi realizada entre os meses de março à maio de 2025 nas seguintes bases de dados: SciELO, PubMed, PEDro, LILACS, BVS e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: "dor lombar", "cuidador de idoso", "fisioterapia preventiva", "saúde ocupacional", "ergonomia",

**Palavras-chave:** Prevenção. Dor Lombar. Cuidador. Idosos.

### **ABSTRACT**

The search was conducted between March and May 2025 in the following databases: SciELO, PubMed, PEDro, LILACS, BVS, and Google Scholar. The descriptors used were: "low back pain," "elderly caregiver," "preventive physical therapy," "occupational health," "ergonomics,"

**Keywords:** Prevention. Low Back Pain. Caregiver. Elderly.

### **RESUMEN**

La búsqueda se realizó entre marzo y mayo de 2025 en las siguientes bases de datos: SciELO, PubMed, PEDro, LILACS, BVS y Google Académico. Los descriptores utilizados fueron: "dolor lumbar", "cuidador de personas mayores", "fisioterapia preventiva", "salud ocupacional", "ergonomía".

**Palabras clave:** Prevención. Dolor Lumbar. Cuidador. Personas Mayores.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem gerado um aumento expressivo na demanda por cuidadores de idosos, profissionais essenciais na assistência e no suporte às necessidades diárias dessa população. No entanto, as atividades de cuidado frequentemente envolvem esforços físicos intensos, posturas inadequadas e sobrecarga biomecânica, tornando esses profissionais suscetíveis ao desenvolvimento de dores lombares (SOUZA et al., 2019).

A sobrecarga física é um dos principais desafios enfrentados pelos cuidadores de idosos. As longas jornadas e a execução repetitiva de tarefas como higiene, alimentação e mobilização de pacientes aumentam o risco de fadiga e dor lombar, especialmente quando não há preparo ou orientações ergonômicas adequadas (OLIVEIRA; SILVA, 2018). Nesse contexto, a ergonomia e a fisioterapia preventiva tornam-se fundamentais para reduzir lesões musculoesqueléticas e promover a saúde ocupacional desses profissionais e familiares. (FERNANDES et al., 2020).

A execução de tarefas repetitivas e posturas incorretas pode ocasionar dores crônicas como dor lombar e comprometer a qualidade do cuidado. Por isso, a implementação de medidas preventivas, como capacitação em técnicas seguras de movimentação e adequação do ambiente de trabalho é essencial para diminuir os riscos e garantir maior segurança tanto para o cuidador quanto para o idoso (FERNANDES et al., 2020).

Compreender a anatomia e a biomecânica da coluna lombar é indispensável nesse processo, pois essa região, composta por vértebras, discos intervertebrais e músculos estabilizadores, é responsável por sustentar grande parte do peso corporal. Quando submetida a sobrecargas e posturas inadequadas, torna-se vulnerável a lesões.

Assim, a atuação fisioterapêutica preventiva, baseada em fortalecimento muscular, alongamentos e educação postural, contribui para o equilíbrio biomecânico da coluna e a redução da dor lombar (SILVA; ANDRADE, 2017).

## 2 OBJETIVO

Analizar estratégias de prevenção de dores lombares em cuidadores de idosos.

## 3 MÉTODOS

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, tendo como objetivo identificar, analisar e sintetizar as evidências disponíveis sobre estratégias fisioterapêuticas preventivas voltadas à prevenção de dor lombar em cuidadores de idosos (Menezes et al., 2023).

A busca foi realizada entre os meses de março à maio de 2025 nas seguintes bases de dados: SciELO, PubMed, PEDro, LILACS, BVS e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: “dor lombar”, “cuidador de idoso”, “fisioterapia preventiva”, “saúde ocupacional”, “ergonomia”, (Teixeira et al., 2022).

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis em português, que abordam intervenções fisioterapêuticas preventivas com resultados mensuráveis em cuidadores de idosos. Foram excluídos artigos duplicados, editoriais, dissertações e aqueles que não apresentassem foco claro na prevenção da dor lombar em cuidadores (Lima e Souza, 2021).

Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 20 estudos, os quais embasaram as análises da presente pesquisa (Santos et al., 2022).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados os seguintes resultados demonstrados na tabela 1:

Tabela 1

Autor / Ano	Título do Artigo	Resultados	Conclusão
SOUZA et al., 2019	Prevalência da dor lombar em enfermeiros de um hospital público	Associação entre tarefas repetitivas e dor lombar; ausência de medidas preventivas estruturadas	Reforça a necessidade de programas fisioterapêuticos sistemáticos em ambientes hospitalares
OLIVEIRA; SILVA, 2018	Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos	Reconhecimento da sobrecarga física como fator de risco; cuidadores sem preparo técnico adequado	Destaca a urgência de capacitações práticas e suporte físico na rotina dos cuidadores
FERNANDES et al., 2020	Ergonomia, saúde e segurança do trabalho para os cuidadores de idosos acamados	Redução de dor após treinamentos ergonômicos; estrutura física das instituições pouco adequada	Conclui-se que adaptações ergonômicas são viáveis e eficazes, mas precisam de apoio institucional
SILVA; ANDRADE, 2017	Distúrbios osteomusculares e o trabalho dos que cuidam de idosos institucionalizados	Melhora postural e funcionalidade após fisioterapia; baixa adesão às práticas	Programas fisioterapêuticos são eficazes, mas requerem incentivo à adesão
LIMA et al., 2021	Prevenção de distúrbios osteomusculares em cuidadores	Melhora funcional com intervenção fisioterapêutica; necessidade de equipe multiprofissional	A atuação fisioterapêutica deve ser integrada a uma equipe de suporte
MONTEIRO et al., 2023	Treinamento prático e simulado para cuidadores	Relatos de maior segurança; ausência de avaliação quantitativa	Oficinas práticas devem ser incentivadas, mas avaliadas com métodos padronizados
TEIXEIRA et al., 2022	Prevenção de lombalgias ocupacionais: recomendações para cuidadores formais	Adesão a boas práticas ergonômicas; resistência dos cuidadores à mudança de hábitos	Mostra que conscientização continuada é essencial para eficácia das orientações
CARDOSO et al., 2020	Avaliação biomecânica da postura de cuidadores informais	Identificação de fatores de risco posturais; uso limitado de tecnologia de análise	Conclui-se que mesmo sem tecnologia avançada, a correção postural é possível com fisioterapia
RAMOS; FREITAS, 2019	Exercícios de estabilização lombar como prevenção de lombalgia	Redução significativa da dor lombar; dificuldade de acesso à fisioterapia contínua	Fisioterapia ativa é eficaz, mas deve ser acessível de forma constante aos cuidadores
AZEVEDO et al., 2020	Treinamento baseado em ergonomia aplicada	Diminuição dos afastamentos por lombalgia; resistência à implementação de mudanças no ambiente de trabalho	A ergonomia aplicada é funcional, mas depende do comprometimento institucional

Fonte: Autores.

A análise dos estudos revelou que a dor lombar entre cuidadores de idosos está fortemente associada à execução repetitiva de tarefas, manutenção de posturas incorretas e ausência de educação postural formal (Souza et al., 2019; Cardoso et al., 2020).

Estratégias fisioterapêuticas como programas de educação ergonômica, exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, intervenções de orientação prática demonstraram ser eficazes na redução dos sintomas lombares e na prevenção de complicações musculoesqueléticas (Azevedo et al., 2020; Ramos et al., 2019).

Além disso, o fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna lombar e do core mostrou-se essencial para o desempenho eficiente das atividades de cuidado (Silva e Andrade, 2017; Lima et al., 2021). Os programas preventivos supervisionados por fisioterapeutas apresentaram resultados positivos na diminuição da sobrecarga funcional e até emocional (Rocha et al., 2021).

Contudo, um desafio recorrente identificado foi a baixa adesão por parte dos cuidadores, a qual pode ser atribuída à rotina exaustiva e à falta de incentivos institucionais (Santos et al., 2022). Ainda assim, os estudos são unâimes em destacar que, quando implementadas de forma contínua, as estratégias fisioterapêuticas contribuem significativamente para a promoção da saúde ocupacional desses profissionais e familiares (Monteiro et al., 2023).

A análise da literatura identificada na tabela demonstra que existe um consenso entre os estudos sobre a prevalência significativa de dores lombares entre cuidadores de idosos, especialmente quando há ausência de medidas preventivas e suporte institucional (Souza et al., 2019; Oliveira e Silva, 2018). Esses autores evidenciam que a sobrecarga física e a repetitividade das atividades de cuidado são fatores diretamente relacionados à dor lombar, principalmente quando não há preparo técnico ou ergonômico adequado.

Estudos como os de Fernandes et al. (2020), Silva e Andrade (2017) e Lima et al. (2021) destacam que a implementação de treinamentos ergonômicos e programas fisioterapêuticos específicos pode trazer melhorias relevantes na funcionalidade, postura e bem-estar dos cuidadores. Entretanto, esses mesmos estudos também apontam dificuldades de adesão, o que sugere que, além da oferta das práticas, é necessário desenvolver estratégias para manter o engajamento dos cuidadores (Fernandes et al., 2020; Silva e Andrade, 2017; Lima et al., 2021).

Monteiro et al. (2023) e Teixeira et al. (2022) chamam atenção para a importância de oficinas práticas e orientações contínuas, que demonstraram aumentar a segurança dos cuidadores durante o manuseio de idosos. Porém, os resultados ainda são subjetivos, e muitos cuidadores resistem à adoção de novos hábitos de trabalho, o que dificulta a efetividade das estratégias aplicadas (Monteiro et al., 2023; Teixeira et al., 2022).

Cardoso et al. (2020) e Ramos et al. (2019) reforçam que, mesmo com limitações de tecnologia e acesso restrito à fisioterapia, é possível obter melhorias significativas no controle da dor lombar por meio de técnicas de correção postural e exercícios específicos de estabilização. Esses estudos indicam

que a atuação da fisioterapia pode ser eficaz mesmo em ambientes com infraestrutura limitada (Cardoso et al., 2020; Ramos et al., 2019).

Azevedo et al. (2020) complementa essas conclusões ao evidenciar a redução de afastamentos do trabalho após a implementação de programas baseados em ergonomia. No entanto, o autor também aponta a resistência por parte dos gestores e dos próprios cuidadores, o que ainda representa um entrave à aplicação consistente dessas medidas (Azevedo et al., 2020).

De forma geral, os resultados analisados indicam que os efeitos positivos estão fortemente associados à atuação direta e continuada da fisioterapia preventiva, que promove ganhos físicos e funcionais. Contudo, os obstáculos recorrentes como baixa adesão, resistência a mudanças e ainda limitam a aplicação ampla dessas estratégias. Dessa forma, a literatura aponta não apenas a eficácia das intervenções fisioterapêuticas, mas também a necessidade de abordagens mais integradas, participativas e com apoio organizacional contínuo para garantir sua efetividade a longo prazo (Silva e Andrade, 2017; Fernandes et al., 2020; Monteiro et al., 2023).

## 5 CONCLUSÃO

A dor lombar em cuidadores de idosos está associada à sobrecarga física e à má mecânica corporal durante as atividades de cuidado. A coluna lombar, por sustentar grande parte do peso corporal, torna-se vulnerável sem o fortalecimento adequado da musculatura estabilizadora. Estratégias como exercícios de estabilização, orientações ergonômicas e educação postural mostraram-se eficazes na prevenção de lesões, promovendo mais segurança e qualidade no trabalho (SOUZA et al., 2019; AZEVEDO et al., 2020; SILVA; ANDRADE, 2017). Apesar dos benefícios, a baixa adesão ainda é um desafio, reforçando a importância do apoio institucional e da continuidade das ações preventivas (MONTEIRO et al., 2023).

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. R. et al. Estratégias fisioterapêuticas na prevenção de lombalgias em cuidadores: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Reabilitação*, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 55–64, 2021.
- AZEVEDO, P. M. et al. Intervenções ergonômicas no ambiente de trabalho de cuidadores formais. *Revista de Terapia Ocupacional da USP*, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 215–223, 2020.
- BARROS, M. M.; SANTOS, J. R. A importância da educação postural no cotidiano dos cuidadores de idosos. *Revista Interfaces da Saúde*, v. 8, n. 3, p. 290–298, 2021.
- CARDOSO, R. L. et al. Avaliação biomecânica da postura de cuidadores informais e implicações na coluna lombar. *Fisioterapia Brasil*, v. 22, n. 4, p. 412–418, 2020.
- COSTA, E. F.; MORAES, A. L. O papel da fisioterapia na saúde ocupacional dos cuidadores de idosos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 54, e03659, 2020.
- FERNANDES, M. G. et al. Ergonomia, saúde e segurança do trabalho para os cuidadores de idosos acamados: desafios e perspectivas. Belo Horizonte: UFMG, 2020.
- LIMA, J. V.; SOUZA, T. M. Prevenção de distúrbios osteomusculares em cuidadores: abordagem fisioterapêutica. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 11, n. 3, p. 34–42, 2021.
- MENEZES, A. P. et al. Estratégias de intervenção para prevenir lombalgia em cuidadores domiciliares: revisão sistemática. *Revista Contexto & Saúde*, v. 32, n. 1, p. 15–23, 2023.
- MONTEIRO, A. M. et al. Treinamento prático e simulado para cuidadores: efeitos na prevenção de lesões lombares. *Revista CuidArte*, v. 13, n. 2, p. 117–124, 2023.
- OLIVEIRA, A. C.; SILVA, R. M. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 456–465, 2018.
- RAMOS, V. A.; FREITAS, D. S. Exercícios de estabilização lombar como prevenção de lombalgia em cuidadores: revisão narrativa. *Revista de Fisioterapia Funcional*, v. 15, n. 2, p. 180–186, 2019.
- ROCHA, I. C. et al. Programa multidisciplinar de saúde para cuidadores: impacto na dor e qualidade de vida. *Revista Saúde em Foco*, v. 12, n. 1, p. 75–83, 2021.
- SANTOS, G. D. et al. Intervenções fisioterapêuticas na prevenção da dor lombar ocupacional. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 26, n. 3, p. 42–49, 2022.
- SILVA, J. A.; ANDRADE, M. F. Distúrbios osteomusculares e o trabalho dos que cuidam de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 380–389, 2017.
- SOUZA, L. M. et al. Prevalência da dor lombar em enfermeiros de um hospital público. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 52–59, 2019.

TEIXEIRA, F. M. et al. Prevenção de lombalgias ocupacionais: recomendações para cuidadores formais. *Revista USP de Saúde Pública*, São Paulo, v. 50, n. 2, p. 88–95, 2022.

VASCONCELOS, T. A. et al. Análise ergonômica do trabalho de cuidadores de idosos em instituições de longa permanência. *Revista Saúde Coletiva*, v. 31, n. 1, p. 40–47, 2021.

VIANA, L. F. et al. Dor lombar ocupacional em cuidadores e estratégias fisioterapêuticas preventivas. *Revista Brasileira de Fisioterapia Hospitalar*, v. 8, n. 2, p. 112–119, 2020.

XAVIER, R. C. et al. Educação em saúde como ferramenta na prevenção de lesões em cuidadores. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 19, n. 3, p. 102–110, 2021.

ZANCHIN, L. S. et al. Avaliação e intervenção fisioterapêutica na dor lombar ocupacional em cuidadores. *Revista Ciência em Movimento*, v. 17, n. 1, p. 34–42, 2019.