



EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE DOR LOMBAR CRÔNICA PARA TRABALHADORES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE BELÉM-PA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LUCAS YURI AZEVEDO DA SILVA; DANIELLY DI PAULA LISBOA SILVA; EVELYN CASTRO SILVA; MARIA JULIANA PANTOJA GOMES; MAURÍCIO OLIVEIRA MAGALHÃES

Introdução: A dor lombar é considerada a principal causa de incapacidade funcional ao redor do mundo, experimentada por indivíduos de todas as idades. Em 2020, o número de pessoas com dor lombar foi estimado em 619 milhões de casos no mundo, com uma projeção para 2050 de 843 milhões de novos casos. **Objetivo:** relatar a experiência sobre educação em saúde para a prevenção da dor lombar crônica em trabalhadores de uma escola pública em Belém-PA. **Relato de experiência:** a intervenção ocorreu com 14 trabalhadores e aplicada em duas etapas: a primeira foi composta por avaliação fisioterapêutica, com características demográficas e por um instrumento composto pelo questionário de incapacidade Roland-Morris, pelo *questionnaire STarT Back Screening Tool* para o risco de cronicidade dos sintomas, escala de cinesiofobia e escala de ansiedade e depressão. Nesse sentido, a segunda etapa foi composta pela verificação dos dados obtidos e a elaboração de uma cartilha de orientações sobre mudanças no estilo de vida e opções de exercícios físicos, além da elaboração de laudo fisioterapêutico personalizado com orientações e direcionamentos para o autocuidado. **Discussão:** Gibbs e colaboradores, verificaram que a educação em saúde com trabalhadores com dor lombar, modificou o comportamento sedentário, o autogerenciamento da dor e a funcionalidade em comparação com o grupo controle. Além disso, Anan e colaboradores, identificaram redução na dor lombar em 48 trabalhadores que aderiram a orientações e exercícios fornecidos por aplicativo de celular em comparação com o grupo controle. O que corrobora com o aprendizado adquirido, pois na entrega dos laudos verificou-se que a acessibilidade da informação mudou a perspectiva dos trabalhadores diante dos sintomas de dor lombar. Além disso, a vivência demonstrou a importância, para a prática profissional, do conhecimento e do uso de instrumentos de rastreio e de simples aplicação para a prevenção da cronicidade da dor lombar. **Conclusão:** Portanto, a experiência de educação em saúde sobre a prevenção de dor lombar em trabalhadores mostrou-se eficaz para a prevenção e autogerenciamento de dor demonstrando, assim, a necessidade do conhecimento pelos fisioterapeutas sobre a efetividade da prevenção da cronicidade da dor lombar em diversos contextos ocupacionais.

Palavras-chave: Dor lombar, Dor crônica, Categorias de trabalhadores, Educação em saúde, Desempenho físico funcional.