LOMBALGIAS CRÔNICAS EM TRABALHADORES DA SAÚDE:

A Experiência da Escola de Coluna
do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina
da Universidade de São Paulo

MARIA ISABEL STRONG

Tese de doutorado apresentada ao Departamento
de Prática em Saúde Pública da Faculdade de
Saúde Pública da Universidade de São Paulo
para obtenção do Grau de Doutor.

Área de concentração: Administração Hospitalar

Orientadora:

Prof^a. Dr^a *Vitória Kedy Cornetta*

São Paulo

2002

.... " Porque tudo é uma questão de manter a
mente quieta, a espinha ereta e o coração
tranquilo"
(Walter Franco)

AGRADECIMENTOS

A *Deus*, Pai amoroso que me permitiu chegar à meta final deste trabalho, amparando-me em todos os momentos.

Aos meus pais, *David e Maria*, sempre presentes em minha memória e no meu coração.

Ao *Homero*, meu amado companheiro na jornada da vida, pelo seu apoio e conforto nos momentos difíceis.

À *Carolina*, minha filha querida, perdão pelas horas roubadas ao seu convívio e doce presença.

À *Francis Fátima* que com sua dedicação contribuiu para a consecução deste trabalho.

À equipe interdisciplinar da Escola de Coluna do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HC-FMUSP, na pessoa da Dr^a *Anita Weigand de Castro*, exemplo de dedicação e profissionalismo.

Ao Prof. Dr. *Manildo Fávero* que tão cedo se ausentou do nosso convívio.

Ao Prof. Dr. *Fernando Lefrève* que pacientemente acompanhou o desenvolvimento deste trabalho.

À minha querida amiga e mestra Prof^a Dr^a *Vitória Kedy Corneta*, pelo seu acolhimento e orientação.

RESUMO

STRONG, M.I. Lombalgias crônicas em trabalhadores da saúde: a experiência da Escola de Coluna do HCFMUSP. São Paulo; 2002. [Tese de Doutorado – Faculdade de Saúde Pública da USP].

As lombalgias crônicas recorrentes têm sido apontadas, depois das dores de cabeça, como uma das dores de mais difícil tratamento do ser humano. A literatura mundial a esse respeito demonstra que as dores de coluna são tão antigas quanto a própria humanidade, confundindo-se nas brumas do tempo com a nossa condição de seres humanos.

A autora descreve a experiência da Escola de Coluna realizada na Divisão de Medicina Física do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, apontando esta modalidade de programa educativo e preventivo como eficiente para o controle das dores crônicas de coluna.

Foram entrevistados vinte e dois participantes das Escolas de Coluna, funcionários do Hospital das Clínicas, cujos depoimentos foram analisados conforme a metodologia qualitativa da construção do Discurso do Sujeito Coletivo. O estudo avalia a correlação entre o surgimento ou agravamento das dores crônicas de coluna e as condições organizacionais de trabalho dos depoentes.

Descritores: lombalgias crônicas, escola de coluna, pesquisa qualitativa, discurso do sujeito coletivo.

SUMMARY

STRONG, M.I. Lombar chronic diseases in health's workers: the HCFMUSP Back School experience. São Paulo (BR); 2002. [Tese de Doutorado – Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo].

The recurrent lombar chronic diseases have been pointed, after the migraines, as one of most difficult pains of the human being. World-wide literature to this respect demonstrates that back pains are as old as the humanity proper, confusing itself in mist of the time with our condition of human beings.

The author describes the experience of the Back School carried through in the Divisão de Medicina Física do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, pointing this modality of educative and preventive program as efficient with respect to the control of chronic pains disease.

Twenty two participants of the Back School had been interviewed, employees of the Hospital das Clínicas, whose statements had been analyzed in agreement with the qualitative methodology of the construction of the Discourse of the Collective Subject.

The study estimate the correlation between the sprouting or aggravation of chronic back pains and the work conditions of the deponents.

Key words: Low Back Pain, Back School, Quality Research, Discourse of the Collective Subject..

ÍNDICE

	Página
1. INTRODUÇÃO	
1.1 Mudanças no Mundo do Trabalho	02
1.2 Escola de Coluna: algumas experiências	13
2. OBJETIVOS	
2.1 Objetivo Geral	20
2.2 Objetivos Específicos	20
3. METODOLOGIA	
3.1 Objeto de Estudo	22
3.2 Método de abordagem	22
3.2.1 Determinação do Universo de Pesquisa	23
3.2.2 Escolha dos Sujeitos participantes	25
3.2.3 Cuidados Éticos	27
3.2.4 Procedimentos para coleta das entrevistas	27
3.2.5 Procedimentos para análise dos discursos	31
4. RESULTADOS	
4.1 A construção do sujeito coletivo	36
Tema 1: Viver com dor de coluna	37
Tema 2: O trabalho e a dor de coluna	39
Tema 3: Vida pessoal e dor de coluna	41
Tema 4: A experiência da Escola de Coluna	42

CONT.

	Página
5. DISCUSSÃO	
5.1 Os trabalhadores da saúde e a dor de coluna	47
6. CONCLUSÃO	54
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
 ANEXOS	
Anexo 1 Programa da Escola de Coluna	63
Anexo 2 Roteiro de Entrevista	64
Anexo 3 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	65
Anexo 4 Expressões Chave referentes aos temas de pesquisa	66
Anexo 5 Entrevistas realizadas	92

1. INTRODUÇÃO

A compreensão das lombalgias crônicas recorrentes¹ e seu dimensionamento no mundo do trabalho é o escopo principal deste estudo, realizado a partir da análise dos depoimentos dos participantes da Escola de Coluna² (Back School) conduzida na Divisão de Medicina Física do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – IOT HCFMUSP.

A Escola de Coluna pode ser definida como um programa educativo-preventivo destinado a portadores de lombalgias crônicas recorrentes. (FURLAN e col. 1995) e a literatura sobre a problemática das lombalgias crônicas recorrentes, no mundo todo, aponta para as Escolas de Coluna como um dos meios mais efetivos de tratamento.

Estudos recentes de revisão sobre tratamento de dor crônica de coluna conduzidos por FURLAN, em cerca de 1102 artigos encontrados na literatura mundial, incluindo-se 109 nos critérios estipulados, apontam os seguintes resultados: 56% dos artigos demonstram resultados positivos com média de qualidade de 4,1 entre 1 e 7. (FURLAN et alii, 2001).

A literatura mundial existente sobre dores crônicas de coluna, no mundo industrializado, aponta para duas conclusões importantes:

¹A dor na região lombar, independentemente da causa, recebe o nome de lombalgia que pode ser classificada em dois tipos: aguda e crônica.. A lombalgia aguda é uma dor de início súbito, geralmente desencadeada por movimentos bruscos que, se não for tratada adequadamente, pode tornar-se crônica e recorrente. (FURLAN e col. 1995)

A prevalência das dores de coluna é tão significativa que se constitui em problema de saúde pública nos Estados Unidos da América, onde 25% das doenças do trabalho são relativas a problemas de coluna. Na Europa, estudos epidemiológicos demonstram que 10-15% de todo absenteísmo ao trabalho é causado por dores crônicas de coluna. (ANDERSON apud STRONG, 1995).

O cuidado com a saúde do trabalhador implica em melhoria da qualidade de vida e aumento da produtividade, constituindo-se hoje em uma responsabilidade social da empresa moderna. A indústria japonesa é pioneira no incentivo à prática de exercícios no ambiente de trabalho e teve seu início em 1951, na Tokyo Shibaura Eletric Co., na cidade de Kawasaki. Essas atividades foram reconhecidas no Japão como meios de desenvolvimento de Recursos Humanos, em 1961, pela Lei de Promoção do Esporte (STRONG 1995).

A dor é inerente à condição humana e como tal, é um fenômeno que pode ser vislumbrado sob vários aspectos: físico- psíquico- social e espiritual. (PESSINI 2001). Para compreender a dor do ponto de vista de quem sofre, é preciso apreender a essência do fenômeno **dor** e confrontá-lo com a objetividade do mundo, com a concretude da existência humana.

Para compreender o sentido da dor de coluna no cotidiano da vida de trabalhadores da saúde, a escolha de uma abordagem metodológica que pudesse contemplar o alcance dos objetivos formulados recaiu sobre a metodologia qualitativa, como forma de descortinar o fenômeno dor, entendendo-o sob a ótica do portador de lombalgias crônicas recorrentes.

Apreender a essência do fenômeno é “colocá-lo em suspenso”, na perspectiva concebida por Edmund Husserl e Merleau-Ponty, fenomenólogos que chegaram à constatação de que “ *havia nesta Fenomenologia, essencialmente filosófica, grandes possibilidades para práticas nas Ciências Humanas*” (MARTINS & BICUDO 1989, P.91).

O sentido da existência e da vida cotidiana tem, nas ciências Humanas ou Sociais (e entre elas inclui-se o Serviço Social), o campo fértil de apreensão do significado dos fatos que dizem respeito à condição humana pois, como mostra HANNA ARENDT, 1983: 17 “ *O que quer que toque a vida humana ou entre em*

duradoura relação com ela, assume imediatamente o caráter de condição da existência humana.... Tudo o que adentra o mundo humano ou para ele é trazido pelo esforço humano, torna-se parte da condição humana”

Para o pesquisador em Ciências Sociais, a escolha de uma estratégia de pesquisa contém sempre as motivações intrínsecas ao seu propósito e deve ser o instrumental mais adequado para compreender o objeto de estudo. Assim, foi utilizada a metodologia da construção do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) LEFÈVRE, 2000, como instrumental pragmático para a reconstrução da fala dos portadores de lombalgias crônicas recorrentes que participaram do programa Escola de Coluna, na perspectiva da representação que fazem da dor e seus impactos na vida pessoal, familiar e profissional.

A proposta do Discurso do Sujeito Coletivo apresenta-se, segundo LEFÈVRE (2000)” *como forma de conhecimento ou redução da variabilidade discursiva empírica, implica um radical rompimento com a lógica quantitativo-classificatória, na medida em que busca resgatar o discurso como signo de conhecimentos dos próprios discursos”*. [grifo do autor] (p.19).

Um aspecto adicional porém não menos importante da escolha desta abordagem metodológica foi a possibilidade de proteger os participantes da pesquisa em sua autonomia enquanto sujeitos vulneráveis, no sentido atribuído pela Resolução 196/96 (BRASIL. Conselho Nacional da Saúde. Diretrizes e Normas Regulamentadoras da Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Resolução 196/96, publicada no Diário Oficial da União, 16/10/1996).

Desta forma, o Discurso do Sujeito Coletivo, como parte das abordagens qualitativas em pesquisa social, apresentou-se como o instrumental de eleição para o alcance dos objetivos da pesquisa, os quais encontram-se explicitados no Capítulo 2.

Os procedimentos metodológicos adotados para a escolha dos sujeitos participantes do estudo estão detalhados no Capítulo 3, assim como os cuidados éticos do pesquisador quanto à preservação das identidades dos entrevistados; sendo eles trabalhadores do Hospital das Clínicas, poderiam ser identificados pelos seus depoimentos e, de alguma forma, sofrer sanções indevidas.

Os resultados são apresentados no Capítulo 4 quando então é dada a voz e a vez aos participantes da pesquisa para recontarem as suas histórias de dor e convivência com a dor de coluna, imbricadas no cotidiano de suas vidas pessoal, familiar e profissional. Neste Capítulo são apresentados os Discursos do Sujeito Coletivo referentes às temáticas encontradas na análise dos depoimentos colhidos, construídos de acordo com a metodologia escolhida. A pesquisa ressalta a importância que os participantes das Escolas de Coluna atribuem ao programa educativo-preventivo desenvolvido na Divisão de Medicina Física do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP, para o manejo das dores crônicas de coluna.

No Capítulo 5 é abordada a discussão sobre a dor de coluna em seus aspectos relativos ao adoecimento do trabalhador da saúde, apontando uma das possíveis conclusões deste estudo, as quais são descritas no Capítulo 6: A administração hospitalar moderna não pode mais prescindir da necessidade e urgência de implementar programas que busquem melhoria da qualidade de vida para trabalhadores da saúde, a exemplo do que já acontece em organizações privadas, na indústria e outras.

A pesquisa ressalta os aspectos psicossociais relativos ao desgaste no trabalho e procura evidenciar o nexo entre as dores crônicas de coluna e a organização do trabalho. Concentra-se em trabalhadores da saúde, na área pública, cujos profissionais prestam serviço a outras pessoas sob condições adversas e penosas, o que representa fator de risco para o aparecimento/agravamento do estresse e o adoecimento no trabalho. Aborda especialmente o impacto das *lombalgias crônicas recorrentes*, pela alta incidência mundial desta afecção e, frequentemente, entre trabalhadores que se dedicam ao cuidado de outros seres humanos, tais como os profissionais que trabalham em hospitais e instituições de saúde.

Este estudo visa ampliar a compreensão da importância da humanização e da ética empresarial como fator que agrega valor à instituição e tem relevância para os profissionais que atendem portadores de lombalgias crônicas recorrentes.

1.1 MUDANÇAS NO MUNDO DO TRABALHO

A idéia de trabalho no capitalismo contemporâneo remete quase de imediato à percepção de uma crise cujas dimensões afetam, em todos os sentidos, a noção subjetiva do ser humano como *“um ser que vive do trabalho”*. As mudanças que vêm acontecendo no mundo atual, desencadeadas pela revolução tecnológica em curso, pela automação, pela robótica, pela biotecnologia e pela indústria microeletrônica, alteraram profundamente os antigos padrões de produção. As consequências imediatas disto são: a diminuição da classe operária tradicional, a ampliação de postos de trabalho no setor de serviços, o aumento do contingente feminino no mundo do trabalho, o trabalho precário, a terceirização e a subproletarização da classe trabalhadora. (ANTUNES, 1999).

São muitas as formas de flexibilização das relações entre o Trabalho e o Capital. Na prática significam a perda dos direitos do trabalhador, a desregulamentação do emprego e a precarização das condições objetivas do trabalho. A expressão mais perversa desta condição é, sem dúvida, o desemprego estrutural, condição *“sine qua non”* para a moderna acumulação capitalista que necessita de mão de obra disponível a baixo custo. Neste sentido, o jogo internacional no mercado de capitais é a face mais marcante do interesse das nações, por este tipo de acumulação capitalista (ANTUNES 1999).

Podemos ver que a idéia do ser humano como trabalhador está seriamente comprometida nos dias de hoje. Perdeu-se o sentido da subjetividade e da consciência de classe. Quem é afinal *“o ser que vive do trabalho”*? Será que estamos vivendo a era do fim do trabalho como categoria central na vida dos seres humanos, tal como a conhecíamos até pouco tempo atrás? Ou por outra, estamos vendo o fim dos empregos e o nascimento de uma nova forma de trabalho, baseada em critérios de excelência e qualificação, inacessível para muitos e destinada cada vez mais a segmentos elitizados da sociedade (ANTUNES 1999).

O mundo do trabalho apresenta hoje duas tendências:

- *Superqualificação*: com uma intelectualização cada vez maior do trabalho e adoção da multifuncionalidade como critério de qualidade.
- *Desqualificação*: empurrando um enorme contingente de ex-trabalhadores para condições mais precárias de vida, marginalizados no mundo do trabalho (ANTUNES, 1999).

ANTUNES, 2001, em sua obra “ Os Sentidos do Trabalho”, citada no Caderno Mais! do Jornal Folha de São Paulo em julho de 2001, alerta quanto à falácia da qualidade total nas empresas e organizações sociais:

“ Quanto mais qualidade total os produtos alegam ter, menor é seu tempo de duração. A necessidade imperiosa de reduzir o tempo de vida útil dos produtos, visando a aumentar a velocidade do ciclo reprodutivo do capital, faz com que a qualidade total seja, na maior parte das vezes, o invólucro, a aparência ou o aprimoramento do supérfluo, uma vez que os produtos devem durar cada vez menos para que tenham uma reposição ágil no mercado”.

Em sua análise, ANTUNES, 2001, considera também que: *“a destrutividade da acumulação capitalista torna supérflua uma enorme parcela de vidas humanas, os sem-trabalho, os despossuídos do campo e das cidades, os assalariados-precarizados”* e por que não dizer, também aqueles que ainda permanecem empregados, sujeitando-se à intensificação da produção em um trabalho cada vez mais instável.

No século XIX, nos primórdios da Revolução Industrial, as jornadas de trabalho eram de 60 horas semanais, sem descanso remunerado, e a redução das horas trabalhadas era o objetivo maior dos Sindicatos e das organizações de trabalhadores. O sonho futurista do Século XX, decretando o fim do trabalho penoso e insatisfatório, em que as pessoas teriam cada vez mais tempo para o lazer e as atividades prazerosas, parece ser hoje uma distante e inatingível utopia.

No alvorecer do Século XXI, acirra-se cada vez mais a competição entre pessoas, instituições e nações, num processo irreversível e planetário, globalizando os riscos e os benefícios da mundialização do Capital. As pessoas trabalham cada vez mais, seja para garantir a manutenção do patamar de remuneração anteriormente conquistado, o prestígio e o reconhecimento profissional, seja para garantir a própria manutenção do emprego.

A economia globalizada das últimas décadas do Século XX trouxe para as empresas a adoção de processos que levam à redução de mão-de-obra e assim, quem permanece empregado, trabalha muitas horas a mais para manter a sua empregabilidade³.

A responsabilidade em manter-se empregado e competitivo no mercado de trabalho é, em grande parte, atribuída ao trabalhador. Nesta direção, a ideologia corrente nas organizações é: **“mantenha-se atualizado, trabalhe horas extras, não reclame, não adoça...”** [grifo nosso]. Esta premissa empresarial, disseminada nas organizações e na sociedade em geral, muitas vezes desconsidera os contextos social e econômico, político e cultural que são construídos e reconstruídos, de acordo com as tendências do mercado mundial.

O esforço em manter-se empregado e o acréscimo de estresse que isto representa, ocasiona danos consideráveis à saúde física, psíquica e espiritual do ser humano. Nesta condição encontra-se o contingente de trabalhadores da saúde cujos salários, situados em baixo patamar de remuneração, os obriga a despendar mais horas extras em duplas (até triplas) jornadas, para garantia da sobrevivência. Observa-se a deterioração crescente da saúde dos trabalhadores, tanto dos que permanecem empregados quanto daqueles que tentam sobreviver neste “admirável mundo novo do trabalho”.

³ Entendida como a capacidade do ser humano se adequar às novas exigências do mercado de trabalho através do aprendizado de novas habilidades e assim conseguir um novo emprego ou manter-se no atual. (Baugratz & Brandão, 1998, Informativo dos Hospitais, disponível em http://www.ahmg.com.br/empr_tra.htm)

NORDIN (2001) na abertura dos trabalhos pela International Society for the Study of the Lumbar Spine (Sociedade Internacional para o Estudo da Coluna Lombar) em 2.000, alerta que o conceito de “trabalho” tem suas origens no Século XVIII e etimologicamente significa “tripalium”, palavra latina que quer dizer instrumento de tortura e isto contribuiu para originar diferentes atitudes culturais quanto à questão do trabalho, relacionado à problemas de coluna. Afirma que saúde e trabalho estão associados ao ambiente ocupacional em constante mudança, devido à evolução industrial e organizacional, às novas tecnologias e à fusão de empresas. (MARGARETA NORDIN, 2001, disponível em (www.ISSLS.org)).

As pesquisas em saúde do trabalhador apontam hoje para as *novas doenças do trabalho*, convivendo ao lado das antigas, ainda não resolvidas. (SELIGMAN-SILVA, 1994).

Assim, em nosso tempo, surgiram novas condições nosológicas relacionadas ao desgaste físico e psicossocial, decorrentes dos altos níveis de exigência impostos aos trabalhadores. Novas doenças vêm se tornando verdadeiras epidemias, demandando esforços dos profissionais para sua compreensão, bem como diminuição de seus impactos sobre a saúde dos trabalhadores, sobre o sistema de Seguridade Social e, especialmente, sobre a vida dos indivíduos afetados e suas famílias.

Desde o clássico trabalho de Dejours, “*A Loucura do Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*”, muito se tem avançado na compreensão das relações entre o ser humano e o seu trabalho. Como afirma o citado autor, “*o que visamos é a possibilidade dos autores pensarem sua situação em relação ao trabalho, as conseqüências dessa relação na vida fora do trabalho e na vida em geral*” (DEJOURS, 1987).

Na área da saúde do trabalhador tem sido dada ênfase aos *chamados “fatores psicossociais”* que interferem nas interações entre o ambiente de trabalho, o conteúdo do trabalho, as condições organizacionais, as capacidades, as necessidades e a cultura do trabalhador. Desta maneira, considerações pessoais extraprofissionais do sujeito trabalhador podem, através de percepções e experiências, influenciar a sua

saúde, seu desempenho, além de sua satisfação no trabalho (ILO/WHO, apud FISCHER & PARAGUAY, 1989).

É impossível separar-se saúde física de saúde psicossocial pois, o que atinge o corpo, atinge igualmente a vida mental e social. As interações que ocorrem entre os aspectos organizacionais do trabalho, o ambiente interno e externo e as situações concretas vivenciadas pelos humanos, muitas vezes determinam o grau de desgaste e estresse a que são submetidos os trabalhadores (SELIGMANN-SILVA, 1995).

Em nome da modernização do trabalho e dos processos de trabalho, seres humanos estão sendo *queimados* na fogueira da qualidade total, da reengenharia e *downsizing* ou então levados em ondas pelas modernas tecnologias.

Para os administradores em Gestão de Pessoas a questão crucial é:

- Como alcançar um nível de excelência em relação à produtividade e à qualidade, sem prejudicar a saúde dos trabalhadores e sem aumentar os custos?

O estudo da “*subjetividade do trabalho*” perpassa todos os tipos de trabalho, visto que o trabalhador carrega consigo não apenas sua força mas também seus sentimentos, os quais influem na sua eficiência/eficácia e no seu bem estar.

Os agravos psicossociais vinculados ao trabalho, atualmente entendidos como *desgaste*, não significam necessariamente doença mas, perda provisória ou definitiva do que antes fazia parte da vida do trabalhador e do seu mundo. Este conceito inclui desde desgastes orgânicos até perdas acarretadas para a identidade, vida afetiva e projetos de vida do trabalhador. O desgaste mental no trabalho é tão danoso à concretude do trabalho quanto à subjetividade dos trabalhadores (SELIGMANN-SILVA, 1994).

Uma das formas mais insidiosas de desgaste no trabalho é a “*síndrome do burnout*”, especialmente entre trabalhadores das áreas de saúde, educação e serviços. Em português, a expressão corresponde a “incêndio”, algo que queima até o fim.

Segundo GLINA, 1998, a síndrome do burnout caracteriza-se por:

“Exaustão emocional, despersonalização e sentimento de reduzida realização e satisfação pessoal. Ocorre frequentemente em profissões de ajuda, tais como: enfermeiras, assistentes sociais, médicos, psicólogos, em executivos; mas, qualquer um que faça um trabalho tedioso, sob pressão, cujas exigências são grandes e as recompensas pequenas, pode sofrer de burnout” (GLINA, 1998).

Em ergonomia, além dos aspectos relacionados à “adaptação do homem ao trabalho e do trabalho ao homem”, também é abordada uma série de problemas de ordem emocional ou motivacional, que são ainda mais difíceis de serem avaliados objetivamente mas podem e devem ser incluídos na análise ergonômica (FISCHER & PARAGUAY 1989).

Na literatura pesquisada encontramos autores que relacionam um ambiente inadequado de trabalho, associado a estruturas organizacionais autocráticas e impermeáveis a mudanças, como um dos fatores que predispõem ao adoecimento dos trabalhadores. FEDERIGHI, citando CANDEIAS et alii, aponta a incidência de distúrbios mentais em 130 categorias profissionais nos Estados Unidos e dentre os vinte e sete mais vulneráveis, sete se localizavam em ambientes clínicos, incluindo enfermeiras, auxiliares de enfermagem, técnicos de laboratório e auxiliares odontológicos (FEDERIGHI 2002).

Os estudos recentes sobre Doenças Ósteo-Musculares Relacionadas ao Trabalho (DORT/LER) [também classificadas como Afecções Músculo Esqueléticas Relacionadas ao Trabalho - AMERT] , em relação ao processo de adoecimento do trabalhador, consideram relevante os aspectos penosos representados pelo contexto que demanda esforços demasiados e sobre os quais os trabalhadores não tem controle (CODO & ALMEIDA 1997).

Dentre estes aspectos, situam-se os referentes à organização do trabalho, à distribuição das tarefas, a demanda a ser atendida, o tempo e os prazos, além daqueles relativos às relações interpessoais nos ambientes de trabalho, hierarquias e cultura organizacional.

A abordagem psicossomática das doenças do trabalho e as mais recentes pesquisas no campo da saúde mental parecem apontar para uma mesma direção: fatores ligados às condições objetivas de trabalho atingem mais diretamente o corpo, enquanto que fatores ligados à organização do trabalho atingem mais diretamente o funcionamento psíquico.

A esse respeito, é sempre oportuno lembrar que BERNARDINO RAMAZZINI, que viveu de 1633 à 1712, já descrevera em sua obra “ *De morbis artificum diatriba*” (As doenças dos trabalhadores), sobre os aspectos penosos do trabalho e as angústias da existência humana.

Nas lombalgias crônicas recorrentes poucos estudos tem considerado os aspectos da organização do trabalho e o aparecimento de dores crônicas de coluna. Menos ainda entre trabalhadores da saúde, área que representa um grande contingente de indivíduos atuando na prestação de serviços a outras pessoas, na busca da recuperação de um bem essencial: a saúde.

NORDIN, 2001, considera necessário o seguinte questionamento: “ *Trabalho e dor na coluna estão associados? Como as empresas e organizações podem prevenir a dor na coluna em colaboração com a comunidade e sociedade* ”?(NORDIN, 2001).

No contexto da organização do trabalho, o absenteísmo pode surgir como um sintoma, cuja gênese pode estar associada aos aspectos psicossociais do trabalho.

Pesquisa realizada sobre absenteísmo entre funcionários e servidores, no Serviço Médico de um Hospital de grande porte, demonstra essa correlação. No referido estudo, as faltas ao trabalho por causas médicas representam 37,0% dos casos relatados enquanto que as causas sociais e as causas psicológicas representam juntas 46,4%. As principais queixas dos funcionários em seu ambiente de trabalho são: discriminação e protecionismo, falta de oportunidades de promoção, salário insatisfatório, canais ineficazes de comunicação, falta de comunicação, burocracia excessiva e falta de acesso aos serviços do próprio Hospital (VALTORTA, SIDI & BIANCHI, 1985).

No contexto da administração hospitalar, FEDERIGHI, 2002, demonstra que: *“ a organização do trabalho hospitalar pode ser considerada como geradora de sofrimento psíquico por meio de alguns elementos: jornadas estendidas, ritmos intensos de produção, hierarquia rígida, pausas inadequadas, alienação do resultado do trabalho, fragmentação de tarefas e desqualificação profissional”*.

O trabalhador da saúde, especialmente o servidor público, incluindo-se todas as categorias profissionais que se dedicam ao cuidado dos doentes, sofre hoje um desgaste acentuado de sua força e energia voltadas para o trabalho. Condições adversas promovem um acréscimo de estresse que se traduz por salários indignos, inexistência de planos de carreira ou ascensão profissional, critérios de avaliação e promoção obscuros, além de discriminação e protecionismo pelas chefias mediatas e imediatas.

Discute-se hoje a presença de elementos relativos à qualidade das relações interpessoais na gênese da doença e, neste sentido, com certeza será necessário descobrir novos nexos causais entre as formas de organização do trabalho e as patologias profissionais.

1.2 A ESCOLA DE COLUNA: ALGUMAS EXPERIÊNCIAS

As dores crônicas de coluna têm sido apontadas, depois das dores de cabeça, como uma das causas mais comuns das *“dores intratáveis”* (ROSOMOFF, 1992). No mundo industrializado, estudos epidemiológicos mostram que o estilo de vida ou o tipo de trabalho contribuem efetivamente para o aparecimento das dores crônicas de coluna. Depreende-se, portanto, que organização do trabalho e dores crônicas de coluna estão particularmente inter-relacionados (BROWN, SIRLES, HILYERS & THOMAS, 1992).

Na literatura pesquisada encontramos a Escola de Coluna (Back School) como uma das abordagens mais produtivas e eficientes para o manejo das dores crônicas de coluna. Esta atividade preventiva/educativa foi desenvolvida inicialmente

na Suécia e posteriormente adotada em outros países da Europa e nos Estados Unidos.

No Brasil, a partir de 1980, por iniciativa de J. Knoplich, foi instalada uma Escola de postura no Hospital do Servidor Público do Estado de São Paulo, acrescentando ao modelo tradicional uma abordagem psicossomática. Desta forma foram discutidas as características emocionais dos portadores de lombalgias crônicas e proposta a introdução da terapia por relaxamento (KNOPLICH, 1986).

Nos países mais industrializados da Europa e nos Estados Unidos, desde a década de 60, já se realizavam estudos e experiências relativas a problemas de dores na coluna, em trabalhadores de diversos segmentos. WHITE, 1992 , fazendo a revisão dos programas educacionais das Escolas de Coluna nos Estados Unidos, dirigidas a alguns segmentos profissionais específicos tais como: motoristas, trabalhadores da construção civil, enfermeiras, adolescentes, grávidas e seus companheiros, afirma: “ *educação é uma parte importante do cuidado ao paciente*”. (WHITE, 1992).

Contudo, não é o único fator a ser considerado na implementação de programas de reabilitação para portadores de lombalgias. WADDELL & BURTON, 2000, consideram que: *A educação sozinha é, relativamente, uma fraca intervenção. A informação tradicional e o aconselhamento baseado na anatomia, na biomecânica e no modelo de lesão na coluna é ineficaz mas, informações completas e aconselhamento dirigidos para superação do medo, para alcançar a confiança e promover a auto-responsabilidade e o auto cuidado, podem produzir resultados positivos e reduzir a incapacidade.* (WADDELL & BURTON, 2000).

No Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, a experiência da “Escola de Coluna” iniciou-se em 1994, através do trabalho interdisciplinar da Divisão de Medicina Física do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP, coordenada por médicos fisiatras e ortopedistas, com a participação dos seguintes profissionais: médicos, fisioterapeutas, assistente social, nutricionista, psicólogo, enfermeira e professor de dança.

O modelo europeu e norte-americano foi adaptado à realidade social brasileira, para melhor atender às características da população-alvo, constituída de pacientes procedentes das diversas clínicas do complexo hospitalar HCFMUSP, especialmente ortopedia, portadores de lombalgias crônicas recorrentes. A finalidade da Escola de Coluna no HCFMUSP foi assim definida:

“ Levar os alunos (pacientes) a compreenderem a interdependência entre os fatores físicos, emocionais e sociais na ocorrência das dores crônicas de coluna e aprenderem a lidar com a coluna e o corpo, de forma a minimizar ou eliminar as dores e as limitações delas decorrentes (FURLAN e col. 1995)

As Escolas de Coluna realizadas no Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo foram desenvolvidas desde outubro de 1994 até julho de 2001, segundo três diferentes modelos de abordagem, como segue:

O primeiro período das Escolas de Coluna no Hospital das Clínicas da FMUSP caracterizou-se pela adoção inicial de um modelo, privilegiando o processo seletivo dos alunos, os quais eram avaliados individualmente pelos profissionais da equipe interdisciplinar, a saber: fisiatra, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo e assistente social. Após a avaliação a equipe se reunia para decidir quais eram elegíveis e quais necessitavam outro tipo de tratamento, quando necessário. Essa Escola desenvolveu-se com uma programação de 10 sessões, sendo duas sessões por semana, com duração de 2 horas cada, num total de 4 horas por semana, sendo que o programa era cumprido em 2 meses. Após o término do programa, o aluno era reavaliado, depois de 3 meses e depois de 1 ano. A equipe concluiu que este modelo apresentava dificuldades pois o processo de triagem era longo e o rendimento insatisfatório, em razão do tempo despendido para o cumprimento do programa, realização das triagens e reavaliações. Sob este modelo foram realizadas 4 Escolas, em um período de cerca de 2 anos, atingindo um total de 63 participantes.

No início de 1997, a direção do Instituto de Ortopedia e Traumatologia destinou às Escolas uma área física situada no 2º andar do prédio, a qual foi adaptada para o funcionamento de programas preventivos e educativos junto a pacientes

portadores de problemas de coluna, lesão por esforço repetitivo (L.E.R.) , fibromialgia e osteoporose.

As Escolas de Coluna passaram a se realizar nesta área física, constituindo-se assim o segundo período de seu funcionamento, compreendido entre março de 1997 e março de 2000. Este período caracterizou-se pela adoção de um modelo com ênfase na programação educativa e adoção do hospital-dia, em que os alunos permaneciam internados na unidade hospitalar durante o dia, para a realização do programa. A avaliação era feita apenas pelo fisiatra, visando afastar causas clínicas ou cirúrgicas de dor na coluna e indicação de outros tratamentos.

Neste período, a Escola era desenvolvida em 5 dias consecutivos, pela manhã e à tarde, das 8h00 às 16h00, alternando-se aulas teóricas e práticas, de modo a oferecer aos participantes uma programação rica e interessante. O serviço de nutrição do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP fornecia o almoço e os lanches da manhã e da tarde e, ao final da Escola, os alunos faziam uma avaliação escrita individual além de uma representação artística, de seu interesse e habilidades, relatando o aproveitamento do programa em geral.

As reavaliações individuais continuaram a ser realizadas com intervalos de três, seis e doze meses, após o encerramento da Escola. A equipe avaliou este modelo como sendo altamente produtivo, tendo em vista a possibilidade de se intensificar o processo de aprendizagem e a motivação dos participantes, para a mudança de hábitos mais saudáveis de vida. Sob este modelo foram realizadas 33 Escolas, atingindo-se um total de 392 alunos. A programação desenvolvida neste modelo de Escola de Coluna é apresentada ao final como Anexo 1.

Ao final de março de 2000, a área física do 2º andar foi fechada para reformas, sendo providenciado um local fora do Instituto de Ortopedia e Traumatologia para a realização da programação das Escolas.

O terceiro período de funcionamento das Escolas, compreendido entre abril e julho de 2001, caracterizou-se pela perda das adaptações feitas às necessidades dos participantes, redução do tempo de programação apenas ao período da manhã,

deslocamento físico dos profissionais até o local das Escolas e abandono do modelo hospital-dia. Nesta perspectiva foram realizadas apenas duas Escolas de Coluna, com um total de 11 alunos participantes. Este modelo foi avaliado pelos profissionais como inviável e a programação das Escolas de Coluna foi suspensa, assim como as demais que também eram realizadas no mesmo local.

O trabalho apresentado pela equipe profissional da Escola de Coluna em 1997, em São Paulo, no *III Simpósio Brasileiro da Dor – III SIMBIDOR*, mostra que no período compreendido entre 1994 e 1997 (durante o segundo período de vigência das Escolas de Coluna), foram realizados 12 programas educativos denominados “Escolas de Coluna”, envolvendo 224 alunos (pacientes), dos quais cerca de 70% eram funcionários do HCFMUSP. No grupo citado, 81% eram mulheres, com média de idade de 40,5 anos, variando de 22 a 75 anos (FURLAN e col. 1997).

É interessante notar-se que os estudos apontam para a maior prevalência de dores de coluna e outras afecções ósteo-musculares em mulheres. PUSTIGLIONI, 1997, apresenta um Modelo Não Reducionista de Interpretação da Lesão por Esforço Repetitivo (LER) em que analisa a multifatoriedade e a concorrência de vários determinantes. O modelo proposto considera a superposição dos fatores físicos/ergonômicos, dos fatores emocionais/relacionais, e dos fatores globalizantes (estresse e técnica), além dos aspectos relativos ao biotipo, à predisposição e ao ritmo biológico no trabalho, concorrendo para o adoecimento em mulheres trabalhadoras (PUSTIGLIONI, 1997).

A respeito do gênero feminino, diz o autor: “ *O sexo feminino representa sistema funcional centrado em eixo hipófise-ovariano com marcada tendência sazonal (fase progestacional) de embebição hídrica músculo-esquelética acompanhada de frouxidão ligamentar, máxima na pélvis, mas também presente nos demais setores do corpo*”.

Outros autores como Messing, Seifert & Gonzalez (1997) apud BRITO, 1999, especificam que, “ *para avaliar o trabalho feminino, é necessário considerar o somatório de esforços realizados durante a jornada*”. Neste sentido, há que considerar a sobrecarga do trabalho doméstico sobre as mulheres trabalhadoras que,

em muitos casos, são as únicas provedoras do lar, acumulando também as funções de educadoras da prole.

As Escolas de Coluna conduzidas no Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP apresentaram alguns bons resultados, como se pode depreender dos dados obtidos no Serviço de Atendimento Médico Social do Servidor – SAMSS.

No período de um ano antes do início da Escola de Coluna e um ano após o término, observou-se que o número de consultas médicas dos funcionários por problemas de dores nas costas caiu de 50% para 26%. Os pacientes referem que, após frequentarem a Escola de Coluna, realizaram mudanças de hábito, tais como: iniciar algum tipo de atividade física (44,4%), seguido por adotar postura correta no trabalho (37,7%) e realizar as técnicas de relaxamento com regularidade (6,6%).

Estes aspectos positivos podem contribuir para corroborar a validade das Escolas de Coluna desenvolvidas no Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP.

OBJETIVOS

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Conhecer as implicações das lombalgias crônicas e sua interface com a vida profissional, pessoal e familiar de trabalhadores da saúde.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Compreender as lombalgias crônicas recorrentes em trabalhadores da Saúde e sua interface com aspectos da organização do trabalho.
- b. Através do relato dos portadores de lombalgias crônicas recorrentes, resgatar as implicações sociais desta patologia, os sentimentos e percepções dos portadores e a representação social que fazem das dores de coluna.

3. METODOLOGIA

3.1 OBJETO DE ESTUDO

A literatura tem demonstrado a relevância e a importância de se construir estudos qualitativos que busquem aprofundar o conhecimento do significado das dores crônicas de coluna, visando uma compreensão mais aprofundada da representação social do fenômeno.

O objeto de estudo desta pesquisa, definido como os depoimentos de vida de indivíduos portadores de lombalgias crônicas, trabalhadores da área da saúde e participantes do programa *Escola de Coluna* no Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP, prende-se ao fato da pesquisadora atuar profissionalmente no referido programa, desde seu início.

As facilidades de acesso ao campo de pesquisa tornaram-se mais evidentes à medida que o estudo foi sendo delineado e conduzido, ressaltando-se que o “objeto” de pesquisa na verdade era o “sujeito” intencional do estudo e, neste sentido, o maior detentor do conhecimento que a pesquisadora buscava encontrar.

3.2 MÉTODO DE ABORDAGEM

Para o alcance dos objetivos pretendidos, a escolha recaiu sobre a abordagem fenomenológica, como sendo a mais indicada para apreensão da experiência subjetiva, de ser um portador de lombalgia .

Na perspectiva fenomenológica, a situação de pesquisa não é definida pelo pesquisador mas, freqüentemente, é constituída pelos próprios sujeitos investigados.

De início, o pesquisador está preocupado com a natureza do que vai investigar e começa seu trabalho interrogando o próprio fenômeno. Assim, a pesquisa qualitativa fenomenológica está dirigida para *os significados* e as percepções que os sujeitos investigados tem sobre o fenômeno. (MARTINS & BICUDO, 1989).

Para melhor explicitar os propósitos deste estudo, é conveniente delinear os pressupostos que embasaram a escolha do instrumental metodológico: A Construção do Discurso do Sujeito Coletivo – DSC.

O significado da dor crônica de coluna na vida dos portadores tornou-se, desde o primeiro contato profissional, no cerne do interesse da pesquisadora que considerou, desta forma, a possibilidade de ampliar o conhecimento acerca da problemática, no sentido de desempenhar a prática com maior competência.

Buscando compreender as lombalgias crônicas recorrentes, a metodologia da construção do DSC apresentou-se, então, como a mais indicada para apreensão do fenômeno, possibilitando descortinar a sua *rede de significados* na vida dos sujeitos da pesquisa. Outrossim, a referida metodologia proporciona a devida e necessária preservação das identidades dos entrevistados, através do discurso coletivo e não individual, dificultando a identificação dos depoentes, condição ideal para os propósitos éticos da pesquisa.

3.2.1 Determinação do universo de pesquisa

O histórico e o desenvolvimento das Escolas de Coluna no Instituto de Ortopedia e Traumatologia, conforme já explicitado na Introdução, demonstra a existência de três períodos distintos, com características diferentes, de acordo com o modelo adotado no período em vigência.

Para determinação do período de maior interesse das Escolas, a ser investigado neste estudo, foi elaborada a Tabela 1, que mostra a distribuição das Escolas de Coluna no IOT por período, segundo o número de escolas e o número de alunos.

Tabela 1

Distribuição das Escolas de Coluna no IOT por período, segundo o número de escolas e o número de alunos, de outubro de 1994 a julho de 2001.

PERÍODO	N.º de ESCOLAS	N.º de ALUNOS
Outubro/ 94 a Dezembro/ 96	4	63
Março/ 97 a Março/ 00	33	392
Abril/ 01 a Julho/ 01	2	11
Total	39	466

FONTE: Dados primários da pesquisa.

Na Tabela 1 observa-se a existência de três períodos distintos, conforme o histórico das Escolas de Coluna, já explicitado na Introdução:

- O primeiro período, entre outubro de 1994 e dezembro de 1996, caracterizou-se pela programação e realização de 4 Escolas, com um total de 63 alunos no período.
- O segundo período, entre março de 1997 e março de 2000, demonstra a programação de 33 Escolas, das quais uma foi cancelada em virtude de greve de transportes coletivos e pequeno número de inscritos. Realizaram-se efetivamente 32 Escolas neste período (da 5ª até a 37ª), das quais participaram um total de 392 alunos.
- O terceiro, entre abril de 2001 e julho de 2001, apresenta a realização de apenas 2 Escolas, onde participaram 11 alunos.

Para melhor conhecer o universo dos 466 participantes e determinar a amostragem significativa a ser pesquisada, foi realizado o levantamento conforme apresentado na Tabela 2:

Tabela 2
Distribuição das Escolas de Coluna no IOT, segundo o número de alunos por sexo,
no período de outubro de 1994 a julho de 2001.

PERÍODO	SEXO		TOTAL
	MASC.	FEM.	
Outubro/ 94 a Dezembro/ 96	9	54	63
Março/ 97 a Março/ 00	49	343	392
Abril/ 01 a Julho/ 01	2	9	11

FONTE: Dados primários da pesquisa.

A Tabela 2 demonstra predominância do sexo feminino entre os participantes das Escolas de Coluna, nos três diferentes períodos.

Esta característica reflete a condição feminina haja visto que, na literatura mundial, os estudos mostram que a dor crônica de coluna é mais prevalente entre as mulheres do que entre os homens. Reflete ainda uma questão inerente ao gênero pois a mulher, enquanto ser que vive do trabalho, mostra uma certa predisposição para o envolvimento com as profissões de ajuda e como cuidadora em saúde.

3.2.2 Escolha dos Sujeitos Participantes

Para escolha dos sujeitos participantes da pesquisa, o período compreendido entre março de 1997 e março de 2000 (segundo período), apresentou-se como sendo o mais adequado, pelas seguintes características:

- Maior número de Escolas e de alunos em relação aos demais períodos.
- Regularidade na realização das Escolas.
- Adoção do modelo “hospital-dia” durante todo o período.

Dentre os 392 alunos do segundo período, conforme mostrado da Tabela 2, constatamos um total de 343 mulheres (87,5%) e 49 homens (12,5%), incluindo-se neste conjunto os funcionários do complexo hospitalar HCFMUSP e outros tais como: vendedores, donas de casa, professoras e outros segmentos profissionais.

Tendo em vista o alcance dos objetivos da pesquisa, foram selecionados para entrevista somente os trabalhadores da saúde⁴ que tivessem participado das Escolas de Coluna, entre março de 1997 e março de 2000 (alunos do segundo período).

O pré-teste foi realizado com dois alunos do terceiro período, visando preservar a homogeneidade do grupo a ser pesquisado. Os alunos que participaram do pré-teste foram orientados quanto à natureza da entrevista, tendo sido devidamente esclarecidos através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 3).

Após efetuado o pré-teste foi necessário proceder algumas correções no Roteiro de Pesquisa, seguindo-se então a fase da coleta de dados, que foi realizada entre setembro de 2001 e janeiro de 2002.

Mediante esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os depoentes autorizaram a gravação das entrevistas em áudio, as quais foram todas realizadas, transcritas e analisadas na íntegra pela própria pesquisadora, segundo a metodologia de construção do Discurso do Sujeito Coletivo – DSC.

As entrevistas realizadas encontram-se no Anexo 5, ao final do trabalho, numeradas sequencialmente, conforme foram coletadas. Cada uma delas é identificada particularmente por uma das frases de maior significância, no contexto dos discursos dos sujeitos entrevistados.

⁴ Para fins desta pesquisa, entendemos como profissionais da saúde todos os funcionários do complexo hospitalar Hospital das Clínicas, relacionados ao atendimento direto ou indireto aos pacientes, sejam de serviços administrativos, técnicos, serviços gerais e outros.

3.2.3 Cuidados éticos

Cuidados éticos foram tomados quanto à preservação das identidades dos sujeitos da pesquisa, bem como sobre seus depoimentos acerca da rotina, organização e relações de trabalho. O princípio ético da autonomia dos sujeitos foi preservado através da assinatura do Termo de Consentimento de Pesquisa, consubstanciando assim, sua autorização livre e esclarecida. Cada entrevistado teve assegurado o direito a ter uma cópia do teor completo de sua entrevista, segundo seu interesse.

Após o término do estudo, tendo em vista o princípio da equidade e da justiça, bem como a divulgação ampla dos resultados, um exemplar da tese será encaminhado à biblioteca do Instituto de Ortopedia e Traumatologia e aos órgãos administrativos de pessoal. Seria também de grande valia a apresentação dos resultados aos órgãos administrativos e técnicos do complexo hospitalar HCFMUSP, considerando-se a oportunidade de discussão de medidas a serem adotadas para a humanização das relações de trabalho no Hospital.

3.2.4 Procedimentos para coleta das entrevistas

Para dar início à fase da coleta das entrevistas, os prontuários dos participantes de cada Escola de Coluna foram separados em dois grupos: alunos trabalhadores da área da saúde e alunos de outras ocupações.

Os trabalhadores da saúde foram listados nominalmente por local de trabalho, desde a 20ª até a 37ª Escola de Coluna, compreendendo o período de tempo de julho de 1998 até março de 2000 (cerca de 1 ano e nove meses), constituindo-se desta forma a Listagem de Convocação. Foram escolhidas preferencialmente as Escolas mais recentes, com vistas a facilitar a localização dos entrevistados.

Nesta listagem foram incluídos 74 alunos, funcionários do Hospital das Clínicas, os quais foram convidados a participar da pesquisa, mediante contato

telefônico da pesquisadora. À medida que um dos escolhidos não estava disponível, era substituído pelo subsequente da lista, e assim sucessivamente.

Dentre os 74 alunos funcionários listados, a pesquisadora realizou 22 entrevistas, as quais se constituíram no material para análise e construção do Discurso do Sujeito Coletivo.

É conveniente fazer-se a ressalva que, em pesquisa qualitativa, a amostragem é definida por critérios diversos de outras modalidades de pesquisa.

À respeito da amostragem em DSC, LEFÈVRE (2000), considera que “ *a seleção da amostra deve considerar a quantidade, variabilidade e qualidade dos sujeitos a serem entrevistados, em termos das possibilidades deles fornecerem dados ricos, interessantes e suficientes para compor e reconstituir o horizonte de pensamento acerca da representação social sobre o fenômeno estudado*”. (p.35).

Desta forma, as entrevistas foram realizadas até o momento em que se percebeu empiricamente a repetição dos discursos, através das expressões-chave semelhantes, encerrando-se, então, a fase coleta de dados.

Houve facilidade em obter os depoimentos dos entrevistados, em virtude da pesquisadora ter participado da equipe interdisciplinar das Escolas de Coluna desde o seu início. No decorrer da pesquisa os entrevistados demonstraram interesse e boa vontade em participar. Algumas recusas em ofertar o depoimento foram decorrentes do fato de alguns convocados estarem-se de licença médica, ou em período de férias. Constatou-se, no entanto, que três entrevistados, embora estivessem em licença médica ou em férias, demonstraram grande interesse em participar da pesquisa e atenderam a convocação.

As entrevistas foram realizadas nas dependências do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP, com consentimento e colaboração dos setores administrativos e apenas seis entrevistas foram coletadas nos locais de trabalho dos entrevistados, por absoluta impossibilidade de comparecimento ao IOT.

A seguir, os 22 entrevistados são apresentados segundo algumas características tais como: sexo, idade e ocupação, conforme é mostrado nas tabelas 3 e 4:

Tabela 3
Distribuição dos alunos entrevistados das Escolas de Coluna do IOT por sexo e grupo etário, de setembro de 2001 a janeiro de 2002.

GRUPO ETÁRIO	SEXO		TOTAIS
	MASC.	FEM.	
20 30	1	1	2
30 40	1	4	5
40 50	—	8	8
50 60	3	2	5
60	—	2	2
TOTAIS	5	17	22

FONTE: Dados primários da pesquisa.

A Tabela 3 mostra que foram entrevistados 5 homens e 17 mulheres, compondo o conjunto de depoimentos utilizados para análise dos discursos, sobre lombalgias crônicas recorrentes.

Observa-se que os entrevistados compõem um grupo formado na maioria por mulheres, com predominância das faixas etárias de 30 a 49 anos (12 mulheres e 1 homem) portanto, na fase ainda produtiva da vida em que começam a surgir, com mais evidência, os sintomas de desgaste físico e emocional, decorrentes do trabalho. É relevante também o número de casos na faixa etária entre 50 e 59 anos (3 homens e 2 mulheres), podendo significar que alguns funcionários, apesar da possibilidade de recorrer à aposentadoria continuam trabalhando, por necessidades de subsistência ou de participação na vida de trabalho.

Esses fatores, ao lado de outros a serem abordados no decorrer da pesquisa, podem ser entendidos como concorrentes e cumulativos para o surgimento e/ou agravamento das dores crônicas de coluna, no grupo pesquisado. Há que se ressaltar também as questões de gênero inerentes à condição das mulheres trabalhadoras, sujeitas à dupla e até tripla jornada de trabalho, sobrepondo também funções maternas e o cuidado do lar.

Tabela 4
Distribuição dos entrevistados nas Escolas de Coluna do IOT, por ocupação e sexo, de setembro de 2001 a janeiro de 2002.

OCUPAÇÃO	SEXO		TOTAIS
	MASC.	FEM.	
Serviços administrativos	2	6	8
Serviços de enfermagem	1	5	6
Serviços gerais	2	2	4
Serviços técnicos	—	2	5
Serviço Social	—	2	2
TOTAIS	5	17	22

FONTE: Dados primários da pesquisa.

As ocupações encontradas no grupo pesquisado mostram um contingente maior de trabalhadores dos setores administrativos (8) tais como: agente administrativo (3), auxiliar administrativo (1), oficial administrativo (1), além de encarregado de setor (1), atendente de nutrição (1) e mensageira (1). Destes, apenas dois são do sexo masculino.

É relevante também a presença de funcionários dos serviços de enfermagem (6), tendo sido encontradas as seguintes ocupações: atendente de enfermagem (2),

auxiliar de enfermagem (2), além de enfermeiras (2). Dentre os seis entrevistados, apenas um é do sexo masculino.

Em serviços gerais foram entrevistados 4, cujas ocupações estão assim distribuídas: manutenção hospitalar (2), sendo um pedreiro e um encanador, ambos do sexo masculino; auxiliar de serviços de portaria (1) e encarregada de costura (1), do sexo feminino.

Nos serviços técnicos, as 2 profissionais entrevistadas exercem ocupações de técnica em radiologia médica e técnica em métodos gráficos. Em serviço social, foram entrevistadas auxiliar social (1) e assistente social (1), ambas do sexo feminino.

A partir dos depoimentos dos vinte e dois entrevistados, passamos a ter acesso ao discurso dos alunos com relação à sua experiência de ser um portador de lombalgia crônica recorrente e procedemos, então, a análise dos discursos.

3.2.5 Procedimentos para análise dos discursos

Segundo LEFÈVRE, 2000, *a proposta de construção do Discurso do Sujeito Coletivo está embasada teoricamente em quatro figuras metodológicas [grifo do autor], elaboradas para ajudar a organizar e tabular depoimentos e demais discursos, condição indispensável para uma boa análise e interpretação desses depoimentos*(p. 17).

Essas figuras são: **ancoragem, idéia central, expressões-chave e o discurso do sujeito coletivo** [grifo do autor].

O autor diz que: “ *um discurso está ancorado quando é possível encontrar nele traços lingüísticos explícitos de teorias, hipóteses, conceitos e ideologias existentes na sociedade e na cultura e que estejam internalizados no indivíduo.*

Para efeito da análise dos depoimentos, idéia central é entendida como o essencial do conteúdo discursivo, explicitado pelos sujeitos em seus depoimentos. As expressões-chave são constituídas por transcrições literais de partes dos

depoimentos que permitam o resgate do essencial do conteúdo discursivo, dos vários segmentos do depoimento (que, em geral, corresponde às questões de pesquisa) Na maioria das vezes, é com a matéria prima das expressões-chave que se constroem os discursos do sujeito coletivo. (LEFÈVRE, 2000, p.17-18).

Segundo LEFÈVRE (2000), em DSC há basicamente duas formas de analisar os discursos: forma A e forma B.

Na forma A analisa-se cada depoimento e extraem-se as diferentes idéias centrais e suas respectivas expressões-chave para em seguida agregá-las e obter o discurso do sujeito coletivo.

Na forma B analisa-se cada depoimento extraindo-se as idéias centrais e em seguida identificam-se as que são iguais ou equivalentes, com suas respectivas expressões-chave. O discurso do sujeito coletivo é composto encadeando-se discursivamente as expressões-chave das idéias centrais.

Neste trabalho foi adotada a forma B, pela riqueza dos depoimentos colhidos que demonstravam a existência de várias idéias centrais, complexas e agregáveis entre si.

Através de repetidas leituras do material, descortinou-se gradativamente o universo de pensamento dos entrevistados. O que mais freqüentemente aparecia no discurso, ou aqueles aspectos mais significativos sobre a problemática estudada, foram destacados e sublinhados com cores diferentes, analisados segundo a metodologia escolhida. Durante a análise das entrevistas, os assuntos sobre os quais os entrevistados falavam foram tematizados, constituindo-se em categorias de análise, **ancorados** em aspectos sócio-culturais, relativos ao grupo pesquisado.

O passo seguinte foi buscar as **Idéias Centrais**, em relação aos quatro temas contemplados no Roteiro de Entrevista e neste aspecto, o discurso dos entrevistados revelou-se rico e complexo, com várias Idéias Centrais articuladas.

As Idéias Centrais, enfocadas pelos depoentes em seus discursos, encontraram correspondência com os 4 temas introduzidos como as questões de pesquisa e foram elaboradas considerando-se o Roteiro de Entrevista:

A primeira questão do Roteiro de Entrevista, *como é para uma pessoa viver com dor de coluna* corresponde ao tema 1: Viver com dor de coluna.

A questão seguinte, em que o entrevistado era incentivado a *falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor de coluna* corresponde ao tema 2: O trabalho e a dor de coluna.

Se em seu depoimento o entrevistado não abordasse as questões referentes à organização do trabalho, gentilmente era formulada outra questão, sem influenciar o entrevistado, solicitando que expusesse *se alguma coisa em especial no seu trabalho provocava dores de coluna*.

A questão 3, onde o entrevistado era instado a falar *se a dor na coluna interferia em sua vida afetiva e familiar* diz respeito ao tema 3: Vida pessoal e a dor de coluna.

A questão 4, por sua vez, deixava o depoente livre para falar sobre a *sua experiência de ter feito a Escola de Coluna* e corresponde ao tema 4: A experiência da Escola de Coluna.

A **análise empírica** referente aos 4 temas revelou a correlação com outros 10 subtemas, encontrados a partir da análise temática dos discursos, os quais são apresentados de forma esquematizada, segundo o quadro abaixo:

⇒ **Tema 1:** Viver com dor de coluna.

1.a Descrição da dor

1.b Interface com o emocional

1.c O estigma de ser um portador

⇒ **Tema 2:** O trabalho e a dor de coluna.

2.a Condições materiais do trabalho

2.b Condições organizacionais do trabalho

2.c O estresse no trabalho e a dor na coluna

⇒ **Tema 3:** Vida pessoal e a dor de coluna.

3.a Os impactos na vida familiar, afetiva e conjugal

⇒ **Tema 4:** A experiência da Escola de Coluna.

4.a Opinião geral sobre a Escola de Coluna

4.b Melhoria na Qualidade de Vida

4.c O programa da Escola de Coluna

A essência dos discursos, correspondente a cada subtema, foi codificada como as 10 **Idéias Centrais** que sintetizam a fala dos entrevistados, a respeito de ser um portador de lombalgia crônica.

Passou-se então à elaboração das **expressões-chave**, extraídas das falas dos entrevistados, relativas às 10 Idéias Centrais.

Estas expressões-chave, depois de extraídas do texto, foram encadeadas discursivamente, construindo-se o **Discurso do Sujeito Coletivo**, relativo a cada Idéia Central e o resultado obtido é apresentado no Capítulo 4, a seguir.

Cabe a ressalva de que, os discursos construídos refletem um momento da elaboração do conteúdo de análise da pesquisa e podem ser trabalhados de forma a descortinar outros aspectos, não contemplados na primeira aproximação ao tema. Assim, é possível utilizar o material coletado nas entrevistas para outras aproximações sucessivas e construir outros discursos possíveis.

RESULTADOS

4. RESULTADOS

4.1 A CONSTRUÇÃO DO DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO

Os resultados obtidos são apresentados sob a forma de síntese dos depoimentos, mantendo-se a fala dos entrevistados e construindo desta forma, o Discurso do Sujeito Coletivo – DSC, que expressa as opiniões e sentimentos dos entrevistados, sobre ser um portador de lombalgia crônica recorrente.

A fala dos sujeitos da pesquisa foi mantida em sua forma original e pode ser encontrada na íntegra, como Anexo 5. Foram introduzidas palavras em colchetes [] sempre que necessário, para melhor compreensão da idéia veiculada pelo entrevistado.

As Expressões Chave referentes às Idéias Centrais encontram-se citadas ao final, como Anexo 4. Observe-se que as referidas expressões, extraídas das entrevistas realizadas, apresentam-se como a fala dos depoentes em relação às Idéias Centrais, tratadas nos subtemas.

A seguir são apresentadas as 10 Idéias Centrais (IC) e os Discursos do Sujeito Coletivo (DSC) correspondentes .

O tema 1: “Viver com dor de coluna” é tratado nos seguintes subtemas:

- 1.a** Descrição da dor
- 1.b** Interface com o emocional
- 1.c** O estigma de ser um portador

TEMA 1: VIVER COM DOR DE COLUNA

1.a Descrição da dor

Idéia Central:

A dor de coluna é uma dor constante, terrível e insuportável. Geralmente começa com o transporte de algo pesado ou um movimento súbito, ocasionando uma dor lancinante que se cronifica com o tempo. Incomoda para realizar todo e qualquer movimento corporal. A medicação alivia temporariamente os sintomas dolorosos porém, a pessoa tem que se acostumar a conviver com a dor.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

No começo, logo que a dor começou, tava meio “travado”, entende? A dor queima! É horrível! eu não conseguia me mexer mais. Não conseguia deitar, não conseguia sentar, não conseguia ficar de pé... É insuportável! Todo movimento que a gente faz essa dor fica o tempo todo, até mesmo escovar os dentes A gente não tem posição. Se não souber abaixar direitinho, no puxar, vem a dor. Qualquer posição mal feita [a coluna] sai fora. A gente se sente bem incapaz, é um sofrimento. Viver com dor na coluna é muito chato. Chato e triste, porque a gente tem que aprender a conviver com a dor, ela não passa... Eu, nessas crises, ficava impossibilitado de dirigir porque a dor era muito grande. Tem épocas em que ela é mais intensa, tem épocas em que é menos intensa. Quando está muito ruim mesmo, eu tomo um comprimido, melhora e dá pra continuar. Mas quando passa o período da medicação, a dor volta. Você fica limitada devido à dor. E o duro é saber que não tem cura. É difícil... É difícil.... Tudo dói! A gente acorda com dor. É muito desagradável! É aquela dor cansativa que incomoda. Sobretudo, tolhe também os projetos que a gente tem na vida.

1.b Interface com o emocional

Idéia Central:

A dor na coluna transtorna o comportamento emocional e afetivo do indivíduo, afastando-o do convívio social e da rede de relacionamentos interpessoais. É ao mesmo tempo causa e consequência da tristeza, da apatia ou da depressão. Porém,

quando a dor está diminuída ou controlada, o indivíduo interage satisfatoriamente com o meio ambiente. Os portadores de lombalgias crônicas costumam usar o discurso da “normalidade” para um melhor enfrentamento da dor e suas consequências.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

É tocar assim momentos bons e momentos maus, né? Você não tem paciência e termina voltando isso para as mínimas coisas. Eu chego [em casa] toda dolorida. Isso faz com que algumas vezes me deixe de mau humor. Você fica estressada, nervosa, brava, então... eu brigo! A gente com dor não fica bem nem com a gente mesma, que dirá com os outros! A gente está sempre reclamando, não é legal isso. Se eu ficar nervosa eu chego a travar a minha coluna. A gente não tem dor nas costas só por causa da coluna, a postura pode vir do lado emocional. Conforme você está se sentindo vulnerável, vai se retraindo, se encolhe, então sua coluna vai pagando por várias coisas. A dor tira o equilíbrio da gente. Muita tensão nervosa, aí [a dor] desencadeia mais forte, porque o que estraga a mente, é o pensamento negativo, pode prejudicar a nossa saúde. Você, com dor, não consegue ter momentos de lazer. Você se sente até um deficiente, era como eu me sentia. Ultimamente eu já aprendi a viver com isso, dá pra levar. Eu sou uma pessoa que vive cantando pelos corredores, é meu modo de viver, de agradecer a Deus um pouquinho. Pra me livrar [da dor], eu estudo. Eu aproveito para espairar, não ficar só pensando em doença, nem ficar só deitada. Quando tudo está normal, não tem aborrecimento, tudo bem. Apareceu algum, aí já me dá uma dorzinha nas costas.

1.c O estigma de ser um portador de lombalgia crônica

Idéia Central:

Existe um aspecto nas dores crônicas de coluna que estigmatiza seus portadores: a dor não é identificada externamente por sinais físicos visíveis. O indivíduo sente-se desacreditado e desacreditável perante os demais.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

Às vezes a gente tá com dor e ninguém tá vendo. Eu procuro o máximo não mostrar pra ninguém a dor que eu estou passando. Fica chato perante as colegas porque elas acham que a gente está inventando. É que elas nunca sentiram a dor que eu sinto! Quando a gente fala do problema da dor, de não conseguir andar, as pessoas não entendem. Primeiro acham que a idade chegou; segundo, pensam que a gente está fingindo porque é uma coisa que não transparece, não incha, não fica com hematoma, nada. Acham que é balela, é porque você não quer fazer o serviço, entendeu? Quando você se abaixa corretamente, falam que está disfarçando. A gente é bastante criticada. Na questão assim de colegas, se eu pedir pra alguém pegar uma pasta pra mim, eu posso estar amenizando a minha dor mas, sobrecarregando a deles. Porque dor nas costas, dá em todo mundo!

O tema 2: “O trabalho e a dor de coluna”, é tratado nos seguintes subtemas:

- 2.a Condições materiais do trabalho
- 2.b Condições organizacionais do trabalho
- 2.c O estresse no trabalho e a dor na coluna

TEMA 2: O TRABALHO E A DOR DE COLUNA

2.a Condições materiais do trabalho

Idéia Central:

As condições materiais deficitárias no trabalho, equipamentos inadequados, esforços físicos demasiados e más posturas corporais, são fatores de risco para o surgimento e/ou agravamento das dores de coluna.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

Eu trabalho sentada a maior parte do tempo. Então, quer dizer, já descanso as pernas mas, em compensação a coluna... ela queima! A área em que eu trabalho não é muito espaçosa. Mesas e balcões não estão adaptados, [há] determinadas posições que afetam. É o movimento, né? de ficar abaixando, levantando, abrir armário. Tem que saber

“agachar”. Eu carrego livros pesados, protocolos. Apesar de eu ter solicitado um carrinho, até agora não fui atendida. Tem certos serviços que eu não posso fazer. Por exemplo: ficar subindo e descendo escada com bandeja, não dá pra mim. Às vezes a gente não tem o equipamento adequado, não tem uma cadeira, uma mesa adequada, um computador... fica “torta”, então é complicado. A dor na coluna está muito relacionada com o esforço físico, é o caso da enfermagem. Só tem um guindaste transferidor para o Hospital inteirinho. Quando tem que restringir o paciente, ou transportar da maca para outra ou mesmo empurrar, entrar em baixo da maca, sou obrigada a fazer movimentos bruscos. Às vezes a maca é ruim, não roda, né?”

2.b Condições organizacionais do trabalho

Idéia Central:

As condições organizacionais do trabalho, a diminuição do contingente de pessoal, desvios de função, o aumento da demanda e as exigências quanto às tarefas, tempo e qualidade, são fatores de risco para o surgimento e/ou agravamento das dores de coluna.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

Nós temos que ter uma qualidade de atendimento. Então isso faz com que a gente fique vigilante o tempo todo, fazendo com que a própria musculatura fique mais enrijecida. Eles exigem mais dos mais novos, porque saíram funcionários, outros aposentou e não entra ninguém. E outra, os pacientes aumentaram, porque agora nós atendemos convênio e particular, além do SUS. Você faz o serviço de 3 ou 4 e não tem como pleitear alguma coisa. Eles falam: Se você não quer, sai! As pessoas estão saindo por doença! Isso não é bom! É período, prazo, a gente tem que correr, é chefia falando, deixando a gente mais estressada... Nossa carga horária para o tipo de trabalho que nós desenvolvemos, eu acho muito “puxada”. Tudo pára nas minhas costas! A gente tem que se organizar, estar fazendo a prevenção [porque] hoje em dia muitas firmas investem no sentido do funcionário.

2.c O estresse no trabalho e a dor na coluna

Idéia Central:

O estresse no ambiente de trabalho, associado ao assédio moral, abuso de autoridade, humilhação, clima de terror e perseguição, são fatores de risco para o adoecimento e, conseqüentemente, do absenteísmo ao trabalho.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

Logo que eu comecei a ter o problema, devido ser uma dor que ninguém vê, alguns me chamavam de “vagabundo” que eu não queria trabalhar... No meu serviço tem uma pessoa, tudo que vem de mim ela fala que eu sou preguiçosa, que eu estou fingindo. Vários funcionários e chefias não respeitam quem está doente. A gente vê isso na maneira delas olhar, perguntar se a gente melhorou com ironia. É muita perseguição por parte da chefia. Porque eu tenho dor, eu não posso deixar de fazer, é o meu trabalho! Puxa vida! E o camarada chegar a me mandar embora?! Inclusive eu imaginei que aquilo fosse discriminação...[racial]. Meu serviço é plantão e mesmo com o problema, eu cobria o plantão. A gente tem uma responsabilidade no serviço. Então, entra aquele medo de precisar um dia se afastar. Veja o que está acontecendo com os funcionários que tem muita falta, licença: Estão comentando que há uma lista de demissão. Aqui, o público é muito estressante. A gente sai daqui tão agitada e quando chega a hora de dormir, não consigo. Parece que tem “uma coisa” passando dentro da gente...

O tema 3: “Vida pessoal e a dor de coluna” é tratado pelo seguinte subtema:

3.a Os impactos na vida familiar, afetiva e conjugal

TEMA 3: VIDA PESSOAL E DOR DE COLUNA

3.a Os impactos na vida familiar, afetiva e conjugal

Idéia Central:

A dor de coluna causa dificuldades para realização de certos movimentos que interferem na vida pessoal, familiar, afetiva e conjugal. O portador busca apoio

concreto nos demais membros da família, para a realização das atividades de vida diária e normalização do cotidiano.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

Há muitas coisas que a gente gostaria de fazer e não pode, vive sempre preocupada com a “famosa” coluna. Logo que eu fiquei sabendo que estava com esse problema, passei a receber mais ajuda da minha família. Eles tentam me cuidar no dia a dia, ficam preocupados. Minha mãe tem problema de coluna, então a gente aprendeu a lidar com isso. Sempre eu tive essa dor e o que eu tiver que fazer, eu faço. Meus serviços de casa eu não consigo fazer tudo num dia só, então meu filho me ajuda; quando é coisa mais pesada, é ele quem faz. Limpeza de casa é um esforço que me deixa péssima! Ai eu divido bem as tarefas para meu marido ou minha filha e em três, está sendo bem melhor pra mim. A gente tem vontade de ir ao parque com a criança, até mesmo carregar no colo mas, depois de 10 minutos, aquilo parece que está travando, amarrando, sabe? Tem hora que [a criança] fala: “Quero colo!” Você tem que abaixar e com dor ou sem dor, você pega. Prá filho a gente sempre tem força! Na vida afetiva também pesa, acaba interferindo. O marido queria namorar, eu negava, né? Eu invento até desculpas... Bom, quando não dá, não dá! Incomoda bastante, você fica tão mal humorada que ninguém pode encostar... mas, com companheirismo, pode ser resolvido. [Você] não consegue nem sair com a família pra passear... É porque não tem graça ficar conversando, rindo o tempo todo.

O tema 4: “A experiência da Escola de Coluna”, é tratado nos seguintes subtemas:

- 4.a** Opinião geral sobre a Escola de Coluna
- 4.b** Melhoria na Qualidade de Vida
- 4.c** O programa da Escola de Coluna

TEMA 4: A EXPERIÊNCIA DA ESCOLA DE COLUNA

4.a Opinião geral sobre a Escola de Coluna

Idéia Central:

Os alunos entendem a participação na Escola de Coluna como uma atividade boa e gratificante, ressaltando-se o desejo generalizado de continuidade desta programação, no Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

A Escola de Coluna mudou radicalmente minha vida. Foi maravilhosa, a melhor coisa que já me aconteceu para minha coluna, ensinou muita coisa pra gente. Pena que acabou! Acabou as reuniões de 3ª feira que era alongamento e de 5ª feira que era dança. Eu acho que a Escola tem que continuar. A turma sente saudade... Devia ser muito mais divulgada e, ao mesmo tempo, com a divulgação, talvez a demanda seja grande e não tenha espaço. Eu vou fazer um pedido: é que eles arrumem um lugar pra que ela volte a funcionar. Esta Escola não pode fechar não! Se todo mundo fizesse, acho que diminuiria o nº de licenças médicas, porque não existiria estresse, nem problema de coluna e o pessoal ia ser mais amável. Será que todas as pessoas que passaram pela Escola estão [bem] como eu estou? Às vezes não! Elas vão precisar frequentar mais tempo. Não vou dizer se afastar, ficar aqueles 5 dias mas, uma vez por ano ou a cada 2 anos, a gente deveria voltar para a Escola. Outra coisa, se no serviço nós estabelecêssemos meia hora, uma hora por dia [para exercícios], seria muito bom. Nós lidamos com doentes o dia inteiro e tudo isso no dia a dia, vai cansando! Inclusive tem firmas que estão fazendo e para nós, que estamos na Saúde, é fundamental.

4.b Melhoria na Qualidade de Vida

Idéia Central:

Os conhecimentos aprendidos sobre a multicausalidade das dores de coluna, a prática continuada dos exercícios, o relaxamento e o controle da dor, capacitam os participantes para o alcance de um melhor patamar de bem estar físico, mental e social. São feitas referências a diminuição das dores, seja na intensidade dos sintomas, seja na frequência das crises e, em consequência, os participantes

procuram difundir os conhecimentos aprendidos, tanto no ambiente familiar quanto no de trabalho.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

Quando eu fiz Escola de Coluna vi muitas coisas que fazia errado. Antes, de pé mesmo colocava as meias. Depois procurei fazer certo e as dores que eu sentia, não senti mais. Aprendi a amarrar o cordão do sapato, aprendi postura [corporal] e nunca se afobar ao pegar um peso sozinha, isso é fundamental. Na Escola de Coluna a gente relaxava, aprendia como se alimentar, deitar, como levantar, com o tempo que a gente está de pé ou sentada, revezar, descansar a perna, até a nos banhar! Aprendi que a gente não deve estar falando ao telefone segurando com o ombro e ao mesmo tempo escrevendo. Aprendi a trabalhar com a dor e a conviver com a dor. Eles me ensinaram sobre a cadeira que não era confortável no serviço, tinha que pôr uma almofada pra dar certo na altura. O alongamento de puxar uma perna até aqui em cima e a outra encolhendo, foi muito bom pra mim. Aquele negócio de abraçar, virar o pescoço pra cá, pra lá, até hoje eu pratico. Tudo que teve na Escola eu gostei, a dança, musicoterapia, automassagem. Algumas coisas a gente nunca consegue praticar tudo, né? por falta de tempo. Mas eu melhorei bastante. A Escola é uma reciclagem. Faço meus exercícios duas vezes por semana, alongamento, fim de semana saio, passeio, aprendi a importância do lazer. Foi muito bom! Aprendi a conhecer o corpo humano porque a coluna é um órgão importante, ela é o eixo do corpo. Estou passando essas informações para os meus filhos. Nos meus grupos da Igreja a gente tem passado alguns exercícios também. A Escola me fez tratar a minha coluna com carinho, cuidar dela, ser feliz com ela. Minha coluna está em paz..

4.c O programa da Escola de Coluna

Idéia Central:

Os participantes atribuem o sucesso da programação ao desempenho da equipe interdisciplinar, ao lado dos aspectos de sociabilidade e convivência grupal,

reconhecidos como de fundamental importância. Ressaltam também a colaboração das chefias imediatas na permissão e consentimento para a participação dos funcionários, no programa da Escola.

O Discurso do Sujeito Coletivo:

No segundo, terceiro dia a gente foi se enturmando, estavam todos com confiança, querendo fazer o “curso”, ninguém faltou. Eu achei até que não estivesse no Brasil porque a equipe é tão envolvida com o trabalho que todo mundo ficou maravilhado! A equipe não ensina só você como lidar com essa dor, eles ensinam cuidados e amor próprio. Você aprende em pouco tempo e eles ensinam com alegria, o importante é isso. Eles colocam a gente como alguém, não como um “objeto” correndo; eles ajudam a levantar a moral. Olha que pegar a gente “grosso, duro” e deixar flexível... A gente só tem que agradecer a paciência que eles tem pra ensinar. A fisioterapeuta é muito atenciosa, a conversa com a psicóloga foi muito legal e o professor de dança é espetacular! Meu chefe liberou. Ele viu que não era brincadeira, entendeu que eu estava precisando porque tive episódios de faltas por causa da coluna. Agradeço a Escola de Coluna por saber que eu não ia ficar “aleijada”. Era muito gostoso, um ambiente muito saudável pelo companheirismo que ali tivemos. Em uma semana eu estava amiga de todo mundo! Sabe, a gente trocou presentinhos... No final da Escola cada um tinha que fazer uma coisa [teatro] e a turma estava meio envergonhada. Foi muito interessante. Até hoje a gente tem saudades daquele grupo. De vez em quando a gente se encontra.

DISCUSSÃO

5. DISCUSSÃO

5.1 OS TRABALHADORES DA SAÚDE E A DOR DE COLUNA

Verifica-se que a análise dos Discursos dos Sujeitos Coletivos reflete a realidade pesquisada em relação ao processo de adoecimento do trabalhador da saúde, considerando-se especialmente este trabalhador inserido em um hospital universitário público, de grande porte.

Através dos discursos dos depoentes pode-se perceber o quanto a lombalgia crônica recorrente causa impacto na vida pessoal e de trabalho dos sujeitos, devendo ser melhor compreendida pelos gestores em saúde, na busca de uma condição mais satisfatória de trabalho e qualidade de vida.

O tema 1: “Viver com dor de coluna” forma um discurso inter-relacionado e coerente, mostrando desta forma como os portadores de lombalgias sentem-se em relação à dor física, à interface com o emocional e o estigma de ser um portador.

A dor pode ser considerada uma grande aliada do ser humano pois demonstra, através dos alarmes físicos, a superação inadequada dos limites razoáveis de esforço. Entretanto, sabemos que a dor é algo pessoal, intangível e percebida de formas diferentes pelos indivíduos, sendo de difícil avaliação objetiva por ser, antes de tudo, uma experiência subjetiva. A dor transtorna o cotidiano das pessoas e transforma o sujeito em um sofredor impotente, dependente de drogas e medicamentos que tragam algum alívio aos seus sintomas. Se a dor é passageira, fugaz, logo é esquecida e o indivíduo retorna às suas atividades de vida diária. Mas, o que fazer se a dor é constante, não passa, nem com medicamentos e é permanente lembrança, na vida do indivíduo afetado? Certamente o ser humano, vivendo sob a presença constante da dor, tem uma diminuição em sua auto-estima e na sua própria “condição humana”,

entendida esta como a preservação das nossas capacidades para o trabalho e para a vida de relações sociais.

Observa-se que no discurso dos entrevistados muitos destes aspectos são verbalizados, às vezes sob forte clima emocional, resultado do relembrar de uma experiência dolorosa.

Os portadores de lombalgias crônicas recorrentes dizem sobre a dor:

É terrível, eu não conseguia me mexer mais. A dor queima! Você nunca sabe quando está bem nem quando está mal. A gente se sente incapaz, é um sofrimento. Tudo dói! Você acorda com dor! É aquela dor cansativa que incomoda. É uma dor constante, ela não passa, a gente tem que aprender a conviver com a dor.

Referências são feitas quanto à interface da dor física com os aspectos emocionais, denotando a interdependência entre estes dois aspectos, como causa e consequência recíprocas dos episódios dolorosos.

Você fica estressada, nervosa, brava, então... eu brigo! A gente com dor não fica bem nem com a gente mesma, que dirá com os outros! A gente está sempre reclamando, não é legal isso. Se eu ficar nervosa eu chego a travar a minha coluna. Conforme você está se sentindo vulnerável, você vai se retraindo, você se encolhe, então sua coluna vai pagando por várias coisas.

A subjetividade da dor também desencadeia o fenômeno da não visibilidade física desta, inclusive em certos exames físicos clínicos e o indivíduo sente-se desacreditado pelos demais. Neste aspecto, torna-se cada vez mais necessário que os profissionais de saúde sejam treinados para diagnosticar as dores crônicas como uma patologia especial, que causa impactos físicos e emocionais relevantes. Os portadores de lombalgias dizem em seus discursos:

A dor tira o equilíbrio da gente porque às vezes a gente tá com dor e ninguém tá vendo. Eu procuro o máximo não mostrar pra ninguém a dor

que eu estou passando. Fica chato perante as colegas porque elas acham que a gente está inventando. É que elas nunca sentiram a dor que eu sinto! É uma coisa que não transparece porque não incha, não fica com hematoma, nada. As pessoas não entendem, pensam que a gente está fingindo, acham que é balela.

O tema 2: “O Trabalho e a Dor de Coluna” demonstra que os aspectos materiais/organizacionais e o estresse no ambiente de trabalho representam fatores de risco para o surgimento ou agravamento das lombalgias crônicas recorrentes.

Os cuidados ergonômicos com as condições materiais de trabalho, ou o descaso com estes aspectos, podem significar a diferença entre a preservação da saúde dos trabalhadores, para manutenção dos níveis de produtividade e satisfação dos clientes internos e externos, ou então o desperdício de recursos, tão escassos e mal distribuídos no setor saúde.

Os depoentes nos informam sobre algumas condições adversas no trabalho, representadas pela ausência ou deficiência de recursos materiais e instrumentais de trabalho, refletindo-se no desencadeamento de esforços físicos inadequados que podem ocasionar o surgimento das crises de lombalgias:

A área em que eu trabalho não é muito espaçosa. Mesas e balcões não estão adaptados. Eu carrego livros pesados, protocolos. Apesar de eu ter solicitado um carrinho, até agora não fui atendida. Às vezes a gente não tem o equipamento adequado, não tem uma cadeira, uma mesa adequada, um computador... fica “torta”. Só tem um guindaste transferidor para o Hospital inteirinho. Quando tem que restringir o paciente, ou transportar da maca para outra, sou obrigada a fazer movimentos bruscos. Às vezes a maca é ruim, não roda, né?

Igualmente importantes são os aspectos organizacionais do trabalho, representados pelas condições ambientais e relacionais adequadas que favoreçam o bom relacionamento e entrosamento entre os profissionais, seja em níveis hierárquicos horizontais ou verticais. Os depoentes apontam dificuldades nestes

aspectos, demonstrando a inexistência de ações mais efetivas das chefias e gerências administrativas, no favorecimento de relações mais harmoniosas nos ambientes de trabalho.

O ambiente de trabalho estressante é próprio da instituição de saúde e é também uma realidade cotidiana para seus profissionais. O estresse em si mesmo, enquanto reação orgânica a um estímulo, é uma forma do indivíduo preparar-se para uma situação difícil ou perigosa e portanto, é uma defesa para o organismo. Entretanto, o estresse pode levar ao adoecimento quando se transforma em “*distresse*”, ou seja, um estímulo constante de perigo, sem possibilidade de solução e superior à capacidade de enfrentamento pelo sujeito.

O discurso dos participantes das Escolas de Coluna torna evidente o quanto esses trabalhadores estão sujeitos ao estresse, sem possibilidades de visualizar uma “saída”. Assim dizem os participantes das Escolas de Coluna:

É período, prazo, a gente tem que correr, é chefia falando... deixando a gente mais estressada. Tudo pára nas minhas costas! As pessoas estão saindo por doença! Isso não é bom! Veja o que está acontecendo com os funcionários que tem muita falta, licença. Estão comentando que há uma lista de demissão!... Vários funcionários e chefias não respeitam quem está doente. É muita perseguição por parte da chefia! A gente sai daqui tão agitada que quando chega a hora de dormir, não consigo! Parece que tem “uma coisa” passando dentro da gente...

O tema 3: “Vida pessoal e a dor de coluna” mostra como a dor e as conseqüentes limitações físicas e emocionais podem interferir na qualidade de vida e no cotidiano dos portadores de lombalgias crônicas recorrentes.

Os depoimentos mostram as sutis inter-relações entre os aspectos bio-psico-sociais das lombalgias crônicas recorrentes, refletindo-se no cotidiano da vida familiar, pessoal e conjugal dos entrevistados. Demonstram como a rede de ajuda e compreensão familiar pode ser importante para que o portador possa superar suas

condições insatisfatórias, no cumprimento dos papéis sociais a que nós seres humanos estamos intrinsecamente relacionados.

A gente vive sempre preocupada com a “famosa” coluna. Limpeza de casa é um esforço que me deixa péssima! Então divido bem as tarefas para meu marido ou minha filha e em três está sendo bem melhor pra mim. Tem hora que ele [o filho] fala: “Quero colo”, você tem que abaixar e pegar. Com dor ou sem dor você pega. Pra filho a gente sempre tem força!... Na vida afetiva acaba interferindo. O marido queria namorar, eu negava, né? Eu invento até desculpas... Bom, quando não dá, não dá! Incomoda bastante, né? você fica tão mal humorada que ninguém pode encostar... mas, com companheirismo, pode ser resolvido.

O tema 4: “A experiência da Escola de Coluna” demonstra a validade do programa no controle da dor através do aprendizado teórico/prático, convivência grupal, atuação da equipe interdisciplinar e a necessidade da continuidade dos exercícios.

Os depoimentos são bastante eloqüentes ao colocar a Escola de Coluna como um programa capaz de despertar nos seus participantes a necessidade da mudança de hábitos pessoais, estimulando-os à prática de exercícios dirigidos especialmente aos problemas de coluna, além de adoção de atitudes mentais, sociais e posturas físicas corretas, mais condizentes ao conceito de saúde e qualidade de vida.

A Escola de Coluna mudou radicalmente minha vida. Foi maravilhosa! Quando eu fiz Escola de Coluna vi muitas coisas que fazia errado. Depois procurei fazer certo e as dores que eu sentia, não senti mais. A gente relaxava, aprendia como se alimentar, deitar, como levantar, com o tempo que a gente está de pé ou sentada, revezar, descansar a perna, até a nos banhar. Aprendi que a gente não deve estar falando ao telefone segurando com o ombro e ao mesmo tempo escrevendo. Aprendi a conviver com a dor, a trabalhar com a dor, a importância do lazer.

Os entrevistados lamentam o término da experiência da Escola de Coluna no Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Entendem que o programa deveria ser ampliado e mais divulgado, como forma de diminuir o absenteísmo ao trabalho e na melhoria dos ambientes organizacionais na instituição hospitalar.

Pena que acabou!... Acabou as reuniões de 3ª feira que era alongamento e de 5ª feira que era dança. Eu acho que a Escola tem que continuar. Devia ser muito mais divulgada. Se todo mundo fizesse, diminuiria o nº de licenças médicas por problemas de coluna. Será que todas as pessoas estão [bem] como eu estou? Uma vez por ano ou a cada 2 anos, a gente deveria voltar para a Escola. Se no serviço nós estabelecêssemos meia hora, uma hora por dia [para exercícios], seria muito bom. Porque não existiria stress, nem problema de coluna e o pessoal ia ser mais amável.

Os ensinamentos permanecem como parte dos hábitos dos participantes e se transformam em novas referência pessoais de vida. Observa-se que, mesmo tendo se passado alguns anos após terem feito a Escola de Coluna, os alunos lembram-se com riqueza de detalhes do conteúdo das aulas ministradas.

O alongamento de puxar uma perna até aqui em cima e a outra encolhendo, foi muito bom pra mim. Aquele negócio de abraçar, virar o pescoço pra cá, até hoje eu pratico. Tudo que teve na Escola eu gostei, a dança, a musicoterapia, a automassagem. Algumas coisas a gente nunca consegue praticar tudo, né? por falta de tempo. Mas eu melhorei bastante. A Escola me fez tratar a minha coluna com carinho, cuidar dela, ser feliz com ela. Eu achei que não estivesse no Brasil porque a equipe é tão envolvida com o trabalho, que todo mundo ficou maravilhado. Era muito gostoso, um ambiente muito saudável, pelo companheirismo que tivemos. Em uma semana estava amiga de todo mundo! Sabe, a gente trocou presentinhos no final da Escola!... Foi muito interessante. Até hoje a gente tem saudades daquele grupo. De vez em quando a gente se encontra.

CONCLUSÃO

6. CONCLUSÃO

Os serviços de saúde integram o setor de serviços, voltados para um bem coletivo, no alcance do melhor estado possível de bem estar físico, mental e social. Assim como os setores industriais, o setor saúde vem passando por inúmeras transformações, determinadas pelas mudanças no mundo do trabalho, que se refletem na sua organização e funcionamento. Busca-se uma produtividade maior do setor, com o menor custo possível, introduzindo-se novas ferramentas de gestão administrativa como planejamento estratégico e programas de qualidade total.

Entretanto, os serviços de saúde guardam características próprias, resultado da articulação entre inúmeros saberes de natureza técnico-científica, bem como o saber popular, instâncias estas que tornam o trabalho particularmente complexo, heterogêneo e fragmentado.

A complexidade é decorrente da diversidade de profissões, com diferentes níveis de capacitação, variedade de usuários atendidos, assim como uso ou desuso das novas tecnologias. A heterogeneidade é dada pelas diferentes formas de organização do trabalho nos serviços de saúde, que se apresenta muitas vezes fragmentado em seus aspectos concretos entre o pensar e o fazer, estabelecendo uma rígida separação nas relações sociais internas e no ambiente de trabalho.

Especialmente no âmbito das instituições públicas, os serviços de saúde ainda seguem uma lógica *taylorista-fordista* com tarefas rotineiras repetitivas, fortemente determinadas, com reduzida possibilidade de controle do processo por parte do trabalhador. Porém, paulatinamente, vêm sendo adotadas modernas formas de gerenciamento tais como, administração participativa, holística e outras.

Nos serviços de saúde, o impacto das muitas e possíveis formas de flexibilização das relações trabalhistas pode significar não só a perda de direitos

antes consolidados como também, a precarização das condições objetivas de trabalho. Pelas suas características especiais, os serviços de saúde exigem de seus trabalhadores um forte comprometimento pessoal e profissional, demandando um esforço ampliado para manter a empregabilidade, de acordo com os critérios atuais de multifuncionalidade e programas de qualidade total.

Assim é que, as novas doenças do trabalho despontam e se consolidam entre os profissionais dos serviços de saúde, enfatizando-se especialmente as condições nosológicas relacionadas ao desgaste e ao estresse, no ambiente de trabalho.

De acordo com os dados encontrados na pesquisa, pode-se afirmar que: as lombalgias crônicas recorrentes, sejam elas classificadas como Doenças Ósteoarticulares Relacionadas ao Trabalho (DORT/LER) ou como Afecções Músculo-Esqueléticas Relacionadas ao Trabalho (AMERT), mantém estreita relação com as condições organizacionais do trabalho, nos serviços de saúde.

As medidas de prevenção e diminuição dos impactos das lombalgias crônicas sobre o cotidiano de vida pessoal e de trabalho dos portadores devem incluir as ações relativas aos indivíduos, na motivação e estímulo à adoção de modos mais saudáveis de vida e, neste sentido, pode-se preconizar o modelo “Escola de Coluna” como uma modalidade eficiente para o manejo das dores crônicas de coluna.

As empresas modernas vem adotando iniciativas de redução das tensões no ambiente de trabalho através de programas de qualidade de vida, ginástica laboral, terapia em grupo ou ainda, meditação oriental, aulas de tai chi chuan e liangong, entre outras ações preventivas e educativas.

As medidas que possam ser tomadas, no sentido da humanização do hospital e da saúde, certamente deverão incluir os trabalhadores pois, o descaso com os funcionários influencia diretamente a produtividade e a motivação para o trabalho, numa escala crescente que pode culminar com o adoecimento dos funcionários e na desumanização no trato com clientes internos e externos, usuários e pacientes.

A administração das organizações em saúde seria muito beneficiada se adotado como escopo principal a prevenção do adoecimento daqueles que são considerados o “capital principal” da empresa: os trabalhadores. Caberá aos gestores em saúde atentar para este aspecto e, certamente, poderão contar com o interesse, a participação e o envolvimento das pessoas em programas de melhoria de qualidade de vida, entre os profissionais da saúde.

Além disso, dentre as qualificações e competências requeridas pelos profissionais do setor, certamente é necessária a capacitação das chefias e dos gerentes das instituições de saúde, para uma melhor compreensão sobre os impactos das modernas formas de administração, no processo de adoecimento dos profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON R. The back pain of bus drivers: prevalence in an urban area of California. *Spine* 1992; 17(1): 1481-8.

ANTUNES R. **Adeus ao Trabalho? Ensaio sobre as Metamorfoses e a Centralidade do Mundo do Trabalho.** 6ª ed. São Paulo: Cortez; 1999.

ARENDT H. **A condição humana** RJ: Forense Universitária; 1983.

ARRIGUI G. **O longo século XX.** Trad. Vera Ribeiro. São Paulo: UNESP; 1996.

BERQUÓ ES, SOUZA JMP, GOTLIEB SLD. **Bioestatística.** São Paulo: EPU; 1981.

BRASIL. Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96, de 10 de outubro de 1996. Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos. **Diário Oficial da União**, Brasília, 16/10/1996.

BRITO J. **Saúde, Trabalho e Modos Sexuados de Viver.** Rio de Janeiro: Fiocruz; 1999.

BROWN KC, SIRLES AT, HILYERS JC, THOMAS MJ. Cost-effectiveness of a back school: intervention for municipal employees. *Spine* 1992, 17(10): 1224-8.

CODO W, ALMEIDA MCCG, coordenadores. **L.E.R. Diagnóstico, Tratamento e Prevenção: uma abordagem interdisciplinar.** 2ª ed. Petrópolis: Vozes; 1997.

DEJOURS C. **A loucura do Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.** Trad. A. Isabel Paraguay e L.L. Ferreira. São Paulo: Cortez; 1987.

DEJOURS C, ABDOUCHELI E, JAYER C. **Psicodinâmica do Trabalho: Contribuição da Escola Dejouriana à Análise da Relação Prazer, Sofrimento e Trabalho**. Trad. M.I.S. Betiol. São Paulo: Atlas; 1994.

DELUIZ N. **Qualificação, Competências e Certificação: visão do mundo do trabalho**. Brasil, Ministério da Saúde, Cad. Formação 02, PROFAE; 2001.

FEDERIGHI WJP, Absenteísmo em hospitais. **Mundo da Saúde** 2002; 2: 283-294.

FISCHER FM, PARAGUAY AIBB. **A ergonomia como instrumento de pesquisa e melhoria das condições de vida e trabalho**. In: Fischer et al., Tópicos de Saúde do Trabalhador. São Paulo: Hucitec; 1989.

FURLAN AD, organizadora. **Manual do Aluno**. São Paulo: Divisão de Medicina Física do Instituto de Ortopedia e Traumatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 1995.

FURLAN AD, e col. **Escola de Coluna: uma abordagem multiprofissional para tratamento da lombalgia** [Apresentado no III Simpósio Internacional de Dor – Simbidor; 1997 set 21; São Paulo, Brasil].

FURLAN AD, ESMAIL K, SINCLAIR S, BOMBARDIER C. A Critical Review of the Reviews on the Treatment of Chronic Low Back Pain. **Spine** 2001; 26: 155-162.

GLINA DMR. **Stress ocupacional e burnout**. São Paulo; 1998. [Apostila do Curso de Saúde do Trabalhador-Faculdade de Saúde Pública da USP].

KNOPLICH J. **Enfermidades da Coluna Vertebral**. São Paulo; Panamed: 1986.

LAKATOS EM, MARCONI MA. **Metodologia do Trabalho Científico**. 4ª ed. São Paulo: Atlas; 1992.

LEFÈVRE F, LEFÈVRE AMC, TEIXEIRA JJV, organizadores. **O Discurso do Sujeito Coletivo: uma nova abordagem metodológica em pesquisa qualitativa**. São Paulo: EDUC; 2000.

LYON D. **Pós-Modernidade**. Trad. E.L. Calloni. São Paulo: Paulus; 1998.

MARTINS J, BICUDO MAV. **A pesquisa qualitativa em psicologia**. São Paulo: EDUC / Ed. Moraes; 1989.

NORDIN M, Backs to Work: Some Reflections [2000 International Society for the Study of the Lumbar Spine Presidential Address] **Spine** 2001; 8: 851-856

PAVÃO AMB, **O Princípio da Autodeterminação no Serviço Social: Visão Fenomenológica**. São Paulo: Cortez Ed.; 1981.

PESSINI L, BARCHIFONTAINE C de P, organizadores. **Bioética: Alguns Desafios**. São Paulo: Edições Loyola; 2001.

PESSINI L, **Distanásia: Até quando prolongar a vida?** São Paulo: Edições Loyola/ Centro Universitário São Camilo; 2001.

PUSTIGLIONI M, L.E.R. (Lesão por esforço repetitivo): um modelo não reducionista de interpretação. **Mundo da Saúde**, 1997; 5: 280-284.

RAMAZZINI B. **As doenças dos trabalhadores**. RJ: Liga Brasileira contra Acidente de Trabalho; 1971.

RIBEIRO HP. **A violência Oculta do Trabalho: as lesões por esforços repetitivos**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 1999.

ROCHA LE, RIGOTTO RM, BUSCHINELLI JTP. **Isto é Trabalho de Gente? Vida, Doença e Trabalho no Brasil**. Petrópolis: Vozes; 1994.

ROSOMOFF RS. Back School Programs: The pain patient. **Occup-Med.**, 1992; 7: 93-103.

SELIGMANN-SILVA E. **Desgaste Mental no Trabalho Dominado**. São Paulo: Cortez/URFJ; 1994.

SELIGMANN-SILVA E. Aspectos psicossociais da saúde do trabalhador. **Revista Travessia**. São Paulo, setembro-dezembro/1994: 17-21.

SELIGMANN-SILVA E. Os riscos da insensibilidade. In: Furtado T. organizador. **A falência psicológica nas organizações**. Rio de Janeiro: Editoração; 1995.

STRONG MI. Escola de Coluna: Serviço Social e Qualidade de Vida. **Revista do Serviço Social do HCFMUSP**. 1995; 1: 15-19.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA. **Guia de Apresentação de Teses**. Biblioteca/CIR Centro de Informações e Referência em Saúde Pública. São Paulo; 1998.

VALTORTA A, SIDI E, BIANCHI SCL. Estudo do absenteísmo médico num hospital de grande porte. **Revista Bras. Saúde Ocupac.** 1985; 13: 55-61.

WADDELL G, BURTON AK. Occupational Health Guidelines for the Management of Low Back Pain at Work: Evidence Review. **Occup. Med.** 2001; 2: 124-135.

WEGMAN DH. The potential impact of epidemiology on the prevention of Occupational Diseases. **American Journal of Public Health**. 1992 7: 944-954.

WHITE AH, The Back School of the Future. **Occup. Med.** 1992; 7: 179-182.

ZOBOLI ELCP., FORTES PAC. Ética empresarial e responsabilidade social: a interface com a administração hospitalar. **Mundo da Saúde** 2002; 2: 263-270.

1. O PROGRAMA DA ESCOLA DE COLUNA

INSTITUTO DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

DIVISÃO DE MEDICINA FÍSICA

ESCOLA DE COLUNA

LOCAL: 2º andar ala A

Recursos necessários:

(A)	projektor de slides	(Biblioteca IOT)
(B)	carrossel de slides	(Biblioteca IOT)
(C)	retroprojektor	(Biblioteca IOT)
(D)	televisor e video	(Biblioteca IOT)
(E)	aparelho de som	(Escola de Coluna)
(F)	filmadora de video	(Fisiatria)
(G)	monitor de vídeo ou Datashow	(Biblioteca IOT)

PROGRAMAÇÃO

	SEXTA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
08h00	Intimação				
09h00	Apresentação do curso; dinâmica de grupo (<i>fisiatra e psicóloga</i>)	Aspectos psicológicos associados às doenças da coluna (<i>psicóloga</i>)	Exercícios (<i>fisioterapeuta</i>)	Exercícios (<i>fisioterapeuta</i>)	Cinesilogia teórica (<i>fisiatra</i>)
10h00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
10h30	Anatomia e fisiologia da coluna (<i>ortopedista</i>)	Aula pratica de relaxamento (<i>psicóloga</i>)	Biofeedback (<i>médico</i>)	Recursos de lazer na comunidade (<i>assistente social</i>)	Exercícios (<i>fisioterapeuta</i>)
11h30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h00	Doenças da coluna (<i>fisiatra</i>)	Exercícios (<i>fisioterapeuta</i>)	Ergonomia teórica (<i>fisiatra</i>)	Ergonomia pratica (<i>fisiatra</i>)	Avaliação do curso; depoimentos (<i>fisiatra</i>)
14h00	Intervalo	Intervalo			
14h30	Dançaterapia (<i>prof. de dança</i>)	Saúde e Alimentação (<i>nutricionista</i>)	Dançaterapia (<i>prof. de dança</i>)		Preenchimento dos questionários
16h00	Saída	Saída	Saída	Saída	Encerramento

Coordenação: Dr^a Andréa Dompieri Furlan

2. ROTEIRO DE ENTREVISTA

1. Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?
2. Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor de coluna. Como é isso para você?
 - 2.1 Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?
3. A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.
4. Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?

3. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

1ª Via: aluno

2ª Via: pesquisador

Por este instrumento eu, aluno da Escola de Coluna do HCFMUSP consinto em participar da Pesquisa “Lombalgias crônicas em trabalhadores da Saúde: a experiência da Escola de Coluna do HCFMUSP”.

Estou ciente de que as informações por mim prestadas serão gravadas em aparelho de fita cassete e, depois de transcritas, serão material de estudos científicos.

Estou devidamente informado de que minhas informações terão caráter sigiloso e poderei retirar-me a qualquer momento da pesquisa, sem qualquer prejuízo à continuidade do meu tratamento no HCFMUSP.

São Paulo, de de 2002

Aluno da Escola de Coluna

Pesquisadora responsável

4. EXPRESSÕES CHAVE

O número à esquerda da expressão chave corresponde ao número seqüencial das entrevistas realizadas.

TEMA 1: VIVER COM DOR DE COLUNA

1.a Descrição da dor

Expressões Chave

1. No começo, logo que a dor começou, ia jogar bola, não conseguia. Não tinha força na perna. Não tava nem correndo quase... tava meio “travado”, entende? O que ataca mais é o nervo ciático. Queima! Parece que está pegando fogo dentro da perna!
2. É uma interrogação! Você nunca sabe quando está bem nem quando está mal. Se hoje você está bem, contente, alegre, amanhã acorda com dor no corpo inteiro. Então você fica na expectativa.
3. É horrível! Porque se sente inútil, uma pessoa incapaz de fazer os movimentos que está acostumado, até mesmo de mau costume, errados. Com o longo do tempo em que vai carregando peso, cansando a coluna, ela reclama. A gente se sente bem incapaz.
4. Eu acho horrível, triste, um sofrimento... eu sofro há mais de 6 anos que estou nessa vida, desde 87. Foi um acidente no serviço, né? de lá pra cá eu nunca mais tive saúde. Deu as lesões. A minha dor vem deitada, de pé, tanto faz, é direto.
5. Olha, é terrível. Eu tinha muita dificuldade, tanto para trabalhar como para ficar dentro de casa, mesmo para fazer as pequenas tarefas que eram tomar banho, me movimentar, dirigir. Teve um dia em que eu precisei chamar meu pai para poder me ajudar a me vestir, eu não conseguia me mexer mais, minhas pernas ficaram travadas.

6. Viver com dor na coluna é muito... é chato. Chato e triste porque a gente tem que aprender a conviver com a dor.
É difícil... é complicado! Atrapalha, né? é uma dor constante, então ela não passa. O relaxante acaba te dando sono então, tem que saber lidar. Você acaba acostumando com a dor. Acaba tendo que aprender a viver com ela. É meio inaceitável você “acostumar a viver com dor”. Mas a dor de coluna é assim. Você evita é... ter uma má postura para não doer mais.
7. Eu, pra mim é terrível porque eu não conseguia deitar, não conseguia sentar, não conseguia ficar de pé. Não é bom viver com dor de espécie nenhuma, principalmente dor na coluna. É ruim viver com dor. É insuportável.
8. É terrível! Acho que qualquer dor incomoda, ela causa vários impedimentos. Em todos os sentidos, eu acho que é muito ruim.
9. Olha, é muito difícil porque todo movimento que a gente faz essa dor fica o tempo todo. Então você não tem postura, você não tem movimento, o andar, o sentar, até mesmo escovar os dentes. Quer dizer, todas as suas atividades essa dor está sempre presente. E ela te judia o tempo todo. Tem épocas em que ela é mais intensa, tem época em que é menos intensa, é mais suportável.
10. A gente vive... porque quando ela está (pelo menos no meu caso), quando ela está mais forte, eu faço meus exercícios que aprendi na Escola de Coluna e quando está muito ruim mesmo, eu tomo um comprimido, melhoro e dá pra continuar.
11. É... é limitante. Você fica limitada devido à dor. Seus movimentos começam a ficar limitados. Você sente que com o passar do tempo as crises vão aumentando. Então você começa a se sentir limitado, impotente. A palavra certamente é limitado. Normalmente, a pessoa que tem dor na coluna, o convívio com a dor é cruel porque a dor é forte. E o duro é você saber que não tem cura. Se você está sentada dói, se você está de pé dói, se pega o ônibus dói, então você fica assim... sabe, te limita.
12. É difícil. É difícil. Dor é chato, é ruim. Acho que me acostumei com ela. Quando eu tive o problema na coluna, eu tava trabalhando, eu fui levantar uma caixa sifonada de plástico, tá certo? A coluna saiu fora só no levantar pra ajeitar uma caixa sifonada.

Qualquer posição mal feita ela sai fora. O problema da coluna é a posição. Se você dá um passo mais desprotegido, você pode ter o problema.

13. É horrível! É horrível! ... porque não pode fazer nada. Tudo dói. A gente acorda com dor. Não tenho mais saúde. Vivo só em Pronto-Socorro, tomando injeção. Não posso fazer mais nada, não posso fazer a faxina, não posso lavar um quintal. Então eu tento me controlar, viver com essa dor mas... é muito chato.
14. Pra mim é um pouco difícil mas, dá pra viver. Porque eu tinha minha coluna péssima. Tinha vez que eu sentia assim que eu pensava que eu ia travar. Eu sentia no braço, no ombro, pensava que fosse problema [de coração]. Fui avaliada pelos cardiologistas, não tinha nada... era provocado mesmo pela coluna. A dor era na cervical, na lombar, era dor que me incomodava muito.
15. A dor na coluna é realmente muito difícil porque todos os movimentos praticamente envolve, né? e causa dor, às vezes profunda, às vezes mediana, às vezes uma dor leve. A dor na coluna é terrível porque ela está sempre trazendo assim problemas pra gente, que tornam difícil nossa vida, nosso trabalho, o nosso movimento. Sobre tudo, tolhe também os projetos que a gente tem na vida. Comigo aconteceu em 1980, foi um pequeno movimento que eu fiz, quando tive que locomover um sofá simples, pequeno, quase peso nenhum. De repente senti aquele estalo e não pude me movimentar mais.
16. É muito desagradável. Você trabalha um pouco na parte da manhã, de tarde você já não tem mais condições, você só quer cama, ficar quietinha. Até a cama incomoda. Sentar também. Era como se tivesse um peso nas minhas costas, sabe? Nossa! Vivia me fazendo massagem com os dedos pra ver se passava. Eu ficava acabada! Doía a perna, doía as costas, doía tudo... era horrível! Era uma sensação de muito cansaço.
17. Pra mim incomoda em tudo. É uma dor “queimada”, que não passa, você tem que tomar medicação e não passa na hora. Quando passa o período da medicação, a dor volta. Incomoda você andar, sentar, quando está dormindo, como você vai se mexer na cama.
18. Olha, é horrível. Eu, quando tinha essas crises de coluna, não conseguia dirigir, ficava impossibilitado de andar, porque a dor era muito grande. Pra mim era horrível! Minha

primeira crise foi devido ao peso. Estava fazendo algumas coisas em casa [construindo] e acordei no dia seguinte com dor.

19. Ah! É horrível! É uma dor... cansativa. É aquela dor muito cansativa que incomoda. A gente não tem posição...
20. Se não souber abaixar direitinho, no puxar, qualquer jeitinho que você faz assim fora, já vem as conseqüências. Vem a dor. Dói demais! A dor é tão forte que a gente tem que apelar para o relaxante muscular.
21. A pessoa pega muito peso, esforça muito o corpo, não faz exercícios direito, tudo isso a pessoa sente essa dor na coluna.

1.b Interface com o emocional

Expressões Chave

1. É tocar assim momentos bons e momentos maus, né? Tem dias em que estou alegre mas, tem certos dias que, devido à dor, eu não tenho aquele ânimo, aquela vontade. Às vezes me dá até tristeza! Por que eu estou aqui? Essa dor me mata!
2. Você não tem paciência, fica assim... sabe, insatisfeita com a gente mesma e termina voltando isso para as mínimas coisas. Quando você está com essas dores, se torna agressiva. Então é assim... não tenho mais aquele [ânimo]. Não tenho mais disposição. Eu me sinto cansada! Um cansaço... a dor vem quando alguma coisa não dá certo, que nem quando eu fico sem dinheiro.
3. Todo mundo fala que eu sou uma pessoa que vive cantando pelos corredores porque eu saio cantando e não resmungando pelos caminhos... é meu modo de viver, de agradecer a Deus um pouquinho. Mostrar alegria no rosto para os demais que estão sofridos. Apesar de que, o dia em que eu choro, todo mundo quer saber! Todo mundo fica perguntando, aumenta mais ainda... dói mais.
4. Não sei falar o que assim... passou a minha dor. Pra me livrar, esquecer um pouco dela, eu estudo. Eu não gosto de ficar sem fazer nada. Meu serviço lá em casa, faço normal. Levo o nenê para a Creche e de lá vou todo dia no meu serviço, mesmo de

licença. Eu aproveito para espairecer um pouquinho, pra não ficar só pensando em doença, nem ficar só deitada. Eu não gosto.

5. Além da coluna, eu chego [em casa] toda dolorida. Isso faz com que algumas vezes me deixe de mau humor, porque está me incomodando e até me relacionando com dificuldade com as pessoas porque aquela [dor] não seria propriamente centralizada, é uma dor geral.
6. Deixa a pessoa nervosa, irritada e também a gente fica muito chateada. Se eu ficar nervosa, se eu passar nervoso, eu chego a travar a minha coluna, a primeira coisa que ataca é a minha coluna.
7. Viver com dor de coluna atrapalha até no humor da gente. A gente não tem só aquela dor nas costas por causa da coluna. A sua postura pode vir do seu lado emocional. Conforme você está se sentindo vulnerável, você vai se retraindo, você se encolhe, então sua coluna vai pagando por várias coisas.
8. Você fica estressada, nervosa, brava, então... eu brigo. Cobrou, já tá levando! Porque a gente com dor não fica bem nem com a gente mesma, que dirá com os outros. Sempre reclamando disso, reclamando daquilo.
9. O humor... fica terrível! Não dá pra gente ficar sorrindo. A gente está sempre reclamando, não é legal isso. Embora eu não seja uma pessoa de estar reclamando muito mas, às vezes...
10. Muitas vezes ela [a dor] vem pra fase aguda por motivos assim emocionais. Muita tensão nervosa, aí ela desencadeia mais forte. A tensão nervosa leva a um quadro mais agudo, né?
11. Ultimamente eu já aprendi a viver com isso. Dá pra levar. Não tem o menor problema.
12. Você passa a ser uma pessoa mal humorada porque você já sabe que vai ter dor. Então, o teu psicológico também influencia muito.
13. O estresse emocional, eu não dou lugar para ele, eu não deixo, isso depende de controle mental porque se a gente tiver autocontrole, a gente se eleva. Eu sigo uma filosofia budista e no Budismo eu aprendi o seguinte: seja dono de sua mente. Porque o que estraga a mente é o pensamento negativo, pode prejudicar nossa saúde.

14. Você vive mal humorada, tem que ficar só acamada, é muito ruim. Estava me irritando com minhas filhas, não estava agüentando com meus filhos dentro de casa. depois que eu me afastei [do serviço], melhorei. Eu me preocupo muito com as coisas. O INSS me deu alta mas o meu médico me achou muito nervosa.
15. [Eu tenho] uma vida tranqüila, no trabalho, social, em casa. eu convivo muito bem com a dor na coluna. Quando ela ataca às vezes, eu fico meio assim "incomodativo" mas, consigo viver muito bem.
16. Isto envolve muito o nosso emocional porque causa um desgaste também, no meu caso principalmente. Eu tenho uma lesão de disco e uma estenose de canal afetando a medula, então muitas vezes a preocupação dá também, não somente aquela dor na nuca mas, também a gente percebe que os movimentos se tornam um pouquinho mais complicados.
17. Porque você fica irritada. Se você não sentar na postura correta você fica com dores, não é nada bom. Eu reclamava muito, ficava enjoada, irritada na Seção, e tal...
18. A gente fica irritada, muito nervosa, ansiosa, tudo que você faz incomoda, irrita. A gente se torna até mal humorada. Porque é uma dor muito estressante. Eu acho que não é só dor na coluna, todo tipo de dor irrita a gente. Porque a dor tira o equilíbrio da gente. É difícil.
19. É uma dor muito forte que te impossibilita de andar, você fica irritado com qualquer coisa. Você, com dor, não consegue ter momentos de Lazer. Você se sente até um deficiente, era como eu me sentia, um deficiente.
20. Quando [a coluna] está doendo, é irritante, ela irrita. Eu sou uma pessoa que "não ponho" aquilo na cabeça, mas que incomoda, incomoda bastante. É uma dor irritante, então vai interferir em tudo na minha vida.
21. Olha, é horrível! Porque ela deixa a gente mal humorada, até nauseada, é triste. A gente tem vontade de fazer um serviço, mexer com uma planta, mexer com um vaso, a gente pode até fazer mas, depois, as conseqüências são ...terríveis!
22. E outra coisa, quando a pessoa fica nervosa, quando eu fico nervoso, ataca a dor. É só deixar eu um pouco nervoso, já me ataca. Enquanto está normal, não tem

aborrecimento, tudo bem. Apareceu algum, aí já me dá uma dorzinha nas costas, na coluna.

1.c O estigma de ser um portador de lombalgia crônica

Expressões Chave

1. Às vezes a gente tá com dor e ninguém tá vendo. Eu procuro o máximo não mostrar pra ninguém a dor que eu estou passando. Tem colegas meus que dizem: Você tá de brincadeira, meu! É um “H” essa sua dor... Eu falei, não! Você não tá vendo mas eu sinto!
4. Ultimamente elas [as chefes] estavam evitando de mandar eu fazer as coisas. Fica chato perante as colegas porque elas acham que a gente não tem nada. Acham que a gente está inventando. É que elas nunca sentiram a dor que eu sinto!
5. É ruim porque as pessoas, quando a gente fala do problema de não conseguir andar, elas acham primeiro que a idade chegou; e segundo, que é uma coisa que não dá para transparecer porque não incha, não fica com hematoma, nada.
6. As pessoas não entendem. Elas pensam que a gente está fingindo que tem dor. O mais triste é isso.
7. Na questão assim de colegas, não é que a gente não pode pedir pra eles mas é que “você é tão nova”!... Sem contar que dor nas costas dá em todo mundo. Se eu pedir pra alguém pegar uma pasta pra mim, posso estar amenizando a minha dor mas sobrecarregando a deles. Então a gente não se sente à vontade pra pedir isso a outra pessoa.
12. Você tem assim colegas que quando você fala que não pode pegar peso, que tem problema de coluna, eles acham que é balela, é porque você não quer fazer o serviço, entendeu? Quando você se abaixa corretamente, falam que você está disfarçando, mentindo, fingindo. Você é bastante criticada.

TEMA 2: O TRABALHO E A DOR DE COLUNA

2.a Condições materiais de trabalho

Expressões Chave

1. No meu trabalho às vezes sou prejudicado. Como meu serviço é muito pesado, exige muito esforço, então nesses dias, geralmente na parte da tarde, a coluna está doendo.
2. Eu trabalho sentada a maior parte do tempo, digitando na frente do computador. Então, quer dizer, já descanso as pernas, isso é bom, né? Mas, em compensação, a coluna arde. Ela queima!
3. Meu trabalho eu desenvolvo com alegria, só que ele me acarreta o tempo todo crises na coluna, pelo motivo de estar carregando peso. Eu carrego livros pesados, pastas com vários protocolos, boletins, para serem distribuídos pelos institutos. Apesar de eu ter solicitado um carrinho, até agora não fui atendida.
4. É o movimento, né? de ficar abaixando, levantando, de abrir armário. Eu sou uma pessoa que não gosto de ficar empurrando pra ninguém. Eu vou ali e faço, com dor ou não. As colegas cooperam mas, no dia em que elas faltam, aí eu tenho que fazer.
5. Atualmente eu tenho muito trabalho de digitação. Eu fico me policiando para sentar corretamente, estar dando uma volta, fazendo um exercício. Na hora em que eu estou tensa, digitando, eu começo a fazer relaxamento dos ombros.
6. Tem certos serviços que eu não posso fazer, por exemplo: ficar subindo e descendo escada com bandeja. Abaixar e levantar várias vezes, não dá pra mim! Lavar o chão... eu tenho que pedir ajuda. Se eu esfreguei o chão, aí não dou conta de enxaguar, puxar [a água] e secar o chão.
7. No meu trabalho é ruim porque às vezes a gente não tem o equipamento adequado, não tem uma cadeira adequada, uma mesa, um computador... então, é complicado. Tem que pegar pastas pesadas, tem que abaixar, levantar.
8. Você senta no computador, fica torta, atende aqui, pega ficha e etiqueta lá, atende o telefone... não dá pra ficar aqui o dia inteiro, não dá!

9. É a postura da gente mesmo, não dá pra sentar assim, confortavelmente. Quando você vê, já sentou errado, já fez tudo errado, né? e a própria tensão faz com que você tenha uma postura assim... e vai desenvolvendo essa dor.
10. No trabalho, a dor na coluna está muito relacionada com o esforço físico que você faz no dia a dia de trabalho. Pegar peso, no caso dos funcionários da enfermagem. Os pacientes dependem da força física da enfermagem. Nós temos um guindaste transferidor só que é um para o Hospital todinho! O correto seria um para cada unidade.
11. Meu problema vem da posição de ficar sentada muito tempo e andar pouco. Já faz 25 anos que eu trabalho nesta posição. Tudo que tem de costura no Hospital passa pela minha mão.
12. Quando eu tenho que restringir um paciente, ou ajudar a tirar o paciente da cadeira, transportar de uma maca para outra ou mesmo empurrar, eu evito me curvar sobre o paciente. Quando tenho que me abaixar, entrar debaixo da maca ou ligar o aparelho nas tomadas, às vezes sou obrigada a fazer alguns movimentos bruscos que acabam [me] prejudicando.
13. Quando eu tive o problema de coluna, eu tava trabalhando. Eu fui levantar uma caixa sifonada de plástico. A coluna saiu fora no levantar pra ajeitar a caixa sifonada. Então peso não tem nada a ver [com a dor].
14. Meu serviço era na recepção. Ficava a maioria do tempo sentada mas era obrigada a pegar peso, pegar televisão dos pacientes que não pode entrar. É um serviço que fica muito tempo sentada. Pode levantar mas é pra ficar sentada. Em pé é segurança, eles é que tem que ficar em pé e a porteira tem que ficar sentada.
15. O que me prejudica é quando vou passar um paciente de uma maca para outra. Às vezes a maca é ruim, isso causa um pouco de esforço porque as macas não rodam, né? quando você pensa que ela vai pra um lado, ela está indo pro outro.
16. Na área em que eu trabalho o movimento é intenso. Não é uma área espaçosa e o sentar, o levantar para a execução do trabalho, isso muitas vezes dá uma certa queimação na coluna. Mesas e balcões não estão adaptados porque muitas vezes a

gente tem que ficar em determinadas posições que afetam e depois pra levantar tem que segurar em algum móvel.

17. Tem uma cadeira [no serviço] que é um pouco mais alta. Quando eu sento o dia todo naquela cadeira, de tarde estou com isso aqui [ombros] pra arrebentar de dor.
18. É assim, você tem que se “podar”. Às vezes você tem que pegar um paciente e não pode; porque se pegar, você pode ter o problema [a dor]. Na hora da emergência não dá, você tem que socorrer o paciente. Então, é complicado.
19. Eu trabalhava em um setor onde tinha que ficar movendo o paciente a todo instante, trocando de maca, isso influenciava bastante. Quando a gente tem que conter alguém, aí sim dá uma sobrecarga na coluna.
20. Todo mundo que trabalha [sente] um calor tão horrível! Não tem ar condicionado. Qualquer pessoa que entrar na sala de comando não agüenta ficar nem 5 minutos e a gente fica até 12 horas. Faz 40 graus... chega ao ponto do colega comprar um ventilador e trazer. Sabe, é inadmissível! Você tem que sair de vez em quando no corredor e abanar-se. Porque o aparelho não para, não dá tempo de resfriar. Chega a dar pane!
21. No meu trabalho a gente não pode fazer as coisas como uma pessoa normal. Se vou pegar prontuário tem que ser uma quantidade menor. Pra pegar um documento numa prateleira tem que saber agachar. Dá a impressão que trabalhar sentadinha é melhor mas não é. Na hora que precisa levantar, a gente sai dura, sabe? até aquilo engrenar outra vez, é terrível!
22. Meu trabalho é “fazer xerox”, a gente trabalha de pé. Tem que abaixar pra colocar o toner, tirar papel, colocar papel. A gente abaixa, tira o movimento do corpo e ataca a dor nas costas. É a rotina do serviço.

2.b Condições organizacionais do trabalho

Expressões Chave

1. Há exigência por eu ser o mais novo no setor. Eles exigem mais dos mais novos. Geralmente a chefia fica mais “em cima” da gente. Às vezes eu estou com essa dor e

tenho que trabalhar sozinho, tem que fazer a força de 3 ou 4 pessoas porque falta funcionários na Seção. Então o chefe quer que trabalhe normal. Tem dia que a gente não agüenta trabalhar no mesmo ritmo!

5. Nós temos que ter uma qualidade de atendimento. Então isso faz com que a gente fique vigilante o tempo todo do trabalho. Você tem que estar sempre atenta, fazendo com que a própria musculatura fique mais enrijecida.
7. É período, prazo, tudo é pra ontem e alguma coisa pode dar errada, é um sistema que não funciona direito. A gente tem que correr, tem que fazer aquilo. Tudo vai parar nas minhas costas. Eu sinto no final da tarde. É chefia falando... ela é muito enérgica. Ela não consegue ter calma, então vai deixando a gente mais estressada, mais nervosa, mais com pressa. No final da tarde está doendo a coluna, o ombro... Então, isso é uma carga difícil!
4. Quando eu entrei aqui, há 9 ou 10 anos atrás, tinha bastante funcionário e não tinha um décimo do movimento que tem hoje. Saiu funcionário, outros aposentou e não entra ninguém. Você quer ir ao banheiro, não pode. Quer comer um lanche, vamos esperar acabar a fila... Dizem que as chefias observam isso mas, não podem fazer nada. Se você quer trocar, ir pra outro lugar, também não pode, dizem que não tem como fazer a permuta.
5. A cada dia está diminuindo o nosso quadro de funcionários com problema de saúde. Nós temos vários funcionários afastados então, a gente vai percebendo que as pessoas estão chegando no seu limite, sabe? A nossa carga horária, para o nosso tipo de trabalho, eu acho que é muito "puxada". Eu acho que tinha que ser visto isso e a chefia também pensar no bem estar do funcionário para que ele consiga produzir melhor. A gente sabe que muitas empresas estão investindo no funcionário, na qualidade. Porque é muita cobrança! As pessoas estão saindo por doença! Isso não é bom! Nem pras pessoas, muito menos para a instituição.
16. Eu acredito que a parte emocional, principalmente esta de querer que as coisas sejam feitas tudo "certinho", de acordo com os ditames do trabalho, deixa a gente um tanto preocupado porque tem que dar satisfação a pessoas superiores. Somos cobrados. Então a gente fica praticamente entre dois grupos e isso "mexe" muito com a gente.

Graças a Deus eu não tenho tido tanta dificuldade. Já tive. No momento, não. Está tudo bem.

17. O trabalho até que não era tão “puxado”, era super leve. Mas o mínimo que eu fazia já deixava seqüelas, dores fortes no final da tarde. [Quando você] faz só 6 horas e vai pra casa, você descansa, relaxa. [Quando] tem que ficar “ligada” 12 horas, aquilo te deixa mais tensa e você “segura” mais as energias, né? Dói mais, sabia? Desde 1991 eu sempre trabalhei 12 horas, duas vezes por semana, das 7:00 às 19:00 e nos demais dias 6 horas.
18. Na hora de atender o paciente você não pode dizer: Eu não posso me abaixar ou, eu tenho que me abaixar daquele jeito. Eu acho que nós, da enfermagem, ainda não estamos educadas para trabalhar neste aspecto, verificando a prevenção para não estar acontecendo [dores de coluna]. A gente tem que se organizar, estar conversando com a chefia pra estar fazendo a prevenção. Hoje em dia muitas firmas investem no sentido do funcionário. Eu acho que a gente pode estar fazendo porque não é só a enfermagem que tem problema de coluna, outros funcionários também tem. Às vezes nossas licenças são por isso, porque a gente não se organiza e não tem prevenção.
20. *Eu não sei nos outros serviços mas aqui, de uns tempos para cá, diminuiu muito o pessoal e exigem muito da gente. Você faz o serviço de 2 ou 3 e não tem como pleitear alguma coisa. Eles falam: se você não quer, sai! Então você se sujeita, precisa... você tem que agüentar. Eu conheço o HC há 22 anos, não era assim! O ser humano está muito... [desvalorizado]. Foram saindo as pessoas e não foram repondo. E outra, os pacientes aumentaram porque nós atendemos convênio e particular, além do SUS. Chefia é assim, você não pode reclamar nem expor nada. Exige que você faça, que você entregue, que você seja técnico, escriturário... Eu sou uma pessoa responsável, tanto faz ter chefe ou não, o serviço eu faço com o mesmo carinho. Mas é desumano, não tem consideração se você está “se matando”, se você adoecer.*
21. A minha dor eu tenho desde 1990. Foi um paciente que caiu na UTI. Eu ouvi o barulho, não era meu setor mas eu sai correndo. Naquela época havia poucos funcionários e o enfermeiro estava lutando sozinho. Aí ele pegou pelos braços e eu peguei pelas pernas. Pra erguer [o paciente] eu senti uma dor... daí pra cá a coluna ficou dolorida.

2.c O stress no trabalho e a dor de coluna

Expressões Chave

1. Logo que eu comecei a ter o problema [dor na coluna], devido a ser uma dor que ninguém vê, alguns me chamavam de “vagabundo”, que eu não queria trabalhar... Aí fica aquela pressão, né? Faz isso, faz aquilo e o outro [colega] parado. Você pensa assim: Pô! Eu estou doente, aquele lá está bom, ele reclama e o chefe fica mais “em cima” de mim do que dele? Isso me deixava revoltado! Dava vontade de ir no INSS e quando estiver bom, eu volto! É... mais aí eu enfrentava o serviço... Cheguei a ficar uma semana afastado. Tem outro colega meu na Seção que está com o mesmo problema. Ele também tirou 10 dias e o chefe falou que ele tava “vagabundando”. Lá na Seção, fora eu, tem mais quatro casos de hérnia de disco. Já vi pessoas de 40 e poucos anos que tá numa situação difícil e não quer se tratar.
5. É complicado. Eu, no meu serviço, não tem meio termo. Eu vou trabalhar ou, vou e volto. Eu cheguei a faltar e é um transtorno geral! A dor na coluna muitas vezes aparece na forma da tensão do dia a dia. Quando a gente teve problemas de relacionamento, trabalho, faz com que a gente chegue em casa... [com dores], tenha um problema assim. Além do que sou dona de casa, então faz aquele acúmulo de tarefas. Isso faz com que a gente se estresse com mais facilidade.
6. No meu serviço tem uma pessoa que... Ela, tudo que vem de mim, ela fala que eu estou fingindo, que eu sou preguiçosa, que eu não tenho vontade de trabalhar. Isso aí me deixa irritada, nervosa mesmo. Essa pessoa é uma funcionária igual a mim. Eles ficam “tirando uma”, falam que é manha. Vários funcionários e chefias não respeitam quem está doente. A gente vê isso na maneira deles olhar, delas se expressar, perguntar se a gente melhorou com ironia.
7. No meu trabalho a gente tem medo constante. Eu não quero pensar em me afastar um dia por causa da dor na coluna. Porque eu tenho dor, eu não posso deixar de fazer. Tem que fazer! É o meu trabalho! Então por isso entra o medo de precisar um dia se afastar. Não é o ideal. A gente procura ter um “jogo de cintura”, se adequar ao trabalho, conseguir equilibrar a dor, fazer algumas coisas em casa pra no outro dia estar um pouco melhor e conseguir trabalhar. Cada dia é uma vitória!

8. Aqui o público é muito estressante porque vêm pessoas com muitos problemas, só vem fazer reclamação. E esta tensão do dia a dia aqui, da gente não poder ficar sentada numa posição certa, atendendo essas pessoas que só vem brigar com a gente, deixa mais nervosa. É onde doía mais. Eles ficam pressionando a gente no sistema [de saúde] e a gente não pode fazer nada, entendeu? A gente sai daqui tão agitada que tem sono, cochila no ônibus e quando chega a hora de dormir, não consigo. Parece que tem “uma coisa” passando dentro da gente... o corpo quer dormir mas a mente continua trabalhando.
9. A própria pressão daqui, a própria dinâmica de correr muito, eu acho que tudo isso acaba gerando essa ... [dor]. A própria tensão faz com que a gente tenha uma postura desconfortável e vai desenvolvendo essa dor, a gente acaba assim, se comprimindo mais. A gente vai pra casa e acaba levando preocupações, acaba ligando pra cá, esqueceu alguma coisa. A gente percebe que os problemas são semelhantes, dores na coluna, dores de cabeça. Então, alguma coisa acontece! A gente busca alternativas mas eu acho que só isso não dá! Porque o problema continua aqui. É um dia com um colega, outro dia com outro... Daqui a pouco não sei como é que vão lidar com os que ficarem. Com tudo isso, a gente não pode errar, temos que ser “perfeitos”. Está refletindo no atendimento que não vai ser de boa qualidade. Veja o que está acontecendo com os funcionários que tem muita falta, licença. Estão comentando que há uma lista de demissão. Quer dizer, essa é a forma de resolver... a mais fácil para a instituição! A gente quer trabalhar! Só que quer ter qualidade e condições de trabalho!
12. Quanto à questão de falta no trabalho, devido ao problema de coluna, pra mim nunca foi um problema muito grave. Porque meu serviço é plantão e mesmo com o problema eu cobria o plantão. Tem pessoas que quando está com uma dorzinha, já não vem.
13. Depois que eu sofri enfarte, minha produtividade caiu. E o que constou pra mim: que eu era vagabundo, preguiçoso que eu não queria trabalhar, que eu atrapalhava os outros... Puxa vida! E o camarada chegar e me mandar embora? Tem que ser um motivo grave. Inclusive eu imaginei que aquilo fosse discriminação. Eu fiquei pensando, esse camarada é racista!
14. Eu acho que é muita pressão... acho que é por isso que eu estou afastada. É muita perseguição da parte da chefia. Dava prioridade pra umas outras não. A gente ficava

sentida com isso. Eu só saía doente de lá, enxaqueca, tive que me afastar. Eu não quero mais voltar. Estou preocupada com tudo, preciso trabalhar. Eu gostaria de voltar se a minha chefia me mudasse de setor.

16. Quando a gente tem uma responsabilidade no serviço, um cargo de confiança, creio que os problemas diários têm afetado um pouco. Preocupação com determinadas coisas que não foram feitas corretamente, são cobradas, muitas vezes envolvendo uma terceira pessoa com quem a gente tem que tratar [subordinado].
20. A chefia não quer saber, eles quer o serviço. A gente é obrigado a fazer. Quer dizer, se eu falto, o outro está de férias, não tem outro pra pôr no lugar e eles quer o serviço. Se falta, no outro dia eles ficam fazendo pergunta, é aquela coisinha, né? já trabalhei doente pra evitar esse negócio de ciúmes... É, “fulano de tal” já tá querendo fazer “corpo mole” e a gente trabalha doente. Quando eu vou pro médico é que eu não estou agüentando mesmo...

TEMA 3: VIDA PESSOAL E A DOR DE COLUNA

3.a Os impactos na vida familiar, afetiva e conjugal

Expressões Chave

1. Na minha vida familiar não afeta tanto porque logo que eu fiquei sabendo que estava com esse problema, aí passei a receber mais ajuda da minha família, do meu pai, da minha mãe. Muitas pessoas diz que fica nervosa, que muda toda a vida deles. No meu caso não, eu continuo normal, alegre, brinco com minha mãe, namorada, é a mesma coisa.
2. Bom, minha vida afetiva é com meus filhos, sou separada. Então são os dois. Eu acho que interfere. Eu não tenho tanta paciência hoje... estou entrando numa “concorrência” com a criança. Aí já fico irritada, nervosa. Mas a gente briga e daqui a pouco está tudo certo, tudo bem. Muitas vezes ele quer sair, eu não deixo. Ele [diz]: mãe, vamos passear? Eu não vou, estou com dor nas costas, estou cansada, quero deitar. Eu nunca estou disposta. Com minha filha de 22 anos também não tenho paciência. Não é nada absurdo o que eles me pedem, são coisinhas mínimas... Eu é que não estou mais participando da vida deles. Inclusive não tenho mais lazer com meus filhos. Já fui

várias vezes ao baile com minha irmã. Ai, depois que começou essas dores, nunca mais fui. Eu não tenho vontade de sair nem pra ir ao mercado, não tenho coragem.

3. Interfere porque [há] muitas coisas que a gente gostaria de fazer e não pode, até mesmo ir ao parque com a criança; dependendo do brinquedo eu não posso acompanhar porque senão eu vou sair de lá dura! Ai a gente vive sempre preocupada com a “famosa” coluna. Eles[os filhos] sabem que quando estou sentindo dor, não tem a mãe pra pedir um copo d’água, trazer as coisas. Eles tentam me cuidar no dia a dia, todos ficam preocupados.
4. Não afeta não. Com ou sem dor, o que eu tiver que fazer, eu faço. Sempre eu tive essa dor, eu acostumei e ela não interfere em nada, mesmo com o menino, meu neto.
5. Eu nunca tive interferência com relação à vida afetiva e familiar. Minha mãe tem problema de coluna, então a gente já aprendeu a lidar com isso.
6. Interfere um pouco. Meus serviços em casa eu fazia bem, eu não consigo [mais] fazer tudo num dia só. Eu tenho que ir fazendo aos pouquinhos. Se eu pegar roupa pra esfregar eu levo quase o dia inteiro. Se eu for querer limpar a casa no mesmo dia, não consigo. Tem que deixar para o outro dia. Na relação com meu marido, a coluna não interfere. Pra passear também não. Posso passear com dor.
7. Eu sou magra, então pra pegar ele [o filho] no colo eu sentia muita dor. Ele [era] bem gordinho, eu não tinha força pra ficar o tempo suficiente. Agora ele está crescendo, já anda, corre. Tem hora que ele fala: “eu quero colo”. Você tem que abaixar, pegar a criança. Com dor ou sem dor, você pega. Pra filho a gente sempre tem força! Sempre que eu reclamo de dores o namorado faz uma massagem.
8. A gente chega em casa, filho cobra, marido cobra, então eu acho que interfere sim. Ele fala [o marido]: Você está sempre cansada, está cansada de mim? Os filhos querem a comidinha na hora certa, roupa, né? dona de casa sabe como é. Uma hora a gente tem que estourar...
9. Minha vida familiar sou só eu. Não sou casada, tenho um irmão e agora tenho uma filhinha. Eu tenho que estar bem pra dar conta de tudo isso, né? na vida afetiva também pesa porque em função do cansaço e de preocupação, acaba interferindo. Eu

tenho namorado e eu até invento desculpas! Bom, quando não dá, não dá! Incomoda bastante.

5. Interfere sim. Quando na minha casa está toda a família reunida, se eu tiver uma dor aguda, eu quero mais é tomar uma medicação e tentar ficar mais confortável. Não tem graça ficar conversando, rindo o tempo todo, né?
6. Não, em casa não interfere em nada. Meu filho me ajuda; quando é coisa mais pesada é ele quem faz, não precisa mandar. Graças a Deus, em casa não tem problema não.
7. Ah! Interfere! Não é qualquer posição que você pode ficar. Não é qualquer coisa que você pode fazer. Um movimento assim mais brusco, minha coluna está “gritando”! Então fica aquela coisa da pessoa falar todo dia: Eu não estou bem... enche o “saco”! Às vezes meu marido fala: precisa dar um jeito! As crianças, quando vem querem brincar. Eu não posso. Empurrar um carro? Imagine!... Trocar pneu, coisa que eu fazia antes, hoje já não faço.
8. Não. Ela não tem nada a ver com a minha vida particular. Minha coluna não era problema sério. É que a cada dois, três meses, um ano, eu me achava “fora de esquadro” [ficava torto]. Então estava sempre no SAMESS [serviço médico].
9. Eu acho que tem 50 por cento disso aí também. Eu me separei faz 10 anos. Ele me largou com 3 filhos pequenos, não consigo esquecer. Eu não tinha depressão e dor na coluna quando vivia com ele, era normal. Acho que acarretou por causa disso. Um fardo muito pesado para eu carregar sozinha.
10. Não, não interfere em nada. Carrego minha neta muito bem, sei como pegar. Viajei com ela e só andava no meu colo. Andei com ela uns bons pedaços com bolsa, sacola, graças a Deus não senti nada.
11. Eu já tive problemas relacionados à isso. Muitas vezes, na nossa própria família, as pessoas não entendem. A gente gostaria de sair, [dar] um passeio e muitas vezes não está bem. Quando a família entende isso, eles apoiam, saem eles mesmos e deixam a gente descansando. Mas como há cobrança, então a gente parte para sair também, né? Afeta também a área afetiva. Porque há determinadas coisas que a gente não tem condições de dar uma satisfação completa à companheira. Muitas vezes a gente está com dores e é difícil pra gente. Mas com compreensão, pode ser resolvido.

12. Bastante. O marido queria namorar, eu negava, né? ele fez várias vezes massagem nas minhas costas. E pra limpeza da casa então... é um esforço que realmente me deixa péssima! Durante vários anos dei uma de "leoa". Não valeu a pena. Eu fazia um pouquinho de esforço, pronto! Já não prestava pra nada! Ficar de pé passando roupa? nossa, acabava comigo! Na pia lavando louça, doía... era um horror. Então, [agora] eu divido bem as tarefas para meu marido e minha filha, em três está sendo bem melhor pra mim.
13. Interfere sim. Porque você fica tão mal humorada... que ninguém pode encostar na gente. Quem faz controle, como tem agora o Grupo de Dor e faz acompanhamento, eu acho que tem um pouco mais de equilíbrio.
14. Interfere porque você fica irritada, né? é uma dor muito forte que impossibilita de andar. Não consegue sair com sua família pra passear, não consegue nada.
20. Um pouco porque, quando está doendo, é irritante. Sempre nas minhas férias eu viajo, vou à praia, gosto de dançar, gosto de nadar. Em consequência da dor de coluna eu comecei a nadar. Eu procuro sair pra isso. Quando estou andando procuro me corrigir, ficar mais ereta. Se eu não agüento meu colchão, eu deito no chão. Eu procuro andar bastante.
21. Não, não interfere. Eu tenho filhos casados, no caso seria se eu fosse pegar uma criança no colo. A gente tem vontade mas depois de uns 10 minutos, aquilo parece que vai travando, amarrando, apertando, sabe? então você tem que entregar a criança. Trocar uma criança, jamais! Numa cama? Hum! Aquilo se você abaixar depois não levanta. Tenho uma nora que está grávida. O primeiro banho não vou ser eu que... [vou dar].
22. De vez em quando interfere. Qualquer coisinha que a pessoa fica nervosa, eu sinto aquela dor. Sobre minha família, de vez em quando é que a gente tem mesmo uma...[intercorrência]. Moleque faz uma arte, as pessoas quer corrigir e vai outra pessoa entra no meio, é aquela coisa, né? aí me dá um pouquinho a dor na coluna mas depois volta ao normal.

TEMA 4: A EXPERIÊNCIA DA ESCOLA DE COLUNA

4.a Opinião geral sobre a Escola de Coluna

Expressões Chave

1. A Escola de Coluna foi muito importante. Pra mim foi muito bom. Eu acho que tem de continuar. Se lá no serviço nós estabelecêssemos meia hora, uma hora por dia, seria muito bom. Porque não existiria estresse, nem problema de coluna e o pessoal ia ser mais amável. Quem trabalha num setor de saúde, nós lidamos com doentes o dia inteiro, com pacientes morrendo, quebrados e tudo isso, no dia a dia, vai cansando. Então seria fundamental em todos os departamentos ter um momento, uma vez por semana, acho que ajudaria muito. Inclusive tem firmas que estão fazendo e nós, que estamos na Saúde, onde tem mais estresse, isso é fundamental.
2. A Escola de Coluna mudou radicalmente minha vida porque me trouxe informações que eu não tinha, coisas que a gente não dá valor mas é ali que “mora o perigo”. Para mim a Escola é uma coisa que não pode acabar. Tem que estar convocando mais pessoas, dando oportunidade, principalmente as mais carentes que não tem muito estudo.
5. Eu acho que devia ser muito mais divulgado e ao mesmo tempo, com a divulgação, talvez a demanda seja muito grande e não tenha espaço. Porque espaço físico [no HC] é complicado, está em reformas, uma série de coisas. Então, essa experiência foi fantástica!
6. A minha experiência na Escola de Coluna foi muito boa. Gostei, adorei! Eu acho que deveria ter mais vezes, assim de 5 em 5 meses. É muito bom, é uma terapia ótima. Ficar lá o dia inteiro, a gente esquece dos problemas, do serviço... de tudo! eu vou fazer um pedido. É que na Ortopedia eles arrumem um lugar para fazer a Escola. Se eles soubessem como caiu bem para os funcionários... diminuiria o n.º de licenças médicas por problemas de coluna.
7. A minha experiência na Escola de Coluna foi uma salvação. Na época eu estava muito só. No meu depoimento eu coloquei que a Escola de Coluna era uma “escola de vida”. Eu achei na época e agora eu acho que ela foi muito importante. A gente fez vários

curiosos, a gente passa em vários médicos, aprende a fazer várias coisas. A Escola de Coluna foi especial. Eu gostei!

4. A Escola de Coluna aqui do Instituto de Ortopedia e Traumatologia é “muito dez”! Pena que não está funcionando. É muito boa. Eu faço aqui um apelo pra que ela volte a funcionar. Esta Escola não pode fechar não! Será que todas as pessoas que passaram pela Escola estão [bem] como eu estou? Às vezes não. Elas vão precisar frequentar mais tempo a Escola.
5. A Escola de Coluna foi maravilhosa! Se eu pudesse, repetiria tudo de novo. Se todo mundo fizesse, acho que resolvia o problema de muita gente. Hoje em dia o que mais falam é problema de coluna, homem, mulher... às vezes dizem que é porque a gente é velho mas tem muito jovem reclamando.
6. A Escola de Coluna foi a melhor coisa que me aconteceu pra minha coluna. Eu fiquei muito triste quando fiquei sabendo que ia fechar. Fazer o que. Né? tiram uma coisa, aumenta outra, tiram espaço...
12. A Escola de Coluna pra mim foi muito gratificante. Quando eu encontro alguém que fez a Escola comigo nós falamos: não deveria ser só uma semana, devia voltar mais vezes. Eu acho que uma vez por ano ou a cada dois anos a gente deveria voltar pra Escola.
17. É um prazer falar da Escola porque pra mim foi bárbaro! O aprendizado lá dentro foi coisas assim que eu não sabia.
18. A Escola de Coluna ensinou bastante coisa pra gente. Eu acho que todo mundo que tem esse problema de coluna deveria estar passando pela Escola. Porque ensina! Pena que acabou! Se fosse duradoura era bom...
16. Minha experiência foi boa, adorei fazer a Escola de Coluna, deve continuar. Às vezes a gente se machuca, a gente sente dores por falta de saber as coisas. Saber é muito importante.
17. Olha, pena que acabou! Acabou as reuniões de 3ª feira que era alongamento e da 5ª feira que era dança. Era muito bom isso pra gente. Não deveria ter acabado, porque

me ajudou bastante. Eu fiz parte daquele grupo até quando terminou. Depois disse que ia reformar, acabou, foi uma pena.

18. Eu gostei, adorei! Aquilo lá a gente parece que saía tão aliviada... agora, se repetisse mais vezes era melhor. Não vou dizer se afastar, ficar aqueles 5 dias como foi a Escola mas, a gente não vai ao médico? Não faz consulta de 3 em 3 meses ou de 4 em 4 meses? Não tem um jeito assim de que a gente pudesse comparecer, receber orientação... poderia ser individualmente ou em grupo, como fosse mais fácil para vocês oferecerem pra gente.
19. Eu gostaria de continuar com a Escola de Coluna. Era tão bom! A turma sente saudade. Só de sair da Seção e vim pra cá meia hora que seja, já é um alívio. A pessoa está aprendendo como é que cuida da saúde, como é que a pessoa vive.

4.b Melhoria na qualidade de vida

Expressões Chave

1. Quando eu fiz a Escola de Coluna vi muitas coisas que fazia errado. Até para dormir, né? Eu gostava de dormir de bruço e acordava todo dia com aquela dor na coluna. Pegue informação com a fisioterapeuta e ela explicou. Eu procurei deitar de lado, levantar do jeito certo, aí melhorou! Outra coisa, pegar peso. Antes eu pegava de qualquer jeito. Aí comecei a dobrar as pernas, tudo pra não forçar a coluna. Eu aprendi a levantar da cadeira, levantar da cama, vestir a roupa. Antes, de pé mesmo eu colocava as meias. Depois procurei fazer certo e as dores que eu sentia não senti mais. Tanto é que agora já consigo ir para casa de ônibus, sentado!
2. Aprendemos uma postura [corporal] e isso é fundamental. Nunca se afobar ao pegar um peso sozinha. Eu sou muito precipitada! Hoje já não faço. A Escola de Coluna me alertou, inclusive a ginástica que podemos estar fazendo em casa, alongamentos, importância do Lazer, de sair, de participar.
3. Depois que eu fui para a Escola de Coluna aprendi a ter postura, preocupar com o tempo que a gente está em pé, ou sentada, revezar, descansar a perna. É uma forma de estar ajudando a coluna porque ela é um órgão importante do nosso corpo. Ela é o que segura, é o eixo do corpo. A gente relaxava, [aprendia] como deitar, como

levantar que é uma coisa simples e a gente não se preocupa. O fisioterapeuta mostra os pontos do pé, na sola do pé, ele mostra todos os órgãos que a gente tem e os pontos ficam todos na sola do pé. A gente passa a conhecer o corpo humano e eu estou passando essas informações para os meus filhos, eles me cobram isso no dia a dia.

5. Aprendi que a gente não deve estar falando no telefone segurando com o ombro e ao mesmo tempo escrevendo. Aprendi muita coisa, até a sentar corretamente. A gente não sabe sentar, não sabe levantar da cama, parece simples mas não é assim. Deitar é outro ponto. Em casa eu me pego fazendo errado então me polio para fazer correto. A Escola de Coluna me fez eu tratar da minha coluna com carinho, cuidar dela, fazer exercícios, me locomover, abaixar, levantar, pegar objetos, não sacrificar minha coluna, ser feliz com ela. A minha descoberta de não ficar inválida foi o principal.
6. A minha experiência na Escola de Coluna foi muito boa. Aprendi a conviver com a dor, trabalhar com a dor e uns exercícios que a gente pode fazer mesmo em casa. Tudo que teve na Escola eu gostei mas teve uma coisa que eu adorei que é a dança.
7. Muito interessante, ter assim musicoterapia, todo o tratamento. Não é uma coisa como estar doente e esse remédio é bom pra você. Tem várias opções: relaxar um pouco, tentar a automassagem, ou uma postura diária, dormir da maneira correta, alongue quando precisar, sintá que você precisa de um tempo pra você. A gente precisa e é o que a Escola ensina. Algumas coisas a gente nunca consegue praticar tudo porque é teimosa mas algumas coisas a gente pratica. Quando falam de coluna eu quero dar a minha opinião, não é assim, mas me ensinaram... tanto é que depois mais duas pessoas do meu Setor vieram fazer. Eu acho que todo mundo deveria fazer, até minha chefe concordou. A Escola de Coluna é muito válida.
8. Enquanto estava fazendo a Escola estava tudo bem, a gente fazia exercício o dia inteiro mas depois não deu pra gente continuar. Talvez quem deu continuidade no programa possa ter sido bem melhor, né? mas eu não posso estar fazendo Escola de Coluna a vida inteira.
9. Eu acho que o aprendizado foi bastante importante só que a gente não dá continuidade a tudo que aprendeu, né? por falta de tempo. Não dá pra pensar em fazer exercícios

porque eu chego em casa só quero tomar banho e dormir. É complicado. Mas foi de grande valor, acho que eu melhorei bastante.

10. Na Escola de Coluna a gente aprende postura, né? é uma reciclagem e outras coisas também como a vida do dia a dia, o uso do colchão, do travesseiro. Isso eu aprendi na Escola de Coluna, a densidade do colchão tem que estar de acordo com o peso.
11. Fiz uma semana de Escola, aprendi sobre os exercícios e ultimamente nem licença eu pego mais. Faço meus exercícios duas vezes por semana, fim de semana passeio, saio, ando, minha coluna está em paz. A gente aprendeu a dançar, aprendeu alongamento, foi muito bom.
12. Depois que eu fiz a Escola de Coluna nunca mais tive crises. Agora já não reclamo tanto. Eu aprendi que eu reclamava até antes de ter a dor. A pessoa que fez a Escola e continua com dor é porque não está fazendo os exercícios, os alongamentos. Ela não está seguindo o Manual do Aluno, não está dando um tempo pra ela, continua com os erros posturais. Um dia sim um dia não eu estou fazendo. Eu levanto, paro, faço alongamento e não tive mais crise. A dor continua mas aquela dor aguda, não tive mais.
13. Eu aprendi como amarrar um cordão de sapato, como levantar, como abaixar para pegar um objeto. Eu aprendi como fixar uma bacia pelo fato de eu ser encanador e isso aí eu punha em prática. Quando eu estou sentindo alguma dor eu vou fazer o alongamento. Pra você ver, desde 1998 dá 3 anos e meio, nunca mais tive dor.
14. Aprendi muita coisa boa lá. Eles me ensinaram sobre essa cadeira que não era confortável no serviço, tinha que pôr uma almofada pra dar certo na altura, como se sentar, a postura. Às vezes a gente está tão preocupada que relaxa e esquece, né? em casa eu não faço sempre. Meus exercícios é lavar, passar, é o serviço doméstico.
15. Aprendi a trabalhar, pegar as coisas, abaixar de forma correta. Antes a gente fazia tudo de forma errada. Eu procuro manter os exercícios, não assim 100% mas a maioria das coisas e consigo passar pras pessoas aquilo que aprendi também, os exercícios, como fazer. Lembro de tudo, aprendemos até a nos banhar.
16. Embora tivesse feito fisioterapia durante 3 meses, a Escola de Coluna me deu outra condição. Isso porque talvez até ali a gente pensou muito em exercícios mas não pensou seriamente na gente mesmo. Através das aulas que nós tivemos com professores,

médicos ortopedistas, psicóloga, assistente social e também de outras áreas, nos ajudou bastante e nos capacitou a ver de uma forma diferente a nossa própria vida. O Lazer também ajudou bastante, dança e outras atividades voltadas para nosso problema. As posições que deveríamos adotar, de que forma sentar, se alimentar, deitar, uso de móvel em casa, adaptações. Os novos exercícios que a gente aprendeu, foram basicamente 20 exercícios pra coluna e quadril, Aprendemos a saber da nossa limitação, até onde podemos ir. Foi muito bom não somente pelo aprendizado mas também pela pratica. Nos momentos que eu tenho tido com meus grupos, antes da abertura da Igreja, a gente tem feito alguns exercícios e o pessoal tem se sentido bem. A gente está cooperando com o bem das outras pessoas.

17. O aprendizado foi dentro das coisas assim que eu não sabia. Aprendi o alongamento, pra mim foi ótimo. Eu sentia um cansaço nas pernas... uma coisa horrível! Com o alongamento nunca mais senti dor nas pernas. Foi bárbaro! As costas também, o alongamento de puxar uma perna até aqui em cima e a outra encolhendo, foi muito bom pra mim. Aquele negócio de abraçar, virar o pescoço pra cá, até hoje eu pratico. Eu me lembro de um fisioterapeuta que ensinou a gente a pegar peso do chão. Em vez de você dobrar a coluna, aprendi a usar o músculo da coxa. Aprendi a dormir também. Eu dormia de bruços e entortada, acordava toda dolorida, achava que era o colchão. Tem que dormir de lado, com o travesseiro na altura do pescoço. Caminhar também é muito bom, eu vou da minha casa até o metrô à pé e eu não subo um andar de elevador. Eu subo de escada.
18. A Escola me ensinou a fazer e como conviver com o problema. Tanto que eu não me lembro de ter passado num Pronto Socorro ou ficado de licença por causa da coluna. Já tive sim [dor] e soube resolver sem estar me afastando do serviço. Eu guardo a apostila que recebi com muito carinho, uso, dou uma desfolhadinha de vez em quando.
19. Hoje eu não sinto dores, praticamente. Quando começa alguma dor eu pratico aquilo que aprendi na Escola: exercícios, relaxamento, procuro ocupar minha cabeça com Lazer, coisa que eu não fazia. Às vezes a gente se machuca, sente dores por não saber das coisas. Às vezes está numa postura inadequada e lembra do que aprendeu.
20. Melhorou muito depois que eu fiz a Escola de Coluna. Todas as aulas foram boas e o que eu mais me lembro foram os exercícios e da aula de dança. A Escola de Coluna foi só

uma semana e o resto do ano nós ficamos fazendo alongamento e aula de dança. A musicoterapia também é muito importante porque relaxa bastante. Eu não faço exercícios em casa, faço hidroginástica uma vez por semana e danço de vez em quando.

21. Tudo o que aprendi foi ótimo. Várias coisas eu botei em pratica. A gente foi orientado a fazer em casa mas, você sabe, fazer em casa ninguém faz. A não ser que tivesse assim uma turminha. Porque a gente sozinha... é o dia a dia, né? nem as caminhadas que eu preciso vou fazer. A gente não tem tempo.
22. Comecei a fazer exercícios, falavam que não podia sentar torto, deitar de qualquer jeito... tudo elas explicaram.

4.c O programa da Escola de Coluna

Expressões Chave

1. Na Escola de Coluna estava todo mundo do mesmo jeito, com o mesmo problema, ninguém jogava a responsabilidade em ninguém. No segundo, terceiro dia a gente foi se enturmando, estavam todos com confiança, querendo fazer o “curso”, ninguém faltou. Meu chefe liberou. Ele viu que não era brincadeira. A médica precisou dar licença para alguns, no meu caso não houve necessidade.
2. Eles [a equipe] colocam a gente como alguém, não como um objeto correndo, ajudam a levantar a moral, falam da importância de se cuidar, tudo! eu acho que foi muito importante.
3. A equipe que trabalha com a gente é muito boa, muito bem informada, você aprende em pouco tempo e na Escola de Coluna eles nos ensinam com alegria, o importante é isso.
4. Gostei da amizade, nós temos amizade até hoje. Tem uma [colega] que me liga todos os domingos.
5. Eu achei que não estivesse no Brasil porque a equipe é tão envolvida com o trabalho que todo mundo ficou maravilhado. Agradeço a Escola de Coluna por saber que eu não ia ficar “aleijada”. A minha chefe entendeu que eu estava precisando porque tive episódios de faltas por causa da coluna. Ela me apoiou.

6. É muito bom quando a gente está num grupo porque a gente gosta das pessoas também. Eu gostei do meu grupo, das pessoas que foram fazer a Escola e dos profissionais.
7. A equipe não ensina só você como lidar com essa dor mas ensinam cuidados, amor próprio, pra esse lado assim mais emocional. Em uma semana estava amiga de todo mundo! Sabe, a gente trocou presentinhos no final da Escola. Foi muito interessante.
11. Era muito gostoso, um ambiente muito saudável e os professores são cada um melhor que o outro. É demais, viu?
12. Foi muito bom o “papo” com os próprios colegas, a resistência dos outros, a experiência dos professores, a conversa com a psicóloga, foi muito legal.
13. A gente só tem que agradecer a paciência que eles tem pra ensinar. Pegar a gente “grosso, duro” e deixar flexível, é bastante importante.
15. Eu lembro de tudo, das amizades, dos professores, todos muito bons. Da minha parte eu gostei muito.
16. Foi muito bom aquela semana que ali estive, pelo companheirismo que tivemos, vivendo com aquele pessoal durante aquela semana. Até hoje a gente tem saudades daquele grupo.
18. A equipe é muito boa, a fisioterapeuta é muito atenciosa, gostei muito dela. O professor de dança é espetacular, eu gostei de tudo!
22. O que eu mais gostei foi no último dia da nossa despedida. Porque eu fiz umas coisas que... nem sei como eu fiz! Foi teatro. Cada um tinha que fazer uma coisa e a turma estava meio envergonhada. Eu achei que fui até bem, eu me senti bem. Eu gostei do pessoal, dos colegas, dos professores, de todos. De vez em quando a gente se encontra.

5. ENTREVISTAS REALIZADAS

ENTREVISTA N.º 1:

“Às vezes a gente tá com dor mas ninguém tá vendo”

Idade: 21

Sexo: masculino

Ocupação: serviço de manutenção de hospital

1. *Como é para uma pessoa viver com dor na coluna?*

R: Viver com dor na coluna é tocar assim, momentos bons e momentos maus, né? Devido a essa dor. Tem dias em que estou alegre, com certa vontade pra trabalhar, pra mim viver. Mas, tem certos dias que devido à dor eu não tenho aquele ânimo, aquela boa vontade. Às vezes me dá até tristeza! Por que eu estou aqui? Essa dor me mata...! aí eu olho certas pessoas da minha idade e começo a me perguntar por que? Tirando isso, a minha vida continua normal. Eu procuro não me menosprezar, por causa desta dor que está em mim. Procuro fazer tudo normal e continuar a minha vida.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: No meu trabalho, às vezes sou prejudicado. Como meu serviço é muito pesado, exige muito esforço, aí nesses dias... a gente tem que fazer, é obrigado, né? Então nesses dias, geralmente na parte da tarde, quando acaba o serviço, a coluna está doendo um pouco mais. Devido a isso, certos serviços eu procuro não fazer mas quando não tem jeito, aí eu tenho que fazer. Agora mesmo, eu estou trabalhando na parte de pedreiro. Tem que mexer massa, essas coisas. Aí eu procuro sentar com cuidado, com jeito. Se a gente tem que pegar um saquinho sozinho, então esforça um pouco a coluna... aí, às

vezes, no fim da tarde vem aquela dor bem forte na perna. Ai no outro dia... persiste a semana toda. Geralmente na Sexta-feira a dor está bem forte. Sempre na Segunda-feira estou melhor. Eu procuro nadar, fazer esporte para compensar. No começo, logo que a dor começou, ia jogar bola, não conseguia. Não tinha força na perna. Chutava, sentia aquela “fincada” na coxa. Depois eu parei, parei de jogar bola. Ai fiz fisioterapia, voltei, comecei a fazer natação. Conforme eu fui fazendo, voltei a jogar bola pra ver como é que eu estava. Ai já estava normal, podia correr, chutar. No começo não estava nem correndo quase... tava meio “travado”, entende? No serviço estou trabalhando normal. Com dor ou não, estou trabalhando normalmente.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: Às vezes, né? Há exigência, por eu ser o mais novo no setor. Eles exigem mais dos mais novos. Tem a turminha que a gente brinca no serviço (nós somos em 5), nós somos os mais novos. Geralmente a chefia fica mais em cima da gente. Cobra mais da gente. Às vezes a gente “vamos” trabalhar e os mais velhos ficam dentro da seção. Tem semana que eu, mais um outro rapaz, a gente fica assim meio revoltado, né? Por que a gente foi fazer o trabalho, às vezes a gente está sozinho, sempre precisava de mais um e aqui dentro, por ser mais velho, não pode fazer, não vai ajudar a gente. Ai, às vezes, assim... eu sinto que eu, quando fico dessa maneira, a coluna dói mais. Eu sinto mais dor mas o que ataca mais é o nervo ciático. Queima, parece que está pegando fogo dentro da perna! Ai, depois do trabalho, às vezes eu tô assim... Quando está tudo correndo bem, ai parece que a dor é menor.

Explique um pouco melhor como é que você se sente, quando tem que trabalhar com dor.

R: É porque às vezes estou com essa dor e tenho que trabalhar sozinho. E esse outro rapaz, às vezes está na seção, sossegado, fazendo nada e não vem ajudar a gente. O serviço é pesado, então tem que fazer a força de 3 ou 4 pessoas. Porque também tem falta de funcionários lá na seção. Somos só 3 auxiliares; um fica pra chaveiro e os outros dois ficam pra tudo, né? Ajudante de pedreiro, elétrico, pintura, marceneiro, encanador, todas as outras seções. Ai força bastante, né? E como eu sou novo...

Alguma coisa especial no seu trabalho provoca dores de coluna?

R: Devido o pedido da chefia pra gente acabar o serviço mais rápido, forçam a gente a fazer o serviço que poderia ser feito por 3 ou 4 pessoas.

Logo que eu comecei a ter problema, devido ser uma dor que ninguém vê, alguns me chamavam de “vagabundo”, que eu não queria trabalhar... o chefe meu, mesmo. Cheguei a ficar uma semana afastado, a gente não quer sair (do trabalho). Eu mesmo, só vou ao médico em último caso. Mas quando vi que estava com esse problema, resolvi tratar. Se eu não resolver agora, depois de velho vai ser pior porque já vi casos lá na seção de pessoas de 40 e poucos anos que está numa situação difícil, mas não quer tratar. Quando surgiu o problema, eu pensei direto operar. Então vi isso, resolvi logo me tratar. Ele (o chefe) achou que eu estava “vagabundando”, não queria trabalhar. Ai eu procurei essa semana (que ficou afastado), comecei a fazer a Escola de Coluna. Um outro colega meu da mesma seção está com problema de hérnia em C4 e C5 [vértebras cervicais]. Ele também tirou 10 dias e o chefe falou que ele tava “vagabundando”, não queria trabalhar. Porque não é uma doença aparente, ninguém vê, né? Às vezes a gente tá com dor mas ninguém tá vendo. Então o chefe quer que a gente trabalhe normal. Tem dia que a gente não agüenta trabalhar no mesmo ritmo. Eu estou bem, depois da Escola de Coluna que eu fiz. Tinha dias que eu não agüentava ficar 5 minutos sentado. Ai ficava aquela pressão psicológica, né? Faz isso, faz aquilo... e o outro parado. Você pensa assim: Pô, eu estou doente, aquele está bom, ele reclama e o chefe fica mais em cima de mim do que dele? Isso me deixava revoltado! Dava vontade de ir lá no INSS e quando estiver bom, eu volto! E... mais ai eu enfrentava o serviço... Lá na seção, fora eu, tem mais 4 casos de hérnia (de disco intervertebral). Com eles é a mesma coisa. Se um sai de licença, já é considerado vagabundo. Inclusive por esses dias agora, um colega meu passou por uma cirurgia, está de licença médica. Ele pegou o afastamento e o chefe disse que ele, chefe velho, estava trabalhando, enquanto que nós, tudo novo, não! Não era o caso... Muitas das vezes, esse colega meu disse que já dava para ele voltar; ele não voltava porque sabia que o chefe ia chamar ele de vagabundo...

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Na minha vida familiar não afeta tanto porque, logo que eu fiquei sabendo que estava com esse problema, aí pelo contrário, passei a receber mais ajuda da minha família, do meu pai, da minha mãe. Eu estava para construir minha casa. Meu pai interferiu, entrou no meio, disse que não era para eu forçar tanto. O dia que desse para a gente fazer alguma coisa a gente fazia. Certas coisas mais pesadas ele não deixa fazer. Muitas pessoas dizem que fica nervosa, que muda toda a vida deles. No meu caso não, eu continuo normal, continuo alegre, brinco com minha mãe, namorada, é a mesma coisa. Tipo assim, tem dias que a gente quer sair, aí eu não tenho condições por causa da dor, não agüento, né? Mas mesmo assim eu procuro o máximo não mostrar para ninguém a dor que eu estou passando. Tem colegas meus que dizem: Você está de brincadeira, meu! É um “H”, essa sua dor... eu falei não, você não está vendo mas eu sinto!. Quando eu fiz a Escola de Coluna, vi muitas coisas que fazia errado. Até para dormir, né? Eu gostava de dormir de bruço e acordava todo dia com aquela dor na coluna. Se eu deitava de lado, demorava demais pra dormir e de bruço era rapidinho... aí um dia, que eu já estava fazendo a Escola de Coluna, peguei informação com a fisioterapeuta por que eu sentia tanta dor na perna. Ela perguntou como eu dormia. Eu falei: de bruço, né?, desde pequeno. Ela explicou, o problema é esse. Eu procurei deitar de lado, levantar do jeito certo, aí melhorou! Faz tempo que eu não sinto essa dor localizada, lombar. Outra coisa, tipo assim, pegar peso. Antes eu pegava de qualquer jeito, não importava, aí comecei a dobrar as pernas (conforme explicado na Escola de Coluna). Os colegas disseram: Ih! Meu, a coisa tá feia, ein? Tá dobrando as pernas! Eles não sabiam que eu estava procurando fazer tudo pra não forçar a coluna. Eu aprendi várias coisas que não sabia, tipo: levantar da cadeira, deitar, levantar da cama, vestir a roupa. Antes eu vestia em pé, correndo. De pé mesmo colocava as meias. Depois procurei fazer certo e certas dores que eu sentia, não senti mais. Já faço exercício que antes não conseguia fazer. A dor que eu sentia... tinha dia que eu vinha no ônibus, tinha que dar o lugar para alguém, não agüentava ficar sentado. Então eu comecei a fazer fisioterapia, depois de uma palestra na Escola de Coluna que ensinaram a dobrar as pernas para abaixar e encolher a barriga para tirar as dores (exercícios). Eu falei. Vou ver se é verdade mesmo. Eu procurei fazer e realmente com

aquilo sentia menos dor na coluna e na perna. Tanto é que agora já consigo ir para casa de ônibus, sentado! Vou e volto sentado, já não sinto tanta dor. Só aquela dorzinha de leve, normal, né? Já que essa dor não tem cura mesmo...

E na sua vida escolar?

- R:** Na escola me lembro que no ano passado a turma falava: Você está torto, ein? Eu tava com problema, sentava de qualquer jeito, ficava de qualquer maneira na cadeira e quando me levantava, saía meio torto. E aquela dor queimando... aí uns ficavam com dó, eu dizia: não adianta ficar com dó, você não vai poder fazer nada por mim. Outros diziam: você vai ficar aleijado! O que é isso! Não vou ficar não! Alguns faziam gozação... eu levava na esportiva. Perdi aula por causa da dor. Só tinha vontade de ficar deitado, era a única hora que eu tinha paz, quando estava deitado. Se estava de pé, sentia dor; se estava sentado, sentia dor. Mesmo deitado eu sentia dor, mas não era como... (estar sentado ou em pé). Pra dizer que eu não sentia dor mesmo, só quando estava dormindo. Quando acordava, já acordava com dor. Às vezes vinha para o serviço com aquela dor queimando... Hoje não! Tem dias que eu acordo bem, não sinto tanta dor. Quando forço no serviço, aí é que eu sinto aquela dor.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

- R:** Eu fiz a Escola de Coluna uma semana antes de entrar em férias. Na semana antes de começar, eu estava numa situação assim... não tinha pique nem pra trabalhar. Eu estava indo para o serviço só pra ir, né? Mas com o estado psicológico lá em baixo, dor na perna... Ai quando foi naquela semana, eu ia para a Escola e voltava para o serviço. Fiquei 5 dias fazendo a Escola. No primeiro dia foi a Dra. Anita (médica fisiatra), ela ensinou várias maneiras de levantar, pegar peso, dormir, como fazer no serviço. Depois teve o segundo dia, o terceiro, a gente foi se enturmando... inclusive tem gente que conversa comigo, peguei o telefone de outro, a gente sempre marca no Domingo. Ai eu fui melhorando. No serviço sentia que estava sendo cobrado, eu e mais alguns, na mesma situação que eu. Então eu cheguei na Escola de Coluna e estava todo mundo do mesmo jeito, todo mundo com o mesmo problema... ninguém jogava a responsabilidade em ninguém, porque todo mundo estava na mesma situação. Ai eu

achei legal, porque mesmo estando com o problema, estavam todos com confiança, querendo fazer o “curso”. Inclusive ninguém faltou, ninguém desistiu. Mesmo a chefia lá, não queria aceitar. Alguns pediam para pagar depois as horas (de frequência à Escola de Coluna). meu chefe, liberou. Ele viu que não era brincadeira. A médica precisou dar licença para alguns, no meu caso não houve necessidade. Eu estava fazendo meio período, então tinha que voltar (ao serviço). Eu falei pro chefe: ou ele colaborava comigo ou então era melhor eu entrar de licença médica. Aí ele concordou. Esta semana foi muito boa para mim. Aí eu voltei e saí de férias. Quando eu voltei das férias, eu vi que a coisa mudou. Eu voltei com mais vontade de trabalhar, estou normal, mais alegre, entendeu? Quando eu vinha trabalhar, já ficava pensando em casa: é pressão, queria fazer um serviço mais leve e não podia, porque o outro não queria. Aquilo me deixava... com menos vontade de trabalhar. Eu vi que a dor começou a melhorar devido eu ter melhorado aquelas posições de abaixar, levantar, deitar... então estou bem melhor!

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 2:

“ Quando você está com essas dores, se torna agressiva”

Sexo: feminino

idade: 39 anos

Ocupação: Auxiliar de escritório

1. *Como é para uma pessoa viver com dor na coluna?*

R: É uma interrogação. Você nunca sabe quando está bem, nem quando quando está mal. Se hoje você está bem, está contente, alegre... amanhã acorda com dor no corpo inteiro, irritada. A primeira coisa que atinge é os nervos, né? Fica irritada com tudo! Então é sempre uma interrogação: e amanhã? Vou estar bem? Vou estar com dor? Então você fica na expectativa.

Explique melhor isso.

R: Eu acho que o sistema nervoso fica abalado com tudo! Você não tem paciência, fica assim... sabe, insatisfeita com a gente mesma e termina voltando isso para as mínimas coisas. Se é uma fila no Banco, um filho que esqueceu a chave, ou perdeu a chave... sabe, então tudo aquilo lá vai te tirando do sério, né?

São as pequenas coisas que em tempos normais você supera com facilidade, acha resposta. Ai não. Quando você está com essas dores, se torna agressiva. Por que eu tenho que ficar tanto tempo numa fila? Então, são as mínimas coisas que deixam a gente assim...

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Bom, o problema é que eu trabalho sentada a maior parte do tempo, praticamente o dia inteiro, né? Sentada na frente do computador, digitando... então isso costuma arder a coluna. Arde! Você se movimenta, estica o braço, levanta um pouco mas, mesmo assim, quando chega no fim do dia, suas costas está assim... sabe... se fica em pé muito tempo dói; se fica sentada muito tempo, dói. Então, tudo aquilo que é prolongado, dói. Então, o meu trabalho é sentado. Então, quer dizer, já descanso as pernas, isso é bom, né? Mas em compensação, a coluna arde, ela queima!

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: Especial... não. Acredito que não. Se acontece, eu nunca reparei. Mas, eu acredito que não. Não sei... pode ser o problema de digitar que essa dor na coluna... ou uma postura também. Isso aí nós temos que ver que foi o que aprendemos na Escola de Coluna, é postura e coisas que a gente faz que é. Tudo isso pode ter levado a esse quadro hoje. Uma postura que, praticamente, todos nós temos assim desde a infância. Vai, se joga na cadeira, não tem aquela... [postura].

Explique um pouco melhor sobre isso:

R: Quanto à chefia e aos colegas de trabalho, eu não tenho enfrentado assim... dificuldades. Não tenho. Eu acho que nós temos um relacionamento muito bom. São

três pessoas dentro da sala, então já ajuda, não é aquele monte de gente gritando, correndo, né? E sempre entra um, é muita gente circulando na sala. Com todos lá sempre houve uma... cordialidade, em relação à isso. Eles estão vendo que realmente não tem... (mentiras), está tudo preso, está tudo doído, então acho que eles se sentem solidários! Eu vejo solidariedade por parte dos funcionários e do chefe também. Então, quanto à isso, quanto ao meu setor, está ótimo.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Bom, minha vida afetiva é com meus filhos. Sou separada, vivo com meus filhos. Então, são os dois. Mas eu acho que interfere. Eu sou... não tenho tanta paciência hoje com... (os filhos). Ou meu filho gritou, ou falou num tom mais alto, ou quer assistir um programa de TV e eu quero assistir outro, quer dizer, estou entrando numa "concorrência" com a criança. Então quando ele diz: Não, eu vou assistir! Ai já fico irritada, já fico muito nervosa. Não! Agora é minha vez! Então vamos estipular o horário. Até 8:00h é você, depois das 8:00 sou eu. Então são coisas que nunca na minha vida eu iria fazer, né? Mas a gente briga assim e daqui a pouco está tudo certo, tudo bem. Então... eu não tenho paciência. Muitas vezes ele quer sair (o filho). Eu tenho um menino de 10 anos. Ele quer sair, eu não deixo. Ele: Ah! Mãe, vamos passear? Eu não vou, estou com dor nas costas, estou cansada, eu quero ficar, deitar. Então eu vou deitar. E ele: Pôxa, mãe! Vamos brincar... Ah, não! Também não quero brincar, porque está me doendo muito! Então eu vou tentar. Vou ficar na sala, ou assistindo televisão, ou então vou pro quarto, vou deitar, é assim... Ele quer alguma coisa, eu nunca estou disposta. Então eu acho que isto está afetando sim, repercutiu... Com minha filha de 22 anos também não tenho muita paciência. Até: Ai, mãe, me ajuda a tirar o carro da garagem? Eu: não vou tirar o carro da garagem, não! Ela: por que você não pode ajudar a tirar o carro? Eu: não! Eu não quero tirar, eu estou cansada, está me doendo, eu não vou! Então é assim, sabe? Não é nada absurdo o que eles me pedem; são coisinhas mínimas. Eu não quero fazer, não vou fazer e acabou. Então aquilo que eu vejo que eu poderia estar fazendo pra eles, né? Eu sei, minha filha tem dificuldade em tirar carro da garagem. Bom, então o que eu poderia fazer: tirar o carro, colocar do lado de fora, ela saia, dava a volta dela, quando

chegasse ela encostava o carro e eu colocava pra dentro. Mas não, não tenho paciência para fazer isso. Meu filho: Ah! Vamos sair? Ah, não! Vamos ficar descansando, vamos deitar! É assim... eu não estou mais participando da vida deles. Se ele quer ir na casa da minha irmã brincar eu não deixo porque tenho medo dele cair, se machucar, ou de brigar, sabe. Então, além de tudo, vem a fobia, o medo. Eu não sei se é por causa da violência do dia a dia, ou se é esse problema que anda afetando. Então é aquilo que eu te disse no começo; é uma interrogação que permanece. Inclusive eu não tenho mais lazer com meus filhos. No Domingo retrasado fui para Taubaté, no batizado de minha netinha. Tenho uma netinha agora, da minha filha do meio. Eu fui de manhã, assisti o batizado, almocei e voltei. Não tive paciência. Então minha irmã: Vamos para Cananéia, descansar um pouco! Eu fui. Ia ficar uma semana, fiquei dois dias. Já estava assim... com os nervos à flor da pele. Falei pra ela: eu vou voltar para casa. Por que? Porque eu quero minha cama! Então é assim... não tenho mais aquele... [ânimo]. Não tenho mais disposição. Eu me sinto cansada! um cansaço... não tenho mais ânimo para nada. A dor, ela limita, né? Está limitando... porque se você não tem dor, você tem disposição. O máximo que acontece de ficar sem dor é três dias. Ai nesses dias até limpo a casa, varro, lavo a louça, faço tudo, deixo a casa cheirosa! Brinco com meu menino meia hora, uma hora. Converso, pergunto como é que foi de escola. No outro dia já aparece a dor, aí pronto! Quando eu estou sem dor, até gosto de ir ao cinema. Gosto mais de ir dançar. Perto da minha casa tem um local, um sítio, eles promovem festas, acho que todo Domingo. Uma vez por mês eles fazem baile, das 15:00 às 19:00h. eu já fui várias vezes com a minha irmã, dançamos, brincamos, conversamos, né, muita amizade. Aí, depois que começou essas dores, nunca mais fui. Já faz tempo que começou essas dores. De junho para cá se agravou [cerca de 6 meses]. Sabe, é uma dor queimando! Antes eu tomava relaxante muscular, a dor passava. Ah! Vamos dançar? Vamos dançar! Minha irmã, todo fim de semana: você vem almoçar aqui? Vou! Então todo Sábado e Domingo tinha que arrumar a casa de alguém para almoçar. Agora, não. Agora é só... A dor vem quando eu estou muito... quando alguma coisa não dá certo. Que nem, quando eu fico sem dinheiro. Eu fiquei afastada pelo INSS, fiquei todo esse período sem receber. Então, quer dizer, no lugar de melhorar, foi agravando cada vez mais. Então se alguém me ligava: olha, caiu um cheque seu e voltou! Isso aí, pronto! Era motivo para eu ficar

assim estressada. E no dia seguinte eu teria de pegar a conta, não tinha dinheiro. Meu filho me pedia alguma coisa, comprar isso ou aquilo e não ter o dinheiro, aí eu ficava chateada... comigo mesma. Como eu fui chegar nessa situação? Sem poder me cuidar, sem poder fazer nada... aí eu ficava amarrada. Isso aí foi que agravou mais. Porque senão ficaria deitada, iria fazer uma ginástica, iria dançar, sair com a minha irmã... Porque neste local (onde há bailes), eu levo até meu filho de 10 anos. Ele brinca lá, ele conhece todo mundo; é um sítio, ele fica à vontade. Então, quer dizer: saio eu, distraio ele... Mas, infelizmente, o problema financeiro, além de me segurar dentro de casa, me trava de vez! Porque eu não tenho vontade de sair pra nada. Nem pra ir ao mercado! Não tenho coragem.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna? Fale um pouco sobre isso.*

R: Olha, foi muito bom. Porque lá aprendemos uma postura, e isso é fundamental. Se bem que eu acho que todos nós sabemos... é como os médicos estavam explicando, né? Só que na hora não vem nada disso. Então, a importância disso [dos ensinamentos]: nunca se afobar ao pegar um peso sozinha, correndo assim, sendo precipitada, como eu sou. Eu sou muito precipitada! Se eu vejo que alguém não vai me ajudar a carregar essa mesa, eu vou carregar sozinha. Hoje eu já não faço. Então, existem certas coisas que a Escola de Coluna me alertou. Inclusive a ginástica, que podemos estar fazendo em casa, alongamentos, a importância do lazer, de sair, de participar. A Escola foi muito importante, só que eu não consegui por em prática, devido a essas barreiras que eu falei. A parte que eles falam... [sobre auto-estima], automaticamente eles colocam a gente como alguém, não como um objeto correndo... então, quer dizer, ajudam na parte de levantar a moral, o ego que você perde. Tudo! Eles falam da importância de se cuidar, de correr atrás... eu acho que foi muito importante. Pra mim foi muito bom. Eu acho que a Escola de Coluna tem de continuar. Nós fizemos exercícios de alongamento lá mas, foi só uma semana. Se no serviço nós estabelecêssemos uma meia hora, uma hora pôr dia, né, acho que seria muito bom. Porque não existiria stress, nem esse problema de coluna e o pessoal ia ser muito mais amável, ou sociável. Isto não seria só aqui, eu falo em geral, o Hospital em geral. Quem trabalha num setor de saúde, nós lidamos com doentes o dia inteiro, com

pacientes morrendo, quebrados daqui, quebrados dali... é cirurgia... se bem que nós não temos contato com isso (no laboratório). Mas eu estou todo dia vendo aqui no Hospital. Isso choca quando a gente vê uma pessoa toda quebrada. Acho que todo ser humano se sente sensibilizado com as dores dos outros. e, tudo isso, no dia a dia, vai cansando. Então, seria fundamental que em todos os departamentos, Hospitais Públicos e mesmo outros setores também, ter um momento de... ou uma vez por semana, né, ginástica de alongamento, como nós tivemos lá. Foi sete dias, acabou, pronto! Em casa eu faço mas não todo dia porque quando começa a vir os problemas, eu falo: não vou fazer mais! Ai eu vou deitar, tomo dois comprimidos, aí fico como se diz, tranqüila demais. Ai eu durmo e não vejo nada. Mas quando acordo, os problemas continuam. Então não é a solução. Então eu acho que teria mais esse ponto, acho que ajudaria muito (ginástica no trabalho). Nem que a gente ficasse uma hora a mais, meia hora, contanto que todos tivessem essa oportunidade. Inclusive já tem firmas que estão fazendo. E nós, que estamos na Saúde, onde tem mais stress, isso é fundamental. Então a gente pergunta: Por que? Se em outros lugares a gente vê e aonde a gente está, um lugar que precisa, a gente não tem! Eu não sei se pode ajudar; lá na França, onde eu morei durante sete anos e meio, lá nós temos a hidromassagem, a hidroginástica, tudo isso... os departamentos levam a gente a fazer, tudo grátis. Aqui estou precisando fazer. Se eu não tiver pra perder R\$ 5,00, isto é o mínimo... então como posso fazer? Como posso me cuidar? Se o próprio País não ajuda! Lá, ao contrário, quando eu fazia meus cursos, eu tinha direito a hidroginástica, sabe? O curso era das 8:00 às 18:00 e uma vez por semana a gente tinha que participar, para poder relaxar. Era obrigado a ir. Eu nunca vi isso aqui no Brasil. Lá eles se preocupam com isso. Tem que ir! Tem que participar. Nós fomos até esquiar! Só que eu caí um tombo e saí de lá, não quis mais... era sagrado, uma vez por semana eles levavam a gente para fazer lazer. O próprio Instituto. Eu fazia estágios remunerados na França e era o próprio Instituto que levava os estagiários. Aqui não tem nada disso!...

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 3:

“Todo mundo fala que eu sou uma pessoa que vive cantando pelos corredores”

Sexo: feminino

Idade: 39

Ocupação: mensageira

1. *Como é para uma pessoa, viver com dor na coluna?*

R: É horrível. Porque se sente inútil, uma pessoa incapaz de fazer os movimentos que está acostumado e aqueles movimentos até mesmo de mau costume, errados. Porque a coluna faz com que a gente comece a mudar os hábitos de se abaixar, de fazer uma faxina, que depois que a gente passa a ter dor na coluna, não dá mais pra fazer tudo do começo até o fim. Sempre tem que dar uma paradinha, tem que estar se adaptando a um novo sistema para poder fazer as mesmas atividades. Peso, é uma coisa... tudo bem que na hora não tem resultado nenhum mas com o longo tempo em que vai carregando peso, cansando a coluna, ela reclama. Se a gente tem o problema, ela vai reclamar mais rápido do que quem não tem problema de coluna. Então, a gente se sente bem incapaz.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isto para você?*

R: Bom, o meu trabalho eu desenvolvo com alegria. Porque eu acho que tudo o que você desenvolve tranquila e com alegria se torna melhor. Só que ele me acarreta de tempo em tempo crises na coluna pelo motivo de estar carregando peso. Não é todo dia que a gente carrega pouquinho material. Tem dia que a gente é obrigado a estar carregando uma quantidade de peso que... Apesar de que, depois que eu passei a ter aula na Escola de Coluna eu passei a ter entendimento de como carregar esse peso para não prejudicar tanto a coluna. Mas mesmo assim, vem acarretar problemas assim, com o desenrolar do tempo. Por ser mensageira, eu carrego livros pesados, pastas com vários livros de protocolo, às vezes até os Boletins H.C. (jornal interno) os quais muitas

pessoas não sabem como chega até eles e é através do mensageiro que carrega às vezes uma quantidade enorme para cada Instituto, para depois serem distribuídos na área interna dos Institutos. Apesar de eu ter solicitado um carrinho, para poder estar trabalhando nessas horas do peso maior, até agora ainda não fui atendida. Eu acredito que isso vai evitar mais atestados, mais remédios. Como eu sou uma pessoa que não gosto muito de tomar remédios, eu me sinto “chateada”. Então... eu acho que a gente vai conseguir esse carrinho!

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?*

R: Continuo dizendo que é o peso que eu carrego, a espessura dos protocolos. Se fossem mais finos, talvez isso diminuiria o problema da coluna. Então acho que isso é a única coisa que provoca no meu trabalho porque a gente desce e sobe escada com esse peso. Então nunca você está com a postura correta, para poder estar carregando esse peso. Agora, em relação aos colegas de trabalho, eu me dou muito bem, graças a Deus. Eu tenho até um campo de amizade que eu não consigo estar regando, né? Porque amizade a gente “rega” todo dia um pouquinho. Mas a gente nem consegue porque é muito grande [a instituição]. Por eu ser mensageira tenho uma ampla amizade muito grande aqui dentro do Hospital, que eu considero um coleguismo de trabalho, uma troca de favores, de uma pessoa se preocupar com a outra, pelo menos aqui, no local de trabalho. Com a chefia eu não tenho problema, nunca tive, faz três anos que estou aqui dentro e graças a Deus nunca precisei assim...chegar ao ponto de estar levando um assunto conforme a lei. A não ser coisas assim do dia a dia que às vezes a gente conversa mas com muita amizade, alegria... graças a Deus. Até todo mundo fala que eu sou uma pessoa que vive cantando pelos corredores, a “cantora da Radiologia”. Por que eu saio cantando e não resmungando pelos caminhos por que... é o meu modo de viver, de agradecer a Deus um pouquinho, mostrar alegria no rosto para os demais que estão sofridos. Já pensou ficar chorando aí pelos corredores? Apesar de que o dia em que eu choro, é um lamento! Todo mundo quer saber por que eu estou chorando! Aí que piora mais. Tudo mundo fica perguntando, aumenta mais ainda... dói mais. Você começa a ... como poderia dizer... fica tocando naquele assunto e se você está machucada por algum motivo, ou um problema em casa, se está sensível, aí fica um pouco carente, vamos dizer. E aí você desaba todo aquele choro

que às vezes você engoliu, deixou para traz, aí começa, é a gota d'água que falta no balde, né?

3. *A sua dor interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Interfere do tipo assim, ruim. Interfere porque muitas coisas que a gente gostaria de fazer e não pode, até mesmo ir no parque com a criança, dependendo do brinquedo eu não posso acompanhar porque senão depois eu vou sair de lá dura! Com a dor na coluna. Também interfere no sentido de preocupações, até mesmo os filhos (dizem) mãe! Não pega isso que ... e a sua coluna? Mãe! Que não sei o que... eles me cobram muito. Aí a gente vive, como se diz... sempre preocupada só com a “famosa” coluna, porque eles sabem que quando eu estou sentindo dor, eles não têm a mãe pra pedir um copo d'água, trazer a comida, pra fazer as coisas, porque a mãe vai ficar em cima da cama. Eles tentam me cuidar no dia a dia que a gente está convivendo, meu marido, todos ficam preocupados. Inclusive não é só eu na família que tem problema de coluna. Minha cunhada, meu sogro, então somos três que temos os mesmos problemas e nos entendemos bem, por causa disto. Porque sabe que dói realmente. O problema maior da coluna meu não é bem nas costas, é quando repuxa a perna. É o que me deixa mais impossibilitada. Olha... quando repuxa a perna e tira a força da minha perna... eu me sinto uma pessoa assim... arrasada! Tirou meu jeito de andar... eu adoro andar, adoro passear, adoro fazer este tipo de coisa. Se me tira essa possibilidade, eu fico assim... arrasada. Às vezes eu olho assim (pacientes) aqui na Ortopedia, sem a perna, eu penso: meu Deus! Se eu ficar sem a minha perna, o que eu vou fazer da minha vida? eu não consigo me ver assim. Então, o que mais incomoda seria isso, na vida afetiva. Porque outras coisas, não. É mais os passeios mesmo, movimentação dentro da casa, as atividades, porque eu passo a preocupar as pessoas, passo a chamar a atenção das pessoas pelo que eu estou fazendo. Às vezes eu vejo alguma coisa que precisa tirar do lugar ou afastar, (eu peço) faz pra mim, por favor... pega pra mim, eu não posso. Então isso aí incomoda, a gente.

4. *Você poderia falar um pouco sobre sua experiência na Escola de Coluna? Fale um pouco sobre isso.*

R: A Escola de Coluna mudou radicalmente a minha vida, mas mudou muito! Porque me trouxe muitas informações que eu não tinha. Coisas às vezes que a gente não dá valor e é ali que “mora o perigo”. Entendeu? Além disso, a equipe que trabalha com a gente é muito boa, muito bem informada porque eles passam de uma forma que você não precisa ficar pegando livrinho pra ler porque você aprende em pouco tempo. Seria melhor se tivesse mais tempo, pra gente poder estar junto; é uma equipe maravilhosa. Eles passam de uma tal forma que grava, mesmo que a gente não grave o nome da pessoa. A gente lembra dele falando, dele explicando; é uma coisa muito gostosa, um trabalho muito bom, tanto pra gente e acredito pra eles também. Porque a gente pega amizade, a gente vive em harmonia, aprende. Depois que eu fui na Escola de Coluna, eu aprendi a ter postura, porque eu achava que ah! Vou virar o ombro, vou só assim, entendeu? Não me preocupava com isso. É o meu jeito! Então para poder ajudar a coluna chega uma hora que a gente tem que ter a postura, tem que se preocupar com o tempo que a gente está em pé, ou sentada, se a gente tem como revezar, descansar a perna... às vezes a gente vê alguém “torta” na fila do Banco, pensa que isso é feio mas é uma forma de estar ajudando a coluna porque ela é uma coisa, vamos dizer assim... é um órgão muito importante pra gente, no nosso corpo. Ela é que segura, é o esteio do corpo. Eu coloco assim pra ficar mais ... pra gravar mais pra mim. Vai chegar um ponto que vai ficar só ela segurando um peso enorme que é o tórax, a cabeça, os braços; as pernas ainda ajuda o restante, apoia da cintura pra baixo mas da cintura pra cima é só ela que segura e ela é fininha... então isso a gente vem tomar consciência aonde? Na Escola de Coluna! Porque no dia a dia a gente não tem! Vamos supor, uma pessoa que não estuda, que está em casa trabalhando, que se machuca, ela não para pra pensar... gente! A minha coluna é muito importante!... o fato é que se machucar, vai ficar parálitica. Mas não imagina a canseira, o que é o dia a dia daquela coluna e com a Escola, eles passam isso. Enfim, a gente relaxava, a gente [aprendia] como deitar, como se levantar que é uma coisa simples e a gente não se preocupa. Ah! Porque a coluna não está sentindo, ah! Vai assim mesmo... Não. O correto seria a gente estar se preocupando no dia a dia pra no futuro não estar passando o que eu passo hoje. Se eu tivesse me preocupado antes, talvez hoje eu não estaria assim.

Tendo que me preocupar, tendo que tomar drogas para tirar a dor. Essa semana todo estou tomando relaxante, remédio anti-inflamatório, porque a minha coluna dói o nervo ciático inflama e repuxa a minha perna. Então tenho que tomar muito remédio, pra tirar essa dor e eu fico “dopada” de sono! Onde eu encosto eu durmo. Fico horrível! Às vezes quero ler um livro e não consigo... durmo. Se eu parar fico dormindo. Eu tenho que estudar, estou terminando o II Grau [Colegial] e estou estudando pra um Concurso, para procurar melhorar. Resolvi voltar a estudar para melhorar, então eu tenho que trabalhar em cima disto. Pra melhorar, eu preciso de informações, jornais, revistas e eu não consigo ler. Se eu vou ler, fico dormindo. Então, tudo isso, mas pra mim a Escola de Coluna é uma coisa que não pode acabar. Tem que estar convocando mais pessoas, dando oportunidade, principalmente para aquelas pessoas menos conscientes, as mais carentes que não tem muito estudo. São essas pessoas que precisam mais da Escola do que uma pessoa mais informada, que estuda. Porque ela estudando, automaticamente ela vai tendo conhecimento. Principalmente quem tem a oportunidade de ter biologia, né? A biologia ajuda porque depois da Escola de Coluna, eu tive aulas de biologia e vi que a gente ainda aprende bastante. Só que quando eu vim ver isso? Agora, que eu resolvi voltar a estudar. As pessoas que fizeram até a 7ª série, 8ª série, não tem esse conhecimento. Elas é que precisariam das aulas da Escola de Coluna. Eles ajudam a gente a conhecer o corpo da gente. Tem o fisioterapeuta que mostra os pontos do pé, na sola do pé, ele mostra todos os órgãos que a gente tem que os pontos ficam todos na sola do pé. Então a gente passa a conhecer o corpo humano. A gente olha e não conhece. A gente vê o que: a “casca” do corpo humano. A silhueta no espelho. Por dentro a gente não se conhece. A gente não sabe. Não tem a mínima... eu acredito que não. Pelo menos eu não tinha e acredito que muita gente é ignorante, como eu fui. Por que não é ser “burra”, é não ter conhecimento daquele tipo de coisa. E na Escola de Coluna eles nos ensinam muito, com alegria. O importante é isso, com muita alegria. E eu estou passando essas informações para os meus filhos. Por eu ter passado essas informações pra eles, me cobram isso no dia a dia. Então, passando eu estou, na forma ou jeito de levantar, de deitar, sair de um sofá quando não é muito confortável. Isso tudo eles vão aprendendo porque criança é curiosa. Às vezes quando a gente não fala, eles perguntam: Por que, mãe, você fez isso? Por que aquilo? Lá em casa tem muita amizade, então tem muita

liberdade de estar perguntando, obtendo a resposta. Não é tudo assim... de uma convivência de pai, mãe e filhos. Tenho dois filhos e eu levo uma meta assim: nós somos uma família e nós somos amigos. E temos que respeitar uns aos outros. Cada um respeitando no seu direito, cada um vai ter seu espaço. Ai não vai ter briga e vai ser muito mais gostoso de se viver junto. Porque é horrível viver num lugar onde você não tem espaço. Então eu dou o espaço deles, ao mesmo tempo eu cobro. Mas naquela coisa de amizade. Não aquela coisa assim: você é obrigado a fazer isso porque é meu filho. Não, não existe isso. Eu detestava, quando eu era pequena: você tem que fazer porque você mora aqui dentro. Eles fazem sim, por amor, para colaborar. Ai eu acho legal. A gente já trabalha por obrigação, pra poder ter o dinheiro no fim do mês, tudo. Então é gostoso quando você trabalha naquilo que você gosta. Mesmo que seja pra ganhar seu dinheiro. Sem aquela coisa de "obrigação", fica muito melhor. A gente vive em família assim. Eu, meu marido, meus filhos, o pai e a irmã dele que é adotiva, mas não tem diferença. Meu pai e meus irmãos moram longe e meu convívio com eles é pouco. A gente sempre fala: "é um por todos e todos por um".

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 4:

"É que elas nunca sentiram a dor que eu sinto!"

Sexo: feminino

Idade: 42

Ocupação: Atendente de enfermagem

1. Como é para uma pessoa, viver com dor na coluna?

R: Eu acho horrível, triste. É um sofrimento... Eu sofro há... mais de 6 anos que eu estou nesta vida, desde 87. Foi um acidente no serviço, né e de lá pra cá nunca mais tive saúde. Deu as lesões. Eu trabalhava na enfermagem. Desde quando eu trabalhava lá, foi passando. Foi na enfermagem que eu tive o acidente. Depois eu fui para a Terapia Ocupacional, onde eu trabalho. Eu retiro aparelhos do armário, coloco nas mesas. Meu

serviço é retirar os materiais que vai usar na terapia, bolas, tem muito material pesado. Quando o paciente termina tem que guardar. E é um atrás do outro, de 1 em 1 hora tem paciente, das 7:00 às 16:00h.

2. *Fale um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: A minha dor vem deitada, de pé, tanto faz, é direto. Remédios, até agora, não fez efeito, nada. Não sei falar o que assim... passou a minha dor. Pra me livrar, esquecer um pouco dela, eu estudo. Agora estou afastada do serviço. Na sala de aula eu levanto, não fico o tempo todo sentada. Dou uma voltinha dentro da sala pra espairar um pouco a vida. Eu estudo auxiliar de enfermagem.

Explique um pouco melhor sobre a dor na coluna e o seu trabalho.

R: É o movimento, né? De ficar abaixando, levantando, de abrir o armário, nós somos lá em 3 mas cada um tem seu horário. Eu sou uma pessoa que não gosto de ficar empurrando nada pra ninguém. Eu vou ali e faço, com dor ou sem dor, eu faço, não reclamo não.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: O que provoca mesmo é o trabalho repetitivo, né? Tem que estar abaixando e levantando... mas, as colegas cooperam. Se for por elas, não deixam fazer nada. Elas me ajudam muito. Não deixam eu pegar peso. Se elas vêm eu pegando... mas, e o dia em que elas faltam? Ai eu tenho que fazer. Não tem ninguém... a minha chefe mesma não manda eu fazer mas, as outras que estão lá, elas mandam. E todas sabem do meu problema, desde a diretora geral, até...

Como é isto pra você?

R: Ela manda eu no limite, ela diz: se você sentir alguma coisa, você fala! Elas pedem pra fazer mas se eu estiver com dor, alguma coisa, é pra mim avisar. Elas não falam faz tal coisa. Não é assim não. Dá pra você fazer? Todas elas. Ultimamente elas estavam até evitando de mandar eu fazer as coisas. Fica chato perante as colegas porque elas acham que a gente não tem nada! Acham que a gente está inventando mas depois vê

m que não é nada daquilo. É que elas nunca sentiram a dor que eu sinto! Agora realmente está aparecendo outras, tem uma lá que tem o mesmo problema que eu mas nunca se afastou. Tá lá trabalhando...

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Não afeta não. Com dor ou sem dor, o que eu tiver que fazer, eu faço. Nada interfere, mesmo o menino, meu neto. Antes eu não tinha o menino e sempre estava com dor. Não posso nem falar dele dizer que estou com dor por causa dele. Sempre eu tive essa dor e ele está com apenas 1 ano e 9 meses. Sempre eu acostumei com essa dor e ele não interfere em nada. Em casa é só eu, ele e minha filha de 18 anos. Ela me ajuda muito com o nenê.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna? Fale um pouco sobre isso.*

R: Foi boa. Pra todos que estavam lá. Os exercícios foram ótimos. Eu sou muito assim fechada, né? Uma das aulas lá me “cataram”. Não é que eu sou fechada. Parece que eu sou tímida mas eu sou quieta. Mas, foi bom. Gostei da amizade, nós temos amizade até hoje, elas me ligam (as colegas). Tem uma que me liga todos os domingos, direto. Então a amizade foi outra. Foi muito gostoso. As dores não sararam, continua do mesmo jeito. Eu faço aqueles exercícios que tem na apostila mas a dor continua. Inclusive até parei de fazer a fisioterapia e estou fazendo outro tipo de tratamento pra ver se melhora um pouco. Eu não gosto de ficar sem fazer nada. Meu serviço de casa eu faço normal, levo o nenê pra Creche e de lá todo dia eu vou no meu serviço, mesmo de licença. Eu vou porque meu tratamento é lá às 2^{as} feiras e eu estudo também lá perto. Então eu aproveito e vou conversar com as colegas, pra espairecer um pouquinho. Eu fico assim, procurando uma coisa, outra... pra eu não ficar só pensando em doença nem ficar só deitada. Eu não gosto. É como se eu tivesse trabalhando. Elas me pedem pra ir em Banco, eu vou. Não vai me prejudicar em nada. Se alguém pede pra ir na farmácia, eu vou pra elas. Eu fico assim. Se for chefe, colega, eu não nego favor pra ninguém. Hoje mesmo eu fiz serviço pra minha chefe. À vezes eu vou em

lugares que eu nunca fui, é só me dar o endereço que eu vou. Minha chefe pergunta: não vai te complicar? Eu digo não. Não sendo 8:00 h da manhã... que eu levo o nenê pra Creche. Eu tenho livre até 13:30 h que eu entro na escola esse horário. Na escola eu não falto por nada...

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 5:

“A minha descoberta de não ficar inválida foi o principal”

Sexo: feminino

Idade: 35

Ocupação: Auxiliar administrativa

1. Como é para uma pessoa, viver com dor na coluna?

R: Olha, é terrível. Eu tinha muita dificuldade tanto para trabalhar como para ficar dentro de casa, mesmo para fazer as pequenas tarefas que eram tomar banho, me movimentar, dirigir. Então era muito complicado. Era até difícil. Algumas vezes eu tive que faltar por causa disto.

Explique mais um pouco sobre isso.

R: Um exemplo que eu poderia dar é que teve um dia em que eu precisei chamar o meu pai para poder me ajudar a me vestir, porque eu estava em casa sozinha e eu não conseguia me mexer mais. O meu problema principal é lombar e as minhas pernas ficaram travadas. Geralmente quando eu tenho a dor na coluna, minhas pernas travam e eu não tenho como me locomover, dificultando qualquer tipo de trabalho. Eu tinha medo, por estar com uma idade ainda nova, 25, e no futuro, na velhice, eu não fosse nem andar. Então foi aonde me fez motivar e procurar ajuda médica.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: É ruim porque as pessoas, quando a gente fala de dor na coluna, do problema de não conseguir andar, acham primeiro que a idade chegou e a gente está começando a ter problemas por causa da idade. E segundo que é uma coisa que não dá para transparecer porque não incha, não fica com hematoma, nada e as pessoas acham que é uma forma de estar até faltando no trabalho. Porque um dia você está bem, levanta normalmente, faz todas as tarefas e ao mesmo tempo em que dá, parece que um clique, um desligamento, uma coisa assim, você já está sem andar. Então é muito rápido você estar bem e estar doente. É complicado porque no meu trabalho não tem como ter meio termo. Eu vou trabalhar ou vou e volto. Eu cheguei a faltar é um transtorno total.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: Sim. Atualmente eu tenho feito muito trabalho, de digitação. Então a dor está mais localizada na omoplata. Seria a região dos braços, onde os movimentos ficam um pouco a desejar. Porque na hora de digitar, é um movimento só. Às vezes eu penso que é problema da tendinite. Mas eu fico me policiando para sentar corretamente, estar fazendo... entre tempo que eu fico sentada digitando, estar dando uma volta, fazendo um exercício, nem se for para ir até uma outra área levar algum documento e voltar. Para mim está funcionando deste modo. Estou me dando muito bem assim. Na hora que eu estou percebendo que estou muito tensa digitando, eu começo a fazer relaxamento dos ombros. Aí disto eu passo para uma correta postura sentada e quando eu acho que eu fiquei muito tempo sentada numa posição, eu faço um trabalho externo ou vou entregar alguma correspondência, falar com alguém que eu estou precisando entrar em contato naquele momento de trabalho.

Esclareça um pouco mais sobre essa questão da dor na coluna e o seu trabalho.

R: A dor na coluna muitas vezes que vem pra mim... ela aparece na forma da tensão do dia a dia. Então, geralmente, quando o dia foi muito tenso, quando a gente teve problemas com relacionamento, trabalho, um dia a dia normal dentro de um escritório,

a parte da tensão fica muito grande e faz que quando a gente chegue em casa, tenha um problema assim. Além da coluna (eu acho que também faz parte), eu chego toda dolorida. Eu tenho dor nas pernas, eu tenho dor nos braços e tenho muito a dor na altura do pescoço que é onde provoca maior atenção. Isso faz com que algumas vezes me deixe de mau humor, que parte para o mau humor porque está me incomodando e até me relacionando com dificuldade com as pessoas porque aquela... não seria uma dor propriamente centralizada é uma dor geral, parte dos braços e das pernas. Então eu procuro... o que eu aprendi na Escola de Coluna estar colocando no dia a dia, o que não é fácil. A gente tem a parte da tensão, a parte do trânsito, problema de filho na escola, uma série de coisas porque além do que sou dona de casa. então faz aquele... acúmulo talvez, de tarefas. Isso faz com que a gente se estresse com mais facilidade. Então é aonde... eu acho que... eu tenho que tomar mais cuidado, no meu caso.

Esclareça melhor essa questão do stress no trabalho que você mencionou.

- R:** Eu faço parte da Divisão Cirúrgica do INCOR, aonde nós temos contato maior, em maior grau, com os médicos de todas as equipes mais os residentes. E em segundo plano, ficariam os pacientes porque o nosso contato como paciente é feito através desses médicos. Só que ao mesmo tempo, também, nós temos que ter uma qualidade de atendimento. Então isso faz com que a gente fique vigilante o tempo todo do trabalho. Não tem como você estar... relaxando no dia a dia. Você tem que estar sempre atenta, fazendo com que a própria musculatura fique mais enrijecida. É isso que eu sinto quando estou trabalhando. Então eu vou ter que atender bem um médico, ao mesmo tempo virar e atender a um residente, atender todos, desde o funcionário que também procura nossa Cirurgia e tem que estar falando indiretamente com o paciente que está ligando pra lá e está dizendo: Puxa, minha cirurgia vai sair quando? Olha, prometeram para tal data! Isso realmente vai acontecer mas a ansiedade do paciente é tamanha... que ele acaba ligando para a Divisão Cirúrgica direto! Então a gente faz o contato paciente/ centro cirúrgico, quase... Isso faz com que a gente fique tipo tensionada as 8 horas de trabalho. Não tem como você ... não, agora eu já atendi uma pessoa vou dar uma relaxada. Não. Entra uma pessoa atrás da outra no ambiente de trabalho fazendo com que você... exija de você e de quem está em volta, um atendimento melhor. Às vezes o colega de trabalho não está atendendo tão bem.

Então você vai fazer o papel dele, mais o seu papel e tentar explicar para uma pessoa da casa, um médico, qualquer funcionário o que está acontecendo, porque a cirurgia está demorando, porque aquele relatório não saiu ainda. Então faz com que você fique com a atenção... as horas não passam no trabalho. Faz com que a qualidade acabe interferindo, também. Às vezes você se cobra demais e chega no final do dia se você ainda precisa estar continuando bem, já não está mais... É complicado, né?

Fale um pouco mais sobre o seu trabalho.

- R:** Meu cargo é de auxiliar administrativo. Dentro do INCOR, nós temos uma posição de secretária. Então isso faz com que fiquemos vigilantes quanto à postura e relacionamento durante as 8 horas. Ao mesmo tempo em que você está atendendo seu chefe que está pedindo um trabalho para agora, você está atendendo um médico que está pedindo uma cirurgia para amanhã sem falta. Ao mesmo tempo o Centro Cirúrgico está solicitando o cirurgião, que o paciente está aguardando dentro da sala de cirurgia e, ao mesmo tempo, tem que praticar com a memória porque se você não fez uma anotação no papel, você tem que estar agilizando com a memória para ver se você deixou passar alguma coisa. No dia seguinte já não vai poder passar aquela informação. Isto faz com que a sua tensão aumente. Aquela informação, passada com uma certa rapidez e ao mesmo tempo você desenvolvendo todo o trabalho de digitação, de atendimento ao telefone, de atendimento pessoal, de estar prestando um serviço a uma pessoa externa que às vezes solicita, você faz com que aquele seu trabalho no completo, fique numa tensão constante. Então além do que a parte da memória que às vezes a gente deixa falhando, acaba sobrecarregando a própria coluna, parece que eu estou levando nas costas todas aquelas tarefas que eu estou praticando. Eu não estou levando só na parte da cabeça, na parte consciente do que eu tenho que estar fazendo. Não. Estou levando na parte física, então acaba até com que a minha postura com o ombro se volte para a frente, como se eu estivesse assim com uma mala pesada nas costas. É deste modo que a gente se sente... As condições materiais do meu trabalho são boas, eu não tenho problemas, não tenho muito do que me queixar porque são condizentes com o que precisa usar para não afetar muito tanto a parte dos braços, das pernas, a cadeira fica numa posição adequada, meu pé fica posicionado no chão. O telefone geralmente eu procuro nunca atender com o ombro segurando o telefone. Eu aprendi na Escola de Coluna que a gente não deve estar

falando no telefone segurando com o ombro e ao mesmo tempo estar escrevendo. Eu procuro segurar com a mão e escrever com a outra. Às vezes acontece mas nada que me impeça de estar fazendo por partes. A parte física do meu trabalho não tenho nenhuma queixa.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Eu nunca tive interferência com relação à vida afetiva e familiar porque eu tenho um problema. Minha mãe tem problema de coluna sério. Então a gente já aprendeu a lidar com isso. Minha mãe teve muito problema de coluna até a nível assim de não conseguir andar dentro de um carro porque ele sacolejava demais. A dor era imensa. Ela teve que fazer diversos tratamentos, acupuntura, fisioterapia, injeções para ela melhorar. Então a gente aprendeu a lidar com isso. Quando foi a minha vez foi até mais fácil, a família já tinha uma tarimba maior, a gente tinha uma calma, uma tranquilidade de estar lidando com aquilo. Então não chegou a afetar em nada. Eu sou casada, tenho um filho de 13 anos, tive uma segunda gravidez que não deu certo, deu aborto espontâneo. Infelizmente não faço exercício físico. Preciso fazer mais caminhada. Alongamento procuro fazer dentro do próprio trabalho, da própria casa, na parte de levantar os braços, tentar pegar alguma coisa no alto. Eu uns faço exercícios meio... mascarados, né?

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Bom, eu conheci a Escola de Coluna numa consulta que eu fiz aqui na Ortopedia. O médico daqui me encaminhou para essa Escola, me perguntou se eu gostaria de estar fazendo parte. Porque as dores começaram a vir com uma certa frequência. Depois de usar os medicamentos normais consegui fazer a inscrição e tive até um certo respaldo da minha área. A minha chefe entendeu que eu estava precisando porque tive episódios de faltas por causa da coluna então, como era uma semana e eu traria uma bagagem maior para poder viver com o problema de coluna e poder trabalhar com isso, ela também apoiou. A Escola para mim foi excelente, aprendi muita coisa.

Aprendi até a sentar corretamente. A gente não sabe sentar, não sabe levantar da cama... parece simples levantar da cama quando acorda, você levanta mas, não é assim. Deitar, é outro ponto; muitas vezes em casa eu me pego fazendo errado então também me policio para aprender a fazer correto. Aprendi um pouco sobre os médicos me explicando o que é a coluna, o que acontece com essas dores. Eu tive um enorme alívio e agradeço a Escola de Coluna por saber que eu não ia ficar “aleijada”. Porque com 35 anos eu pensei que ao chegar aos 70 eu não estaria mais andando. A experiência da dor de coluna e o não-andar, a gente começa a ficar apavorada. E você vê pessoas em volta com problemas sérios, graves, com o passar do tempo, pensa: Não vou andar! Vou ser incapaz! E eu descobri que não, principalmente a Escola de Coluna me fez ver se eu tratar da minha coluna com carinho que é o que eles passam, eu não vou ter esse problema. A minha dor na coluna não é diferente das outras pessoas. A gente sempre acha que a nossa dor é maior, é mais grave. Eu achei que a minha dor fosse grave, eu falei. Bom, hoje muitas vezes eu não consigo dar nem um passo, como vai ser? Se eu for tratar, o médico me dá o remédio, ela melhora e eu trato de novo, médico me dá o remédio, melhora, até quando? Na minha cabeça, bom – não vai dar certo! Na velhice eu vou ser uma pessoa inválida. E eles me fizeram ver que não. Eu esqueci o nome do médico, foi uma pena mas, a primeira coisa que ele disse ao entrar na sala é que a gente não ia ficar com... que a dor na coluna muitas vezes a tendência dela é melhorar com o passar do tempo. Dependendo do que você fez durante a sua vida inteira, do jeito que você até se posicionou perante a vida, sua coluna não ia ficar adoecida. Então se eu soubesse cuidar dela, fazer exercícios, me locomover, abaixar, levantar, pegar objetos, não sacrificar minha coluna porque muitas vezes na hora de abaixar a gente está eliminando qualquer chance de ser feliz com ela. E não foi o que aconteceu. A minha descoberta de não ficar inválida foi o principal! Fora os outros setores, a equipe. Eu achei que eu não estivesse, vamos falar, no Brasil. Porque a equipe é tão envolvida com o trabalho que todo mundo ficou maravilhado. Nunca mais tive problema da coluna, o último problema que eu tive eu estava durante a Escola, fiz uma aula de alongamento com a musicoterapia e desse dia em diante eu não tive mais o problema de travar a perna. Eu não sei se eu estou me policiando mais no jeito de andar, de me locomover, sentar, levantar, até mesmo de pegar pacotes, coisa que eu faço no meu trabalho. Então eu vi que eu não tive mais

problema. Fora a atenção que eu... a minha “turma” seria a última turma. Então o desejo de continuar foi de todos. Tanto é que a gente aguarda até hoje pela aula de exercícios. Comenta-se entre as pessoas: Olha, fiz a Escola de Coluna e funcionou. Dentro de uma instituição pública, com profissionais que estavam ali para doar um pouco do que deu certo pra eles. A experiência de um fisioterapeuta, da musicoterapia, de um professor de dança, professor de educação física, psicóloga, o médico, toda a equipe. Então, muitas vezes eu me perguntava, não é possível. Não estou no Brasil, em São Paulo, dentro de uma instituição pública! Eu me sentia como se eu estivesse num lugar... é... muitas vezes eu brincava em casa que eu estava num SPA, porque era muito parecido. Eu chegava de manhã às 8:00, saía às 16:00 ou 17:00 e a sensação era “que pena, acabou!”. No último dia teve uma festa, a gente fez um encerramento, fizemos teatro, eu tenho até um poema que uma das alunas fez para a equipe. Então, quer dizer, para aquele grupo, para todos que estavam lá, foi um grupo muito unido. Houve só uma desistência, um rapaz que era barman. Tinha eu como funcionária até senhoras donas de casa, foi uma experiência bárbara. Tanto é que até hoje eu tenho amizade dentro dessa Escola, esperando voltar, né? Para rever os profissionais que a gente ficou com saudade. Guardo até hoje o nome de todo mundo que participou, o poema da aluna que foi feito, o livro que a gente tem que a gente recebe [Manual do Aluno]. Eu acho que essa parte da Ortopedia é uma parte que ninguém conhece. Devia ser muito mais divulgado! E ao mesmo tempo, com a divulgação, talvez a demanda seja muito grande e não tenha espaço. Porque o espaço físico é complicado, porque está em reformas, uma série de coisas. Então, foi essa experiência, foi fantástica! Desde março de 2000 (a Escola terminou em abril), eu nunca mais tive dor. E antes disso, as minhas crises – chamo de crises porque passavam rápidas, de um a dois dias em que eu ficava praticamente travada, eu tinha quase que todo mês. Eu tinha que entrar com injeção, doida..., famosa, que os ortopedistas passam, eu tinha que fazer parte do Pronto-Socorro da Ortopedia e tomei muito remédio anti-inflamatório, principalmente comprimidos, terríveis para o estômago! Eu tenho problema de gastrite, acaba com meu estômago! Então, tudo isso. Somou a parte psicológica, que eu aprendi, somou a minha felicidade de saber que eu vou poder andar até... não vai ser isso que vai me deixar com problema, travada, na cama, então foi uma somatória dos acontecimentos e nunca mais eu tive (as dores).

Tanto é que eu fui chamada (risos), para uma entrevista na TV... pensei, quem sabe é até uma boa notícia, quem sabe a Escola voltou com tudo e nós vamos ter até os exercícios que a turma tanto espera. Se existem exercícios direcionados para quem tem tendinite, existem outros exercícios para o pessoal da Escola de Coluna. Para continuar com a turma que está unida, para estar passando as experiências, o que a gente gostou demais também foi a troca de experiências. Foi muito interessante. E a aula de dança foi básica, ninguém esquece. Porque até uma senhora que é enfermeira aqui do complexo (HC), ela trouxe sapato especial de dança dela... porque gostava de dançar. E nessa aula de dança ela trouxe o sapato especial. É... foi muito gostoso, foi uma experiência bárbara...

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 6:

“Se eu passar nervoso, chego até a travar minha coluna”

Sexo: feminino

Idade: 48

Ocupação: Atendente de Nutrição

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: Viver com dor na coluna é muito... é chato. Chato e triste, porque a gente tem que aprender a conviver com a dor. Deixa a pessoa nervosa, irritada e também a gente fica muito chateada porque as pessoas não entendem. Elas pensam que a gente está fingindo que tem dor. O mais triste é isso.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Eu tenho que aprender a conviver com os dois. Eu preciso trabalhar então, tem certos serviços que eu não posso fazer. Por exemplo: subir escada eu não posso, ficar

subindo e descendo escada. Graças a Deus a minha chefe não me põe mais para trabalhar na Pediatria, tem que subir e descer escada com bandeja. Tem muita coisa que eu não posso fazer. Tenho que fazer tudo devagar, não posso correr.

Explique um pouco melhor.

- R:** A minha coluna está afetando as pernas. Estou com desligamento no joelho, devido à coluna. Eu já fiz o exame de eletromiografia e constou que a coluna está afetando as minhas pernas. Então, por exemplo: Eu limpar um suporte de colocar bandeja, é difícil porque tem de ficar ou de cócoras ou de joelho. Abaixar e levantar várias vezes, não dá pra mim. Dependendo do dia, já não dá pra mim, tenho que colocar as bandejas tudo em cima, em cima do balcão. Lavar o chão... se eu tenho que esfregar o chão, aí eu tenho que pedir ajuda para alguém puxar a água pra mim. Se eu esfreguei o chão, aí eu não dou conta de esfregar, enxaguar, puxar e secar o chão. Não dá...

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?*

- R:** Se eu ficar nervosa... pode ser no serviço, pode ser em casa, se eu passar nervoso eu chego até a travar da minha coluna. Eu não posso passar nervoso. Se eu ficar nervosa, a primeira coisa que me ataca é a minha coluna.

Explica um pouco melhor. Por que você fica nervosa?

- R:** Às vezes... no serviço sempre tem as pessoas que a gente se dá bem e tem aquelas que a gente não se dá. Certo? E no meu serviço tem uma pessoa que ... ela, tudo que vem de mim, ela fala que eu estou fingindo, que é fingimento, que eu sou preguiçosa, que eu não tenho, vontade de trabalhar, que eu “faço de conta” que estou trabalhando. Isso daí me deixa nervosa. Irritada, mesmo. A respeito disso, dessas coisas que ela fala de mim, nós até já fomos para a sala da Diretora, pra sala da chefia mesmo. Essa pessoa é uma funcionária igual a mim. Também tem outros funcionários mais novos, no modo deles falar, eles ficam “tirando uma” não só de mim mas de outros funcionários. Eles falam que é manha, a gente sentir dor, ter problema nas pernas, na coluna. Vários funcionários não respeitam quem está doente. Tem chefias que às vezes... elas não são compreensivas. Elas acham às vezes que a gente está fingindo. E a gente vê isso na maneira delas olhar pra gente. Na maneira delas expressar, perguntar se a gente melhorou, com ironia. (Silêncio). Elas não querem saber. Elas

não acreditam! Elas querem saber é do serviço e não do “bem estar “ do funcionário. Eu sou assim, eu falo a verdade mesmo!... eu tenho uma colega de trabalho que ela fala que eu sou muito “bocuda”. Porque eu falo o que eu penso. Se precisar falar com a chefe eu falo com a chefe também.

Explique um pouco melhor o que você faz no seu trabalho.

- R:** Eu sirvo paciente acamado como sirvo paciente na janelinha no refeitório. Às vezes a gente chega lá para o paciente com a bandeja aí o paciente fala que não quer comer, que não quer almoçar, que não quer jantar. A obrigação da gente é perguntar por que ele não quer. Aí ele fala assim: eu não tô com vontade. Muitas vezes a gente consegue convencer o paciente a comer. Tem outros que praticamente a gente não consegue. Aí ele fala que não quer mesmo a gente tem que trazer de volta a bandeja dele. Mas a gente tem que conversar com o paciente. Às vezes eles estão tristes, estão chorando... Eu, no meu caso, se eu vejo um paciente chorando, eu pergunto. Eu tenho amizade com os pacientes. Eu falo para a nutricionista, se ela pede o cartão do paciente. Vamos supor, ela pergunta: o que aconteceu com “o leito 82”? Ah! O “leito 82” não quer jantar. Às vezes ela pergunta: Por que ele não quer jantar? A gente fala. Agora, se ela não perguntar, a gente não comenta nada.

Fale um pouco mais sobre isso.

- R:** Tem criança que fica aqui 1 mês, 2 meses, internada, né? As mães, elas não tem acomodação direito, elas dormem sentadas na cadeira. Então elas ficam muito nervosas, ficam irritadas, às vezes “sobra” até pros funcionários... às vezes elas esquecem de marcar o almoço e o jantar. Elas têm que ir na portaria todos os dias trocar o crachá, todo dia é uma cor. Aí a gente fala assim: Mãe, você não marcou o almoço; mãe, precisa trocar o crachá. Elas brigam, elas acham ruim. Um pouco a gente tem que entender que elas estão nervosas.

Há mais alguma coisa em especial no seu trabalho que provoca dores de coluna?

- R:** Eu acho que no trabalho, as pessoas como os colegas de trabalho, chefia, a diretoria, deveria ser um pouquinho mais humana. Porque na expressão deles, a gente percebe que eles estão com ar de pouco caso, que não acredita que o funcionário esteja

doente. Porque eu acho que ninguém vai querer fingir que está doente sem estar doente. Ai a gente fica de licença, vem trabalhar e vem um e fala assim: Ah! Você descansou bastante. Eu acho que descansar em casa por doença... ninguém descansa. Só descansa se ficar de folga, daí sim!

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Interfere um pouco. Porque os meus serviços de casa, eu fazia assim... eu fazia bem, eu não consigo fazer tudo num dia só. Eu tenho que ir fazendo aos pouquinhos. Quer dizer: lavar roupa. Se eu pegar a roupa pra esfregar no tanque, eu levo quase o dia inteiro pra lavar roupa. Eu gosto de esfregar a roupa primeiro pra depois eu colocar na máquina. Então eu tenho que tirar um dia só pra mim lavar roupa. Porque se eu for querer lavar roupa e limpar a casa no mesmo dia, não consigo. Porque a dor da coluna é muito chata. Irrita, deixa a gente nervosa... interfere bastante porque pra limpar uma parede, não dá pra limpar as quatro paredes no mesmo dia. Tem que limpar uma ou duas e parar. Deixar o resto pra limpar depois. Ai, se já limpou aquelas paredes e quiser lavar o banheiro, já não dá, tem que deixar pra outro dia. Na relação com meu marido, a coluna não interfere. Pra passear, também não. Porque eu tenho que vim trabalhar com dor... então, se eu tiver que sair, se eu tiver que passear, eu vou passear, vou com dor também... se eu venho trabalhar posso passear com dor...

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: A minha experiência na Escola de Coluna foi muito boa. Gostei, adorei!!! Eu acho que deveria ter mais vezes. Eu tinha mais dores, dores mais fortes antes de eu fazer a Escola. Na Escola de Coluna eu aprendi a conviver com a dor, a trabalhar com a dor e tem uns exercícios que a gente pode fazer, mesmo em casa, sem ser lá na Escola de Coluna e eu gostei muito. E tudo, tudo que teve na Escola de Coluna eu gostei. Mas teve uma coisa que eu adorei! Que eu acho que deveria ter que é a dança, aula de dança. A sonoterapia (musicoterapia) eu também gostei. Gostei de tudo. Eu acho que poderia ter a Escola de Coluna assim, de 5 em 5 meses, a gente poder fazer. É muito

bom, é uma terapia ótima. Ficar lá o dia inteiro, a gente esquece os problemas de casa, só pensa naquilo que tem lá. Esquece do serviço... de tudo. E é muito bom quando a gente está num grupo porque q gente gosta das pessoas, também. Eu gostei muito do meu grupo, das pessoas que foram fazer a Escola e também dos profissionais. Eu tenho o telefone de todos mas não mantenho contato com eles. Quando eu fui fazer a Escola de Coluna, eu já tinha mais ou menos uma idéia como era porque eu tinha feito com Dr. João, lá na Ortopedia. E a fisioterapeuta na época era foi a mesma da Escola de Coluna. Então eu já conhecia a Clara de bastante tempo. O Dr. João levou um esqueleto humano no dia da primeira aula, pra mostrar como que era a nossa coluna. As aulas dele foi umas 5 vezes; aí ele ensinou como a gente deveria sentar, como deveria levantar, inclusive foi a Clara mesmo que passou isso pra gente. Depois ele pediu pra ela explicar como que uma pessoa muito alta poderia escovar os dentes na pia. Não deveria curvar o corpo, encostar a cabeça no armário ou então ficar de joelhos, ou então sentar. Pra ficar na pia lavando louça não deve ficar com os dois pés no chão. Tem que ter um toquinho para a gente ir alternando, descansando a perna, pra lavar a louça. Várias coisas a gente aprendeu na Escola de Coluna. Não tinha aula de dança, nem a sonoterapia [musicoterapia], ele só explicava como a gente deveria proceder. Não tinha assistente social, nem nutricionista, nem psicóloga, só tinha a fisioterapeuta.

Você tem mais alguma coisa para falar?

R: Tenho. Eu vou fazer um pedido. É que na Ortopedia que eles arrumem um lugar pra se fazer a Escola. Se eles soubessem como caiu bem para os funcionários fazerem a Escola de Coluna... é ótimo. Diminuiria o nº de licenças médicas por problemas de coluna. E não pode faltar a aula de dança!.. (risos).

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 7:

“A Escola de Coluna é uma escola de vida”

Sexo: feminino

Idade: 26

Ocupação: Oficial administrativo

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: É difícil... é complicado! Viver com dor na coluna atrapalha, né? Atrapalha até no humor da gente. (voz quase inaudível) Porque dói muito, é uma dor constante então ela não passa. Você toma remédio, um relaxante muscular, essa dor não passa o relaxante acaba te dando sono, então... é complicado. Tem que saber lidar!

Explique um pouco mais sobre isso.

R: É uma dor que não passa. Você acaba acostumando com a dor. Você acostuma com ela e acaba aceitando porque não tem algo diferente. A partir do momento em que você começa a tomar remédio, ele pode aliviar mas aí vai te prejudicar de outro lado como o estômago, o sono, a dor de cabeça e a coluna não vai sarar completamente. Então, é complicado por isso, porque é uma dor que você acaba tendo que aprender a conviver com ela e acostumar com ela. É difícil você acostumar com a dor. É meio que inaceitável você acostumar a viver com dor. Mas, a dor na coluna é assim. Não é como a dor na cabeça que faz um tratamento e passa. Dor na coluna você evita é... ter uma má postura pra não doer mais. Agora, sarar completamente... eu não consegui! Eu acredito que não tem condições. Então é uma coisa que você acostuma. Você tem que aprender a conviver.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: No meu trabalho a gente tem medo; medo até que constante porque eu não quero pensar em me afastar um dia por causa de dor na coluna ou... outras dores como tendinite essas coisas que influencia. Mas ah... o trabalho é ruim porque às vezes a

gente não tem o equipamento adequado, você não tem uma postura adequada, uma cadeira adequada, uma mesa adequada, um computador que você possa... então é complicado mesmo. Você tem que pegar pastas pesadas, tem que abaixar, levantar. E você simplesmente falar assim: Ah! Estou com dor aqui... não dá pra você pedir para outra pessoa fazer alguma coisa pra você! É um dia ou outro... então você tem que também aprender a trabalhar com mais calma, pegar uma coisa de cada vez... por isso que neste caso a Escola de Coluna entrou pra isso mesmo, pra mim aprender a trabalhar com isso. Por que você tem que abaixar da maneira adequada, levantar e trabalhar assim, porque não dá pra deixar de trabalhar... não tem como! E ao mesmo tempo você tem que trabalhar sabendo que você tem aquela dor. Você tem a dor na coluna, você trabalha, mexe com as coisas, não pode deixar de fazer; você não tem como justificar eu não vou fazer isso. Porque eu tenho a dor, eu não posso deixar de fazer. Tem que fazer! É o meu trabalho! Então por isso entra aquele medo de precisar um dia se afastar e não é o ideal. A gente procura ter um “jogo de cintura”, se adequar ao trabalho, conseguir equilibrar a dor e fazer algumas coisas em casa pra no outro dia estar um pouco melhor, pra conseguir trabalhar. Cada dia é uma vitória! (risos abafados).

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: É... provoca. Como eu falei da... dos materiais; são pastas que a gente pega, são móveis que não são adequados, cadeiras, então por mais que a gente tenta... mas, provoca sim. É... dificulta um pouco. Agora, também a tensão, né? É muita tensão, muita. Eu trabalho no Departamento de Pessoal é período, prazo, tudo é pra ontem como em todo lugar, não é exceção, mas é assim. Tem prazo pra tudo e alguma coisa pode dar errada, é um sistema que não funciona direito... é alguma coisa que atrasa, é alguém que demora pra mandar um papel e a gente tem que correr, tem que fazer aquilo!... a tensão eu, por exemplo, eu... recarrego! Tudo vai para as minhas costas! Eu sinto no final da tarde aquela tensão. É chefia falando, ela ... não é que ela seja estressada, ela é muito enérgica! Ela corre muito, ela não consegue ser calma, então em vez de nos acalmar ela vai deixando a gente mais estressada, mais nervosa mais com pressa (a voz vai se acelerando). Mas, assim no geral, dá pra levar. Mas é que às vezes no final da tarde você mexe o pescoço e está sentindo tudo, tudo aqui! (risos)

nervosos e voz acelerada). Está doendo sua coluna, está doendo seu ombro então isso é uma carga, né? É difícil!...

Explique mais um pouquinho sobre essa questão especial no seu trabalho que provoca dores na coluna.

- R:** É ... na questão assim de colegas, não é que a gente não pode pedir pra eles não fazer mas é que você é tão nova! Porque você não pode fazer. Você vai questionar, as pessoas não vão entender dessa forma. Eu vou pegar porque ela está com dor nas costas ? Sem contar que dor na coluna dá em todo mundo, é muito difícil uma pessoa que nunca teve dor nas costas. Então acho que todo mundo tem suas reclamações. Se eu pedir pra alguém uma coisa desse tipo pra me pegar, uma pasta pra mim, eu posso estar amenizando a minha dor mas sobrecarregando a deles. Então a gente não tem muita... não se sente muito à vontade pra pedir isso pra outra pessoa. Você que tem que fazer!

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

- R:** É... ah... quando eu entrei na Escola de Coluna eu entrei justamente por isso. Meu filho era pequeno, praticamente tinha 6 meses, se não me engano. Então eu estava muito magrinha... né? Eu sou magra, sou. Então pra pegar ele no colo eu sentia muita dor. Então minha dor era mais por isso, estava pegando ele bem pesadinho, bem gordinho, bem... né? Então eu não tinha força pra ficar com ele o tempo suficiente, com ele no colo que uma criança ainda precisa, pegar pra amamentar, né? Então era complicado. Agora já vem melhorando, ele já está crescendo, já anda, já corre, já não quer tanto colo, não precisa. Mas acontece. Tem a hora que ele fala eu quero colo, eu quero pegar isso, aquilo. Você tem que abaixar, pegar a criança, você não vai falar não, uma vez ou outra. Você não vai ficar com o filho o dia inteiro no colo mas, pra pegar alguma coisa, pra ele ver alguma coisa em cima da geladeira, como eles inventa cada uma! Então você pega. Com dor ou não você pega. Eu sempre costumo dizer que parece que pra filho a gente nunca tem dor, nunca tem ... né? A gente sempre tem força! Tá na rua... se você... agora não, agora tenho carro mas antes não, se você saía com a criança tem a hora que a criança cansa e quer colo! E você tem que levar, você não tá

cansada, você não tem dores! Você tem que pegar e levar... então mas agora já está melhorando pelo fato dele estar crescendo. Agora... em outros aspectos não porque eu consigo ter a colaboração das pessoas, pelo menos na família. Sempre quando eu reclamo de dores nas costas o namorado já faz uma massagem, já não reclama tanto, me ensina a deitar direito, ele fala: não, você tem que deitar assim, sentar direito, arruma sua postura... Então eu tenho uma colaboração. Pelo menos isso, dá pra equilibrar bastante.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: A minha experiência na Escola de Coluna foi... eu acho que foi assim uma salvação, na época. Não pela Escola em si, pela dor mas na época eu estava muito só! Você tem filho, muda muita coisa... eu acho que tem ainda. Na época você dá um depoimento por escrito dizendo o que você achou e eu lembro até hoje que no meu depoimento eu coloquei que a Escola de Coluna não era só uma “escola de coluna” mas uma “escola de vida”. Porque foi exatamente o que eu estava precisando naquela hora. A equipe, os professores não ensinam só você como lidar com essa dor mas ensinam um pouquinho de cuidados, de amor próprio... acaba sendo “uma fuga” por onde você procurar o que você precisa. Então a Escola de Coluna serviu muito pra coluna mas serviu mais ainda pra esse lado assim mais emocional que na época estava me fazendo falta. Então teve aquele grupo, uma semana de escola, né? Em uma semana você estava amiga de todo mundo! Sabe, a gente trocou presentinhos no final da Escola. Foi muito interessante!... Teve professores que apareceram mais, outros apareceram menos, mas eu sei que... nossa! Muito interessante de você ouvir falar, entender sabe, ter assim a musicoterapia, sabe... todo o tratamento. Muitas opções. Então você não tem assim, não é uma coisa como estar doente e esse remédio é bom pra você. Não é assim. Você tem várias opções. Você tenta esse lado, tenta aquele, fica fazendo dessa forma, tenta relaxar um pouco, tenta fazer uma automassagem, ou tenta no mínimo ter uma postura diária, tenta dormir da maneira correta. É... relaxa, se alongue quando você precisar, sinta que você precisa de um tempo pra você. Então a gente acaba caindo na real, se situando que as coisas não são dessa forma. Que toda essa correria que eu mesma acabei de falar que tem, que você tem que se dar para o

trabalho, tem que se dar pra sua casa, para o seu filho, sua família... principalmente para a mulher. Não tem muito tempo pra gente. Mas eu já tava me situando que a gente precisa e é o que a Escola ensina, esse momento... Eu me lembro, na minha participação na Escola, era só mulheres na época. Era uma com problema disso, outra com problema daquilo... Tinha uma que ela tinha todas as doenças ela tinha, coitada! Ela tinha muita coisa... eu me lembro. Ela era “muito doentinha”... vivia internada. Então ela estava na Escola de Coluna mas a gente achava que o problema maior dela era coluna mas não era! Ela tinha vários problemas. Então a gente.. eu lembro que ela entrou falando de doença, doença, doença, e ela saiu melhorzinha! Tava sarando, já (risos). Então é um pouco o psicológico sim. É uma equipe que acaba ajudando muito nessa parte. Então a coluna, a gente começa a falar da coluna mas às vezes não é ... a gente não tem só aquela dor nas costas por causa da coluna. A sua postura pode vir do seu lado emocional. Conforme você está se sentindo vulnerável você vai se retraindo, você vai se... então a sua coluna... quando você vai dormir você se encolhe (mostra corporalmente). Sua coluna vai pagando por várias coisas. Então a Escola de Coluna ajuda pra você perceber isso o que você está fazendo com você nesse caso. Então eu acho assim... eu falo pras pessoas. Algumas coisas a gente nunca consegue praticar tudo porque a gente é teimosa. Na hora em que você vai dormir você se encolhe. E a coluna vai pagando acho que por várias coisas. Então a Escola de Coluna ajuda pra você perceber o que você está fazendo com você neste caso. Então eu acho... eu falo para as pessoas. Algumas coisas a gente nunca consegue praticar tudo porque a gente é teimosa, não sabe, não tem tempo, mas algumas coisas a gente pratica. Quando falam de coluna eu quero dar minha opinião, quero falar: Não, é assim. Não, mas me ensinaram, eu fiz a Escola de Coluna... tanto que depois que eu fiz mais duas pessoas do meu Setor vieram fazer. Porque eu cheguei, eu falei no Setor eu acho que todo mundo devia fazer, principalmente aqui no Setor porque a gente está trabalhando, a gente tá... aprende a viver com isso. Todo mundo está fazendo a mesma coisa então eu falei: não sou só eu que tenho dores nas costas, todo mundo tem essa dor na coluna, todo mundo, a maioria das pessoas. É difícil uma pessoa que não tem. Acho que é mais fácil uma pessoa que não tem dor de cabeça do que uma pessoa que não tem essas dores na coluna. Principalmente você trabalha fora, ou mesmo dentro de casa, limpando, abaixando, passando pano, passando roupa. Em

casa ou fora a gente tem as dores. até eu acho que eu falo do lado mulher, por experiência própria mas até o homem também, né? Ele fica... ele também tem o stress dele, ele também tem que dirigir, um motorista ou uma pessoa que tem que dirigir uma empresa... então sempre tem uma pessoa... ele vai sentir! Isso vai acarretando geralmente na coluna, nas dores nas costas. Então, no meu Setor, por exemplo: Ah!... vocês deveriam fazer . Até minha chefe concordou! “É realmente, a gente deveria sempre mandar alguém”. Mas, é difícil. Tem que passar por toda uma avaliação, quem necessita mais, né? Mas a Escola de Coluna é muito válida. Eu achei na época e agora eu acho que ela foi muito importante. Assim... a gente faz vários cursos, a gente passa em vários médicos, aprende a fazer várias coisas. Mas a Escola de Coluna foi muito importante, posso dizer especial, eu gostei! Acho que é só o que eu tinha para dizer.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 8:

“Aqui tá difícil de trabalhar, pouco funcionário e muito cliente”

Sexo: feminino

Idade: 48

Ocupação: agente administrativa

1. *Como é para uma pessoa viver com dor na coluna?*

R: Eu, pra mim, é terrível porque eu não conseguia deitar, não conseguia sentar, não conseguia ficar de pé. Você fica estressada, nervosa, brava, então... não é bom viver com dor de espécie nenhuma, principalmente dor na coluna. É ruim viver com dor! É insuportável! Ainda mais quando eu tinha crise ficava até torta... tive duas hérnias de disco, além do problema muscular. Então porque não doeu mais? Não é estranho? Eu continuo com as hérnias de disco e não tive mais dor na coluna. Faz mais de 1 ano que eu tive dor na coluna.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Bom, eu trabalho com atendimento ao público. E aqui o público é estressante porque vem pessoas com muitos problemas, só vem fazer reclamação, você tá com dor, né? Você trabalha com má postura, nem sentada nem de pé. Sei que é muito ruim trabalhar com dor. Eu acho também que essa tensão do dia a dia aqui, da gente não poder ficar sentada numa posição certa e atendendo essas pessoas que só vem pra reclamar... brigar com a gente, o que deixa a gente mais nervosa e onde doía mais, a gente ficava mais tensa e ia ficando pior o problema!... Você senta no computador, fica torta, (demonstra corporalmente), atende aqui, pega ficha e etiqueta lá, levanta, atende telefone... não dá pra ficar aqui o dia inteiro, não dá! Lá na fisioterapia, (alertam) ó como você senta!

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: Eu acho que sim porque às vezes a gente vem trabalhar, está bem, entendeu? Depois de um dia estressante a gente sai daqui com dores... até a cabeça dói porque dói este músculo aqui assim (mostra o ombro) parece que repuxa, vem até a testa. Então alguma coisa é do meu trabalho. Não sei bem se é o fator de não sentar direito ou se é a pressão que a gente tem aqui. Então não dá pra saber bem o que seja mas que provoca alguma coisa assim, provoca.

Explique um pouco melhor:

R: É assim. Quando eu entrei aqui , 9 ou 10 anos atrás, tinha bastante funcionário e não tinha um décimo do movimento que tinha aqui hoje, de pessoas. Entendeu? Quer dizer, o que a gente atende em 1 dia aqui a gente não atendia em 1 mês. Saiu funcionário, outros aposentou, foram procurando outros empregos e não entra ninguém... quer dizer, antes tinha 5 pessoas que entravam à 1 hora da tarde mais umas 2 que entravam às 4 (16:00h). Então tinha bastante gente, não ficava aquela coisa estressante daqui... você quer ir ao banheiro não pode, entendeu? quer comer um lanche, Ah! Vamos esperar acabar a fila! Tudo a gente fala em função da porta. Chega alguém na porta, é aquela tensão, sabe? Será que vem uma bronca, será que vem uma reclamação, será que eu posso resolver o problema? Porque qualquer coisa

que a gente fala aqui, já é motivo às vezes pra pessoa que está do outro lado interpretar mal, achar que é culpa do Serviço Social, entendeu? pelo mal atendimento. Que eles acham... Cada vez que abre essa porta é uma tensão pra gente. A pessoa vem reclamar do atendimento, da demora, acha que tudo é aqui, que pode resolver tudo, entendeu? Que Serviço Social está aqui pra que... Então fica essa “pegação” e eles ficam pressionando a gente no sistema e a gente não pode fazer nada... entendeu? Então eu acho que isso provoca muito isso (as dores) na gente.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Ah! porque a gente com dor a gente não fica bem nem com a gente mesma, que dirá com os outros... A gente chega em casa, filho cobra, marido cobra, então, eu acho que interfere sim.

Explique um pouco melhor.

R: Ah! porque você ... coloca sua atenção sobre as coisas e o marido fala: Ah! Você sempre reclamando disso, reclamando daquilo, está sempre cansada, está cansada pra mim? É de mim? Essas coisas. Os filhos querem comidinha na hora certa, roupa, né? Querem tudo em ordem, então, é essas coisas. Você como dona de casa sabe como é que é. Casa, filho, marido... essas coisas, todo mundo passa. Eu brigo. Cobrou, já tá levando... Já que aqui a gente não pode descarregar o que a gente sente, o que a gente pensa, a gente vai descarregar em casa! em quem está mais próximo. Fica só ouvindo e fica por isso mesmo... uma hora a gente tem que estourar, né?

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Enquanto estava fazendo a Escola estava tudo bem, a gente fazia exercício o dia inteiro, era aquela coisa “light”, né? Mas depois não deu pra gente continuar. E eu não sei também se na Escola de Coluna, disseram que era bom, ia fazer exercícios pro braço e pro ombro. Eu sei que depois eu tive uma outra crise foi pior do que aquelas que eu tive antes. Aí me falaram sobre a acupuntura, mesmo assim não melhorou, me

encaminharam para a Clínica Médica aí eu passei a tomar um remédio que dizem que é para pessoas depressivas mas também era um relaxante muscular. Porque aqui a gente passava por muita pressão e que esse remédio ia ser bom, que ia ajudar a relaxar um pouco e eu tomei durante 1 ano. E faz mais de 1 ano que eu não tenho problema de coluna. Agora que eu parei de tomar o remédio, o médico suspendeu em Outubro, o dia que eu fico aqui mais agitada, eu fico com um probleminha aqui (mostra altura do ombro). Mas agora estou procurando toma calmante natural, chazinhos, coisa assim, entendeu? Mas se eu percebo que a dor vai pegar eu tomo remédio, pra relaxar de vez e dormir. Porque não dá, né? A gente sai daqui tão agitada, que tem sono, cochila no ônibus e quando chega a hora de dormir não consigo dormir. Com sono, deito na cama e fico assim... parece que tem “uma coisa” passando dentro da gente, vira pra lá, vira pra cá... não sei se é stress, se é cansaço... o corpo quer dormir mas a mente continua trabalhando... eu não sei. Então só com chazinho, alguma coisa. E às vezes não resolve, fico até 3 horas da madrugada. Levanto pra comer, que dá fome... Aqui tá difícil de trabalhar!... pouco funcionário e muito “cliente”, agora não é mais paciente. Dizem que as chefias observam isso mas não podem fazer nada... que não está pegando mais nenhum funcionário novo que não tem ninguém pra entrar no lugar. Se você quer trocar, ir pra outro lugar também não pode, dizem que não tem com quem fazer permuta, não liberam... entendeu? Depende dessas coisas! Então a gente nem procura, né? É isso aí... Mas eu acho que foi boa a Escola de Coluna. Talvez quem deu continuidade no programa possa ter sido bem melhor, né? Eu sei que eu continuei tendo problema da coluna, enquanto eu estava lá estava bem melhor mas não posso estar fazendo a Escola de Coluna a vida inteira, não tem como. Se dependesse de ... vamos supor, eu faria assim. Pronto Socorro é pra emergência, então só vai entrar emergência. Ah! Mas não pode barrar a pessoa na porta! Isso aqui é um Hospital público. Tá bom! Quer deixar todo mundo entrar , como deixa mesmo... vem gente com uma manchinha de 3 ou 4 meses, uma dor de cabeça de uma semana, uma dor de barriga, entendeu? Tudo entra! Aí o que acontece, a pessoa fica às vezes da s 8:00 horas da manhã, sai daqui às 6:00 horas da tarde, fica o dia inteiro no sol, médico de vez em quando aparece aqui, entendeu? E quem toma!? Pô! Mas eu cheguei aqui 8:00h da manhã! Por que ninguém me falou que não atendia isso que ia mandar para o Posto de Saúde! Fiquei o dia inteiro aqui, perdi meu trabalho, perdi o

meu tempo pra pegar um papel pra ir no Posto de Saúde. Então é assim: se a Diretoria, sei lá, quem administra isso aqui não quer barrar o povo lá fora, porque fica mal com não sei quem, então põe médico pra triar! O médico constantemente pra vir aqui fora. Demora pra fazer ficha aqui no guichê. É assim, tem uma fila grande da primeira triagem, depois vem a enfermagem. Depois que passa pela triagem 1, se ela não dispensa, ela manda pra triagem 2; tem mais outra fila! Fica esperando médico umas duas ou três horas. O médico vem, nem hora na cara dela: que é que você tem? Passa no Serviço Social. Nem fala pra pessoa o que ela vem fazer aqui. Ela chega aqui eu digo: olha, o médico mandou para o Posto de Saúde mais próximo de sua casa. Onde você mora? Então [a pessoa] desaba. Todo dia, toda hora este tipo de problema... então a gente... não dá pra gente agüentar tudo isso, entendeu? Quer dizer, a Diretoria está vendo mas ela fica lá dentro, não vê nada, não quer saber de nada. Tem que fazer reclamação no Serviço de Relações Públicas... e se a gente vai dar explicação, a pessoa não aceita, acha que a gente que é ruim, a gente que não quer, que a gente pode fazer alguma coisa e às vezes acaba fazendo reclamação da gente, que não deu atenção, não fez isso, não fez aquilo... E a cobrança da parte de visitas que querem entrar. É duas pessoas, entra por lá, duas querem entrar por aqui. Vem aqui e fica insistindo, pressionando você, entendeu? Outro vem, mas como? O Serviço Social não dá um jeito? Cobram o dia inteiro. Por isso que a gente fala que aqui, cada um que chega na porta é um inimigo seu! A gente não sabe o que vai acontecer. Se você pode resolver tudo bem, se não, cada um que chega você não sabe o que vai acontecer com aquela pessoa. Eu acho assim: quer atender todo mundo, atende mas faz um sistema mais rápido, está entendendo? Você acha que é necessário a pessoa ficar aqui das 8:00h da manhã até 5:00 ou 6:00 horas da tarde? Pro médico mandar para o Posto de Saúde e a gente agüentar toda aquela bronca da pessoa? Tenha dó! Eu não tenho culpa, não fui eu que inventei o sistema mas eu acho que as pessoas tem razão! Esse que é o problema... a pessoa vem marcar um exame, ou na Radiologia ou no Ambulatório. Se o HC não está fazendo aquele tipo de exame pra paciente que não é do HC, ao invés da pessoa informar: Olha, aqui não está fazendo, volta no Posto que te mandou fazer esse exame pra te orientar melhor. Que é que eles fazem: Ah!, marca no Pronto Socorro, passa pelo médico lá que o médico vai fazer um pedido pra você. A pessoa vem, fica na fila, fica o dia inteiro, o médico não

faz, lógico, não é pra isso mesmo, é mais uma briga da pessoa com a gente... quer dizer, tudo informação errada de outros lugares. Isso já foi passado pra chefia também. Outra coisa, as telefonistas: tudo que elas não sabem elas jogam aqui. Coisa que não tem nada a ver, é cobrança direto... eu acho que isso é que está acabando com a gente aqui dentro!

Muito obrigada pelo seu depoimento.

ENTREVISTA N.º 9:

“As pessoas estão saindo por doença, isso não é bom”

Sexo: feminino

Idade: 44

Ocupação: assistente social

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: É terrível! Acho que qualquer dor incomoda, ela causa vários impedimentos. Em todos os sentidos, eu acho que é muito ruim, causa limitações, humor, então... fica terrível, não dá pra gente ficar sorrindo. E aqui é uma coisa difícil. O que a gente percebe aqui no PS é que assim você tem que estar sempre bem, independente da sua dor, né? O que às vezes é meio impossível. Então isso às vezes nos leva a um afastamento, mesmo que contra a vontade, acaba acontecendo isso. Antes de entrar na Escola de Coluna eu tive um período de alguns, ahn.. alguns períodos de afastamento, em função da dor. É que realmente me causou impedimento e não era possível estar aqui.

2. *Vamos falar um pouco do seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Como eu disse, eu acho que é difícil conciliar dor com outras atividades, né? Então eu acho que é preciso a gente estar bem pra poder é... estar desenvolvendo bem qualquer outra atividade, seja no trabalho, principalmente no trabalho, né? e também

nas outras situações da vida da gente. Mas o trabalho, pra mim, era uma preocupação, um incômodo muito grande porque assim... aqui no PS a gente não... dificilmente a gente para sentada em algum lugar. Então você tem que estar correndo de um lado pro outro e de repente você dá uma brecada, né? senão não dá! Você se limita a andar um pouco mais... tem situações que nos pedem mais agilidade e com problema da coluna, provavelmente não dá para agir desta forma. Então tem que parar! Aparentemente eu sou uma pessoa da natureza tranqüila. Só que vindo trabalhar aqui, com a dinâmica do PS, eu acabei assim entrando nessa dinâmica... aparentemente calma mas, por dentro, existe uma tensão, uma preocupação, uma coisa assim... a gente acaba entrando na mesma ansiedade das demais colegas. Então é assim, embora eu tente me... tente ser equilibrada mas eu acho que por dentro está tão... não tem como! Isso acaba fazendo muito mal pra gente.

2.1 *Alguma coisa especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: Olha, pra mim, até assim, além da dor na coluna, é uma tensão, a própria tensão daqui, a pressão, eu acho que a própria dinâmica de correr muito, estar sempre... eu acho que tudo isso acaba gerando essa... esse incômodo, essa dor, vai desenvolvendo uma dor, né? É a postura da gente mesmo, de ficar sentando, correndo, eu acho que é isso. A gente jamais... não dá pra gente sentar assim... confortavelmente, despreocupado. Quando você vê já sentou errado, já fez tudo errado, né? e a própria tensão faz com que a gente tenha uma postura assim... é... desconfortável e vai desenvolvendo essa dor. A gente realmente acaba não prestando atenção e quando a gente está tensionado, também, acho que toda uma... como é que eu digo... me fugiu o termo, a gente acaba assim... se comprimindo mais. E isso, quando você relaxa... eu tenho muita dificuldade em relaxar! Quando eu me sinto tensionada sobre o trabalho, medo, associado à vida da gente, o que me... eu percebo que estou muito tensa, porque essa dor ela sobe aqui nos ombros. Então tem dias que eu não consigo virar o pescoço porque fica ali; até incha um pouco. Agora nesse momento estou melhor, assim... com formas alternativas de tratamento que vão amenizando. Mas é fácil de identificar quando a gente... quando eu estou tensionada em função principalmente do trabalho. A gente vai pra casa acaba levando preocupações, por mais que não queira,

isso acaba... é... acaba chegando em casa, ligando pra cá, esqueceu alguma coisa... tensiona.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Bastante. Porque... assim... minha vida familiar sou só eu, tenho que dar conta de tudo! Da casa... não sou casada, tenho um irmão, agora eu tenho uma filhinha e eu tenho que estar bem pra dar conta de tudo isso, né? porque não tenho ninguém que faça por mim, pra mim. E tem que estar pagando, né? o que tem que ser feito às vezes tem que estar pagando pra fazer. É complicado... Evidentemente na vida afetiva isso também pesa porque você tem que estar bem pra estar se relacionando bem com as pessoas porque senão cada dia... né? Ah! Hoje eu estou com dor de cabeça, hoje eu estou com isso, com aquilo... em função do cansaço, em função de preocupações, então realmente isso acaba interferindo diretamente. Eu tenho namorado e eu até invento desculpas... (risos). Bom, quando não dá, não dá! Incomoda bastante, né? é uma pessoa muito compreensiva mas... acaba... acaba interferindo, né? a gente está sempre reclamando, não é legal isso. Embora eu não seja uma pessoa de estar reclamando muito mas, às vezes... agora melhorou bastante mas na ocasião era realmente uma coisa que me incomodava muito e eu me queixava bastante.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Eu posso falar assim... depois da Escola de Coluna, né? eu acho que foi muito bom, eu acho que o aprendizado foi bastante importante só que infelizmente a gente não dá continuidade a tudo que aprendeu, né? por falta de tempo eu realmente não tenho muito tempo. Trabalho quase 12 horas por dia, diariamente e acabo não fazendo... eu tenho conhecimentos adquiridos mas, aplicar? É complicado. Mas foi de grande valor tudo que a gente aprendeu. Eu acho que melhorei bastante, hoje realmente eu não... da coluna eu não tenho que me queixar. Não sei se está associado mas é a tensão é geral, né? então acaba refletindo. Mas foi muito bom! Eu tenho duas jornadas de trabalho, então praticamente dá 13 horas de trabalho por dia diariamente. Então

quando eu chego em casa, tem dias que eu saio daqui do HC às 10:30h. eu chego em casa só quero tomar banho e dormir! Não dá pra pensar em fazer exercícios, fazer nada porque... meu corpo só quer cama. Então fica difícil a gente realmente continuar todo esse aprendizado que foi muito importante. Até, se for pensar em função dessa rotina que eu tenho, seria importante estar fazendo mas, a coragem... o cansaço é maior. Aqui no PS é que a gente percebe que as pessoas elas estão cada vez mais estressadas. Então, a cada dia, está diminuindo o nosso quadro de funcionários com problemas de saúde. Cada um com seu problema mas... nós temos vários funcionários afastados já, por motivo de saúde. Agora essa nossa última colega com problema de joelho, já fez a Escola de Coluna também... então a gente vai percebendo que as pessoas estão chegando no seu limite, sabe? E aqui é essa dinâmica, tudo pra ontem, já foi, sabe? É assim... telefone, é funcionário, é médico, é tudo junto! A gente não tem um tempo pra separar as coisas, um de cada vez. Não. Atendendo o telefone você tem que ouvir lá a porta, você tem que anotar aqui e ouvir o que o médico está falando, é tudo muito junto! E isso realmente... olha a cabeça da gente! É mais ou menos isso, aqui no PS é ... puxado! A nossa carga horária pra o tipo de trabalho que nós desenvolvemos, eu acho que é muito puxada. São 8 horas diárias que a gente acaba fazendo 9, né? temos final de semana que estamos aqui 12 horas, estamos aqui hoje, estamos aqui amanhã. Então eu acho que tinha que ser visto isso, carga horária. E a chefia também pensar um pouco no funcionário, no bem estar do funcionário para que ele consiga produzir melhor. Eu acho que não há esse interesse. Eu acho que assim... é... agora na atual realidade a gente sabe que tem muitas empresas que estão investindo muito no funcionário, na qualidade. Eu acho que está na hora da instituição pensar um pouco nisso. Porque é muita cobrança, como estou dizendo pra você. As pessoas estão saindo por doença. Isso não é bom! Nem pras pessoas, muito menos para a instituição. Então eu acho que está na hora de parar e de pensar um pouco de ver como que pode melhorar. Eu acho que a chefia ela tem esse retrato e ela pode estar levando isso em discussão para que possa estar investindo, melhorando. As pessoas vão chegando no seu limite. A gente percebe também que os problemas são semelhantes. Isso que eu acho que é muito interessante. São várias colegas com o mesmo problema de coluna, dores de cabeça, são muito semelhantes no Setor. Então alguma acontece! Eu acho que não deve ser comum isso. E eu assim... antes eu

nunca tinha tido problema, estranhei quando eu tive problema, poxa mas, por que? Agora eu estou bem. Acho que a gente busca alternativas também; você toma um chazinho, você toma... você faz... lê alguma coisa que te ajuda mas eu acho que só isso não dá! Porque o problema continua aqui. É um dia com uma colega, outro dia com outra e daqui a pouco... eu não sei como é que vão lidar com os que ficarem! E isso vai gerando mais cobrança. Porque quando a gente tem um erro, você imagina como é que é! É uma pressão muito grande. Com tudo isso, a gente não pode errar. Nós temos que ser perfeitos, temos que chegar aqui sorrindo, sempre bem. Ah! Problema todo mundo tem! Sei que todo mundo tem... mas está todo mundo cada dia mais aparecendo com problema. E daí? Infelizmente não dá pra ... com dor... qualquer colega com dor não vai trabalhar sorrindo. Está refletindo no atendimento que não vai ser de boa qualidade e isso vai voltar pra gente como bronca. E daí? Só vai piorar, né? com certeza não vai ter nenhum estímulo para que se melhore. Então acho que está na hora de resolver. Aqui na entrada de todos os serviços deveria ter uma pessoa preparada pra estar informando direito. Isso pode melhorar pra gente e pra quem vem procurar o serviço também. Porque fica aqui um tempo enorme, o dia todo. De repente sai insatisfeito porque não foi informado direito. Então está faltando isso. A gente acaba fazendo o nosso trabalho, o trabalho de outras pessoas. Informação de tudo! E a gente tem que saber, cobram que a gente tem que saber. Você sabe como que é a visão, né? assistente social tem que saber tudo. Já é assim. A gente é um canal, em que a gente tem algum conhecimento pra estar orientando mas, não é isso. O pessoal vem aqui buscar solução. Então está na hora de preparar alguém pra estar informando ao público. Veja o que está acontecendo agora com os funcionários que tem muita falta, licença: estão comentando que há uma lista de demissão [da Fundação Faculdade de Medicina]. E o critério é esse, falta, licença médica. Quer dizer, essa é a forma de resolver... a mais fácil de resolver para a instituição. Tem uma coisa também assim: quando o funcionário está com problema, que ele começa a dar muito problema no Setor por licença, a orientação das chefias é assim. Olha, funcionário que não está bem, melhor pedir afastamento e ficar em casa. não adianta vir trabalhar assim. Quer dizer, é uma solução? Não sei! Porque como eu disse, eu não acho que isso é bom nem para a instituição e nem pros funcionários. Pra ninguém! A gente quer trabalhar! Só que a gente quer ter assim... qualidade e condições de trabalho. Então eu acho que

esta não é a solução. E a desvalorização do funcionário também. Porque enquanto a gente está bem, tudo bem. Depois que ficou doente ah pode... a gente sabe que nós somos substituíveis mas eu acho que está na hora de ser visto de outra forma. Eu acho que aqui no Hospital das Clínicas dificilmente... não dá para o funcionário chegar aqui e: Olha, estou cansado e se encostar. Funcionário que está aqui trabalha. Eu não vejo ninguém assim... parado, conversando, batendo papo. Todo mundo que está aqui, está trabalhando. Aqui no PS é impossível chegar, sentar e bater papo. Às vezes até nem “bom dia” direito pros colegas é difícil a gente falar. E chega o final do expediente, cada um já está indo embora porque não dá tempo nem de se olhar direito. Acho que não é legal mas é assim que acontece, sob o meu ponto de vista. Todo final de ano nós fazemos uma avaliação, todo final de ano. E nessa avaliação eu não consegui perceber um espaço para a gente fazer todas essas colocações. Porque é só assim: cobrança de trabalho, como é que foi nossa produtividade durante o ano, se criamos novos projetos, né? mas não vi espaço... eu até tinha intenção de estar colocando alguma coisa. Mas não cabe só a mim, o problema não é só meu, eu acho que é do Setor. Então está meio vazio esta parte do funcionário para a gente estar colocando sugestões da melhoria.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 10:

“São pacientes crônicos, dependem do esforço físico da enfermagem”

Sexo: feminino

Idade: 54

Ocupação: enfermeira

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: Olha, é muito difícil porque todo movimento que a gente faz essa dor fica o tempo todo. Então você não tem postura, você não tem o movimento, o andar, sentar, até mesmo escovar os dentes, o mínimo de movimento que você faz, você está na pia lavando um

prato, né? quer dizer, todas as suas atividades essa dor está sempre presente. E ela te judia o tempo todo. A dor ela tem assim... tem épocas em que ela é mais intensa, tem época em que ela é menos intensa. É uma dor mais leve, é mais suportável, muitas vezes você não precisa de medicação. Quando ela está muito intensa, naquela fase aguda da dor, aí tem que tomar medicação. Tem que estar sempre passando pelo médico, de preferência o ortopedista. No meu caso que trabalho em Susano, a gente não tem um médico geriátrico então a gente tem que fazer o acompanhamento com o ortopedista ou o neuro, né? que muitas vezes ela [a dor] vem pra fase aguda por motivos assim emocionais. Muita tensão nervosa, aí ela desencadeia mais forte. A tensão nervosa leva assim a um quadro mais agudo, né? e aí a gente tem que passar pelo médico, o funcionário que tem esses problemas tem que estar passando pelo médico porque ele não pode fazer uma automedicação. O médico introduz um anti-inflamatório e alguns casos ele manda até pra fisioterapia.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: No trabalho, a dor na coluna está muito relacionada com o esforço físico que você faz no dia a dia no trabalho. Vai depender muito da atividade que você está exercendo no momento, né? pegar peso... no caso dos funcionários da enfermagem, de uma maneira geral, os pacientes de Susano tem um perfil diferente porque são pacientes crônicos, dependem muito do esforço da enfermagem, da força física da enfermagem. Porque são pacientes que tem limitações físicas que às vezes chega a ser generalizada. Então eles são conscientes mas eles não têm condições de ajudar a enfermagem a posicioná-los. Por exemplo: um transporte de cadeira para o leito, maca ou cama para cadeira, etc.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna? Fale um pouco sobre isso.*

R: Os aspectos que provocam dor na coluna são os que eu coloquei na pergunta anterior. São o próprio perfil dos pacientes que nós temos em Susano. Que não é nem por culpa deles porque eles não tem condições, são pacientes atrofiados, com

deformidades físicas e que levam ao funcionário a colocar muita carga na sua coluna pra posicionar esse paciente numa cadeira, ou no leito. Principalmente quando retira do leito pra cadeira de rodas ou tira da cadeira pro leito. É um esforço muito grande do funcionário, esforço físico muito intenso porque a gente não pode... é... nós não temos como usar técnica pra pegar esses pacientes da cadeira pro leito ou vice-versa. Não tem como porque as próprias condições do paciente não nos oferece essa possibilidade da enfermagem estar usando a técnica correta. Pegar esse paciente da cadeira para o leito e vice-versa.

Explique um pouco melhor.

- R:** É o seguinte. Não depende de colega e de chefia. Às vezes até um colega... a gente depende do colega. Às vezes a gente está trabalhando com um funcionário e ele já está com problema de coluna. Então, aquele que está um pouco melhor acaba se prejudicando também porque ele acaba fazendo força física mais do que aquele colega que está fazendo a dupla com você, que está te ajudando a posicionar aquele paciente. Às vezes o colega está com uma dor na cervical, uma dor que irradia pro braço, então aquele que está com menos problema acaba adquirindo, né? o problema dele que está controlado, acaba agravando, porque ele faz um esforço muito grande. Por que qual é o objetivo da enfermagem: nunca é trazer o prejuízo para o paciente. Nós não podemos nunca deixar que uma dor na nossa coluna, uma dor no braço, uma dor na coluna que vai irradiar pra um membro inferior, enfim, nós não podemos nunca deixar que o nosso problema físico vá ser um transtorno para o paciente. Se a gente vê que não é possível fazer um posicionamento do paciente do leito para a cadeira, a gente tem que comunicar a chefia que não dá pra fazer. Determinados pacientes são obesos ou o paciente tem atrofia física, ele é muito pesado pela própria atrofia ele fica muito relaxado a gente não consegue, né? pegar aquele paciente sozinho nem em dois. Tem paciente que a gente precisa de quatro pessoas para tirá-lo do leito pra cadeira e vice-versa. Isto depende muito da consciência do funcionário, dele ser bem orientado e ter uma perspectiva de vida futura que ele tem que trabalhar com o doente mas também não pode... é... deixando levar o prejuízo pra ele, né? então, quanto mais esforço físico ele faz, se ele já não está aguentando, ele tem que comunicar com a chefia. Olha, não pude tirar o paciente X do leito porque ele é muito pesado, né? eu com meu colega só não dá! Porque a gente sempre trabalha em dupla com esses

pacientes, é um perfil de Suzano, trabalhar em dupla. Então a gente tem que estar solicitando a ajuda do colega. Quando não há possibilidade do colega estar ajudando naquele momento, às vezes é um paciente que precisa estar indo para a fisioterapia, ele sai do leito para ir pra cadeira. Então a gente tem que comunicar a chefia. O paciente também não pode ficar sem a fisioterapia porque é prejuízo para o tratamento do paciente. Nós temos um guindaste transferidor de paciente do leito, cadeira e vice-versa, só que este guindaste nem sempre pode ser usado em todos os momentos. E é 1 guindaste para o Hospital de Suzano todinho. Nós ainda não conseguimos verba pra... porque o certo, o correto, seria 1 pra cada Unidade, né? e mesmo assim, às vezes não dá. Os pacientes gostam muito de tomar banho de chuveiro. E o paciente vem molhado do chuveiro naquelas cadeiras de banho, não dá pra você colocar naquele guindaste porque senão vai molhar aquele tecido, que é um tecido de pano. Se fosse assim... um impermeável que não molha... você molhou, vai precisar daquele guindaste de novo, está molhado. Então a gente usa mais no transporte do paciente do leito pra cadeira de roda e não a cadeira higiênica.

3. *A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Olha, é... ela interfere sim. Por exemplo: qualquer dor aguda incomoda. Você não quer participar de... quando na minha casa está toda a família reunida, se eu tiver uma dor aguda, eu quero mais é tomar uma medicação e tentar ficar numa posição mais confortável, como eu disse anteriormente, toda posição que a gente fica essa coluna está sempre doendo. Então a gente quer tentar relaxar. Interfere sim na vida familiar por esse motivo, se você está com dor, não tem graça ficar conversando, em reunião familiar, rindo o tempo todo, né?...

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Ah! A Escola de Coluna aqui do Instituto de Ortopedia é muito "dez"! Pena que ela não está funcionando... É muito boa. Eu peço, faço aqui um apelo pra que ela volte a funcionar. Não pode deixar esse serviço assim sem funcionar, só escrito em algum

papel aí. Ela tem que voltar a prática. Eu não digo que eu não voltarei a precisar mas eu vou estar revendo todas as orientações que eu recebi durante uma semana de tratamento porque muitas vezes a gente relaxa. Então alguma coisa está errada. Será que é a postura? Alguma coisa eu estou fazendo de errado, porque eu estou voltando a ficar com dor, com frequência. E se agente tiver dúvida, a Escola tem que estar aqui pra gente poder estar voltando. Esta Escola não pode fechar não! E não é só eu. Será que todas as pessoas que passaram pela Escola de Coluna está como eu estou? Às vezes não! Elas vão precisar de frequentar mais tempo a Escola. Eu fiquei com uma semana só de tratamento, né? foi muito boa e até o momento não precisei de voltar. É como eu disse anteriormente. A tensão nervosa deixa a gente sentir aquela dor aguda. Aí você começa a dar uma relaxada, seguindo tudo que você aprendeu na Escola de Coluna. Mas será que todas as pessoas vão lembrar? Às vezes elas registram na memória e acaba largando pra lá. Se não tem a Escola pra orientar, como é que vai ser. Essa Escola tem que voltar a funcionar. Superintendente! Por favor, veja um lugarzinho urgente pra gente (risos), pra Escola de Coluna funcionar.... O que dificulta, também no caso dos funcionários de Suzano, é a saída pra vir aqui fazer um tratamento nesta Escola de Coluna. Como eu citei na época que eu estava fazendo o tratamento. Eu sempre estou recebendo *folders* do Instituto, de participação, de eventos e eu fiquei muito conhecida aqui depois dessa participação na Escola de Coluna e eu não tenho vindo, né? Atualmente me encontro de licença médica pelo INSS, já vai fazer 9 meses mas não tem nada a ver com o problema da coluna. Graças a Deus, problema de coluna, depois do tratamento aqui na Escola de Coluna, eu fiquei praticamente é... curada, né? entre aspas. Vem a doer de vez em quando mas não assim com aquela intensidade que estava antes, quando eu fiz o tratamento. Porque na Escola de Coluna a gente aprende postura, né? e é uma reciclagem porque o funcionário da enfermagem ele sabe qual é a postura. Só que eu vim pra Escola de Coluna, eu fiz aquela reciclagem e não só isso, outras coisas também. Foi muito boa e, como a vida do dia a dia, o uso do colchão, do travesseiro... a primeira coisa que eu fiz quando saí da Escola de Coluna foi trocar o colchão e o travesseiro. Porque sabe aquelas donas de casa que tem aquele capricho com as suas coisas, né? o seu colchão está bom, ele está ótimo, não está sujo, ele está limpinho, ele está bom. Esteticamente ele está bom, você entendeu? Mas na verdade, o efeito dele já passou!

A garantia pra sua coluna, já acabou! Eu estava usando um colchão que tinha 8 anos (risos). Ai troquei travesseiro, troquei a densidade adequada para o meu peso corpóreo, né? isso eu aprendi na Escola de Coluna, a densidade do colchão tem que ser de acordo com o peso, o travesseiro, troquei tudo. Atualmente eu já troquei o travesseiro novamente, por causa do acidente que ocorreu agora. É uma fratura de membro inferior, e eu tenho que dormir ainda com a cama elevada. Então, aquele travesseiro não estava servindo mais porque ele é mais baixinho então eu ia escorregando pra traz e encostando a cabeça lá no baú... então eu tive que trocar. Ai eu percebi que a troca desse travesseiro um pouquinho mais alto me ajudou. Enquanto eu estava hospitalizada eu tinha a cama que elevava a cabeceira mas em casa... então eu coloquei o travesseiro. E eu tive muita dor na coluna cervical, inclusive nos membros inferiores nos primeiros meses durante minha convalescença do acidente, eu tive essa dor muito forte devido à tensão, aquela tensão nervosa que eu tinha o tempo todo. Eu sofri muito com esse acidente. Aquela carga emocional foi muito grande, então minha coluna voltou a doer. Não a coluna lombar, mais a cervical. Eu estive falando com o neurologista, eu fiquei internada em Suzano, eu tive um apoio muito grande. Nossa! Eu nunca imaginei que eu fosse tão importante assim...até me emociono quando falo destes aspectos... (lágrimas). Porque, desde s portaria, eu recebia visitas o tempo todo lá na enfermaria. Fisioterapeuta ia lá fazer exercícios no meu pé e pedia pra eu estar sempre atenta, apesar de que eu tenho conhecimento, na posição do pé, não deixar o pé cair pra não ficar eqüino, né? e eu tive uma recuperação muito rápida, segundo todos os profissionais, a equipe multiprofissional, devido à minha força de vontade. Foram duas fraturas graves, expostas, fratura de tornozelo e fratura de tibia. O primeiro dia que eu consegui lavar meu pé eu saí do banho chorando... porque foi muito importante poder... importância que a gente não dá no dia a dia. Quando acontece esses transtornos na vida da gente é que a gente vai dar importância. Lavar o pé é importante! Só que graças a Deus eu dei muita importância esse tempo todo. Com meus pacientes, durante a assistência que eu dei na enfermaria antes do acidente, eu sempre me preocupei com a higiene do paciente desde a cabeça até o pé. Como é importante lavar o pé! A gente mesma lavar o pé. Eu saí do banheiro aos prantos. A doutora perguntou: por que você está chorando? Eu respondi: lavei meu pé, eu mesma lavei meu pé! Essas evoluções foram ocorrendo

cada dia mais. Assim que eu recebi ordem de marcha a 20%, assim que o fisioterapeuta me colocou na [barra] paralela, eu chorei, eu não cansava de agradecer a Deus e não vou cansar nunca. Mas naquele momento foi muito importante, eu consegui colocar meu pé no chão. Mesmo andar com 20% do peso corpóreo que era a ordem dos ortopedistas, foi muito importante. Estou recuperando muito bem. Hoje eu tenho retorno na Ortopedia e eu tenho certeza que na hora em que eu passar na consulta eu vou receber alta. Dia 6 de fevereiro vai estar fazendo 9 meses que eu fui atropelada e com certeza eu estou voltando para o meu trabalho. Eu percebi que não estou sendo substituída como deveria ser. É muito importante e com certeza eu vou estar voltando para o meu trabalho. Estou muito feliz! No dia 31 de dezembro eu coloquei meu pé no chão sem o tutor foi a maior emoção. Foi o maior presente que Deus me deu para 2002 foi começar o ano com “meu pé direito”, colocado no chão com toda força, normal e caminhar sem nenhum apoio. Foi muito emocionante. Quer dizer, tudo aquilo que você pensa, ah não tenho dinheiro pra isso, pra aquilo... não tudo isso é esquecido. Pra mim o valor mais importante foi colocar meu pé no chão.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 11:

“Meu problema de coluna vem da posição, ficar sentada muito tempo”

Sexo: feminino

Idade: 62

Ocupação: Encarregada de costura.

1. Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?

R: A gente vive... porque quando ela está... pelo menos no meu caso, quando ela está mais forte eu faço meus exercícios que aprendi lá na Escola de Coluna e quando está muito ruim mesmo eu tomo um comprimido, voltaren, viox, melhora e dá pra continuar. Depois que eu terminei a Escola de Coluna diminuiu bastante. Eu faço muita licença, fazia mais e hoje dá pra trabalhar bem mais confortável, com certeza.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor de coluna. Como é isso para você?*

R: Como eu já falei, meu problema de coluna vem da posição, de ficar sentada muito tempo e andar pouco, né? mas... mas dá pra agüentar. Eu fico sentada bastante tempo, só paro de trabalhar na hora do almoço. Depois eu fico até as 4:00 horas da tarde. Já faz 25 anos que eu trabalho nesta posição, alguma coisa tem que ter, né? eu sou encarregada de costura e quem costura ali mesmo é só eu, naquele prédio. Faço tudo para o I Pq. Eu faço cortinas, agora eles não encapa colchão mas eu encapava colchão, travesseiro, cortinas pras salas dos médicos, plastifica os prontuários, cadernos, livros, tudo que tem de costura passa pela minha mão.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: Não. Porque ultimamente eu já aprendi a viver com isso. Então quando aperta mais, eu faço os exercícios que eu faço duas vezes por semana e quando está mais forte eu tomo um comprimido e passa... que é pra mim continuar... não tem o menor problema.

Explique um pouco melhor.

R: É o problema de eu trabalhar sentada, né? é mais o cansaço. A não ser quando eu carrego uma coisa pesada, aí força mais. Aí com certeza eu baqueio um pouco. No mais, tudo bem! Dá pra levar... às vezes o chefe pede uma coisa mais urgente, pra um Centro Cirúrgico, por exemplo, aí a gente vê o que pode fazer. Mas às vezes nem dá pra fazer assim que às vezes falta o material, uma coisa, falta outra. Então, às vezes o que era pra ontem ,fica pra amanhã. E aí dá e vai tudo bem. Pressão no trabalho eu não tenho não. Eu faço se eu puder fazer.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Não, em casa não interfere em nada. Em casa eu fico mais à vontade, eu tomo comprimido, tomo um bom banho quente, faço exercícios e dou umas caminhadas pra relaxar, fica "beleza". Meu filho me ajuda quando é coisa mais pesada é ele que faz,

não precisa nem mandar, ele mesmo diz: Mãe, deixa aí que eu faço. É uma “maravilha” em casa! graças a Deus, em casa não tem problema não.

4. *Fale um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna.*

R: A escola de Coluna pra mim foi maravilhosa. Eu achava que estava ficando “travada”, quase aleijada. Tinha uma dor na coluna terrível! E olha, foi maravilhoso! Fiz uma semana de Escola, aprendi sobre os exercícios. Como eu já sabia que sempre tava sempre pegando licença, pegava dois, três até cinco dias de licença e ultimamente nem licença eu pego mais. Faço tranquilo. Mas os meus exercícios, faço toda semana, duas vezes por semana. Num dia faço uma coisa, noutro dia faço outra, fim de semana eu passeio, saio, ando, então... minha coluna está em paz (risos). Tudo que eu tenho pra fazer, eu faço. Na Escola de Coluna a gente aprendeu a dançar, a fazer os exercícios, aprendeu a fazer os alongamentos, foi muito bom. Se eu pudesse repetia tudo de novo. Era muito gostoso, um ambiente muito saudável, os professores são cada um melhor que o outro. Olha, é demais, viu? Muito bom. Se todo mundo fizesse, acho que resolvia o problema de muita gente. Hoje em dia o que mais falam é problema de coluna. É homem, mulher, com problema de coluna. Às vezes dizem que é por que a gente é velho mas não é, tem muito jovem reclamando. Mas a Escola de Coluna é maravilhosa, com certeza.

Obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 12:

“A Escola de Coluna não me abriu horizontes só pra coluna. Ela melhorou minha vida bastante”

Sexo: feminino

Idade: 40

Ocupação: Técnica de métodos gráficos.

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: É... é limitante. Você fica limitada devido à dor. Seus movimentos começam a ficar limitados, você sente que com o passar do tempo a dor na coluna ela vai piorando, ela vai aumentando, as crises vão aumentando. Então você começa a se sentir limitado, impotente. A palavra certamente é limitado. Limitado e impotente. Você tem assim os colegas que quando você fala que não pode pegar peso, que você tem problema de coluna, eles acham que é balela que é porque você não quer fazer o serviço, entendeu? Ou quando você se abaixa corretamente ou você está com sua postura correta eles falam que você está disfarçando, mentindo, fingindo, que não é daquele jeito, que não tem dificuldade. Você é bastante criticada. Normalmente, a pessoa que tem problema de coluna, o convívio com a dor é cruel porque a dor é forte, não é qualquer remédio que passa. Eu já cheguei a ter que sair da cama arrastada pra poder ir pegar um remédio, não conseguia nem andar. Então, limita bastante. Por exemplo, você tem que tomar cuidados no ônibus, do jeito, do soco, né? uma pancada a mais você já... a sua coluna já grita. Então, realmente viver com dor não é legal. Você passa a ser uma pessoa mal humorada, porque você já sabe que vai ter dor. Então o teu psicológico também influencia muito, limita bastante. E o duro é você saber que não tem cura.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Vai depender do dia. Porque é assim: eu ... meu problema é crônico, tenho a lombalgia mais a escoliose. Então, por exemplo, hoje é um dia daqueles em que eu estou

terrivelmente desconfortável, que eu estou menstruada e quando você fica menstruada, é impressionante, a dor aumenta é uma dor que queima, que não tem posição. Você fica, você faz exercícios, você se move, mas mesmo assim a dorzinha está lá! Então pra você trabalhar é ruim! Porque não é qualquer movimento que você faz ... se você está sentada dói, se você está de pé dói, se pega um ônibus dói, então você fica realmente assim... sabe... te limita. Porque se eu precisar fazer alguma coisa eu já não faço mais com a agilidade que eu fazia antes. Por exemplo, se cair alguma coisa que eu tiver que ajudar a pegar imediatamente, eu não consigo! Se eu abaixar de qualquer jeito na hora que eu tentar levantar, não vou levantar mais. Se eu usar a força pra segurar um paciente que esteja agitado que está sendo restringido ou mesmo pra ajudar a levantar da cadeira de rodas um paciente que não tenha força e eu tiver que por a minha, já não posso. Se eu fizer isso, eu não ando depois. Então você tem que ficar observando, você tem que se observar, você tem que se policiar, né? quanto à questão de falta no trabalho, devido à problema de coluna, pra mim nunca foi um problema muito grave. Porque o meu serviço é plantão e mesmo com o problema na coluna eu sabia que estava de plantão não dava pra faltar e eu cobria o plantão. Isto é uma característica minha. Agora tem outras pessoas que quando está com uma dorzinha já não vem. Eu acho que eu não posso deixar a dor me vencer. Então foi sempre assim, eu sempre procurei meios... fazer alongamento, fazer alguma coisa, mesmo estando trabalhando. Quando eu sinto que as costas estão gritando levanto um pouco, faço um pouco de alongamento pra poder continuar. Pra não deixar a dor te vencer. Mas é difícil. Quando eu fico na crise, eu fico parecendo um ponto de interrogação. A coluna fica completamente torta. Ai as pessoas quando vem, ah! Não acredito, problema de coluna? Sabe, fala com um tom irônico. Muitas das vezes eu, por opção, eu prefiro nem falar, não reclamar, já aprendi a conviver. Isso é assim, uma das coisas que foi muito importante pra mim foi fazer a Escola de Coluna. Até antes de vir pra Escola de Coluna eu não aceitava a dor e nem tinha esse relação legal com a minha coluna. Ai eu passei a descobrir, eu passei a observar. A Escola de Coluna ela fez isso e melhorou, não vou falar pra você que 100% mas 99% melhorei. Antes eu vinha trabalhar mal humorada comigo mesma e às vezes nem sabia porque. É porque eu queria que aquela dor sumisse!... eu me sentia assim... eu queria pegar o paciente e não conseguia, tinha que ajudar a subir... eu falava mas eu não posso. Então hoje eu

sei, eu sou consciente que se eu tentar eu vou me prejudicar. Então eu estou tendo agora uma relação legal quanto a isso.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?*

R: Quando eu tenho que restringir um paciente, ajudar a restringir o paciente ou ajudar a tirar um paciente da cadeira, transportar o paciente de uma maca para outra, ou mesmo empurrar uma maca, aí... porque as macas do Pronto Socorro ou mesmo o peso do paciente... por mais que você tente às vezes você dá por exemplo ... eu evito me curvar sobre um paciente pra tentar levantar. Eu evito por a minha força por que às vezes você coloca. Então normalmente eu cedo meu braço para o paciente se apoiar, já tem um esquema de colocar o paciente na maca, aqueles pacientes que deambulam. Só que tem uns pacientes que quando deitam, às vezes você quer ensinar ele a levantar da forma correta pra não dar muito problema na coluna. Não, você vai orientar o paciente já pega no braço aí você faz aquela força... você joga aonde, na região da coluna. Então uma hora ou outra você acaba tendo aquela dor . Aquela postura que você ficou, não era correta. Quando por exemplo você tem que abaixar, entrar embaixo de maca ou ligar o aparelho nas tomadas ou na hora da emergência, uma parada cardíaca que o momento exige mais do seu físico daquilo que você realmente possa dar. Às vezes eu sou obrigada a fazer alguns movimentos bruscos em determinados momentos e que isto acaba me prejudicando. Eu só vou ter essa percepção depois. Eu me polio, qual foi o movimento que eu fiz que deu a dor. Eu não posso pegar, por exemplo, meus sobrinhos. Se eu pegar, pronto, um “abraço”... é terrível porque os dois são pequenos e ao mesmo tempo querem vim, querem brincar. Eu já cheguei não a soltar mas quase que a criança caiu porque eu abaixei pra pegar a sobrinha e já deu a dor mas tão intensa que eu gritei: segura, segura, segura! Já não dava mais. Eu já estava toda torta. Isto pode acontecer com o paciente também, como já aconteceu.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Ah! Interfere. Por exemplo: não é qualquer posição que você pode ficar. Não é qualquer coisa que você pode fazer. Um movimento que você fizer assim mais brusco

você já está com a dor na coluna. E é aquela coisa: não, não mexe em mim, eu estou com dor na coluna. Hoje a minha coluna está gritando! Então fica aquela coisa da pessoa chegar e falar todo dia: Ah! Eu não estou bem, enche o “saco”... às vezes meu marido fala assim: precisa dar um jeito! Ou então, quando ele me vê fazendo os exercícios ele diz: tua coluna não está legal, né? ou então aquela coisa, minha mãe com 64 anos pega um caixa, uma cesta básica eu grito pro meu marido: Marcelo, pega aqui! Porque eu não agüento! Não dá. Se alguém me pede pra ajudar pegar alguma coisa, dependendo do que é eu evito. As crianças quando vem querem brincar, eu não posso. Empurrar um carro? Imagina! Se o carro morrer vai ficar ali mortinho que eu não vou empurrar mesmo. Trocar pneu, essas coisas, coisas que eu fazia antes hoje eu já não faço.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Ah!... a escola de Coluna eu acho que foi a melhor coisa que me aconteceu. Pra minha coluna, foi. Não só pra coluna porque assim... é... a dor em si. Na realidade quando eu vim participar da Escola de Coluna eu levei um choque. A primeira impressão foi um choque porque eu falei: não, eu vou fazer a Escola de Coluna, eu vou sarar, eu vou ficar ótima, não vou ter mais problema com a minha coluna. Quando eu escuto a monitora falar que nós estamos ali pra falar de coluna, pra aprender a conviver com o problema eu fiquei muito chateada! Fiquei muito revoltada, fiquei de um jeito que eu falei assim: gente, vou perder uma semana da minha vida pra poder ficar vindo aqui pra aprender a conviver com a dor? Realmente, eu perdi uma semana da minha vida pra conviver com a dor. Agora já não reclamo tanto, eu aprendi que eu reclamava até antes de ter a dor... ai minha coluna... então foi legal, e aprendi exercícios, eu já sei que... Depois que eu fiz a Escola de Coluna, em 1999, eu nunca mais tive crises! De ter que ficar afastada do trabalho. Nunca mais. Venho, se precisar faço novamente, adorei. Foi uma expansão pra mim. Foi uma expansão. Aprendi a conviver a dor, a aceitar a dor, aprendi até o fato de estar envelhecendo. Sabe? Foi muito bom, o papo com os próprios colegas, a resistência dos outros, a experiência com os professores, a conversa com a psicóloga, a musicoterapia. Foi muito legal! Eu acho que a Escola de Coluna ela não me abriu só horizontes pra coluna. Ela melhorou a minha vida bastante.

Hoje por exemplo eu não abaixo mais da forma que eu abaixava, eu faço mais exercícios, caminho mais corretamente. Sabe, eu acho que ela abriu essa brecha. Pra mim foi muito bom. Eu sei que tem outro projeto que o pessoal tem aqui, também, que eu gostaria de participar, já me inscrevi, não posso estar fazendo todo ano mas, se eu pudesse assim a cada 2 anos, pra ver o que há de novo na Escola de Coluna. Eu fiquei muito triste quando eu fiquei sabendo que a Escola de Coluna ia fechar. Foi o ano passado, não foi? No ano passado foi a última Escola de Coluna, eu fiquei muito chateada. Fazer o que, né? tiram uma coisa, aumenta outra, tiram espaço... eu tenho problema na coluna desde pequena, desde 7 anos. Era postural mais a escoliose. Com o decorrer dos anos eu como criança não aceitava, tinha que usar o colete pra ficar "em pezinha". As críticas, eu acho que é assim, a própria criação, né? as crianças "tiram muito sarro", na fase de adolescência isso é cruel. Depois vem a vaidade e a gente vai sentindo a necessidade de dar uma melhorada. Com o passar dos anos você vai usando aquela postura incorreta do sentar, do andar, do deitar, do abaixar, do pegar peso... tanto é que eu evito mesmo. Não pego, não vou à feira, alguém leva pra mim. Eu vejo que eu não consigo mais, não tenho aquela força, né? ela limita [a dor], limita assim, quando você tiver que, por exemplo, numa brincadeira com os amigos você já não pode fazer qualquer coisa, não pode ficar em qualquer posição, isto te dá um pouquinho de limitação e impotência. Mas quanto à questão do trabalho, eu por opção particular minha, mesmo com dor, eu tenho a minha responsabilidade. Agora, se eu estiver em casa, fico deitadinha curtindo a minha dor, tomo um analgésico, fico em casa. a pessoa que fez a Escola de Coluna e continua com dor, é porque ela não está fazendo os exercícios, os alongamentos. Ela não está seguindo o Manual do aluno. Não está dando um tempo pra ela, continua ficando com a postura... os erros posturais. Porque se você fizer o alongamento, não precisa ser muito e nem todos os exercícios; mas se você sentir que a coluna vai "gritar" se você fizer dois alongamentos, a coluna volta no lugar. Eu não vou falar pra você que eu faço todo dia mas, um dia sim um dia não, estou fazendo, mesmo durante o dia. Eu levanto, eu paro, faço alongamento e não tive mais crise. A dor continua, a dor... não vai ter aquilo, não vou ter mais dor. Mas aquela dor aguda, eu não tive mais. E conheço pessoas que fizeram a Escola de Coluna e falam: Ah! Eu não tenho paciência pra aquilo... muitas pessoas vem buscar ajuda na Escola de Coluna mas elas querem "tirar a dor", elas

não aceitam conviver com ela. O problema é aceitar! Quando você aceita conviver com o problema, eu acho que o peso dele cai pela metade.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 13:

“Porque o problema de coluna é surpresa. Se você der um passo mais desprotegido, você pode ter o problema”

Sexo: masculino

Idade: 59

Ocupação: Encanador

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: É difícil. É difícil. Porque dor não é só na coluna. Dor chato, é ruim. Não precisa ser só na coluna. Eu por exemplo tenho um tipo de dor, estou tentando me acostumar, não consegui. Já fiz todo tipo de exame, já fiz ultrassom, já fiz testes, muitos exames. Até hoje não foi encontrado nenhum. Atualmente estou fazendo acupuntura. Quanto à dor na coluna é o seguinte: até parei de sentir dor na coluna! Acho que eu acostumei com ela (risos). Porque eu passava um mês, dois meses, três meses fora de esquadro, né? Depois que eu comecei a participar das aulas daqui, por incrível que parece, nunca mais tive esse problema. Eu não faço os exercícios, eu não faço. Eu fiz por um bom tempo mas, brasileiro é relaxado... faz um tempo depois desiste. Os seres humanos é o seguinte: só toma remédio quando sente dor, né? tá melhorando, nem liga! A maioria desiste. Foi meu caso.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Olha, meu trabalho é bom. Apesar que eu tentei mudar e não consegui. Então agora já tem esse tempo todinho que eu trabalho ficaria difícil agora eu mudar. Porque ele é

muito discriminado. Eu gostaria de ter uma profissão que alguém me olhasse com bom olho, tivesse valor... mas, ninguém dá valor. Por exemplo: que nem, eu já tive oportunidade como encanador, eu fui até no exterior. Trabalhei de 81 à 85 estava lá no Iraque. Mas quem que sabe? Ninguém sabe! Se eu vou falar pra um colega, ninguém acredita. Qual é o valor que eu tive? Nenhum. Pra lá eu tive valor. Lá eu era respeitado, considerado. Mas cheguei aí, estou apagado. Pois é, se eu sou eletricista, outro tipo de profissão, um motorista, um carreteiro (risos), talvez eu tinha sido mais divulgado, tinha mais nome. Em 1990 prestei concurso aqui eu achava que era 1 hora, 2 horas de treinamento, com 5 ou 10 minutos mais ou menos eu fui aprovado como encanador em 1º lugar! Passei em 1º lugar. Então, esse currículo eu tenho mas, fica na gaveta, ninguém vê. Agora o que me segura é a convicção, a tranquilidade de fazer o serviço, eu não me esquento a cabeça, não me apavoro, vou fazendo meu serviço consciente, é o que me segura. Até aqui que eu fiquei um pouco chateado mas é esquema deles mesmos, eu entrei aqui como encanador. Eles falaram: precisa de encanador que tenha 4 ano de experiência, que tenha 4 ano de escolaridade e comprovação na carteira de pelo menos dois anos. Eu tinha mais de 20 anos.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?*

R: Não. Em mim não. Nunca tive problema. Quando eu tive o problema na coluna, não precisa ser serviço pesado pra ela... eu tava trabalhando, eu fui levantar uma caixa sifonada de plástico, tá certo? Eu subia um andaime de 2 metros, no entanto nunca tive nada. A coluna saiu fora só no levantar pra ajeitar uma caixa sifonada. Então o peso não tem nada a ver. Eu acho. Qualquer posição mal feita ela sai fora. Por exemplo, esses camaradas que trabalham na Santa Rosa, carregando saco de feijão, saco de arroz, caixa de bacalhau, batata, farinha de trigo, essas coisas. Eles não têm problema de coluna. Tá certo? Mas tem neguinho que trabalha em escritório, sentado em computador e máquina, com determinado tempo ele passa a ter. Então o peso não tem nada a ver. O problema da coluna é a posição, como ele se move. Porque o problema de coluna é surpresa. Se você dá um passo mais desprotegido, você pode ter problema de coluna. Eu imagino assim, né? e o stress emocional, eu não dou lugar pra ele, eu não deixo, isso depende de controle mental porque a gente tem que ter o autocontrole. Porque se agente tiver o autocontrole, a gente se eleva. Por exemplo: se

o camarada tiver um medo, já é um bom caminho pra ficar estressado. Então, isso aí já não me atinge. Porque eu procuro me controlar. Eu sigo uma filosofia budista e no Budismo eu aprendi o seguinte: Seja dono de sua mente. Não deixe que sua mente venha dominar. Porque o nosso movimento está na mente. Porque o que estraga a gente é pensamento negativo. Enquanto a gente está pensando muito negativo, aquilo pode prejudicar nossa saúde. Medo também, tem muitos que tem medo de morrer. Tem medo de deixar algum bem material, tudo isso aí é problema da pessoa se estressar.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Não. Ela não tem nada a ver com a minha vida particular. Pelo seguinte: eu não fui assim... é... a minha coluna não era um problema sério que eu tinha. É que a cada mês dois meses, três meses, um ano, eu me achar fora de esquadro (esquadro que eu falo é ficar torto, né?), então estava sempre no SAMESS, e lá acharam melhor me encaminhar pra Escola de Coluna. Mas não é assim que eu tava com problema sério de coluna. Através da minha frequência, com os ensinamentos que eu aprendi, aulas que eu tive, tornou legal pra mim porque os que professores me ensinaram falaram o seguinte: a coluna dá muito problema, quando a gente não se adaptou com a dor. Porque ela não dói em definitivo. Leva tempo mas passa. Ela dá um espaço pra gente pelo menos respirar. Eu frequentei a Escola de Coluna em 1999, ou 98, de lá pra cá não senti mais! Então foi bom pra mim. Eu aprendi como amarrar um cordão de sapato, como levantar, como abaixar pra pegar um objeto, eu aprendi como eu ia fixar uma bacia pelo fato de eu ser encanador e isso aí eu punha em pratica. Agora o que eu me lembro mais da coluna é quando eu vou fazer um alongamento. Quando eu estou sentindo alguma dor eu vou fazer um alongamento. Mas, deitar, levantar, isso aí ficou gravado em mim. E tem me ajudado. Pra você ver, desde 98 pra 2002 dá 3 anos e meio. Nunca mais eu tive dor. Tem muitas coisas que a gente lembra da Escola. Se eu precisar um dia voltar eu não vou dar muito trabalho pros professores (risos). Professor é professor. Eu posso agradecer pelo tratamento especial. Eu passava pela minha professora (fisioterapeuta) e dizia: esta é a minha professora. A gente só tem que agradecer a paciência que eles tem pra ensinar a gente. Pegar a gente grosso,

duro e deixar a gente flexível é bastante importante. Muito gratificante. Eu fico contente de ter sido chamado assim porque é a minha luta como seres humanos lutar pra ser assim... pra uma sociedade, né? Quando alguém me chama pra me entrevistar, eu me sinto uma pessoa visto, que é a sociedade. Então fico contente. Eu me sinto reconhecido, apesar de que eu fui pro exterior e ninguém sabe. Isto me causa mágoa porque quando eu fui pra lá, pro Iraque, quando eu fui fazer o teste, tinha não sei quantas mil pessoas. Ele falava: ó pessoal, só vai pro Iraque aquele que tem capacidade. De repente eu vim parar numa empresa que por falta de conhecimento, por falta de informação correta, eu fui discriminado, isso deixa a gente lá em baixo! Depois que eu sofri o enfarte, a minha produtividade caiu. E o que constou pra mim: que eu era vagabundo, preguiçoso, que eu não queria trabalhar, que eu atrapalhava os outros... Puxa vida! E o camarada ainda chegar em mim, me mandar embora! Pro que? Eu entrei aqui concursado. Pra mandar embora tem que ser um motivo grave. Inclusive eu imaginei que aquilo fosse uma discriminação. Porque eu nunca perdi dia, nunca cheguei atrasado, nunca fui desobediente ao chefe. Mas o que acontece, pediram minha cabeça e como o HC tem essa vantagem de ter um órgão muito competente que é o Jurídico, não fui despedido. Porque senão era um pai de 60 anos, na rua, porque ninguém ia me querer mais pra trabalhar. Então eu achava isso aí muito humilhante. Como ele viu que ele não conseguiu nem mandar embora porque eu fui concursado, pediu pra Fundação me mandar embora. É tipo um desabafo, pode? Pediu pra Fundação me mandar embora porque eu olhei pra cara dele e dei risada. Oxente! Agora, eu fiquei pensando o que? Esse camarada é racista! Porque tudo isso! E a Fundação falou o que?

No entanto a Fundação não me mandou embora. Foi apurar os fatos. Não tinha necessidade, não tinha nenhum sentido. Inclusive em cima disso aí, eu tive que ir na Superintendência e eu agradeço muito a simplicidade, a humildade que ele teve perante a mim, era o Dr. Alberto, ele me deu a maior força. Ele me fez uma pergunta que eu não soube responder. Ele perguntou pra mim: o que o senhor acha que é isso aí? Perseguição, marcação, ou o que é? Eu falei pra ele ó doutor, eu ignoro porque é a primeira empresa que está acontecendo comigo é aqui. Eu já tive oportunidade de atravessar o Oceano Atlântico, prestar lá meu bom serviço e nunca tive isso! Ele mandou oito pessoas buscar uma pessoa. Foram lá no vestiário me buscar, a diretoria.

Agora eu posso falar abertamente, está sendo gravado. Por que eu recusei de vim com eles. Foi o seguinte: a primeira vez que ele me chamou era pra falar que eu não trabalhava e atrapalhava os colegas trabalhar. Se eu estava a fim de trabalhar na instituição. Depois me chamou pra falar que eu estava dispensado da firma. Depois me chamou pra falar se eu quisesse assinar, assinava. Se não, chamava duas testemunhas que assinavam. Era válido a mesma coisa. Então pode assinar por que eu não vou me mandar embora, duas testemunhas assinou. Depois aconteceu que um dia eu não vim trabalhar, por motivo de estar com disenteria, não tinha condições de vir, trouxe um atestado comprovante, vim aqui no SAMSS para regularizar meu dia e o chefe quis negar o papelzinho que eles encaminham a gente pro Serviço Médico. Porque eu não tinha ligado avisando que estava doente. O chefe me chamou, manda ele vim aqui. Eu, como não tinha mais nada a ouvir, se eu me sinto uma pessoa dispensada vou ouvir mais o que? Eu recusei de conversar. Peguei 7 dias de gancho [suspensão]. Diz um ditado budista que quando a vida não tem problema, a gente deve inventar. Vida sem problema não tem graça! O que dá força pra gente viver bem são os problemas! Eu só sei que eu fui mais forte do que ele. Vencemos. Eu fui entrevistado no Iraque por 90 minutos. Eu fui. Eu fui entrevistado por uma psicóloga quando eu estava pra ir pro Iraque e quando eu cheguei em casa fui pra cama deu dor de cabeça, foi forte. Ele falou pra mim o seguinte: se eu não tinha ficado com bronca do meu chefe. Eu falei não porque nem tudo é como a gente quer. No entanto, foi milhares de gente e eu passei! Eu quis falar deste assunto porque isso é coisa do dia a dia. Hoje sou eu amanhã pode ser outro. No meu caso, que eu estava naquele fase de perseguição, eu sabia que aquilo ia passar. E hoje eu estou provando isso. Eu lembro que o chefe chegou e mandou eu carregar um lata de areia, lama daquele desbarrancamento que deu aí. Eu falei, não dá pra eu fazer isso aí porque eu tenho problema assim, assim. Eu quero prova. Fui no INCOR, peguei relatório médico, fui no SAMSS. Ia me prejudicar minha saúde. Hoje, eu quero pegar peso e ele não quer. Então é coisa que a gente supera, né? tudo nessa vida é passageiro. É o cara ser forte e supera tudo. Eu superei, estou superando (risos).

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 14:

“É muita pressão... acho que é por isso que eu estou afastada.”

Sexo: feminino

Idade: 45

Ocupação: Auxiliar de serviços

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: É horrível! Horrível... (choro). Porque não pode fazer nada. Tudo dói. A gente acorda com dor. E eu que tenho tanta vontade de trabalhar. Não tenho mais saúde. Eu não sei se é por causa de nervoso, preocupação que atrapalha minha vida, não sei. Eu continuo tomando voltaren e não obtenho resultado. Vivo só em Pronto-Socorro, tomando injeções. Não posso fazer mais nada, não posso fazer a faxina, não posso lavar um quintal, eu já acordo com dor. Agora eu estou com uma dor que dá assim pra suportar. Mas viver só em Pronto-Socorro, tomando injeção... não sei nem como é que eu vou conseguir viver. Então eu tento me controlar, viver com essa dor mas... é muito chato. Você vive mal humorada, tem que ficar só acamada, é muito ruim.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: É assim, se eu ficar muito tempo sentada, incomoda. Se eu ficar muito tempo em pé, incomoda. Se eu pegar peso, me incomoda. É uma coisa que tem que ser bem variada, né? eu estou afastada há dois anos. Meu serviço era de Recepção, ficava a maioria do tempo sentada. Mas era obrigada a pegar um pouquinho de peso porque era Portaria, pegar televisão dos pacientes que não pode entrar, não tem autorização. Então você segura, né? mas é só isso aí. Mas é um serviço que fica muito tempo sentada. E ali me incomoda. Fica muito parada. Pode levantar mas mais é pra ficar sentada. Em pé é segurança, né? que fica na Portaria. Eles é que tem que ficar em pé e a porteira ela tem que ficar sentada. Quando chega as pessoas ela levanta pra atender, essas coisas.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: Eu acho que é muita pressão... eu acho que é por isso que eu estou afastada (choro).

Explique um pouco melhor.

R: É muita pressão, muita perseguição da parte da chefia. Colega não, eu não tenho nada contra minhas colegas. Eu tenho um relacionamento muito bom com as minhas colegas. A chefia não, dava prioridade pra umas, pra outras não, né? a gente fica sentida com isso. E a gente sabe que tem competência pro serviço. Questão deles mesmo, não sei. Eu praticamente só saia doente de lá, enxaqueca, chegava em casa tinha que tomar remédio. Voltava no outro dia, tudo isso... eu tive que me afastar se não ia ficar mais doente ainda. Falei com o médico e me afastei, ele me afastou porque eu estava muito estressada, muito nervosa. Estava me irritando com minhas filhas, não estava nem agüentando com meus filhos dentro de casa. depois que eu me afastei, melhorei mas eu ainda tenho que lembrar que eu tenho que retornar, que eu preciso. Não tenho mais vontade, eu não quero mais voltar. Estou preocupada com tudo, tenho duas filhas de menor, eu preciso trabalhar. Eu me acho muito nova, ainda, e eu gosto de trabalhar. Mas eu me preocupo em voltar a trabalhar e sentir essa mesma coisa que eu estava sentindo, né? aí vai ser mais complicado pra mim, eu tenho pressão alta, comecei a sofrer de pressão alta agora. É muita coisa junto. O INSS me deu alta eles falou que eu tinha condições de retornar ao serviço mas meu médico da PQ falou que não. Então estamos nessa questão, até fevereiro ainda vai ter consulta, estou em tratamento, tomo remédio e tudo. Ele me achou muito nervosa. Ele acha que eu me preocupo muito com as coisas. Eu gostaria de voltar ao meu trabalho mas se a minha chefia me mudasse de setor. voltaria com maior prazer porque eu preciso trabalhar. Mas se for pra voltar pro mesmo lugar eu não tenho vontade mais, prefiro pedir a conta, entrar em acordo, não sei o que eles vão resolver. Pra voltar no mesmo setor não tenho mais vontade.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Ah eu acho que também tem, 50% disso aí também. Eu me separei já faz 10 anos, eu perdi meu marido aqui (choro e silêncio).

Explique melhor.

R: Aqui na Ortopedia. Ele me largou com 3 filhos pequenos por outra. Por outra mulher. Vive com ela até hoje. Eu sofri muito com as minhas 3 filhas, não consigo esquecer. Eu não tinha depressão quando vivia com ele, era normal. Acho que acarretou por causa disso. Um fardo muito pesado pra eu carregar sozinha. Ele é um homem muito calado, um homem que não conversa, não dava carinho, sabe? Ele só exigia de mim horário, tudo. Mas toda vida eu trabalhei pra ajudar ele. Como mãe ele sabe que eu não tenho um pinga de defeito. Ele mesmo sabe disso. Mas eu estou tentando superar e que eu não consigo esquecer, as minhas filhas era muito pequena. A caçula tinha menos de 2 anos e eu me recordo muito da última mamadeira que ele fez, depois abandonou... (choro). Os filhos sofrem! Eu vejo! Tenho muita mágoa... tenho sim.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: É... aprendi muita coisa boa lá! Eles me ensinaram sobre essa cadeira que não era confortável no serviço. Tinha que por uma almofada pra dar mais certo na altura, como se sentar, a postura. Tudo isso, né? às vezes a gente está tão assim preocupada que até esquece. A gente relaxa um pouco, né? (sorriso). Muitas coisas... as colegas também, muita amizade. Só que eu não consigo rever. Tem umas duas que trabalha, são funcionárias, ainda vejo. O resto não. Aquela semana a gente aprendeu muita coisa. Em casa eu não faço sempre. Meus exercícios mais é lavar, é passar, sou sincera, eu não faço não. Meus exercícios é o serviço doméstico. É isso. O relaxamento com música eu não faço. Se eu fizer eu acho que eu choro, né? foi muito bom o curso mas quando a gente já está com esse problema... as últimas injeções que eu fiz agora, faz 1 mês, ele falou pra mim só se fosse um milagre. Por do jeito que eu estou fazendo, saio daqui e de noite vou pro Pronto-Socorro tomar injeção!... então eu acho que o meu caso não tem cura não. Não posso mais fazer aquele serviço que eu fazia antigamente, né? e eu não consigo ficar parada, não consigo. Acho que é por isso que me deixa desse jeito.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 15:

“Às vezes a maca é ruim. Isso causa um pouco de esforço porque as macas não rodam.”

Sexo: feminino

Idade: 50

Ocupação: Auxiliar de enfermagem

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: Pra mim é um pouco difícil mas, dá pra viver. Uma vida tranqüila, no trabalho, social, em casa. eu convivo muito bem com a dor na coluna. Quando ela ataca às vezes eu fico meio assim incomodativo mas eu consigo viver muito bem.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isto para você?*

R: Pra mim é normal. Não me atrapalha. A minha dor não me atrapalha em nada. Faço todos os exercícios que eu aprendi na Escola, procuro me manter, pra pegar, pra abaixar, pra lavar, pra passar, eu procuro me manter esses exercícios, uma vida normal.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores na coluna?*

R: De especial eu vou dizer assim que, não vou dizer de especial porque trabalho tanto faz o serviço em casa onde provoca um pouco de dores porque em todos a gente tem que pegar um pouco de peso. Mas o que às vezes me prejudica um pouquinho mais é quando eu vou passar um paciente de uma maca pra outra, às vezes a maca é ruim, isso causa um pouco de esforço porque as macas não rodam, né? então quando você pensa que ela vai pra um lado ela está indo pro outro. Então você não está, vamos dizer, preparada pra aquilo, da posição, da forma que a gente aprendeu a trabalhar. O restante, tudo bem.

Explique um pouquinho mais sobre o seu trabalho.

- R:** O meu trabalho eu não tenho nada assim a queixar. Sobre as colegas, as chefias, os colegas são muito colaborativos, no trabalho, no conjunto. Nós trabalhamos em conjunto, então não fica sobrecarregado, pelo menos da minha parte. Eu tenho uma boa convivência no meu trabalho. Tem algumas coisas que a gente vê assim que... a gente reclama, pede, elas procuram providenciar todo o material, a não ser que não esteja no alcance, né? dá tranqüilo pra trabalhar.

- 3.** *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

- R:** Não, não interfere em nada. Carrego minha neta muito bem... eu falo pra minha filha: olha, eu acho que quem tem problema é você porque agora eu percebo que eu estou muito bem da minha coluna. Eu pego minha neta, eu carrego sem problema, sei como pegar, sei como carregar, então não tem problema. Viajei com ela e ela só andava no meu colo, não queria ir com ninguém, andei uns bons pedaços, uns bons metros com ela, não senti nada, graças a Deus. Com bolsa, com sacola, tudo foi muito bom.

- 4.** *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência da Escola de Coluna?*

- R:** A Escola de Coluna pra mim foi muito boa. Porque eu aprendi a trabalhar, pegar as coisas, porque antes a gente fazia tudo da forma errada. Mas depois que eu fiz a Escola eu procuro manter os exercícios, procuro estar seguindo não assim 100% do que eu aprendi mas a maioria das coisas. E consigo passar pras pessoas aquilo que eu aprendi também. Os exercícios, como fazer. Porque eu tinha minha coluna péssima. Tinha vez que eu sentia assim que eu pensava que eu ia travar. Mas depois da Escola, foi muito boa pra mim. Eu tinha uma dor intensa quando eu fui fazer a Escola de Coluna. Eu sentia no braço, no ombro, pensava que fosse problema, né? porque na época eu tive também que fazer uma cirurgia, fui avaliada pelos cardiologistas tudo, não tinha nada, nada... era provocado mesmo pela coluna. A dor era na cervical, na lombar, era dor que me incomodava muito. Mas hoje graças a Deus eu consigo me manejar com ela. Eu fazia muita coisa errada, né? pegar peso, abaixar de forma

incorreta, levantar alguma coisa. Quer dizer, resumindo, posição errada. A gente faz tudo achando que está certo e no fim tá tudo errado. Nós mesmos acaba se prejudicando. Eu lembro de tudo da Escola de Coluna, dos exercícios, das amizades, dos professores, todos muito bons. O período que nós passamos aqui é uma internação-dia, né? foi muito assim, gratificante. Pelo menos quando eu encontro com alguém que fez a Escola comigo, nós comentamos e falamos: não deveria ser só uma semana, devia voltar mais vezes. Achamos que uma vez foi pouco. Foi muito bom, da minha parte eu gostei muito. Uma amizade, conhecimentos, muito bom. O professor de dança, de tudo um pouco que nós tivemos. A fisioterapia, os exercícios, a música, todos foram muito maravilhosos. Aprendemos um pouco de tudo, até nos banhar. A gente acha que está correto abaixar pra lavar o pé e aí! Também nós aprendemos e foi muito bom. Seria bom se a gente fosse convocado pra fazer mais exercícios. Creio que do tempo que eu fiz mudasse alguma coisa. Eu acho que uma vez por ano ou a cada dois anos a gente deveria voltar pra Escola.

Muito obrigada pelo seu depoimento.

ENTREVISTA N.º 16:

“Sobretudo, tolhe também os projetos que a gente tem na vida”.

Sexo: masculino

Idade: 60

Ocupação: Encarregado de Setor

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: A dor na coluna é realmente muito difícil porque todos os movimentos praticamente envolve, não é? E causa dor, às vezes profunda, às vezes mediana, às vezes uma dor leve. Depende daquilo que a gente está fazendo e do local também onde a gente está. A dor na coluna é terrível porque ela está sempre trazendo assim problemas pra gente. Condições também que tornam difícil a nossa vida, o nosso trabalho, o nosso movimento. Sobretudo tolhe também, de uma certa forma, os projetos que a gente tem na vida. Comigo aconteceu, há muitos anos atrás, 1980 mais ou menos, foi apenas por

um movimento muito simples que eu fiz, quando eu tive que locomover um sofá, simples, pequeno, quase peso nenhum, de um local para outro. De repente eu senti aquele estalo e não pude movimentar mais. Eu tive que me deitar, da forma que eu estava, de bruços e a minha esposa teve que fazer bastante massagem, usando algo como álcool, coisa assim. Fiquei durante mais ou menos uns três ou quatro dias andando assim com muita dificuldade, com os passos muito lentos, me arrastando praticamente, os pés no solo. Justamente porque qualquer movimento que eu fizesse era difícil suportar a dor.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna.
Como é isso para você?*

R: Bom, na área em que eu trabalho, área de Pronto-Socorro, o movimento é intenso e justamente, a locomoção que a gente tem dentro da área, não é uma área espaçosa e o sentar, o levantar para a execução do trabalho, também a própria posição que a gente tem que ficar, no manuseio das teclas, isso muitas vezes dá uma certa queimação assim na área da coluna. Isso atrapalha o serviço da gente, às vezes a gente tem que parar um pouco, fazer alguns exercícios, principalmente com a cabeça, movimentando os ombros e ficar em posição ereta também para que aquilo vá passando e a gente possa voltar novamente a executar o trabalho que a gente está fazendo. Muitas vezes a própria área de serviço também não ajuda muito. Eu quero dizer por exemplo: mesas, balcões, eles não estão assim tão... como deveriam estar adaptados para que a gente pudesse trabalhar com mais tranquilidade, né? porque muitas vezes a gente tem que ficar em determinadas posições que afetam. Por exemplo: a gente tem que debruçar sobre um móvel, então a gente já sente aquele arranque, assim de repente. Também muitas vezes os materiais estão em locais que não são adaptados. Muitas vezes tem que abaixar, ficar em determinadas posições que depois pra levantar tem que segurar um pouco em algum móvel, uma coisa assim, com todo cuidado para que não venha a afetar. Porque qualquer movimento brusco a gente pode sentir e voltar novamente aquela condição anterior. Mas, no geral, a gente está conseguindo fazer o trabalho, sem muita dor, sem muita dificuldade. Isto porque a gente aprende que tem que cuidar da gente mesmo. Tem que se amar, tem que batalhar por isso para que possamos manter a nossa integridade física e em todas as áreas.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna? Fale um pouco sobre isso.*

R: Eu acho que quando a gente tem assim uma responsabilidade no serviço, um cargo de confiança, responsável por determinadas áreas, eu creio que os problemas diários têm afetado um pouco. Preocupação com determinadas coisas que não foram feitas corretamente, são cobradas e muitas vezes envolvendo uma terceira pessoa com quem a gente tem que tratar. Então é muito difícil às vezes porque nem sempre a pessoa entende, compreende e responde também corretamente àquilo que a gente está colocando. Muitas vezes eles acham que aquilo não é serviço pra ser resolvido por eles, apenas pela chefia, ou outras áreas. Quer dizer, é uma certa irresponsabilidade, não é? Isto envolve muito o nosso emocional também. Porque isto causa um desgaste também emocional e, no meu caso principalmente. Eu tenho uma lesão de disco e uma estenose de canal afetando a medula, então muitas vezes a preocupação dá também não somente aquela dor assim na nuca mas também a gente percebe que os movimentos se tornam um pouquinho mais complicados. Eu acredito que a parte emocional, principalmente esta de querer que as coisas sejam feitas tudo certinho, de acordo com os ditames do trabalho deixa a gente um tanto preocupado porque a gente tem que dar satisfação a pessoas superiores. Somos cobrados. Então a gente fica praticamente entre dois grupos e isso daí mexe muito com a gente. Mas, na realidade, eu tenho tido poucos problemas na minha área, com relação a isso. As coisas estão caminhando, estão sendo feitas e há muitas coisas que a gente tem que resolver realmente, colocar nos parâmetros devidos e graças a Deus não tenho tido tanta dificuldade. Já tive. Por isso eu senti bastante conforme estou relatando. No momento não, está tudo bem. E há um relacionamento bom entre os colegas e isto tem ajudado bastante para que o ambiente fique mais acessível a todos e mais alegre também para que a gente possa realizar nosso trabalho com satisfação.

3. *A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Eu já tive, de uma certa forma, problemas relacionados à isso. Muitas vezes na nossa própria família as pessoas não entendem porque a gente tem determinadas atitudes.

Então, muitas vezes a gente gostaria de sair, um passeio, ter momentos com a família e, já que praticamente a gente mora em periferia, viajando todos os dias, então em final de semana a gente sente realmente que afetou bastante o nosso físico, o cansaço e então a gente pensa: Puxa vida, tenho que sair novamente? E muitas vezes a gente não está bem. Quando a família entende isso, eles apóiam, muitas vezes saem eles mesmos, esposa e filhos, saem e deixam a gente descansando um pouquinho. Mas como há muita cobrança, então às vezes a gente parte para sair também, né? infelizmente nesses momentos não dá para satisfazer, estar bem naquele ambiente, mais confortável mas, a gente faz aquilo que não é um sacrifício, é uma obrigação. Afeta muito também a área afetiva. Porque há determinadas coisas que muitas vezes a gente não tem condições de dar uma satisfação completa à pessoa, à companheira, vamos dizer assim. Isto também prejudica a gente emocionalmente. Porque muitas vezes a gente está com dores e é difícil pra gente. Mas, com compreensão, com carinho, com dedicação, pode ser resolvido. Quando há realmente isto. A gente gostaria muito também de participar de outras atividades, atividades sociais, de que muitas vezes a gente não está em condições de fazer. Então é uma coisa que afeta muito muito a gente! E de certa forma o ambiente familiar. Eu não tenho filhos pequenos, minha filha única já é casada, já é mamãe também mas, quando ela era menor, a gente tinha alguma dificuldade nisso. Por que papai não sai com a gente? Mas ela depois entendeu e hoje ela sabe o porque. Mas, graças a Deus, estamos sobrevivendo (risos).

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Minha experiência na Escola de Coluna foi muito gratificante. Porque, embora tivesse feito fisioterapia durante 3 meses, a Escola de Coluna me deu uma outra condição. Através das aulas que nós tivemos com professores, médicos, ortopedistas, psicóloga, assistente social e também de outras áreas, o Lazer também ajudou bastante. Praticamente os novos exercícios que a gente aprendeu mas, também os momentos de lazer que nós tivemos, danças, outras atividades assim, voltadas para o nosso problema, nos ajudou bastante e nos capacitou a ver de uma forma diferente a nossa própria vida. Isso porque talvez até ali a gente pensou muito em exercícios mas não

pensou seriamente na gente mesmo. Os cuidados que devíamos ter, as posições que nós deveríamos adotar, de que forma deveríamos andar, sentar, a forma de se alimentar e de dormir também, deitar, uso de móvel em casa, adaptação de muitas coisas que às vezes nos prejudicam a nossa locomoção. Tudo isso a gente aprendeu na Escola de Coluna. E os exercícios principalmente que nós aprendemos, foram basicamente 20 exercícios, pra coluna, quadril, então nos ajuda bastante. Quando sentimos qualquer dor localizada a gente já sabe como vamos resolver aquilo. Com todo cuidado e sobretudo, saber a nossa limitação, até onde nós podemos ir para que também não vamos criar outra situação mais difícil. Mas foi muito bom aquela semana que ali estive, não somente pelo aprendizado mas também pela prática. E pelo companheirismo que tivemos ali, vivendo com aquele pessoal durante aquela semana. Até hoje a gente tem saudades daquele grupo. E a gente tem que praticar o que aprendeu. Eu tenho outras responsabilidades fora, além do trabalho faço parte de um grupo, sou evangélico, também temos cursos e uma das coisas que a gente procura é transmitir um pouco da nossa experiência com esse método e através do diálogo, aprender com as pessoas. Isto eu tenho procurado praticar e Deus tem me ajudado neste sentido. Obrigado pela oportunidade de falar e poder transmitir, dizer aquilo que a gente era, do que a gente está, e também logicamente sempre esperando que no futuro as coisas melhorem, que agente possa continuar não somente vivendo mas também sobrevivendo a tudo aquilo que são impedimentos à nossa vida tanto emocional quanto física e sobretudo podendo ajudar outras pessoas. Nos momentos que eu tenho tido com os meus grupos, a gente tem passado alguns exercícios também. Antes da abertura, na Igreja, a gente tem feito alguns exercícios e o pessoal tem se sentido bem. A gente dá um espaço e depois partimos para o estudo que a gente tem que fazer. Isto tem sido muito bom, eles têm gostado bastante e eu me sinto bastante satisfeito porque, de uma certa forma, a gente está cooperando para o bem das outras pessoas. E é isso que precisamos fazer e praticar na nossa vida.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 17:

*"Nossa! Vivia me fazendo massagem com os dedos para ver se passava.
Ficava acabada!"*

Sexo: feminino

Idade: 45

Ocupação: Atendente de Enfermagem

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: É muito desagradável. Porque você fica irritada, você trabalha um pouco na parte da manhã, de tarde você já não tem mais condições, você só quer cama, ficar quietinha. Até a cama incomoda. Sentar também. Se você não sentar na postura correta você fica com dores, é desagradável. Não é nada bom! Eu nunca tomei relaxante muscular. Tem pessoas que costumam usar mas eu não. Eu procurava tipo... ficar descansando, de lado, conforme foi me passando. Troquei de colchão porque eu achava que era o colchão e não era. Era má postura de dormir. Eu dormia de bruços e ainda torta, muitos anos. Travesseiro baixo... com o tempo é que eu fui percebendo e aprendi depois que estava tudo incorreto. Não cheguei a pegar licença por causa disso. Eu reclamava muito, ficava enjoada, irritada na Seção, e tal... e todo mundo sempre perguntava. Olha, é o colchão, troca o colchão. E eu também pensava que era. Eu sei que um dia eu conheci a Escola de Coluna, e eu fui fazer, aconselhada pela Léo (terapeuta ocupacional). Eu comecei a melhorar depois que eu comecei a me corrigir com as minhas posturas.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna.
Como é isso para você?*

R: Era como se tivesse um peso nas minhas costas durante o dia, sabe? A cadeira me incomodava, aí eu tinha que andar um pouco, com aquele peso constante nas minhas costas. Nossa! Vivia me fazendo massagem com os dedos pra ver se passava, eu ficava acabada! Parecia que eu tinha vários quilos nas minhas costas. Estava carregando assim um fardo. Passava muito mal! Doía a perna, doía as costas, doía

tudo... era horrível! Era uma sensação de muito cansaço. O trabalho até que não era tão puxado, era super leve, sempre foi tranquilo meu trabalho. Mas o mínimo que eu fazia, já deixava assim seqüelas, dores fortes no final da tarde. Dia de Fundação então, meu Deus! Era horrível. Porque em casa você descansa. Faz só 6 horas só e vai pra casa você descansa, relaxa. Agora, no serviço tem que ficar ligada 12 horas, aquilo te deixa mais tensa e você segura acho que mais as energias, né? você não relaxa... dói mais, sabia? Desde que começou a Fundação, em 1991, eu sempre trabalhei 12 horas, duas vezes por semana, 2ª e 4ª feira, das 7:00 às 19:00.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?*

R: Às vezes sim. Altura da mesa que eu estou escrevendo. Aliás, na minha casa, a minha mesa de cozinha eu preciso mudar urgentemente. Ela está alta pra mim. Quando eu estou nela eu sinto que eu estou segurando tudo aqui em cima, nesta parte aqui, trapézio (mostra os ombros). Aí eu percebo, eu solto. Caramba! Olha como é que eu estou segurando! Por que? Meus braços ficam aqui em cima. A mesa está um pouco alta, eu preciso trocar. Aqui [no trabalho] eu também já senti, tem uma cadeira que é um pouco mais alta do que a outra. Quando eu sento o dia todo naquela cadeira que eu não percebo de mudar, de tarde eu estou com isso aqui assim que parece que... vai arrebentar de dor. Aquela tensão muscular. Agora, peso assim ... é só isso que eu tenho percebido.

Explique um pouco melhor sobre o seu trabalho.

R: O meu trabalho é mais assim, chamar os pacientes, arrumar a Seção, o Setor, deixar tudo arrumadinho para as meninas começarem a trabalhar, arrumar as mesas. Depois que termina, eu guardo novamente o material, limpo as mesas com álcool, procuro não deixar o banho-maria sem água porque senão queima a resistência, é tudo light. Muito legal, não me sacrifica em nada. Hoje em dia não dá pra eu sentir tanta dor. Depois da Escola eu já estou bem esclarecida.

3. *A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Bastante. O marido... o marido queria namorar e eu negava, né? ah! Tô cansada, ai tô com muita dor! Faz massagem! E ele várias vezes fez massagem pra mim nas costas. E, pra limpeza da casa também, qualquer coisa que eu for pegar um balde de água, passar pano, eu larguei mão. Não passo mais pano na casa. é um esforço que realmente me deixa péssima... dói demais a minha região lombar. Então eu não passo mais pano, eu mudei. Eu peço pro meu marido passar ou minha filha. E eu também não carrego mais peso acima do meu limite, não carrego mais. Eu aprendi, sabe, a me reeducar, em questão de trabalhar, pegar peso, eu procuro agora fazer o mínimo esforço possível. Eu sei que não é legal. Durante vários anos eu dei uma de "leoa", pra que? Não valeu a pena. Então, muitas vezes eu divido bem as tarefas agora em três, e está sendo bem melhor pra mim. Mas com as dores que eu vinha sentindo na época, era difícil. Eu fazia um pouquinho de esforço, pronto. Já não prestava mais pra nada! Ficar de pé passando roupa, nossa, acabava comigo! Na pia lavando louça doía... era um horror. Eu sofri muito. Agora aprendi a por o pé em cima da... porque a pia, em baixo, tem uns dois centímetros. Eu ponho o pé ali, mudo, ponho o outro, e dá certo.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Claro! É um prazer falar de Escola porque pra mim foi bárbaro! O aprendizado lá dentro foi coisas assim que eu não sabia. Aprendi o alongamento, pra mim foi ótimo. Eu sentia um cansaço nas pernas... a minha vida toda de mocinha minhas pernas eram pesadas... uma coisa horrível. Com o alongamento nunca mais senti dor nas pernas. Foi bárbaro! Porque alonga bastante esse músculo aqui. As costas também, o alongamento de puxar uma perna até aqui em cima e a outra encolhendo, estica uma, encolhe a outra, foi muito bom pra mim e outros também. Aquele negócio de abraçar, virar o pescoço pra cá, até hoje eu pratico. Qualquer dorzinha e tal, eu começo. A do metrô então, eu aprendi com a Léo, a fazer alongamento com as pernas. Depois de uma Fundação, não é fácil... né? então começo o alongamento. Quem vê assim, ó tá louca! Mas eu não tô nem aí. Eu faço na rua o alongamento. Aprendi muita coisa com

a Escola de Coluna, foi muito legal. A Clara (fisioterapeuta) ensinou vários exercícios pra gente que é fundamental. Eu me lembro da Dr^a Anita (fisiatra) e de um foterapeuta que ensinou a gente a pegar peso do chão. Em vez de você dobrar a coluna, aprendi a usar o músculo da coxa que é um músculo que você esquece de usar. Super importante. Você põe todo peso na sua coxa e esquece da coluna, sabe? Porque a maioria das pessoas fazem isso: dobram a coluna e puxa com o peso na coluna. Nunca! Dobre os joelhos e sustente na coxa. É a melhor maneira, você poupa demais a sua coluna. Aprendi muito isso e melhorei pra caramba. Aprendi a dormir, também. Eu dormia de bruços e entortada, acordava toda torta, dolorida, achava que era o colchão. Tem que dormir de lado, encolhida, com o travesseiro altinho, na altura do pescoço. Isso é bárbaro. Foi muito bom pra mim. Caminhar também é muito bom. Ajuda bastante. Eu caminho, vou até o metrô à pé, 15 minutos. Da minha casa até lá. É pouco mas, tá ótimo. Às vezes eu volto também, não é sempre. A escada aqui, porque você sabe, ficar muito tempo parada, você fica dolorida. Eu não subo um andar de elevador. Eu subo de escada. Sempre. Isso me ajudou muito. Eu só me arrependo de não ter feito e não praticar nenhum tipo de esporte. Um esporte que eu gostaria de fazer é correr. Eu gosto de correr de vez em quando. Você tem que ver, é uma leveza depois. Eu já fiz a experiência, é uma leveza, você não sente dores. você fica com uma oxigenação tão boa, disposta. Mas eu gostaria muito de fazer yoga. Pelo que eu já andei lendo, é uma relaxamento assim, é uma coisa muito boa pra gente que já está com mais idade, né? 45 anos não é mais criança, precisa dar umas esticadas de vez em quando, não ter uma vida tão sedentária. Só televisão, casa e serviço! Começa a ficar meio chata, não é verdade? Então você tem que mudar um pouco a sua rotina. Mas eu ainda não perdi a esperança de passar lá na Associação dos Funcionários Públicos, eles tem uma academia na Rua Formosa, fazem um abatimento legal, me inscrever lá. Pretendo um dia fazer alguma coisa. Nunca é tarde.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 18:

“Eu acho que nós da enfermagem ainda não estamos verificando a prevenção, para não estar acontecendo”

Sexo: feminino

Idade: 44

Ocupação: Enfermeira

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: Pra mim incomoda em tudo. A gente fica muito irritada, muito nervosa, ansiosa, tudo que você faz, até na hora em que está pensando em alguma coisa no serviço, alguma coisa pra você estar fazendo, incomoda, irrita. Uma pergunta que alguém faz, na resposta da gente, irrita. Porque a gente se torna até mal humorada. Porque é uma dor muito estressante, né? uma dor queimada, que não passa que você tem que tomar medicação e não passa na hora. Quando passa o período da medicação a dor volta. Incomoda pra você andar, sentar, quando está dormindo, como você vai se mexer na cama, uma posição pra você ver se dorme um pouquinho, de descansa um pouquinho, então tudo isso incomoda.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna?
Como é isso para você.*

R: É assim: se você tem que se podar, você se poda. Às vezes tem que pegar o paciente, não pode. Porque você já sabe que se pegar, você pode ter o problema porque você já tem ele. Então você pode agravar um pouquinho mais. Então você fica se policiando. É a posição que você tem que fazer e às vezes, na hora da emergência não dá pra você verificar isso. Você quer socorrer o paciente. Então você não vai nunca se observar, então é complicado no serviço.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?*

R: Provoca sim. É aquilo que eu falei, a posição que você trabalha, que você tem que se policiar e nem sempre você pode. Na hora de atender o paciente você não pode falar

eu não posso me abaixar, ou eu tenho que me abaixar daquele jeito. Eu acho que nós da enfermagem ainda não estamos educadas pra trabalhar neste aspecto, verificando a prevenção pra não estar acontecendo. Não não temos essa educação de prevenir as coisas pra não estar acontecendo. Então é difícil. Agora, a gente tem que se organizar, estar conversando com a chefia pra gente estar fazendo essa prevenção pra não ter problema no serviço. Às vezes as nossas licenças são por isso, não porque a gente quer mas é porque a gente não se organiza e não tem essa prevenção. Eu acho que a gente pode estar fazendo, deveria ter. Hoje em dia muitas firmas investem no sentido do funcionário, de estar fazendo a prevenção. Então a posição, a cadeira adequada, utilizando os meios e os materiais adequados, maca adequada pra você estar pegando um paciente, posicionando certo, pra você não estar acontecendo.

Explique melhor.

- R:** Quando eu fiz a Escola de Coluna aqui eu abordei também isso daí. Porque eu assisti e vi que os resultados eram bons nas firmas que fizeram. Este estudo na própria empresa e organizaram este setor de trabalho. Como agora eu não estou na área, estou dentro do Hospital das Clínicas mas não estou atuando na área da enfermagem, estou atuando no Sindicato, eu acho que é uma hora boa de estar olhando esta parte, verificando esta possibilidade de estar fazendo esse estudo, esse levantamento, para melhorar as condições de trabalho das pessoas. Não só enfermagem mas sim de todos os trabalhadores. Porque não é só a enfermagem que tem problema de coluna mas os outros funcionários também tem. Funcionário administrativo tem, né? então é uma hora em que eu posso estar contribuindo. E com certeza vou estar contribuindo, tanto pra organizar esse estudo como organizar essa relação inter, essa relação de funcionário com chefia. Porque às vezes a gente tem problema com a chefia por causa da licença mas é porque a gente também não prevê, não faz essa organização. Eu acho que a gente tem que fazer sim.

- 3.** *A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

- R:** Interfere sim. Porque você fica tão mal humorada... (risos) ninguém pode nem encostar na gente. A gente fica mal humorada, infelizmente. Eu acho que não é só a dor na

coluna, todo tipo de dor irrita a gente. Então a gente não tem controle. Quem faz, como tem agora Grupo de Dor, faz controle, aí eu acho que quem faz esse estudo e faz esse acompanhamento eu acho que tem um pouco mais de equilíbrio. Porque a dor tira o equilíbrio da gente, fica super irritada mesmo. É difícil.

4. *Você pode falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: A Escola de Coluna ensinou bastante coisa pra gente. Eu acho que todo mundo que tem esse problema de coluna, especificamente da coluna, deveria estar passando pela Escola de Coluna. Porque ensina! É como eu falei, eu posso me controlar, me policiar dentro de casa ou mesmo no serviço naquelas horas de não agitação, não de emergência. Aí eu sei que eu não vou... que eu tenho que me abaixar daquele jeito, que eu tenho que pegar o peso, que eu tenho que distribuir o peso, principalmente da minha bolsa, então eu acho que dá sim, pra gente fazer bastante coisa. A Escola me ensinou a fazer e como conviver com o problema, diminuindo os meus problemas. Tanto que eu nunca mais, eu não me lembro, desde que eu passei na Escola de Coluna eu não me lembro de ter passado num Pronto-Socorro ou ficado de licença por causa da coluna. Já tive sim, eu soube conviver, soube resolver o problema sem precisar estar me afastando do serviço. Eu guardo a apostila que eu recebi, com muito carinho, uso, dou uma desfolhadinha de vez em quando. A equipe também é muito boa, a fisioterapeuta é muito atenciosa, gostei muito dela. O professor de dança é muito espetacular, eu gostei de tudo. Pena que aquela fase acabou! Se fosse duradoura era bom...

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 19:

"A Escola de Coluna me ajudou muito e hoje, para me livrar das dores, eu faço aquilo que aprendi".

Sexo: masculino

Idade: 34

Ocupação: Auxiliar de enfermagem

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: Olha, é horrível. Eu, quando tinha essas crises de coluna, não conseguia dirigir, ficava impossibilitado de andar, entrava até em depressão porque a dor era muito grande. Pra mim era horrível. Foi horrível essa experiência, dor na coluna. Entrei até em desespero, queria operar, até que me falaram da Escola de Coluna, então eu fiz. Mas era desesperador. Quando a dor começou eu tomava medicação, comecei tomando pouco, né? depois entrei com outra medicação que era Tandrilax, de 12 em 12 horas. Quando estava passando o efeito, voltava a dor aí tinha que tomar rapidinho. Se tomava, uma hora depois melhorava. O que me segurava mesmo era a medicação. Quando tive a primeira crise eu estava de férias. Quando voltei das férias eu procurei a Ortopedia e comecei a fazer a fisioterapia. Melhorava mas voltava a dor. Foi indicada a Escola de Coluna. Eu tirei licença do trabalho pra fazer a Escola, uma semana. Minha primeira crise foi devido ao peso. Estava fazendo algumas coisas em casa, acordei no dia seguinte com dor, e dor, e não parava, com Voltaren não parava. Eu acredito que tenha sido peso. Eu tava de férias, meu colchão era bom, não tinha nada que... eu tava construindo na minha casa.

2. *Vamos falar um pouco agora sobre o seu trabalho e a dor de coluna?
Como é isso para você?*

R: No trabalho influenciava, na época, porque eu trabalhava num outro Setor, onde eu tinha que estar movendo paciente a todo instante, trocando de maca, isso influenciava bastante. Hoje não, porque o meu Setor hoje eu fico fixo a gente movimenta pouco os pacientes. Então hoje pra mim é mais tranquilo.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna? Fale um pouco sobre isso.*

R: Não. Hoje não, como eu já disse. O Setor que eu fico fixo, a gente não precisa estar movendo o paciente. Os pacientes se locomovem sozinhos. Só quando a gente tem que conter alguém, aí sim, dá uma sobrecarga na coluna. São pacientes agitados, precisa conter. Mas fora isso, não, o ambiente é tranquilo. Os próprios colegas colaboram, a chefia colabora, eu não tenho problemas em relação aos colegas e chefia. Eu costumo dizer que a minha chefia é a melhor chefia do HC, uma das melhores. Lá nós somos tratados super bem, adoro minha chefia. É uma chefia aberta, colabora, entende, está sempre dialogando então isso é importante e ajuda bastante no andamento do trabalho.

3. *A sua dor na coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Interfere porque você fica irritado, né? é uma dor muito forte que te impossibilita de andar, você fica irritado com qualquer coisa. Você com dor, não consegue ter momentos de Lazer. Não consegue sair com sua família pra passear, não consegue nada. Interfere muito, é uma dor horrível. Você se sente até um deficiente, era como eu me sentia, um deficiente, por não poder me locomover, não poder nem dirigir. Não conseguia nem dirigir, então pra mim era complicado.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Minha experiência foi boa, adorei fazer a Escola de Coluna. Hoje eu não sinto dores, praticamente. Quando começa alguma dor eu pratico aquilo que eu aprendi na Escola: exercícios, faço exercícios, relaxamento, procuro ocupar minha cabeça com o Lazer, coisa que eu não fazia, estou fazendo um tipo de arte, arte marcial, alongamentos, ajuda na coluna. Então foi muito bom porque a gente abriu a mente pra aquilo que a gente tinha na frente e não fazia. A Escola de Coluna me ajudou muito e hoje pra me livrar das dores eu faço aquilo que aprendi. Eu estou de férias, tem até um trabalho pra eu fazer. Eu cuido de pacientes particulares e o pessoal já me chamou. Eu estou aqui,

estou de férias, vou viajar, estou aqui pensando... não vai mudar nada se eu for trabalhar, não vai me adiantar muita coisa. Então é melhor eu descansar e quando eu voltar a trabalhar, eu trabalho. A Escola de Coluna foi muito bom, deve continuar. Às vezes a gente se machuca a gente sente dores por falta de saber das coisas, falta de experiência, falta de cuidado. Às vezes você está numa postura inadequada e lembra do que aprendeu: vai me dar dor aqui, ou ali. Saber é muito importante, eu adorei a Escola de Coluna.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 20:

“De uns tempos pra cá diminuiu muito o pessoal e exigem muito da gente”.

Sexo: Feminino

Idade: 56

Ocupação: Técnica em Radiologia

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: Ah! É horrível! É uma dor, pelo menos a minha, que não é forte, é cansativa. É aquela dor muito cansativa que incomoda. Digamos assim, não interfere em você trabalhar mas incomoda. A gente não tem posição (mostra corporalmente). Mas melhorou muito depois da Escola de Coluna. Eu também aprendi a sentar melhor, a deitar, a levantar, faço natação, ajudou a melhorar bastante. Às vezes eu ainda sinto quando, digamos assim, o plantão é muito pesado e a gente puxa paciente pesado, aí eu sinto que piora. Mas depois que eu faço uns exercícios, pratico natação, parece que ela volta e melhora.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Olha, eu trabalho praticamente sentada. Eu faço Tomografia computadorizada. Mas, às vezes tem muito paciente e eu fico muito assim no computador, não sei se eu esqueço da coluna, ou o que acontece, fica muito ali. Entra paciente, sai paciente, entra

paciente, sai paciente. Dependendo do paciente eu tenho que ajudar porque é justo ajudar a enfermagem a puxar o paciente pesado. Mas mesmo assim você levanta, fica ali na tela do computador, fica na tela. Às vezes quando dá uma paradinha eu sinto que dói desde o pescoço até lá em baixo. Mas eu acho que deve ser porque eu fiquei muito assim na tela e esqueci da postura. Mas incomoda sim. Aí eu dou um jeitinho, penduro na porta (risos). Faço um alongamentozinho aí melhora... mas incomoda bastante. Talvez se eu não tivesse esse tipo de trabalho, talvez nem voltaria a sentir dor nas costas. Mas eu sinto que quando o trabalho é mais pesado.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna?
Fale um pouco sobre isso.*

R: Provoca sim. A cadeira, por exemplo, ela é muito alta e aquelas cadeiras velhas que você não consegue abaixar a sua altura. Ela é muito alta e você fica meia... eu pelo menos, não sei se é porque sou alta, me incomoda a cadeira, sabe? Não tem jeito porque não tem como trocar. É do serviço. Às vezes quando eu me proponho a ajudar o colega na parte dele de fazer leito e levantar os pacientes, aquele paciente enorme, pesado, que não vem ninguém ajudar, pra você levantar aquele paciente e colocar a placa em baixo... não é o meu serviço mas, sempre que eu estou disponível eu vou ajudar. Aí minhas costas parece que... dá impressão que puxou alguma coisa, sabe? Dói ardendo! Arde! E também eu acho assim, eu não sei nos outros serviços mas aqui no HC, de um tempo pra cá, diminuiu muito o pessoal e exigem muito da gente. Você faz serviço de 2 ou 3 e não tem como você, digamos assim, pleitear alguma coisa, falar que está muito serviço porque eles falam: Se você não quer, sai! Se você não agüenta, sai! Então você se sujeita, você precisa, tem outras coisas que interferem que você precisa daquele horário e você tem que agüentar. Trabalha por 2 ou 3. Eu, pelo menos, no meu Setor à noite, nós somos em 4 em todo o Hospital sendo que atende, eu pelo menos no meu Setor em Tomografia eu atendo Ortopedia, Instituto da Criança, atende a USP e atende a todo o HC e às vezes o Instituto do Coração que não tem Tomografia à noite. Isso em 4 pro Hospital inteiro, desde Centro Cirúrgico, RTO, PS/Porta, leitos, então é muito serviço, acho que não sei, o ser humano... A gente tem que trabalhar mas... é duro, viu? Só quem passa por isso pra saber. No serviço não pode reclamar. Se reclamar eles falam assim: se não quer, sai! O HC virou isso aí!... e

eu conheço o HC há 22 anos, não era assim. O ser humano está muito, não sei... foram saindo as pessoas e não foram repondo. E outra, os pacientes aumentaram, porque agora nós atendemos Convênios, particular, além do SUS, da demanda. Quer dizer, aumentou os pacientes e não aumentou o nº de pessoas. Então cada um trabalha por 2 ou 3. No meu Setor é assim. Isso eu falo sem pedir segredo por que é a verdade! Eu trabalho à noite, no Pronto-Socorro, faço Tomografia e sempre que eu tenho uma horinha vaga vou ajudar os colegas nos RX. Mas é desumano, eu vou por isso. É desumano sabe, o número de pacientes que tem pra eles atenderem com poucos funcionários. Eu lembro há 5 anos atrás, eu trabalhava à noite também, nós trabalhávamos em 2 pessoas na Tomografia Computadorizada e 5 pessoas no Pronto-Socorro. Hoje são 4 pra tudo isso, sendo que antes não tinha particular e não tinha Convênio. E à noite atende paciente conveniado, particular, tudo que atende de dia, atende à noite. E tem Tomografia a noite inteira.

Explique um pouquinho mais.

- R:** É como eu te disse, a chefia é assim, você não pode reclamar, nem expor nada. Porque se você quiser, como ele diz: se você quiser fique, se não quiser, saia. Exige do pessoal... que você faça, que você entregue, que você seja escriturário, que você seja técnico, sabe? é... Antes, quando eu trabalhei à noite, há 5 anos atrás, era de um jeito. Hoje é de outra maneira. Também mudou diretoria, mudou tudo. O ser humano não é importante, eu pelo menos no lado técnico. Não é importante se você está bem, o importante é... eu também não acho que seja pelo serviço porque como eu sou uma pessoa responsável, tanto faz eu ter chefe como não ter chefe, o serviço eu faço da mesma maneira, com o mesmo carinho e não venho trabalhar reclamando. Eu venho trabalhar, eu gosto de trabalhar, preciso trabalhar e não venho reclamando. Seja Sábado, Domingo e por sinal eu trabalho nestes dias. Eu não trabalho durante a semana. Eu trabalho Sábado, Domingo e à noite, faço dois plantões assim. Eu pedi para vir à noite, venho com o maior prazer. Mas é desumano pelo lado assim que eles não têm consideração se você está se matando, se você não tá... se você está doente, se não tá... se eu adoecer, digamos assim, num sábado. Uma vez eu tive febre, fui trabalhar com febre! Porque eu falei pro encarregado e ele falou assim: mas eu não tenho quem por. Não tenho quem por no seu lugar! Mas eu estou com febre de 39° , estou super resfriada, ele disse, mas não tem como! Ai eu não vim no Sábado. Então

tudo bem , eu fui no médico, tomei medicamentos, no Domingo eu vim, mesmo não estando boa. E não mandaram ninguém me cobrir. Quem ficou, ficaram em 3. Quer dizer, a gente tem que pensar no colega também, você não vindo, o colega fica sem. Então, ser humano não interessa. O que interessa é o serviço e quer que vai bem, só que não te dá condições. Todo mundo que trabalha na Tomografia 4º andar, Pronto-Socorro, é um calor, é um calor tão horrível, porque não foi projetado pra ter Tomografia e eles colocaram. Que que acontece? Não tem ar condicionado, eles adaptaram umas folhas de alumínio lá, por fora da parede, sei lá o que é aquilo e fala que tem ar condicionado mas não tem. Qualquer pessoa estranha que entrar na sala de comando do técnico da Tomografia não agüenta ficar 5 minutos. A gente fica ali 12 horas. Um calor! Faz 40 ° é fichinha... chega ao ponto da colega que trabalha de manhã comprar um ventilador e trazer. É horrível! No dia que você for no Pronto-Socorro, entra na Tomografia do PS, na salinha de comando pra você ver. Sabe, é inadmissível. Você tem que sair de vez em quando no corredor e fazer assim (abana-se) de tão quente que é. Porque o aparelho não para, não dá tempo de resfriar. E o calor vai aumentando. Chega o aparelho parar, ele dá pane! De tanto calor ele dá pane! No 3º andar é diferente, é super resfriado, é a temperatura gostosa, ideal.

3. *A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar?*

R: Um pouco porque quando está doendo é irritante, ela irrita. Eu sou uma pessoa que “não ponho” aquilo na cabeça, mas que incomoda, incomoda bastante. Interfere sim porque ela é irritante, então vai interferir em tudo na minha vida. Eu acho.

Explique um pouquinho melhor.

R: Eu viajo. Sempre nas minhas férias eu viajo, sempre que eu tenho oportunidade eu viajo, eu vou à praia, gosto muito de dançar, gosto de nadar, isto em consequência da dor de coluna eu comecei a nadar. Eu acho que melhora bastante. Principalmente quando eu nado de costas, não sei se é porque eu tenho muito arqueada as costas, é... uma lordose acentuada. Então isso me dá muita dor nas costas, essa lordose que eu tenho. E isso me fez fazer natação e de costas eu me sinto melhor. Melhor que de frente. Eu procuro sair pra isso. Eu procuro quando estou andando, eu procuro me corrigir, ficar mais ereta. Se está doendo e eu não agüento meu colchão eu deito no

chão. Às vezes eu durmo no chão, até dói de tanto eu ficar no chão duro. Eu procuro andar bastante, eu ando muito.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Olha, pena que acabou. Acabou os exercícios, acabou as reuniões de 3ª feira que era alongamento e da 5ª feira que era dança, depois da Escola. Era muito bom isso aí pra gente, mas pena que acabou. Eu não sei se a Escola acabou? Mas, eu já indiquei pra muita gente. Já falei pra muitas colegas, por que você não faz Escola de Coluna na Ortopedia? Foi ótima pra mim. Não deveria ter acabado, porque me ajudou bastante. Melhorou muito depois que eu fiz a Escola de Coluna. Todas as aulas foram boas e o que eu mais me lembro foram os exercícios e da aula de dança. A Escola de Coluna foi só uma semana e o resto do ano nós ficamos fazendo alongamento com a Clarinha e a aula de dança com o professor. Eu fiz parte daquele grupo até quando terminou. Depois disse que ia reformar, acabou, foi uma pena. Devia voltar. A musicoterapia também é muito importante porque relaxa bastante e o alongamento. Mesmo que não houvesse dança, pelo menos o alongamento. Principalmente para minha faixa etária que ó, ajudou bastante. Eu tinha também muita dor no joelho, ainda tenho aqui um pouquinho, mas meu joelho me incomodava muito. Inchava e doía, ele melhorou bastante. Eu não faço exercícios em casa, só faço natação e danço de vez em quando. Deveria fazer mas não faço não. Eu faço hidroginástica uma vez por semana no SESC.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 21:

"Bom, eu gostei, adorei! A dança foi o mais gostoso mas os exercícios também".

Sexo: feminino

Idade: 61

Ocupação: Agente Administrativo.

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: Olha, é horrível! Porque ela deixa a gente mal humorada, até nauseada, tudo que é... na verdade é horrível. É triste. Por exemplo: a gente tem vontade de fazer um serviço, mexer com uma planta, mexer com um vaso, a gente pode até fazer mas depois as consequências são... terríveis! Se não souber abaixar direitinho, no puxar, qualquer jeitinho que você faz assim fora já vem as consequências depois. Vem a dor. Dói demais. A dor é tão forte que a gente já tem que apelar pro relaxante muscular. É o que eu uso. Eu não passo assim... até três dias eu já suportei. Mas aí eu tenho que... esta noite mesmo eu tive que tomar um relaxante muscular. A gente deita com a dor e levanta parece que pior. Essa noite foi uma delas que à 1:00 hora tive que levantar pra tomar um relaxante muscular. Aliviou. Aliviou tanto que eu cheguei a perder a hora de trabalhar! Travei o relógio... (risos). Depois a minha amiga que me chama apertou a campainha, acordei.

2. *Vamos falar um pouco sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isso para você?*

R: Olha, no meu trabalho... porque na verdade a gente aprende a conviver com a doença. No meu trabalho a gente não pode assim... fazer as coisas como uma pessoa normal. Por exemplo: se eu vou pegar uns prontuários eu tenho que pegar quantia bem menor, abaixar também pra pegar numa prateleira um documento, um prontuário, tenho que saber como agachar. Eu sentada, parada, por exemplo no meu Setor, dá impressão que trabalhar sentadinha no balcão atendendo público que é melhor mas, não é. Na hora que você precisa levantar pra fazer qualquer ... ir num consultório, levar um

pedido de exame pro médico, a gente sai dura assim, sabe? aquilo até “engrenar” outra vez, é terrível. Então na verdade deambulando é melhor. Parado também é horrível. Aquilo parece que vai desmontar. E no fim da tarde os pés é que estão... por causa do peso, né? aí vem aquela dor nos pés, tornozelos, na panturrilha também. Agora ultimamente está me dando muita câibra. Estou sentindo câibras horríveis na panturrilha. Mas a gente tem que trabalhar, né? então... saber levar, porque senão, é difícil. O que foi muito bom que me ajudou na Escola de Coluna, que eu era assim muito “bruta” pra fazer o serviço e em casa eu também não tinha organizado assim e aprendi na Escola que eu guardei bem, por exemplo: as panelas do dia a dia por tudo numa altura que eu possa pegar. Olha foi ótimo pra mim porque o dia que eu ficava em casa era pior! Sabe? em casa você abaixa, passa rodo, passa pano, porque a limpeza maior a gente paga pra fazer. Mas a gente ainda tem que fazer muita coisa! Então eu aprendi a conviver mais assim. A ter um modo de sentar no sofá, porque eu sentava assim brusca e levantava também, aí aprendi que a gente deve sentar como a Hebe Camargo (risos). Quando eu via aquele jeitinho dela sentar achava que era só... mas eu vi que também é pra servir pra coluna.

2.1 *Alguma coisa em especial no seu trabalho provoca dores de coluna? Fale um pouco sobre isso.*

R: Não, é como eu disse. Eu sabendo que é uma coisa mais pesada que eu tenho que pegar, no caso prontuários, eu pegando aos poucos não me prejudica não. Se eu fizer bruscamente, sabe? aí é que eu sinto. Na verdade ultimamente o que eu estou sentindo mais é o joelho. Porque pra gente abaixar a gente movimentando o joelho é melhor mas o joelho está meio endurecido... não sei se seria falta de exercício ou mesmo se é o peso, a gordura, né? todos pedem pra emagrecer, talvez fique melhor.

3. *A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Eu tenho filhos casados. Não, não interfere. No caso seria se eu fosse pegar uma criança no colo. A gente tem aquela vontade mas depois de uns 10 minutos aquilo parece que vai travando, amarrando, apertando, sabe? então você já tem que entregar

a criança. Nos braços não tenho nada, posso pegar mas aquilo já começa desde a nuca, a sentir que não vai suportar por muito tempo. Eu tenho 3 netos, uma neta de 18 e os dois garotinhos que vão completar 7 e uma nora está grávida. E já pensei isso que trocar uma criança, jamais. Numa cama? Hum! Aquilo se você abaixa depois não levanta, até a respiração prende. O primeiro banho não vou ser eu que... da primeira neta consegui mas esse dois que vão completar 7 anos em abril e maio, esse eu já não pude cuidar, trocar. A minha dor eu tenho desde 1990. Foi um paciente que caiu na UTI eu ouvi o barulho. Não era o meu Setor mas eu sai correndo, naquela época eram poucos funcionários, eu entrei na UTI, o enfermeiro estava sozinho lutando. Ai ele pegou pelos braços e eu peguei nas pernas. Agora pra erguer eu fiz isso, ó (mostra corporalmente) e eu sinto esse movimento que eu estou fazendo assim, pra direita. Uma dor, mas uma dor...eu fiquei sem [respiração] eu pensei, acho que afetou o pulmão! Na minha cabeça eu achei que fosse o pulmão porque me prendeu o ar. Dai pra cá é que a coluna ficou dolorida.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Bom, eu gostei, adorei. A dança foi o mais gostoso!... mas os exercicios também. Aquele lá a gente parece que saia tão aliviada... tinha o relaxamento, enfim, tudo que eu aprendi foi ótimo. Várias coisas eu botei em pratica. Agora, se repetisse mais vezes, era melhor. A gente foi orientado pra fazer em casa mas, você sabe, fazer em casa ninguém faz. A não ser que tivesse assim uma turminha, meia dúzia de amigos assim que fizesse. Porque a gente sozinha... é o dia a dia, né? sai correndo de casa, volta, é aquela coisa. Mas a Escola foi uma beleza. Eu não participo de nenhum grupo de atividades. Nem as caminhadas que eu preciso, não vou fazer. A gente não tem tempo, o pouco que fica em casa é cuidando, sabe dona de casa como é. Sou eu e um companheiro mas sempre tem serviço. Ele é outro também que sai correndo pra oficina de manhã e volta à noite. Um pouco de relaxamento, também. Seria bom a gente ter um acompanhamento. Não vou dizer se afastar ficar aqueles 5 dias como foi a Escola mas a gente não vai ao médico, não faz consulta médica de 3 em 3 meses, ou de 4 em 4 meses? Não tem um jeito assim de que a gente pudesse comparecer, receber orientação, ou fazer uns exercicios assim... uma continuidade. Poderia ser

individualmente ou em grupo, como fosse mais fácil pra vocês oferecerem pra gente. Em grupo a gente anima mais. Eu sou aposentada e ainda estou trabalhando. Primeira coisa eu gosto, depois a gente precisa, né? com essa aposentadoria da gente que é... e outra, a gente ficar em casa, aí que as dores pioram. A gente ficando sentada num sofá, é pior. Então eu gosto do que faço no trabalho e me sinto bem assim com as colegas, gosto de estar no meio da moçada. Então, falta gente lá. Se colocar mais uma meia dúzia talvez é que toque o serviço normal. A gente se afastando não é que ninguém fale mas a gente se sente acanhada como está o serviço e a gente se afastar, entendeu? É uma coisa minha, minha mesmo, sabe? quando eu me afastei ninguém falou e mesmo a chefia foi muito boa. Nossa turminha é muito legal.

Muito obrigada pela sua entrevista.

ENTREVISTA N.º 22:

“Quando eu vou pro médico é que eu não estou agüentando mesmo”.

Sexo: masculino

Idade: 57

Ocupação: Agente administrativo.

1. *Como é para uma pessoa viver com dor de coluna?*

R: A pessoa pega muito peso, esforça muito o corpo, não faz exercício direito, tudo isso a pessoa sente essa dor na coluna. E outra coisa, quando a pessoa fica nervosa. Quando eu fico nervoso, ataca a dor. É só deixar eu um pouco nervoso, já me ataca. Sempre tem uma coisinha, quando não é paciente que fica perturbando a gente no xerox, é a chefia que chega e pede um negócio urgente e começa a apressar, a gente fica um pouquinho nervoso. Nesse sentido, ataca um pouquinho a dor nas costas.

2. *Vamos falar agora sobre o seu trabalho e a dor na coluna. Como é isto para você?*

R: Meu trabalho é fazer xerox. Tem que abaixar pra colocar o toner, a gente trabalha de pé. Tirar o papel, colocar o papel, sempre a gente abaixa e tira o movimento do corpo e ataca a dor nas costas. Sobre o serviço é isso.

2.1 *Tem alguma coisa em especial no seu trabalho que provoca dores na coluna?*

R: Especial? Não sei. Eu sei assim que sempre quando dá alguma dor nas costas é quando a gente pega alguma caixa de papel, só isso. Esse já não é espacial, né? é a rotina de serviço mesmo. Quando eu conto que eu tenho alguma dor e a gente não pode pegar, sempre eles ajuda, o colega que está comigo, sempre ajuda. Mas, quando eu estou sozinho, aí eu tenho que pegar mesmo, isso não tem jeito. Serviço da máquina que tem que abaixar. Tudo isso prejudica um pouquinho. Isso é sobre o serviço, tem outras rotinas, né? estou falando de fora do serviço. Foi quando eu estive na Escola de Coluna, a gente teve aquela aula, que sempre o pessoal que estava lá dizia: você tem que continuar os exercícios, não pode parar. Mas tem hora que a gente levanta errado, tudo isso dói as costas. Dorme em colchão diferente, colchão que afunda muito, tudo isso atrapalha a dorzinha... eu levanto e tal, faço exercícios, melhora um pouco, aí eu venho trabalhar. Enquanto está normal, não tem aborrecimento, tudo bem. Quando apareceu algum aborrecimento, aí já me dá uma dorzinha nas costas, na coluna. É só isso. Na parte do Setor eu fico sozinho, quando o outro rapaz está comigo, tudo bem. Quando não está eu tenho que fazer o serviço sozinho, não posso sair da Seção porque não tem outra pessoa. E outra coisa, eu participei da Escola aqui, na época estava de férias. E depois a outra vez que eu fiz fisioterapia, que todo dia eu vinha às 8:00 horas da manhã mas o outro rapaz estava no Setor e eu vinha, ficava aqui até meio-dia, 1:00 hora, depois voltava pro serviço de novo. Mas sobre isso aí é fato que a gente não pode sair da Seção por motivo que às vezes não tem outra pessoa pra ficar. A gente é obrigado a ficar pra fazer o serviço. A rotina da chefia não tem condição de deixar a gente sair, né? porque são duas pessoas, quando um não está o outro tem que ficar. A moça que tá lá trabalhando com a gente, ela não pode mexer com a máquina. Uma que não é serviço dela outra que

ela não tem autorização. E ela tem problema na mão. Não pode mexer de jeito nenhum. Então quando um sai o outro tem que ficar de qualquer jeito. Se sair os dois, complica a Seção. Eu fiquei 4 meses trabalhando sozinho porque o outro rapaz que trabalhava quase não ficava na Seção. Então eu ficava sozinho. Nessa época eu ainda não estava na Escola de Coluna. Aí o rapaz tinha vez que ele não vinha, eu era obrigado a ficar, cobrir tudo, tudo que acontecia na Seção era eu! Porque não tinha outra condição. Então eu não podia faltar de jeito nenhum. Porque se eu faltasse complicava. Agora nós estamos em dois. Quando um precisa sair, o outro tem que estar no lugar. Não tem outra pessoa pra ficar, é só nós dois mesmo. Se faltar os dois, complica a Seção. O outro rapaz vai entrar de férias o mês que vem. E eu tenho que estar bom, não posso faltar. Você sabe, a chefia não quer saber, eles quer o serviço. A gente é obrigado a fazer. Quer dizer, eles não quer saber assim: se eu faltou, o outro está de férias, não tem outro pra por no lugar e eles quer o serviço. Então é isso, se falta, complica toda a Seção. Se falta, no outro dia... eles ficam fazendo pergunta lá pra gente. É por que você não pode vim, e não sei o que... é aquela coisinha, né? se faltar e o outro tiver de férias, não vem no serviço, tem que ter um papel pra poder mostrar pra eles. Eu tenho que sair de casa doente pra vim no Hospital fazer uma consulta ou qualquer coisa pra poder... dependendo do caso, não tem condição. Então tem que mostrar porque que faltou. Senão... e outra coisa, falta injustificada pra mim complica, né? se não justificar minha falta, pra mim complica. Mas, fazer o que? Tem que esforçar, se eu estiver doente eu venho, fica na Seção, pede papel pra ir no SAMSS, que eu já não gosto disso, eu evito ficar doente, né? pra não ter problema disso daí. Já trabalhei doente pra evitar de... negócio de ciúmes. É ... fulano de tal já tá querendo fazer corpo mole. Tudo isso eles não falam pra gente na cara mas, a gente fica assim, né? trabalha doente pra não ter esse negócio de ficar com chefia. Ó me dá o papel pra mim ir no SAMSS. Eu sei que está gravando mas tem muitas pessoas que faz essas coisas. Não vem, no outro dia já pede papel, vai no SAMSS, não tem nem nada, só pra livrar do serviço. Eu não tenho essa mania. Quando eu entrei no Hospital eu já entrei com aquela mania de trabalhar. Então na minha cabeça não tem de eu chegar por qualquer coisinha, chegar pra chefia ó eu vou... quando eu vou pro médico é que eu não estou agüentando mesmo. Ontem mesmo aconteceu uma coisa que eu tenho que contar. Quando eu abaixei pra pegar um papel na gaveta meu braço “adormeceu”. Eu

fiquei apavorado porque é uma coisa que nunca aconteceu comigo. Adormeceu daqui até lá (mostra o braço). Eu não conseguia mexer, fiquei apavorado e a turma lá, é um lugar que todo mundo fica numa porta perguntando as coisa, né? eu não podia responder, sei que fiquei todo atrapalhado... daí eu sai, peguei e fechei a porta, porque não tava conseguindo ficar ali. Meu braço endureceu. Ai eu fui almoçar, fui medir a pressão também, a moça falou que tava baixa, ai voltou ao normal. Quer dizer, se é uma hora que não tem ninguém e me dá uma qualquer coisa lá? Mas eu digo, só se eu estiver morrendo, do contrário eu não vou em médico não. É meu sistema. Quando eu entrei no Hospital... a gente tem esse sistema. Os outros não, qualquer coisinha é SAMSS.

3. *A sua dor de coluna interfere na sua vida afetiva e familiar? Fale um pouco sobre isso.*

R: Bom. Essa dor na coluna? De vez em quando interfere. Porque é sempre o que eu digo. Qualquer coisinha que a pessoa fica nervoso, eu sinto aquela dor. Depois eu me acalmo, volto ao normal. Sobre minha família, de vez em quando é que a gente tem uma... moleque faz uma arte, as pessoas quer corrigir e vai outra pessoa entra no meio, é aquela coisa, né? aí me dá um pouquinho da dor na coluna mas depois volta ao normal. Sobre minha família, o que eu tenho a dizer é isso. Só quando eu fico um pouquinho nervoso mesmo, do contrário. Eu sou uma pessoa que procuro a ficar calmo. Ficar calmo pra não ter esses negócios. Inclusive no serviço mesmo, as pessoas falam um negócio comigo eu penso. Olha, vou ficar calmo pra não ficar nervoso e não atacar a dor. Mas é pouquinho coisa, não é de fazer eu... (risos). Porque aí eu faço exercícios e volta ao normal. Eu sempre faço exercícios de manhã. Às 5:30 da manhã já estou fazendo exercícios. Eu pego 8:00 horas aqui. Eu levanto 5:00 horas, saio 5:20 de casa, mas nesse momento eu já faço o meu exercício. Quando é Sábado e Domingo também faço, o normal meu é esse. Quando eu estou sentindo uma dorzinha de costas que deu um mau jeito, eu levanto e faço uns exercícios. Deito no chão duro. Passa uns dez minutos, volto ao normal de novo. Inclusive me dá uma dor na perna e ela endurece a perna inteirinha, uma espécie de uma câibra. Até hoje eu não sei o que é isso. Eu fui no SAMMSS, conversei com a Dr^a Melissa, ela receitou fazer fazer exame de sangue, eu fiz e ela mandou tomar uma injeção vermelha,

esqueci o nome agora. Com essas três injeção pronto, sumiu a dor. E eu continuo fazendo exercício. Mas só que essa dor de vez em quando aparece, de 3 em 3 meses ela volta. Volta, endurece a perna e eu não consigo andar. Ai eu procuro ir no SAMSS, a Drª me receita uma injeção, volto ao normal de novo. É só sobre isso. Outras coisas... não tenho o que falar. A coluna ela sai fora do lugar. As pessoas dormem de mau jeito, levanta assim de qualquer jeito e não faz algum exercício, ela continua no mesmo lugar e continua doendo.

4. *Você poderia falar um pouco sobre a sua experiência na Escola de Coluna?*

R: Eu vou começar como eu entrei na Escola de Coluna. Eu sentia essa dor na perna. Todo o problema foi essa dor na perna, por causa de uma batida do ônibus que eu tive em 1991. Eu vim pro SAMSS, fiz os exames, deu tudo normal, voltei pro serviço, tomei as injeção que ela me mandou, passou 2 meses a dor voltou. O outro médico me mandou pra Ortopedia, eu vim, trouxe o papel e mandaram voltar depois de um ano que não tinha vaga pra fisioterapia. E eu com a dor nas costas. Passou toda essa época e continuei trabalhando com a dor, esperei dar o dia de eu vim, eu vim, esperei um ano com aquela dor nas costas. E tomando remédio que me dava queimação no estômago. Ai me complicava tudo... depois que passou tudo isso, a Drª Anita [fisiatra] me chamou, examinou, apertou aqui e ali, quando ela me apertou justo no lugar que doía, aí eu... falei é o lugar certinho que tá me doendo. Então ela falou: eu vou encaminhar você pra Escola de Coluna. Foi justo na época que eu ia entrar de férias. No dia de começar vim na hora certa, primeiro ela foi explicando como tinha que ser e as outras, não sei se é doutora... as profissionais, porque tem doutora no meio, né? (risos). Comecei a fazer exercícios, falavam que não podia sentar torto, não pode deitar de qualquer jeito, levantar... tudo elas me explicaram. Depois teve dança, eu não gosto de dança, né? o que eu mais gostei foi no último dia da nossa despedida. Porque eu fiz umas coisas aí que... (risos) nem eu sei como é que eu fiz! Foi teatro. Cada um tinha que fazer um programa de uma coisa, a turma meio envergonhada, eu não sei que eu não tava envergonhado pra mim eu tava até gostoso... e eu achei que fui bem, no teatrinho. Eu senti bem. E eu gostei do pessoal, dos colegas, dos professores, de todos. Inclusive eu falei pra Drª Anita que se fosse continuar, eu continuava. No dia da

despedida fizemos a festinha, depois um foi para um lado, outro foi pra outro, não se encontra mais. Eu trabalho num lugar, outro no outro... de vez em quando encontra, mas é muito difícil. Inclusive a menina que eu fiz o teatrinho com ela, ela não era daqui do Hospital. Depois da Escola eu fui fazer fisioterapia de novo e fiquei mais uns 4 meses pra conseguir a fisioterapia. Foi bom. Eu aprendi mais. Só que é só 10[sessões], não pode fazer mais. E aí até fazer outra é aquela... [demora]. Mas eu procuro fazer os meus exercícios. Não vou dizer que todos, que tudo que eu aprendi eu faço. Se a gente tivesse o dinheiro pra fazer, aí eu gostava, né? tem coisa que precisa de dinheiro. Passear toda vez não dá. Tem que trabalhar! (risos). O meu passeio que eu gosto é passeio longe, não é ir até ali em Pinheiros não! E pra ir longe precisa ter dinheiro. Eu procuro fazer umas coisinhas assim... de vez em quando vou pescar, não é sempre também porque não dá. Mas a gente tem o nosso lazer, né? o que eu queria falar é isso: se tivesse novamente a aula que a gente teve aqui, eu gostaria de participar. O problema é a chefia autorizar. A pessoa precisa trabalhar! Precisa do serviço, a pessoa só não pode ficar faltando. A saúde a pessoa tem que fazer o seguinte, não fazer muita extravagância. Eu não tenho muita extravagância, a única coisa é... eu tomo uma cervejinha de vez em quando... Agora, não dormir direito, prejudica a saúde. Beber cerveja de vez em quando, tudo bem porque o dinheiro também não dá pra tomar todo dia. A senhora está gravando aí! (risos). Eu acho que a saúde a gente tem que cuidar dela. Eu gostaria de continuar com a Escola de Coluna. Era tão bom! A turma sente saudade. Só da pessoa sair da Seção, que tem Seção que não é fácil, ein? Só de sair e vim pra cá ficar meia hora que seja sossegado, já é um alívio... outra é que aqui a pessoa está aprendendo as coisas, como é que cuida da saúde, como é que a pessoa vive, tudo isso! Esquece até dos problemas. É que nem a pessoa vai pra uma pescaria. Esquece tudo! é um lazer que a pessoa nem está aí pros problemas. Só de sair de lá e vim aqui fazer um exercício, aprender o que estão ensinando pra gente, ver aquele pessoal tudo junto, já é um alívio. Tudo isso aí as pessoas sentem saudade. Reunir todo mundo é difícil, no serviço não tem jeito!

Muito obrigada pela sua entrevista.

**Entrevista com a Dr.^a Anita Weigand de Castro,
Coordenadora da Escola de Coluna**

1. *Dr.^a Anita, poderia falar um pouco sobre o histórico da Escola de Coluna, aqui no Instituto de Ortopedia (IOT HCFMUSP)?*

R: A Escola de Coluna começou em 1994 e desde então nós fizemos várias Escolas (programas) num total de mais ou menos 400 alunos. Então neste período todo dariam 7 anos. Nós tivemos algumas modificações, os programas variavam, mudanças na equipe interdisciplinar, mudavam os profissionais, o esquema das Escolas mudou também. Foram adequações às situações que nós tínhamos aqui no IOT mas sempre tentando fazer um programa o mais completo possível.

2. *Poderia falar um pouco sobre os modelos que foram adotados, o modelo atual e qual é o ideal?*

R: Bom, dos modelos adotados, quando nós começamos em 94, nós fazíamos uma Escola que comportava mais ou menos uns 20 alunos. Esses alunos eram triados e encaminhados dos vários setores do Hospital das Clínicas inclusive do SAMSS (Serviço de Atendimento Médico e Social dos Servidores). Então nós tínhamos uma relação dos candidatos à Escola. Toda a equipe avaliava estes candidatos. Tinha uma avaliação da fisioterapia, para ver se era um paciente elegível, tinha avaliação psicológica, avaliação do serviço social, fisioterápica e nutricional. Depois a equipe se reunia e decidia se aquele aluno era elegível ou não. Se fosse elegível, faria parte da Escola; se não, seria encaminhado para um outro tipo de tratamento, quando necessário. E essa Escola se desenvolvia com a programação de 10 sessões; eram 2 sessões por semana, cada sessão com 2 aulas, teórica ou prática, de acordo com a programação. Então era um total de 4 aulas por semana e este programa durava 2 meses. Acabado o programa, esses pacientes (ou alunos) eram reavaliados, num período de 3 meses e 1 ano após a Escola. Esse modelo de Escola durou ... fizemos 4 neste modelo. E por que não deu certo? Porque demorava muito para fazer toda essa triagem, a equipe tinha que se deslocar, porque eram funcionários da Ortopedia; então tinham que sair das suas atividades habituais para fazer as triagens e o rendimento (aproveitamento)

acabava sendo baixo. Nós nos limitávamos a duas Escolas por ano. Porque o período que demorava para fazer a triagem, a avaliação, as reuniões e começar a Escola, isso demorava 2 a 3 meses. Era muito tempo, então não era muito pratico. Nós mudamos e foi conseguida uma área específica para desenvolver o programa das Escolas de Coluna. Isto facilitou porque nós tínhamos o espaço e então começamos as Escolas com duração de 1 semana. O programa em si, as aulas teóricas e praticas eram praticamente as mesmas, pouca coisa foi mudada. O que ficou diferente e acabou sendo melhor, é que esses alunos inicialmente eram triados só na avaliação médica para ver se eles tinham uma indicação para esse tipo de tratamento que na verdade era um Programa Educativo. Nunca a Escola foi um tratamento. Então só uma triagem médica para ver se realmente era um caso a ser acompanhado neste tipo de programa. Nessa triagem eles eram selecionados para ver se havia uma necessidade de um tratamento mais específico, individualizado, talvez cirúrgico. Descartando outras causas da dor na coluna, fazendo-se um diagnóstico de uma algia vertebral. Depois que esse paciente era triado, integrava o grupo dos alunos. Não tinha mais aquela avaliação de toda a equipe e ficava a cargo do médico. Começava a Escola com o período de 5 dias úteis, o dia inteiro. O paciente vinha de manhã, tinha 2 aulas de manhã com intervalo de almoço e 2 aulas à tarde. O almoço era fornecido no próprio Hospital. Era um tipo de Hospital-Dia, eles ficavam o dia inteiro como se fosse uma internação. Eles eram internados como Hospital-Dia. E a gente pedia para que eles não se ausentassem do ambiente da Escola de Coluna, por vários motivos. Principalmente para eles não dispersarem e eles estavam sob nossa responsabilidade. Eram pacientes internados e portanto ficavam na enfermaria que era a área da Escola. Com isso, parecia ser uma coisa assim radical mas, fazia com que eles ficassem um grupo unido, naquele período. Neste intervalo do almoço (que geralmente eram de 2 horas), eles tinham tempo de almoçar e conversarem entre si. A gente percebia que no final da Escola, eles tinham uma identificação. Formavam amizades mais sólidas. As aulas eram distribuídas em aulas práticas, intercaladas com aulas teóricas. A gente evitava duas aulas praticas ou teóricas seguidas para haver uma vivência maior. No final da Escola, nós tínhamos uma apresentação ou representação, do tema e da forma que eles quisessem; por música, ou dança, teatro, ou uma poesia. O grupo ficava livre para escolher a forma como eles queriam fazer a apresentação, feita no

último dia. Tinha um almoço de confraternização e eles gostavam muito, traziam bolos, salgados, trocavam receitas... e tinha o encerramento. A equipe dos profissionais participava e neste encerramento era muito interessante porque era uma forma deles fazerem uma transferência do problema deles, do que eles viviam antes e durante a Escola. Muitas vezes eles representavam os profissionais da Escola de Coluna, eles representavam o paciente com muita dor que começava a fazer a Escola e terminava sem dor. Resumindo, o tema de quase todas as apresentações era isso. Eles sempre voltavam a falar de uma pessoa que tinha dor participava da Escola e terminava sem dor. Para nós era uma prévia de que eles tinham aproveitado e que provavelmente eles ficariam bem. A nossa área que era disponível no 2º andar do IOT foi fechada para reformas. Então nós tivemos que parar um período as nossas atividades das Escolas e aí nós conseguimos uma outra área, fora do Hospital. Por questões de tempo, de espaço e de adequação da equipe nós tivemos que reduzir o programa da Escola em meio período. Então nós tivemos que fazer toda a programação da Escola condensada no período da manhã. Continuou o mesmo esquema de uma semana, cinco dias úteis, das 8:00 ao meio-dia. Com isso tivemos que reduzir o período de algumas aulas, passando a desenvolver em 1 hora o que era desenvolvido em 2 horas e concentramos algumas atividades práticas em 1 dia. Nós fizemos assim duas Escolas, em março e julho de 2001. A de março foram só 3 pacientes porque teve uma greve, algo assim que dificultou a frequência e a de julho que teve mais alunos da qual a gente ainda não teve o retorno. A gente faz as reavaliações, continua como era o modelo inicial, com 3 meses, 6 meses e após 1 ano de Escola. O modelo ideal nós achamos que seria aquele de 1 semana, o dia inteiro, sendo a internação como Hospital-Dia. O modelo atual que nós estamos programando, para começar em 2002, tem mais ou menos a programação antiga, como era o Hospital-Dia, ou seja: 20 aulas, distribuídas em sessões e a gente desenvolveria este programa em 7 semanas. O primeiro modelo era aulas duas vezes por semana, agora nós vamos fazer uma vez por semana. Isso por uma questão de espaço, porque nós temos que dividir com as outras Escolas que foram surgindo depois da Escola de Coluna. E foram surgindo porque foi se observando que o resultado era bom e então foi sendo desenvolvido em outros setores também (Escolas de L.E.R., Osteoporose, Fibromialgia). Essa é a programação para que todas as Escolas tenham espaço, para que possam

desenvolver os seus trabalhos. O bom de dividir em 7 semanas é que a gente tem mais tempo para conversar com os alunos. Eles vão tirando dúvidas, eles têm esse período todo para conquistar esses alunos e eles perceberem que o sucesso depende da mudança de hábitos, coisa que às vezes em uma semana a gente sentia que eles não desenvolviam muito bem. No último dia da Escola de Coluna, quando era Hospital-Dia, eles se sentiam muito bem porque estavam um pouco “fora da realidade” . Estavam há uma semana sem trabalhar nos seus setores, eles voltavam para casa e a gente estimulava como tinha que ser a distribuição do serviço em casa. Então, muitos ficavam assim muito tempo e eles não tinham contato com a realidade.

3. *Dr^a Anita, fale um pouco sobre a importância do programa educativo da Escola de Coluna, tendo em vista a grande incidência mundial desta patologia.*

R: Os quadros de lombalgia, são muito frequentes. Cerca de 90% da população teve, tem ou terá um episódio de lombalgia durante a sua vida. Alguns estudos acham até que 100%. Então todas as pessoas, em algum momento de suas vidas terão um episódio de lombalgia. Em uma patologia que tem uma incidência tão grande, um trabalho preventivo e educativo é muito importante porque apesar de tratarmos as pessoas que já apresentaram um episódio, é lógico que se nós conseguirmos ampliar esse trabalho como preventivo, especialmente na parte ergonômica, orientação, relaxamento, exercícios e atividades físicas, em associação com os fatores psicológicos e sociais envolvidos na lombalgia, naqueles que ainda não tiveram, pode interferir de alguma forma. Já que a incidência é de 90% se a gente conseguir evitar recorrência, usando o programa educativo, também tem sua validade. Esses pacientes que vão para a Escola, quando são reavaliados, no questionário de reavaliação, uma das questões é se eles tiveram dor no período entre uma avaliação e a outra. Eles dizem que sim e é alguma coisa que não nos espanta porque realmente eles vão continuar tendo a patologia de base, o que causou a lombalgia inicial. Mas que eles tenham uma dor de menor intensidade, de menor frequência e que eles consigam controlar a situação, usando os ensinamentos da Escola. Melhorando a postura, fazendo exercícios, fazendo um relaxamento, buscando um resultado com o que ele aprendeu na Escola.

4. *Fale um pouquinho sobre a Escola de Coluna no mundo.*

R: Os modelos iniciais da Escola de Coluna eram desenvolvidos de uma forma bem pratica, objetiva. Então os trabalhos que eram desenvolvidos em outros países, Canadá, Suécia, eram programas de 1 dia, em que as pessoas, os alunos, pacientes, enfim os que iriam participar da Escola, eles assistiam a uma apresentação teórica, ficavam sentados ouvindo as informações sobre ergonomia, uma coisa rápida e uma apresentação pratica porque eles viam a parte ergonômica, como levantar um peso. Eles assistiam, não praticavam. Tinha um instrutor com umas apostilas, uns folhetos, distribuíam pelos alunos e eles demonstravam como abaixar, como levantar. Então eram programas assim, de algumas horas, não era nem um dia. Ai, o resultado destas avaliações foram bem limitados, insatisfatórios porque ninguém melhorou das dores assistindo a uma palestra de duas, três ou quatro horas e sem vivenciar aquilo que estava sendo orientado. Dos trabalhos mais atuais, o que eles recomendam é que as Escolas de Coluna sejam desenvolvidas no ambiente de trabalho. Porque as pessoas sentem o problema no ambiente de trabalho e lá mesmo é mostrado o erro e a correção. O que fazer e o que não fazer. Aqui nós não conseguimos fazer um modelo deste porque nós temos pacientes de várias origens. Temos donas de casa, escriturários, auxiliares de enfermagem, então seria impossivel a gente fazer uma Escola voltada para cada profissional. Nas Escolas a gente tenta abranger quase todas as atividades desses profissionais, no desenvolver da Escola. Mas o que se recomenda em estudos internacionais é que as Escolas sejam desenvolvidas no ambiente de trabalho.

Muito obrigada pela sua entrevista.