

# DOR E QUALIDADE DE VIDA DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: REVISÃO DE LITERATURA

Giovana Rodrigues de Amorim<sup>1</sup>

Rebeca Garibaldi Junqueira Franco de Mattos<sup>2</sup>

Roberta Leopoldino de Andrade<sup>3</sup>

## RESUMO

A gravidez é um processo fisiológico que gera diversas modificações em todos os sistemas, inclusive no músculoesquelético levando a alteração na biomecânica e na postura podendo desencadear dor lombar (DL) e dor lombopélvica (DLP), o que pode ainda afetar sua qualidade vida (QV), dificultando suas atividades de vida diárias (AVD). Assim, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão de literatura sobre a QV das gestantes e relacionar com a presença de dor. Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados *PudMed*, Literatura da América Latina e do Caribe (LILACS) e Bireme, cruzando as palavras chaves: gravidez, dor e qualidade de vida. Foram identificados 972 estudos, sendo selecionados apenas os artigos que estivessem de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Permaneceram três artigos que estavam de acordo com os objetivos desse estudo, sendo que estes sugeriram a presença de DL e DLP em gestantes e que essa pode reduzir a QV. Por meio dos resultados obtidos nessa revisão, pode-se sugerir um impacto negativo na QV dessas mulheres associada com presença de DL e DLP.

**Palavras-chave:** Gravidez, Dor, Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro-SP. E-mail: giovanaramorim@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro-SP. E-mail: beca\_mattos@hotmail.com

<sup>3</sup> Fisioterapeuta. Doutora em Ciência (FMRP-USP). Docente no Centro Universitário UNIFAFIBE. E-mail: ftrobertaandrade@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A gravidez é um processo fisiológico que promove diversas modificações no corpo das mulheres, sendo essas hormonais, anatômicas, mecânicas e fisiológicas que ocorrem para equilibrar o aumento das condições físicas e metabólicas. Todas as transformações adaptativas acontecem nos sistemas cardiovascular, respiratório, musculoesquelético, entre outros, para permitir o crescimento do feto e preparar a gestante para o parto (HAILEMARIAM; GEBREGIORGIS; GEBREMESKEL; HAILE; SPITZNAGLE, 2020).

No que diz respeito às mudanças musculoesqueléticas ocorrem alterações muito importantes gerando uma adaptação biomecânica na postura, sendo encontrado frequentemente desequilíbrio das curvaturas fisiológicas da coluna e presença marcante de dor lombar (DL) e na articulação sacrílica, com sintomas radiculares em região de coxas, piorando a dor durante a biomecânica da marcha (FIRMENTO; MOCCELLIN; ALBINO; DRIUSSO, 2012).

Essa prevalência de DL acomete de 20% a 90% das mulheres, com alto índice entre 24 e 36 semanas do seu período gestacional. Além de apresentarem dores na articulação sacrílica, podem desenvolver frouxidão ligamentar ao decorrer das semanas gestacionais, devido à uma alteração em seu centro de gravidade gerando uma rotação pélvica, podendo levar a agravamento do quadro algico (CASAGRANDE; GUGALA; CLARK; LINDSEY, 2015).

A dor lombopélvica (DLP), gera diversas alterações na QV da gestante, pois afetam de forma significativa suas limitações nas AVDs, na qualidade de sono, em sua disposição física, em sua capacidade no trabalho e também pode afetar os momentos de lazer da gestante (FIRMENTO; MOCCELLIN; ALBINO; DRIUSSO, 2012).

Outra alteração frequente do período gestacional é o ganho excessivo de peso, muitas mulheres adquirem peso além do recomendado que altera substancialmente seu estado nutricional, o que pode estar associada com a retenção de peso materno, definida como a diferença entre o peso pré-gestacional e o peso em determinado momento após o parto, no curto, médio e longo prazo (CHAMPION; HARPER, 2020).

Esse aumento do peso pode gerar uma carga axial excessiva em região de coluna lombar, o que pode levar a uma compressão dos discos intervertebrais contribuindo para DL (CASAGRANDE; GUGALA; CLARK; LINDSEY, 2015).

Todas essas modificações citadas podem afetar a qualidade de vida (QV) das mulheres, principalmente quando associadas a condições dolorosas que dificultam as atividades de vida diária (AVD), comprometendo o sono e o repouso necessário, desencadeando sentimento de tristeza e medo. A QV é o indicador mais importante para que haja maiores cuidados com a saúde (ANSARZADEH; SALEHI; MAHMOODI; MOHAMMADBEIGI, 2020).

Dentre os profissionais de assistência a gestantes, encontrasse-se o fisioterapeuta, representando um profissional importante no período gestacional, pois com suas condutas é capaz de prevenir ou aliviar os sintomas musculoesqueléticos, além de preparar a gestante para o parto aperfeiçoando-se o condicionamento físico através da prática de atividades (RETT; BERNARDES; SANTOS; OLIVEIRA; ANDRADE, 2008).

Diante das modificações gravídicas e sua relação com a presença de quadro álgicos faz-se importante revisar a literatura para analisar a QV de mulheres gestantes e sua relação com a dor, sendo esse o objetivo do presente estudo.

## **2 METODOLOGIA**

O levantamento bibliográfico ocorreu nas bases de dados *PubMed*, Literatura da América Latina e do Caribe (Lilacs) e Bireme. A pesquisa bibliográfica foi realizada entre julho e agosto de 2020, sendo o último dia de levantamento bibliográfico nas bases de dados citadas o dia 09 de setembro de 2020. Com as combinações das próximas palavras-chave, os seguintes números de artigos foram identificados no *PubMed*: *Pregnancy x pain x quality of life*: 561 artigos.

A seguir estão relacionadas às palavras-chave utilizadas para o levantamento bibliográfico na Literatura da América Latina e do Caribe (Lilacs) e o número de artigos encontrados: Gravidez x dor x qualidade de vida: 25 artigos.

Aderindo também o levantamento bibliográfico na base de dados Bireme e o número de artigos encontrados: *Pregnancy x pain x quality of life*: 386 artigos.

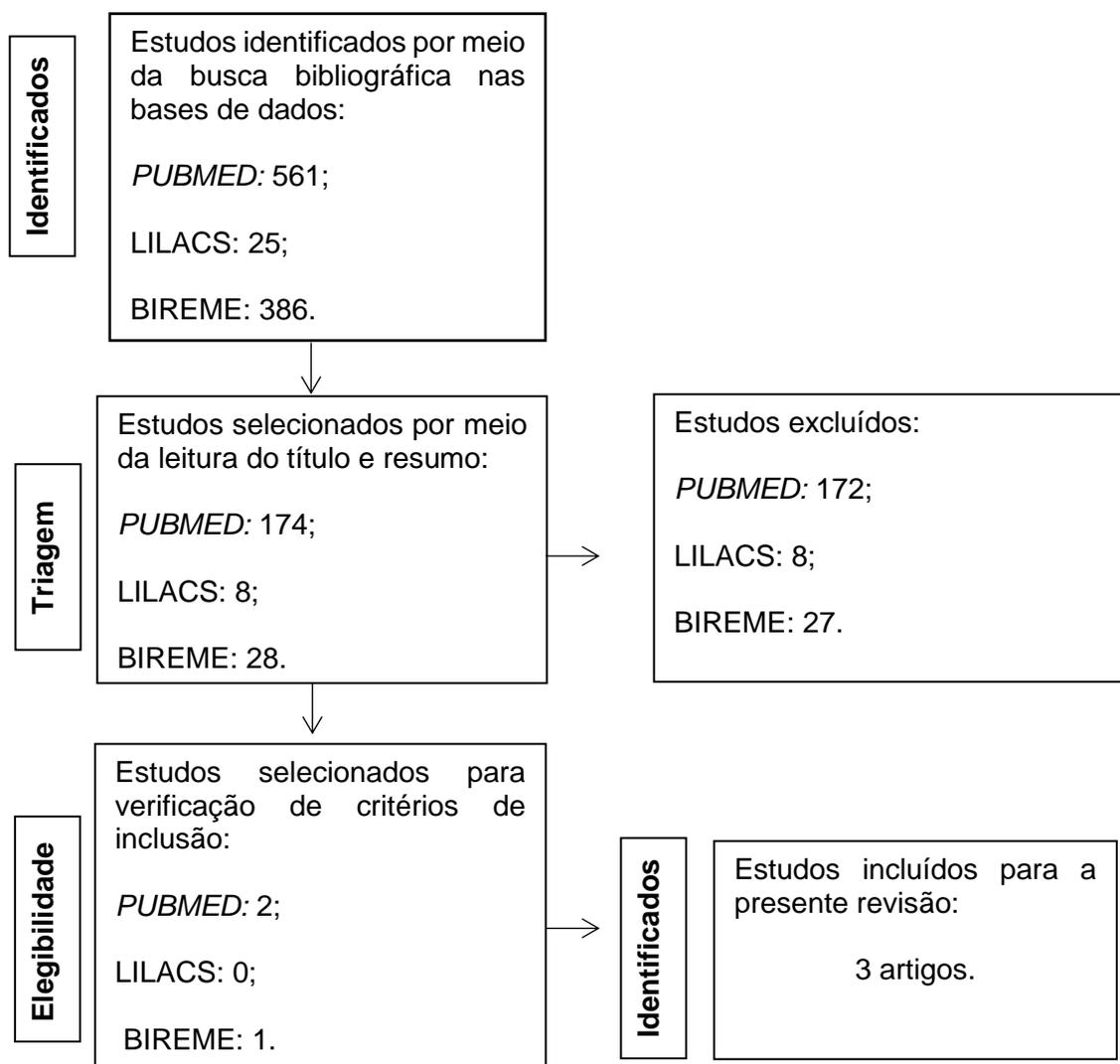
### **2.1 Critério de inclusão e exclusão**

Todos os títulos e resumos foram lidos e selecionados apenas artigos os quais tivessem relação com os objetivos deste estudo, sendo ainda considerado como

critério de inclusão artigos que estivessem na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Os critérios de exclusão foram os artigos publicados anteriores ao ano de 2010 e revisões de literatura.

Conforme fluxograma 1 abaixo foram incluídos 3 artigos.

### Fluxograma 1: Seleção dos artigos para o estudo



Fonte: Elaborado pelas autoras.

### 3 RESULTADOS

Foram incluídos nesta revisão três artigos que trataram da temática objetivada, sendo que muitos desses sugerem a presença de DL e DLP em mulheres gestantes,

o que limita suas AVD e prejudica o sono. Esses estudos apontaram que as gestantes que fizeram algum tipo de atividade, seja ela física ou acompanhamento com fisioterapeuta, relataram grande melhora nas dores e também nas AVD.

O quadro 1 traz os resultados encontrados e a descrição de cada estudo incluído.

**Quadro 1: Descrição dos estudos selecionados para revisão**

<b>Autores</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Métodos</b>	<b>Resultados</b>
(NG; KIPLI; KARIM; SHOHAIMI; GHANI; LIM, 2017).	Averiguar nas gestantes a prevalência de dores em regiões lombares, seus fatores de riscos e impacto em sua QV em mulheres gestantes.	N= 358; Instrumentos: EVA <sup>1</sup> e ODQ <sup>2</sup> .	Prevalência da DL: 84.6%; Dor pélvica posterior apresenta maior escore do ODQ em comparação com DL; Correlação positiva entre ODQ <sup>2</sup> e EVA <sup>1</sup> .
(MANYOZO; NESTO; BONONGW E; MUULA, 2019)	Avaliar a prevalência e os fatores de risco da lombalgia correlacionado com as atividades funcionais em gestantes.	N= 404; Instrumentos: ODI <sup>3</sup> ;	34% das mulheres com a patologia não procuraram atendimento adequado; 20% não deambulam mais de 100 metros sem apresentar queixa de DL; 21% não conseguem realizar suas AVD sem auxílio;
(ESER; NEBIOGLU; ALIYEVA; KILICARSLA N; ATALAY; OZCANLI, ERTEN; UYS AL, 2018)	Averiguar a prevalência de dor neuropática em mulheres grávidas e o seu impacto no estado emocional e sua qualidade de vida relacionada à saúde QVRS <sup>4</sup> ;	N= 90; Instrumentos: LANNS <sup>5</sup> , NHP <sup>6</sup> , ODI <sup>3</sup> , EVA <sup>1</sup> ;	37,8% das gestantes obtiveram pelo LANNS <sup>5</sup> sinais e sintomas neuropáticos; Prevalência de dor neuropática foi maior em mulheres grávidas com LPP <sup>7</sup> .

Fonte: Elaborado pelas autoras.

EVA<sup>1</sup> Visual Analogue Scale; ODQ<sup>2</sup> Oswestry Disability Questionnaire; ODI<sup>3</sup> Oswestry Disability Index; QVRS<sup>4</sup> Qualidade de vida relacionada a saúde; LANNS<sup>5</sup> Leeds assesment of neuropathic symptoms and sings questionnaire, NHP<sup>6</sup> Nottingham Health Profile, LPP<sup>7</sup> Low Back Pain.

#### 4 DISCUSSÃO

O estudo realizado por Ng; Kipli; Karim; Shohaimi; Ghani e Lim (2017) objetivou verificar a prevalência de dores na região lombar, seus fatores de riscos e impacto na QV em mulheres gestantes. Os instrumentos utilizados foram a *Visual Analogue Scale (EVA)* e o *Oswestry Disability Questionnaire (ODQ)*, os resultados desse trabalho

revelaram a prevalência da DL na maioria das mulheres. No entanto, apesar dos objetivos deste estudo incluir investigar QV, o instrumento utilizado para este fim foi o ODQ que avalia a limitação funcional causada pela DL, ou seja, não foi utilizado nenhum instrumento específico para avaliar a QV. Por meio do ODQ foi possível verificar que as mulheres com dor pélvica posterior apresentaram maiores escores do instrumento que as mulheres com DL.

O estudo supracitado, também relata que mais de 80% das mulheres durante o período de gestação apresentam dor nas costas e ainda que houvesse uma correlação significativa entre os escores da EVA e do ODQ sugerindo que quanto maior a dor maior a limitação funcional.

A QV é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a percepção do “indivíduo de sua inserção de vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2013). Analisando essa definição, o fato de existir incapacidade, como encontrado no estudo de Ng; Kipli; Karim; Shohaimi; Ghani e Lim (2017), pode levar a uma redução na QV, contudo, os resultados do estudo supracitado não foram objetivos com relação à QV, apenas pode-se incutir que o fato de existir incapacidade avaliada por meio do ODQ possa afetar de forma negativa a QV.

O estudo de Manyozo; Nesto; Bonongwe e Muula (2019) observaram a prevalência da lombalgia e seus fatores de risco, correlacionado com as atividades funcionais em gestantes, usando o *Oswestry Disability Index* (ODI). Os resultados revelaram que 34% das gestantes quando apresentam lombalgia não procuram o atendimento adequado, podendo agravar ainda mais o quadro algíco, causando consequências a longo prazo, como uma dor crônica, afetando a QV das gestantes.

Neste mesmo artigo, pode-se observar que mais de 20% dessas gestantes não conseguem realizar deambulação por mais de 100 metros de distância sem queixar de DL e 21% delas não realizam suas AVD quando comparadas antes do seu período gestacional. Os autores concluem por meio dos resultados que a DL causa um impacto significativo na QV e sugerem ainda que os serviços de saúde identifiquem e promovam tratamentos adequados para este quadro.

Diante da prevalência dessa disfunção e sua relação com a QV é de suma importância o investimento de esforços pelos serviços de saúde na prevenção, diagnóstico e tratamento da DL, pois além do impacto na QV durante o período

gestacional, este quadro pode se perdurar no período de pós parto como sugerido por (GUTKE; LUNDBERG; ÖSTGAARD; ÖBERG, 2011), onde em seu artigo mostra-se que as mudanças biomecânicas e hormonais ainda podem decorrer por 3 meses após o parto, podendo se relacionar com outro fatores que implicam na sua recuperação.

No estudo de Eser; Nebioglu; Aliyeva; Kilicarslan; Atalay; Ozcanli, Erten e Uysal (2018), que teve como objetivo investigar a prevalência de dor neuropática em gestantes, seu impacto na saúde emocional e a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). Os instrumentos utilizados foram o Questionário de Avaliação de Sinais e Sintomas Neuropáticos de Leeds (LANNS) para diagnóstico de dor neuropática, a *Visual Analogue Scale (EVA)* para mensurar a gravidade de dor da gestante, *Nottingham Health Profile (NHP)* para avaliar a QVRS e *Oswestry Disability Index (ODI)* para determinação da saúde emocional. O estudo mostrou que apenas as mulheres grávidas com LPP (37%) foram afetadas no seu estado emocional e QV.

No entanto, com os resultados da presente revisão de literatura não se pode afirmar que somente as mulheres que sofrem de LPP podem desenvolver impacto no estado emocional e em sua QV, pois todas as gestantes estão susceptíveis a sofrerem alterações em sua QV, incluindo mulheres com DL e dores nas costas.

Durante o levantamento bibliográfico foi encontrado ainda que mulheres que sofreram algum tipo de violência podem ter impacto na QV como o estudo realizado por (TAVOLI; TAVOLI; AMIRPOUR; HOSSEINI; MONTAZERI, 2016). Esse artigo não foi incluído nos resultados por se tratar de uma revisão de literatura, no entanto, traz uma temática diferenciada, pois o mesmo aborda o impacto na violência na QV, o que parece ser previsível, visto que QV aborda vários aspectos da vida do indivíduo incluindo sua relação com as pessoas. O seu objetivo foram averiguar a QV em um grupo de gestantes as quais sofreram violência doméstica durante o seu período gestacional. Esse tipo de violência é a mais comum relacionada às mulheres e engloba abusos físicos, sexuais e emocionais.

Nesta pesquisa foi encontrado que mais de 60% das mulheres foram expostas de alguma maneira à violência doméstica, influenciando em seu estado emocional e social, impactando em sua QV e trazendo problemas físicos e psicológicos, assim aumentando o índice de dor devido ao impacto no estado emocional.

Mesmo não sendo encontradas nesta revisão outras patologias frequentes durante a gestação, estas também podem levar a um impacto na QV, pois possivelmente influencia na realização das AVD e atividades ocupacionais, como a

síndrome do túnel do carpo (CTS), uma neuropatia com características de compressão em região de mãos e punhos, que dentre os fatores de riscos encontra-se o uso repetitivo dos mesmos na gravidez, gerando sintomas de dor e formigamento, apresentando incidência no período gestacional de aproximadamente 63%, (KESKIN; TASPINAR; POSUL; HALAC; EREN; EROL; URKMEZ; AYDIN,2020)

Dentre as condutas que podem ser utilizadas para redução de dores e desconfortos durante a gravidez com conseqüente melhora na QV está a prática regular de atividade física. Um estudo realizado por (ABU; GHANI; SHAN; SULAIMAN; OMAR; ARIFFIN; BAHARUDDIN; SHOHAIMI; MAN, 2017), encontrou redução na intensidade da dor com melhora significativa na capacidade funcional, nesta pesquisa foi utilizado um programa de exercícios visando redução de dor nas costas em gestantes, sugerindo que os exercícios possam melhorar a QV dessa população.

Dentre os profissionais capacitados para prescrever e supervisionar a prática de exercícios na gestação encontra-se o fisioterapeuta. Esse profissional está capacitado para reconhecer as modificações fisiológicas do período gestacional, preparando a mulher para as mudanças físicas comuns neste período, minimizando o stress provocado pelas alterações musculoesqueléticas, diminuindo assim possíveis quadros álgicos e conseqüentemente promovendo melhora na QV.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por meio dos resultados obtidos nesta revisão pode-se sugerir um impacto negativo na QV durante o período gestacional relacionando-se com a presença de DL, DLP e dores nas costas. No entanto, o fisioterapeuta é um dos profissionais capacitados para que a gestação seja um período o qual consiga manter ou melhorar as suas capacidades e AVDs, tanto para o pré, parto e pós parto.

## REFERÊNCIAS

ABU, Muhammad Azrai; GHANI, Nur Azurah Abdul; SHAN, Lim Pei; SULAIMAN, Aqmar Suraya; OMAR, Mohd Hashim; ARIFFIN, Mohd Hisam Muhamad; BAHARUDDIN, Azmi; SHOHAIMI, Shuhaila; MAN, Zuraidah Che. Do exercises improve back pain in pregnancy? **Hormone Molecular Biology And Clinical Investigation**, [S.l.], v. 32, n. 3, p. 1-7, 25 jul. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/hmbci-2017-0012>.

ANSARZADEH, Soheila; SALEHI, Leili; MAHMOODI, Zohreh; MOHAMMADBEIGI, Abolfazl. Factors affecting the quality of life in women with gestational diabetes mellitus: a path analysis model. **Health And Quality Of Life Outcomes**, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 1-9, 18 fev. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12955-020-01293-4>.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE – BVS. **Dicas em saúde**: qualidade de vida em 5 passos. 2013. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%E2%80%9D](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%E2%80%9D). Acesso em: 27 out. 2020.

CASAGRANDE, Danielle; GUGALA, Zbigniew; CLARK, Shannon M.; LINDSEY, Ronald W.. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. **Journal Of The American Academy Of Orthopaedic Surgeons**, [S.l.], v. 23, n. 9, p. 539-549, set. 2015. DOI:<http://dx.doi.org/10.5435/jaaos-d-14-00248>.

CHAMPION, Macie L.; HARPER, Lorie M. Gestational Weight Gain: update on outcomes and interventions. **Current Diabetes Reports**, [S.l.], v. 20, n. 3, p. 1-10, 27 fev. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11892-020-1296-1>.

ESER, Filiz; NEBIOGLU, Saniye; ALIYEVA, Aygun; KILICARSLAN, Ayşegül; ATALAY, Cemal Resat; OZCANLI, Gizem; ERTEN, Sukran; UYSAL, Funda. Neuropathic pain in pregnant Turkish women with lumbopelvic pain and its impact on health-related quality of life. **European Journal Of Rheumatology**, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 37-39, 12 mar. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.5152/eurjrheum.2017.16088>.

FIRMENTO, Beatriz da Silva; MOCCELLIN, Ana Sílvia; ALBINO, Maria Alice Regesse; DRIUSSO, Patrícia. Avaliação da lordose lombar e sua relação com a dor lombopélvica em gestantes. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 128-134, jun. 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-29502012000200007>.

GUTKE, Annelie; LUNDBERG, Mari; ÖSTGAARD, Hans Christian; ÖBERG, Birgitta. Impact of postpartum lumbopelvic pain on disability, pain intensity, health-related quality of life, activity level, kinesiphobia, and depressive symptoms. **European Spine Journal**, [S.l.], v. 20, n. 3, p. 440-448, 1 jul. 2010. DOI:<http://dx.doi.org/10.1007/s00586-010-1487-6>.

HAILEMARIAM, Teklehaimanot Tekle; GEBREGIORGIS, Yosef Sibhatu; GEBREMESKEL, Berihu Fisseha; HAILE, Tsiwaye Gebreyesus; SPITZNAGLE,

Theresa Monaco. Physical activity and associated factors among pregnant women in Ethiopia: facility-based cross-sectional study. **Bmc Pregnancy And Childbirth**, [S.I.], v. 20, n. 1, p. 1-11, 10 fev. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12884-020-2777-6>.

KESKIN, Yasar; KILIC, Gokhan; TASPINAR, Ozgur; POSUL, Sevde, Ozer; HALAC, Gulistan; EREN, Fatma; EROL, Esra; URKMEZ, Berna; AYDIN, Teoman. Effectiveness of home exercise in pregnant women with carpal tunnel syndrome: Randomized Control Trial. **Journal of Pakistan Medical Association**, [S.I.], v. 70, n. 2, p. 202-207, Feb. 2020. DOI: <https://doi.org/10.5455/JPMA.1846>.

MANYOZO, Steven D.; NESTO, Tarimo; BONONGWE, Phyllos; MUULA, Adamson S. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. **Medical Journal**, [S.I.], v. 31, n. 1, p. 71-76, March. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>.

NG, Beng Kwang; KIPLI, Mardiana; KARIM, Abdul Kadir Abdul; SHOHAIMI, Suhaila; GHANI, Nur Azurah Abdul; LIM, Pei Shan. Back pain in pregnancy among office workers: risk factors and its impact on quality of life. **Hormone Molecular Biology And Clinical Investigation**, [S.I.], v. 32, n. 3, p. 1-7, 4 set. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/hmbci-2017-0037>.

RETT, Mariana Tirolli; BERNARDES, Nicole de Oliveira; SANTOS, Aline Maria dos; OLIVEIRA, Marcela Ribeiro de; ANDRADE, Simony Cristina de. Atendimento de puérperas pela fisioterapia em uma maternidade pública humanizada. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.I.], v. 15, n. 4, p. 361-366, dez. 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1809-29502008000400008>.

TAVOLI, Zahra; TAVOLI, Azadeh; AMIRPOUR, Razieh; HOSSEINI, Reihaneh; MONTAZERI, Ali. Quality of life in women who were exposed to domestic violence during pregnancy. **Bmc Pregnancy And Childbirth**, [S.I.], v. 16, n. 1, p. 1-7, 26 jan. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12884-016-0810-6>.