

SINTOMAS OSTEOMUSCULARES E DEPRESSIVOS EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

MUSCULOSKELETAL AND DEPRESSIVE IN SECONDARY SCHOOL TEACHERS

RESUMO

Introdução: sintomas osteomusculares representam um problema ocupacional comum em professores, com relevante frequência e apresentam piores prognósticos quanto associados aos sintomas depressivos. **Objetivo:** o objetivo deste estudo foi identificar a prevalência dos acometimentos osteomusculares dolorosos e indícios depressivos em professores do ensino médio. **Métodos:** um estudo transversal, descritivo e analítico foi realizado com professores do ensino médio em Mata Verde- MG, utilizando questionários auto-administrados que foram distribuídos para 50 professores, por conveniência consecutiva, no período de fevereiro a maio de 2014. O questionário incluiu informação sobre sintomas osteomusculares e depressivos além dos dados sociodemográficos. Para coletar os sintomas osteomusculares e depressivos foi aplicado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares e o Patient Health Questionnaire-9, respectivamente. Utilizou-se a estatística descritiva na análise dos dados, representados em médias e desvio padrão para variáveis quantitativas e em frequências para variáveis qualitativas. **Resultados:** evidenciaram 32 indivíduos do gênero feminino (64%) e 18 masculino (36%), com 84% dos indivíduos acima dos 30 anos de idade, e 72% da população com mais de 10 anos de profissão. Observou-se também que as regiões anatômicas de ombros e parte superior das costas, foram as mais citadas em relação a sintomatologia. Em relação a depressão percebe-se que mais da metade (52%) apresentam-se com sintomas depressivos. **Conclusão:** Compreendeu-se que a prevalência de sintomas osteomusculares e de depressão está presente na classe de docentes, gerando repercussões funcionais e laborais, servindo de alerta para possíveis intervenções.

Palavras-Chave: doenças profissionais, depressão, saúde do trabalhador, docentes.

ABSTRACT

Introdução: musculoskeletal symptoms represent a common occupational problem for teachers with relevant and often have worse prognoses as associated with depressive symptoms. **Objective:** The objective of this study was to identify the prevalence of painful musculoskeletal affections and depressive signs in high school teachers. A cross-sectional, descriptive and analytical study was conducted with high school teachers in Forest Green-MG, using self-administered questionnaires were distributed to 50 teachers, consecutive convenience, from February to May 2014. The questionnaire included information on musculoskeletal and depressive symptoms in addition to the sociodemographic data. To collect the musculoskeletal and depressive symptoms was applied the Nordic Musculoskeletal Questionnaire and the Patient Health Questionnaire-9, respectively. We used descriptive statistics to analyze the data represented as means and standard deviations for quantitative variables and frequencies for qualitative variables. **Results:** showed 32 subjects were female (64%) and 18 men (36%), with 84% of individuals over 30 years of age, and 72% of the population over 10 years of occupation. It is also noted that the anatomical regions of shoulders and upper back, were the most cited in relation to symptoms. **Conclusion:** Regarding depression is noticed that more than half (52%) present with depressive symptoms was understood that the prevalence of musculoskeletal symptoms and depression is present in the class of teachers, having functional and labor repercussions, serving as a warning to possible interventions.

Keywords: occupational Diseases, depression, occupational health, faculty.

Amanda Gilvani Cordeiro Matias¹
Mikael Santos Ferraz²
Ana Paula da Silva Prado³
Kleyton Trindade Santos⁴

¹ Doutoranda em Medicina e Saúde-EBMSH, Docente na Universidade Federal da Bahia-UFBA, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

² Discente do curso de Fisioterapia na Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

³Doutoranda em Medicina e Saúde-EBMSH, docente na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.-UESB Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

⁴Fisioterapeuta, Mestre em Ciência da Saúde/UESB, Docente da Faculdade Independente do Nordeste/FAINOR, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

Endereço para correspondência: R. Pr. Arthur Souza Freire 872, Bairro Candeias, Vitória da Conquista/BA. CEP= 45028 738. e-mail: amathias.ufba@gmail.com.

Recebido em: 11/04/2016

Revisado em: 20/06/2016

Aceito em: 07/07/2016

INTRODUÇÃO

Os distúrbios musculoesqueléticos são comuns em trabalhadores, representando a segunda causa de absenteísmo das atividades laborais formais, e tornando-se principal agravo à saúde entre as doenças ocupacionais em diversos segmentos organizacionais, ganhando destaque e sendo considerada uma questão de saúde pública¹. Estes acometimentos têm sido relatados na classe de professores de todos os níveis educacionais, acometendo pessoas de todas as idades, com percentuais bastante significativos que variaram entre 40,9% a 90,4 %².

Os docentes são trabalhadores diretamente responsáveis pelo processo educacional sendo essenciais para o desenvolvimento social, entretanto, exercem funções múltiplas e cargas horárias excessivas, muitas vezes em dupla jornada, associado a acúmulo de tarefas que são levadas para casa. Notadamente estas sobrecargas interferem na sua vida pessoal, familiar, e no seu lazer refletindo em um estilo de vida que predispõe ao aparecimento de sintomas osteomusculares.

Neste contexto, é comum ocorrer alterações da saúde que podem ser sinalizadas pelos distúrbios do sono, sintomas associados à dor, transtornos de humor, como a ansiedade, apatia, anedonia e a depressão, e aspectos cognitivos que comprometem a memória entre outras condições que predispõe aos fatores de risco para o desenvolvimento de dores crônicas em condições patológicas, tais como alterações psiquiátricas, cardiovasculares e metabólicas, além dos repetidos absenteísmos^{3,4,5}. Embora as sintomatologias osteomusculares relacionadas

ao trabalho desponhem-se como um problema comum de saúde em todo o mundo, ainda é ínfimo os estudos epidemiológicos que investigaram as repercussões psicoemocionais envolvidas, e desta forma, terminam por não receber atenção específica e preventiva necessárias para minimizar estes agravos⁶. Alguns poucos estudos epidemiológicos apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros, evoluem para tratamentos medicamentosos com antidepressivos tendo os sintomas osteomusculares como base do adoecimento e agravo, gerado por condições e posturas inadequadas, além da sobrecarga de suas atividades e pressões laborais³.

Sterfanello e Furlanetto⁷ relatam que prevalência de comorbidade psiquiátrica em pacientes com doenças físicas é elevada, entretanto esta associação é pouco diagnosticada previamente em trabalhadores. Os mesmos autores ainda ressaltam que a simples presença de uma doença física dolorosa já é um fator de risco para sintomas depressivos que podem ou não evoluir para uma doença mental. Essa sintomatologia passa a ter um destaque maior quando observa-se que indivíduos portadores de doenças osteomusculares apresentam maiores taxas de transtornos depressivos com ideação suicida.

Diante do exposto e observando a implicação clínica e laboral destes transtornos, é imprescindível uma investigação sobre a prevalência de sintomas osteomusculares e depressivos em professores para que a partir desses dados, seja possível conhecer a realidade desse grupo populacional e tomar medidas no âmbito da prevenção do agravo. Neste contexto, o objetivo deste é descrever a prevalência de sintomas osteomusculares e

depressivos em professores do ensino médio de uma escola pública.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório, analítico, descritivo de corte transversal com professores de uma rede pública de ensino fundamental e médio, de ambos os sexos, vinculados a Escola Estadual do Município de Mata Verde – Minas Gerais (EEMV), no período de abril/maio de 2015. A amostra foi obtida por conveniência, perfazendo um contingente de 50 professores no ano de 2015.

Os critérios para inclusão na pesquisa foram para os docentes de ambos os sexos, de qualquer idade, vinculados oficialmente à escola a mais de um ano e que aceitassem voluntariamente assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Os professores que não se adequaram aos critérios supracitados estiveram automaticamente excluídos do estudo.

A pesquisa atendeu os princípios éticos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo foi realizado após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR) tendo o protocolo aprovado com o CAEE: 44661815.7.0000.5578 e Parecer Consubstanciado nº1. 064.778. Os participantes envolvidos na pesquisa foram informados quanto ao tema, desenvolvimento e objetivos do estudo, ficando, livres para participar ou não, sendo assim, uma vez que aceito a participação voluntária; todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), fazendo com que estes tomassem sua decisão de forma justa e sem

constrangimentos sobre a sua participação neste estudo.

Instrumento de coleta de dados

Para coleta de dados foram utilizados dois instrumentos. O primeiro instrumento aplicado foi o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) que avalia os sintomas osteomusculares através de nove regiões anatômicas demarcada em uma figura, no qual o respondente deve relatar a ocorrência dos sintomas considerando os 12 meses e os sete dias precedentes à entrevista, além de informar a ocorrência de afastamento das atividades rotineiras no último ano⁸.

Para o estudo utilizou-se duas perguntas desse referido questionário: nos últimos 12 meses, o Sr.(a) sentiu dor, formigamento/dormência, nas regiões específicas do corpo (pescoço, ombro, cotovelo, punho e mão, coluna dorsal, cervical, lombar, quadris, coxas e nádegas, joelhos, tornozelos e pés), informar isto nos últimos 12 meses; e o Sr.(a) foi impedido de realizar atividades normais (trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema nas regiões citadas acima?

O segundo questionário utilizado refere-se ao *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)*⁹, que serve para rastrear sintomas depressivos, composto por nove perguntas que avaliam a presença de cada um dos sintomas para o episódio de depressão maior. Os nove sintomas consistem em humor deprimido, anedonia (perda de interesse ou prazer em fazer as coisas), problemas com o sono, cansaço ou falta de energia, mudança no apetite ou peso, sentimento de culpa ou inutilidade, problemas

de concentração, sentir-se lento ou inquieto e pensamentos suicidas. Esses itens serão dispostos em escala de quatro pontos: 0 (nenhuma vez), 1 (vários dias), 2 (mais da metade dos dias) e 3 (quase todos os dias), com pontuação que varia de 0-27 para avaliar a frequência de sinais e sintomas de depressão nas últimas duas semanas, como indicador positivo de depressão maior, estima-se valor maior ou igual a 10.

Análise Estatística

Utilizou-se a estatística descritiva na análise dos dados e representados em médias

e desvio padrão para variáveis quantitativas e em frequências para variáveis qualitativas. Todas as análises foram realizadas através do software estatístico *Social Packade Scientific Siences* SPSS versão 20.0.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta informações referentes ao gênero, idade e tempo de serviço dos professores. Observa-se que o gênero feminino representa aproximadamente 2/3 da população entrevistada.

Tabela 1. Análise descritiva da população. Mata Verde, Minas Gerais, 2015.

Variáveis	% resposta	N	%
Gênero	100		
Feminino		32	64
Masculino		18	36
Idade	100		
18-30 anos		8	16
31- 45 anos		23	46
46-60 anos		18	36
Acima de 60 anos		1	2
Tempo de profissão	100		
1-10 anos		14	28
11- 20 anos		20	40
21-30 anos		10	20
Acima de 30 anos		6	12

Foi possível identificar que os ombros e a parte superior das costas foram às regiões mais acometidas nos professores nos últimos 12 meses. A região superior das costas também foi

à região que gerou mais impedimento de realização das tarefas. Demais informações podem ser verificadas na tabela 2.

Tabela 2: Distribuição dos sintomas osteomusculares e incapacidade funcional laboral segundo o questionário nórdico da dor. Mata Verde, Minas Gerais, 2015.

Região Anatômica	Sintomas nos últimos 12 meses		Impedimento de realizar atividades normais	
	N	%	N	%
Pescoço	23	46	6	12
Ombros	30	60	7	14
Parte superior das costas	30	60	10	20
Cotovelos	7	14	3	6
Punhos/mãos	27	54	7	14
Parte inferior das costas	20	40	8	16
Quadril/coxas	9	18	4	8
Joelhos	10	20	6	12
Tornozelos/pés	19	38	7	14

A partir da tabela 3, nota-se que a maior parte dos professores apresenta-se com sintomatologia depressiva positiva, sendo motivo de atenção e preocupação com esse contingente populacional. Também é possível identificar na tabela os estágios de depressão dos indivíduos entrevistados, notando-se que 6% apresentam-se com depressão grave.

Tabela 3: Distribuição dos níveis de sintomas depressivos em professores, conforme PHQ-9. Mata Verde, Minas Gerais, 2015.

PHQ-9	n	%
Não 0 a 5	24	48
Leve 6 a 9	13	26
Moderado 10 a 15	10	20
Severo 16 a 27	3	6
Total	50	100

DISCUSSÃO

Investigar os sintomas osteomusculares e depressivos em professores de ensino médio, desponta-se com extrema importância, servindo de base, juntamente com as características descritiva desse contingente populacional para entendimento da relação adoecimento e profissão.

Analisando-se as características da população, nota-se que aproximadamente 2/3 da população do estudo é composta pelo sexo feminino, assemelhando-se a alguns estudos^{6, 10} que também encontraram uma maior prevalência de docentes mulheres.

Também foi possível observar que com relação ao tempo de profissão, mais de 70% da população trabalhavam a mais de 10 anos. Esse dado merece destaque ao se perceber

que a prática da docência em longo prazo pode desencadear diversas patologias osteomusculares, relacionada a quadros álgicos intensos, acarretando ao absenteísmo, e levando a surgimento de desequilíbrios na estrutura corporal e quadro álgico¹¹.

É importante destacar que o trabalho docente exige uma sobrecarga do trabalhador, tanto em seu período de sala de aula, quanto em seu ambiente domiciliar, devido ao fato de que em muitos casos, além das atividades exercidas na escola, deve ser adicionado o tempo para preparação das aulas, correções de atividades.

Em relação à sintomatologia osteomuscular, foi possível identificar que a região superior das costas e os ombros, foram às regiões de maiores queixas nos últimos 12 meses, resultados esses semelhantes ao encontrados no estudo de Branco et al³ que também destacou essas regiões. Estudos relatam que a prevalência maior de dor nessa região tem relação com o fato de professores executarem suas funções, em boa parte do seu tempo, com os braços elevados acima do ombro, ocasionando compressão de estruturas dessa região¹². Acrescenta-se a essa hipótese a posição de rotação de tronco com o pescoço levemente inclinado propiciando a musculatura cervical, escapular e toracolombar uma sintomatologia álgica³.

A partir desse entendimento das questões posturais e posicionamento funcional e laboral dos professores, é possível entender que quase a metade da população investigada (46%) apresentou também sintomatologia para a região do pescoço. Esse segmento apresenta-se relacionado intimamente com a região superior das costas,

e com o ombro, formando a base da cintura escapular, além de que muitos dos músculos cruzam essas articulações, refletindo um comprometimento uniforme nessas três estruturas citadas.

Destaca-se também a alta prevalência de lesão em punhos/mãos. Esse dado merece bastante atenção, e possui uma implicação clínica grande, pelo fato de que lesões por esforço repetitivo (LER), que são características da atuação do professor ao escrever, apagar, entre outras tarefas, costumam atingir bastante essa região, com destaque para as tendinites de punho e as neuropatias.

Chama-se atenção no estudo o fato de que, embora a população apresenta-se alta prevalência de lesão, quando indagado sobre o impedimento para realização de atividades laborais, esse número teve uma redução grande. Só para exemplificar essa afirmação, nota-se que a região que gerou maior impedimento foi à região superior das costas, porém com apenas 20%, enquanto que nessa mesma região 60 % dos indivíduos relatavam sintomas osteomusculares nos últimos 12 meses.

Esse resultado serve de alerta, ao observarmos que grande parte dos professores, acabam trabalhando e convivendo funcionalmente com a dor, o que não deveria acontecer, pois poderá ocasionar lesões futuras mais graves e mais limitantes. Para Alencar e Ota¹³ devido às elevadas exigências de trabalho e poucos funcionários para executá-las, além de outros aspectos que geravam desgaste no trabalho, alguns deles preferem continuar executando as tarefas além das suas capacidades físicas, ou seja, mesmo percebendo algum sinal de

desconforto e desta forma, ocasionando riscos à saúde física e mental.

A importância desse estudo extrapola o ambiente de lesões osteomusculares ao se propor investigar também a prevalência de sintomatologia depressiva na população estuda. Percebe-se a necessidade dessa abordagem ao identificar que mais da metade da população (52%) foi diagnosticada com sintomatologia depressiva positiva, sendo um fator agravante para redução da funcionalidade individual e coletiva dos professores.

Ferreira et al¹⁴ relata que há uma tendência de fatores psicoemocionais aparecerem em professores, desde o início da carreira, tendo sua progressão com a maior exposição ao tempo de trabalho e fatores agravantes, e se não tratado pode resultar até afastamento da carreira profissional. Esses fatores agravantes são relatados como situações diárias e rotineiras, como baixa remuneração, desvalorização profissional, grande número de alunos em sala de aula, ambiente de trabalho inapropriado, carga horária extensa, problemas de voz, transtornos de humor¹⁵.

Servilha e Ruela¹⁶ reforça que a classe de professores é uma das mais afetadas por vários tipos de transtornos, que vão de uma simples dificuldade de comunicação, até problemas com a profissão, vida social e alterações do humor.

Duarte¹⁷ associa a depressão com a diminuição da produtividade e do desempenho no trabalho, além de limitar a contribuição que o portador de seus sintomas poderia dar à sociedade, causando um impacto na vida do indivíduo que a

desenvolve. Outros estudos têm confirmado a depressão como um dos principais fatores que envolvem a saúde do trabalhador e o absenteísmo.

Entende-se que ter professores deprimidos em sala de aula pode implicar na relação do professor com os alunos, com os gestores e com a própria instituição de ensino Souza¹⁸. Isso parece gerar desconfortos aos indivíduos, professores, alunos e gestores, envolvidos no processo de educação.

Dessa forma percebe-se que o professor está sujeito a vários fatores que podem diminuir a vida normal. O possível risco de trabalho que a classe de professores está sujeita como, o uso constante da voz, os movimentos repetitivos, as tarefas monótonas e os trabalhos estressantes e prolongados, podem ser compreendidos como uma probabilidade de um dano (lesão) a saúde que sobrevenha nos trabalhadores em qualquer local de trabalho, como a sala de aula¹⁹.

O presente estudo apresenta-se como limitação o fato de ser um estudo transversal, restringindo a possibilidade de gerar relações de associações com causalidade. Entretanto, o método utilizado apresenta-se totalmente eficaz quando se analisa prevalência ou diagnóstico, campo de objetivo do presente estudo.

Compreendeu-se que a prevalência de sintomas osteomusculares e de depressão está presente na classe de docentes e que se deve intervir nesses problemas por meio de promoção e prevenção como: palestras, ergonomia, conscientização dos próprios professores, para que se tenha uma menor prevalência desses sintomas nesta classe de trabalhadores. Além disso, a busca por

melhores condições de trabalho, sala de aulas menos lotadas, e cargas horárias menos extensas são fatores que contribuem para uma melhor qualidade de trabalho.

Sugere-se ainda uma pesquisa com um cálculo amostral com um bom poder estatístico, correlacionando variáveis como: carga horária semanal, a prática de atividade física, tempo de ocupação e entre outras, a fim de identificar os fatores de risco para a ocorrência destes sintomas. Sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas para melhor análise dos dados e planejamento de ações e estratégias preventivas e de reabilitação focadas nos fatores de risco associados.

REFERÊNCIAS

- 1-Mango MSM et al . Análise dos sintomas osteomusculares de professores do ensino fundamental em Matinhos (PR). *Fisioter. Mov.* 2012; 25(4): 785-794.
- 2-Barros ME et al. Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. *Trabalho, Educação e Saúde.* 2008; 5(1): 105- 123.
- 3-Branco JC et al. Prevalência de sintomas osteomusculares em professores de escolas públicas e privadas do ensino fundamental. *Fisioter. Mov.* 2011; 24(2): 307-14.
- 4-Mello MT et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev. Bras. Med. Esp.*2005;11(3).
- 5-Santos SAL, Tavares DMS, Barbosa MH. Fatores socioeconômicos, incapacidade funcional e número de doença entre idosos. *Rev. Eletr. Enfer.*2010; 12(4):692-697.
- 6- Fernandes MH, Rocha VM, Costa-Oliveira AGR. Fatores Associados à Prevalência de Sintomas Osteomusculares em Professores. *Rev. salud pública.* 2009; 11 (2):256-267.
- 7- Stefanello B, Furlanetto LM. Ideação suicida em pacientes internados em enfermarias de clínica médica:prevalência e sintomas depressivos. *J. bras. psiquiatr.[online].* 2012; 61(1):2-7.
- 8-Pinheiro FA,Tróccoli BT, Carvalho CV. Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. *Rev Saúde Pública.*2002; 36(3):307-12.
- 9- Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *J Gen Intern Med* 2001; 16:606-13.
- 10- Mota IL. et al. Sintomas osteomusculares de servidores de uma Universidade pública brasileira: um estudo ergonômico. *Rev Bras Promoç Saúde.* 2014; 27(3): 341-48.
- 11- Brandão AG, Horta BL, Tomasi E. Sintomas de distúrbios osteomusculares em bancários de Pelotas e região: prevalência e fatores associados. *Rev Bras Epidemiol.* 2005; 8(3): 295-305.
- 12- Dutra D et al. Prevalência de algias nos ombros em professores da rede municipal de ensino fundamental de Umuarama (PR) no ano de 2004. *Arq Ciênc Saúde Unipar.* 2005; 9(2):79-84.
- 13- Alencar MCB, Ota NH. O afastamento do trabalho por LER/DORT: repercussões na saúde mental. *Rev. Ter. Ocup. Univ* 2011; 22(1):60-67.
- 14- Ferreira LP et al. Políticas públicas e voz do professor: caracterização das leis brasileiras. *Rev Soc Bras Fonoaudiol.* 2009; 14(1):1-7.
- 15- Dragone MLS et al. Voz do professor: uma revisão de 15 anos de contribuição fonoaudiológica. *Rev Soc Bras Fonoaudiol.* 2010;15(2):289-96.
- 16-Servilha EAM, Ruela IS. Riscos ocupacionais à saúde e voz de professores: especificidades das unidades de rede municipal de ensino. *Rev CEFAC.* 2010;12(1):109-14.

17- Duarte DVT. Impacto social da depressão e suas repercussões no trabalho. Revista Eficaz. 2010.

18- Souza MCC. Depressão em professores e violência escolar. Notandum. 2008;16(1):19-28.

19- Vedovato TG, Monteiro MI. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. Rev. esc. enferm. 2008; 42(2).