

Guia orientativo para Atendimento Digital:

Linha de Cuidados para Dor Lombar em Adultos

A dor lombar é uma queixa comum na população adulta, incluindo trabalhadores, com grande impacto na qualidade de vida e nos custos relacionados à saúde. O atendimento digital oferece uma oportunidade de ampliar o acesso a cuidados de saúde e otimizar a gestão de casos, especialmente para condições crônicas como a dor lombar. Este roteiro tem como objetivo fornecer um guia para a implementação de uma linha de cuidado digital, alinhada as diretrizes estratégicas do SESI e baseado em evidências científicas.

A implementação de uma linha de cuidado digital para dor lombar em adultos exige planejamento, recursos e a participação de diferentes atores do ecossistema de inovação e de profissionais de saúde. É fundamental garantir a qualidade do atendimento, a segurança do paciente e a proteção dos dados. A avaliação contínua do processo e a adaptação às necessidades dos pacientes são essenciais para o sucesso da iniciativa.

A dor lombar em adultos representa um desafio significativo dentro do espectro de cuidado da Atenção Primária à Saúde (APS), sendo reconhecida como uma das principais causas de incapacitação e afastamento laboral no mundo. Essa condição tem maior prevalência no sexo feminino e sua incidência aumenta com o avanço da idade. A APS desempenha um papel crucial na abordagem da lombalgia, com ênfase no diagnóstico precoce e no manejo eficaz, reduzindo o risco de cronificação da dor e melhorando a qualidade de vida do paciente.

A abordagem inicial consiste na avaliação cuidadosa realizada por um clínico geral ou médico de família, abrangendo anamnese detalhada e exame físico, e atendendo aos sinais de alerta como sintomas sistêmicos e comprometimento neurológico. Na ausência de sinais que indiquem gravidade, o tratamento conservador, deverá incluir educação sobre práticas posturais e ergonômicas, além do uso de medicações para o controle da dor.

A linha de cuidado para a dor lombar na APS deve integrar estratégias multidisciplinares que visam a prevenção e manejo da dor através de métodos educativos, exercícios direcionados e terapia medicamentosa quando necessário. Medidas como ajustes ergonômicos no ambiente de trabalho e a atividade física orientada são incentivadas para aliviar os sintomas e reforçar a musculatura. Em situações em que a dor persiste, a atenção pode se expandir para incluir fisioterapia, suporte psicológico e, se necessário, avaliações por especialistas em manejo da dor ou ortopedia. O foco persiste na funcionalidade do paciente, minimizando a necessidade de procedimentos caros e especializados, e destacando o compromisso da APS com um cuidado coordenado, preventivo e centrado no paciente.

Referência bibliográfica:

Góes, A. B. (2019). Linha de cuidado da dor musculoesquelética em modelos de atenção primária à saúde: tradicional, programático, saúde da família, misto e integral (Tese de mestrado). Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Soibelman M, Schenato CB, Restelli VC. Dor Lombar. In: Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ. Medicina ambulatorial: condutas em atenção primária baseadas em evidência. 3a ed. Porto Alegre: Artmed; 2004. p. 1219-31

Público-alvo da linha de cuidado

Trabalhadores industriais adultos com queixa de dor lombar, independentemente da gravidade ou duração dos sintomas.

Objetivos gerais da linha de cuidado

Ampliar o acesso a cuidados para pacientes com dor lombar.

Otimizar a gestão de casos e reduzir custos.

Promover a educação em saúde e o autocuidado.

Integrar a atenção primária e especializada.

Objetivos específicos da linha de cuidado

O plano de projeto deve contemplar uma linha de cuidado digital, completa ou parcial, para dor lombar em adultos que tenha como entregas:

Estabelecimento de fluxo completo da linha de cuidado, independente do escopo considerado no plano de projeto (parcial ou total da jornada)

Detalhar a coordenação do cuidado em todos os níveis de atenção no ciclo de cuidado:

Atenção Primária à Saúde;

Atenção Especializada ambulatorial;

Atenção Hospitalar;

Atenção Domiciliar.

Propor protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas (anexar os documentos de referências considerados)

Estabelecer os indicadores de saúde a serem medidos na linha de cuidado digital completa ou parcial.

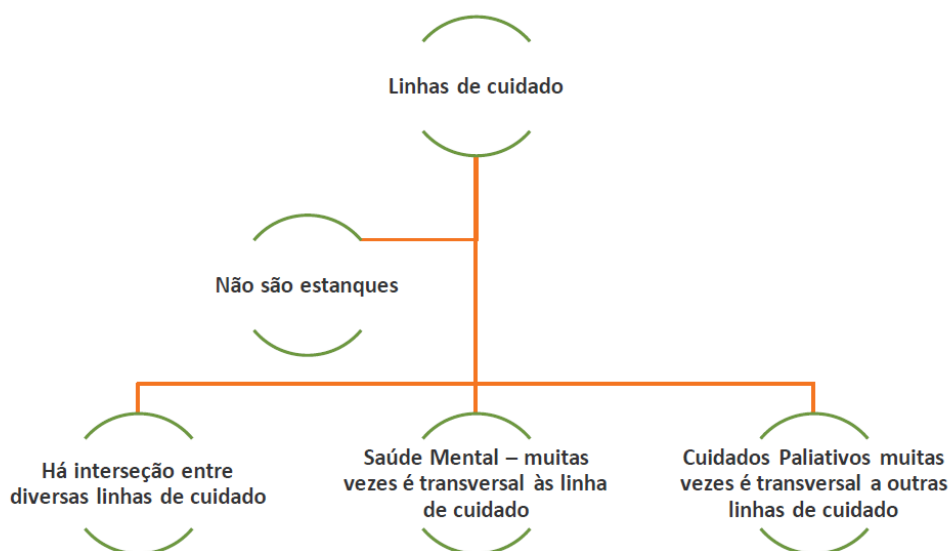
Fluxo de atendimento sugerido:

Paciente procura a unidade de saúde do Sesi ou são mapeados através de busca ativa. Profissional de saúde realiza a triagem e avaliação inicial.

Pacientes com indicação são encaminhados para a linha de cuidado digital.

Em caso de necessidade, o paciente é retornado à unidade de saúde do Sesi para acompanhamento presencial.

Observação: Importante deixar claro que linhas de cuidado podem não ser lineares e com apresentam diversas interseções. É fundamental que essas peculiaridades e interferências sejam mapeadas e especificadas nos fluxos, protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas.



Fonte: ANS

Etapas orientativas para o Atendimento (passíveis de ajustes após ideação pelo CIS ou DR)

A jornada centrada no paciente deve ser o foco do projeto. Apesar do atendimento ser omnichannel, a linha digital deve ser prioritariamente testada usando a Estação Saúde Conectada Sesi para identificar possíveis melhorias e uma experiência do cliente mais efetiva.

1. Triagem e Avaliação Inicial**• Coleta de dados:**

- Demográficos: idade, sexo, profissão, nível de atividade física.
- História de saúde: doenças prévias, cirurgias, traumas, uso de medicamentos.
- Características da dor: localização, intensidade (Escala Visual Analógica - EVA), tipo (aguda, crônica), frequência, fatores desencadeantes e aliviadores.

- Impacto funcional: dificuldade em realizar atividades diárias, limitações no trabalho e lazer.
- Fatores psicossociais: estresse, ansiedade, depressão.
- **Ferramentas de autoavaliação:**
 - Para identificar a incapacidade relacionada à dor lombar.
 - Para avaliar a incapacidade em atividades da vida diária.
 - Para auxiliar na identificação de dor neuropática.
- **Classificação de risco:**
 - **Baixo risco:** Dor lombar inespecífica, sem sinais de alarme.
 - **Médio risco:** Presença de sinais de alarme (perda de peso, febre, história de câncer).
 - **Alto risco:** Dor intensa, progressiva, com irradiação para membros inferiores, perda de força muscular.

2. Monitoramento e Acompanhamento

- **Ferramentas digitais:**
 - Diários de dor: registro diário da intensidade, localização e fatores desencadeantes da dor.
 - Questionários de autoavaliação: aplicação periódica para avaliar a evolução dos sintomas e da funcionalidade.
 - Plataformas de comunicação: chatbot, apps, outros para contato regular com o paciente.
 - Outras
- **Frequência das consultas:**
 - Inicialmente, consultas mais frequentes (Ex: semanais ou quinzenais).
 - Conforme a evolução do quadro, pode-se espaçar as consultas.
 - Outras
- **Ajustes no tratamento:**
 - Modificação das orientações sobre atividade física e autocuidado.

- Ajustes na medicação, se necessário.
- Encaminhamento para outros profissionais (fisioterapeuta, psicólogo).
- Outros

3. Prescrição de Medicamentos

- **Critérios:**
 - Avaliação da intensidade da dor e do impacto na qualidade de vida.
 - Consideração dos fatores de risco e comorbidades.
 - Preferência do paciente.
- **Classes de medicamentos:**
 - Analgésicos (paracetamol, Antiinflamatórios não hormonais).
 - Músculo relaxantes.
 - Antidepressivos tricíclicos.
 - Outros
- **Orientações:**
 - Uso correto dos medicamentos.
 - Efeitos colaterais e precauções.
 - Importância do acompanhamento médico.
 - Outros

4. Encaminhamento para Especialistas

- **Indicações:**
 - Falha do tratamento conservador.
 - Sinais de alarme.
 - Necessidade de procedimentos invasivos.
 - Outros

- **Especialidades:**

- Fisioterapia: para tratamento individualizado com exercícios terapêuticos e outras técnicas.
- Ortopedia: para avaliação e tratamento de condições que possam estar causando a dor lombar (hérnia de disco, estenose espinhal).
- Neurologia: para investigação de causas neurológicas da dor.
- Psicologia: para manejo de aspectos emocionais e psicológicos relacionados à dor.
- Possibilidade de realizar teleconsultas e teleinterconsultas com especialistas para discutir casos complexos.
- Outras

5. Educação em Saúde

- **Conteúdo sugerido:**

Anatomia da coluna lombar e função.
Mecanismos da dor lombar.
Fatores de risco modificáveis e não modificáveis.
Importância do movimento e da atividade física.
Técnicas de relaxamento e manejo do estresse.
Medidas de autocuidado (postura, ergonomia, aplicação de calor/frio).
Importância da adesão ao tratamento.

- **Formato:** Tradicionais, digitais e interativos

Vídeos explicativos.
Artigos e materiais educativos (cartilhas e folhetos).
Sessões interativas com o profissional de saúde.
Sites e blogs.
Aplicativos.
Redes sociais.
Podcasts.
E-books.
Infográficos.
Webinars.
Games.
Realidade virtual e aumentada.
Outros.

6. Referências Técnicas

- Diretrizes Brasileiras para o Tratamento da Dor: Publicadas pela Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), essas diretrizes oferecem recomendações atualizadas sobre a avaliação e o tratamento da dor crônica, incluindo a dor lombar.
- Diretrizes da International Association for the Study of Pain (IASP): A IASP publica regularmente diretrizes e consensos sobre a avaliação e o tratamento da dor, fornecendo um guia abrangente para profissionais de saúde.
- Sociedade Brasileira de Reumatologia: A SBR oferece diretrizes e recomendações sobre o tratamento de doenças reumáticas, incluindo a dor lombar.
- Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia: A SBOT publica diretrizes e consensos sobre o tratamento de doenças ortopédicas, como a dor lombar.
- Sociedade Brasileira de Fisioterapia: A SBF oferece diretrizes e recomendações sobre o tratamento fisioterápico da dor lombar.
- Legislação do SUS sobre a telemedicina e o atendimento remoto.