



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I- CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**

**RAYSSA JENYFFER NOÊMIA SOARES LOURENÇO DA SILVA**

**PRESENÇA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE  
FÍSICA EM ATENDENTES DE TELEMARKETING: UM SURVEY ONLINE**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2023**

**RAYSSA JENYFFER NOÊMIA SOARES LOURENÇO DA SILVA**

**PRESENÇA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ATENDENTES DE TELEMARKETING: UM SURVEY ONLINE**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito obrigatório em cumprimento às exigências para obtenção do título de bacharel em Fisioterapia.

**Área de concentração:** Fisioterapia traumato - ortopedia

Profa. MSc. Anna Kellssya Leite Filgueira

**CAMPINA GRANDE - PB  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586p Silva, Rayssa Jenyffer Noêmia Soares Lourenço da.  
Presença de dor musculoesquelética e a prática de atividade física em atendentes de telemarketing [manuscrito] : um survey online / Rayssa Jenyffer Noêmia Soares Lourenço da Silva. - 2023.  
27 p. : il. colorido.  
  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.  
"Orientação : Profa. Ma. Anna Kellssya Leite Filgueira, Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Dor musculoesquelética. 3. Telemarketing. I. Título

21. ed. CDD 615.82

**RAYSSA JENYFFER NOÊMIA SOARES LOURENÇO DA SILVA**

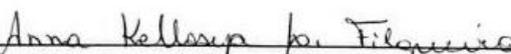
**PRESENÇA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ATENDENTES DE TELEMARKETING: UM SURVEY ONLINE**

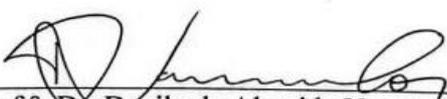
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito obrigatório em cumprimento às exigências para obtenção do título de bacharel em Fisioterapia.

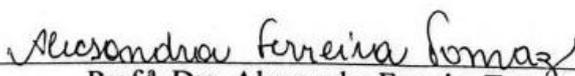
**Área de concentração:** Fisioterapia traumato - ortopedia

Aprovada em: 29/11/2023

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof.<sup>a</sup>. MSc. Anna Kellssya Leite Filgueira (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof.<sup>o</sup>. Dr. Danilo de Almeida Vasconcelos  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof.<sup>a</sup>. Dra. Alessandra Ferreira Tomáz  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

À Rayssa Soares e a todos atendentes de telemarketing, por não desistir da sua carreira acadêmica mesmo conciliando com o trabalho, DEDICO.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1-** Relação da presença de dor relacionada ao tempo de trabalho na empresa.....16
- Figura 2-** Porcentagem que descreve a dor sentida nas últimas 24h.....16
- Figura 3-** Categorização da presença de dor e o tipo de atividade física realizada.....17

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1 - Atividades físicas realizadas pelos indivíduos.....</b>	<b>15</b>
---	-----------

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>9</b>
<b>3 RESULTADOS .....</b>	<b>10</b>
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>14</b>
<b>APÊNDICE A- FORMULÁRIO SEMIESTRUTURADO.....</b>	<b>17</b>
<b>ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>18</b>
<b>ANEXO B - QUESTIONÁRIO DE INVENTÁRIO DA DOR- FORMA REDUZIDA ( BRIEF PAIN INVENTORY - BP).....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXO C - QUESTIONÁRIO MCGILL DE DOR (MCGILL PAIN QUESTIONNAIRE - MP.22</b>	

## ATENDENTES DE TELEMARKETING E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UM SURVEY ONLINE

### “TELEMARKETING ATTENDANT AND THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY: AN SURVEY ONLINE”

Rayssa Jenyffer Noêmia Soares Lourenço da Silva<sup>1</sup>  
Anna Kellssya Leite Filgueira<sup>2</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** A dor musculoesquelética relacionada ao trabalho é uma questão prevalente com implicações clínicas e sociais significativas. Considerada com um alerta importante no corpo para a presença de lesões, é um problema comum dentro da sociedade e proporciona aos indivíduos limitações ou total incapacidade na execução das atividades do cotidiano, gerando impactos negativos na qualidade de vida, principalmente quando relacionadas a posturas ocupacionais prolongadas e repetitivas. Entretanto, um fator modulador importante dos níveis de dor musculoesquelética é a prática de atividade física. **Objetivo:** Analisar a influência da prática de atividade física regular na ocorrência de dor musculoesquelética em atendentes de telemarketing. **Metodologia:** Trata-se uma pesquisa exploratória de caráter transversal, do tipo survey online, com abordagem quantitativa, desenvolvida na empresa de telemarketing Necxt by Stefanini na cidade de Campina Grande, Paraíba, Brasil. O público alvo consistiu em indivíduos de ambos os sexos que trabalham como atendente de telemarketing na respectiva empresa. A amostra foi do tipo não probabilística, por intenção. Para a coleta de dados foi utilizado um formulário semiestruturado e três questionários da dor: Inventário Breve de Dor forma reduzida (Brief Pain Inventory BPI), Questionário McGill de Dor (McGill Pain Questionnaire MPQ). Os dados coletados foram analisados e interpretados, utilizando-se estatística descritiva. **Resultados e discussões:** A amostra foi composta por 105 atendentes de telemarketing, com média de idade 24,6 anos, sendo sua predominância o sexo feminino (63%). Dentre os indivíduos investigados, 48% (45/92) realizavam a prática de atividades físicas regular, superior a 40 minutos diários. No que se refere ao padrão de dor, a de caráter sensorial se sobressaiu, sendo classificada como cansativa. Foi possível perceber que os indivíduos que praticavam exercícios resistidos isolados tinham o maior índice de dor (38%), quando comparado a indivíduos que praticavam exercícios aeróbicos isolados como a caminhada (13%) e/ou a combinação entre exercícios aeróbicos e resistidos (22%). **Considerações finais:** Diante disso, observou-se que, a atividade física regular pode ser um fator modulador da dor em atendentes de telemarketing, sugerindo-se também, que a prática de exercícios aeróbico tendem a amenizar as dores musculoesqueléticas quando comparado a realização de exercícios resistidos.

**Palavras chaves:** dor musculoesquelética; comportamento sedentário; atividade motora; ambiente de trabalho.

#### ABSTRACT

**Introduction:** Work-related musculoskeletal pain is a prevalent issue with significant clinical and social implications. Considered an important warning in the body for the presence of

injuries, it is a common problem within society and provides individuals with limitations or total incapacity in carrying out daily activities, generating negative impacts on quality of life, especially when related to prolonged occupational postures. and repetitive. However, an important modulating factor in musculoskeletal pain levels is the practice of physical activity. Objective: To analyze the influence of regular physical activity on the occurrence of musculoskeletal pain in telemarketing agents. **Methodology:** This is an exploratory cross-sectional research, of the online survey type, with a quantitative approach, developed at the telemarketing company Necxt by Stefanini in the city of Campina Grande, Paraíba, Brazil. The target audience consisted of individuals of both sexes who work as telemarketing agents in their respective company. The sample was non-probabilistic, by intention. For data collection, a semi-structured form and three pain questionnaires were used: Brief Pain Inventory BPI and McGill Pain Questionnaire MPQ. The collected data were analyzed and interpreted, using descriptive statistics. **Results and discussions:** The sample consisted of 105 telemarketing agents, with an average age of 24.6 years, with a predominance of females (63%). Among the individuals investigated, 48% (45/92) performed regular physical activities, exceeding 40 minutes daily. Regarding the pain pattern, the sensory pain stood out, being classified as tiring. It was possible to notice that individuals who practiced isolated resistance exercises had the highest pain rate (38%), when compared to individuals who practiced isolated aerobic exercises such as walking (13%) and/or the combination of aerobic and resistance exercises (22 %). **Final considerations:** In view of this, it was observed that regular physical activity can be a modulating factor for pain in telemarketing agents, also suggesting that the practice of aerobic exercises tends to alleviate musculoskeletal pain when compared to performing exercises resisted.

**Keywords:** musculoskeletal pain; sedentary behavior; motor activity; desktop.

## 1 INTRODUÇÃO

O telemarketing é definido como a comunicação realizada a distância com clientes de uma empresa, por intermédio da voz ou mensagens eletrônicas, através de sistemas informatizados ou manuais de processamento de dados envolvendo setores de telecomunicação (Brasil, 2021). Ocasionalmente funcionam em centrais de atendimentos nomeadas como call center, a qual, segundo a normativa NR17 - em redação na Portaria MTP nº 423 de 07 de outubro de 2021- tem como atividade principal o atendimento via telefone com a utilização simultânea de computadores (Brasil, 2021).

Os operadores de telemarketing lidam com várias demandas cognitivas como pensamento rápido, concentração e memória. Ouvem reclamações diariamente e ainda dependem de frases e expressões prescritas para lidar com situações que podem levar estresse e sobrecarga ao atendente (Honorato; Oliveira, 2020). De modo geral, as condições de trabalho desses profissionais são caracterizadas pela busca de maximização de resultados no menor tempo possível, exigindo altos índices de rotatividade e favorecendo biomecanicamente os funcionários a assumir posturas ocupacionais prolongadas, em conjunto com a repetitividade (Teixeira; Moreira, 2021).

Nessas perspectivas, a sobrecarga estática de segmentos corporais torna-se uma realidade organizacional, propiciando o acometimento da sobrecarga mecânica nas estruturas

---

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Estadual da Paraíba

<sup>2</sup> Discente do Departamento de Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba

ósteo neuromusculares e desencadeando, conseqüentemente, dores e incapacidade (Costa, et al., 2018; Oliveira, 2020). A dor musculoesquelética é considerada um alerta importante no corpo para a presença de lesões, sendo um problema comum dentro da sociedade que traz aos indivíduos limitações na execução das atividades do cotidiano, gerando impactos negativos na qualidade de vida (Hotta et al., 2022; Mota et al., 2020).

Quando relacionada ao trabalho, a dor musculoesquelética costuma variar de acordo com as características da atividade realizada, associada a fatores mecânicos ou psicossociais. Os fatores mecânicos são atribuídos, principalmente, a movimentos repetitivos, manutenção prolongada da mesma posição e movimentos rotacionais do tronco. Por outro lado, os fatores psicossociais incluem, sobretudo, altas exigências de trabalho, falta de autonomia e aumento do ritmo de produção (Faoro, et al, 2018).

Um fator modulador importante dos níveis de dor musculoesquelética é a prática de atividade física. A forma que ela se relaciona, entretanto, ainda é incerta, porém, estudos evidenciam que a prática regular de atividade física ameniza o excitamento dos neurônios centrais e modifica a sinalização do sistema imune no sistema nervoso central, induzindo a secreção de opióides endógenos e serotonina que inibem as vias da dor (Oliveira, 2020; Lin, et al., 2019). À vista disso, a ausência de atividade física pode gerar impactos negativos na saúde do indivíduo (Oliveira, 2022). Ademais, é relevante destacar, que a prática de atividade física regular induz adaptações fisiológicas que podem contribuir na prevenção e recuperação da saúde, o que resulta em um fator de proteção em diferentes aspectos, inclusive nas dores musculoesqueléticas (Corrêa, et al, 2016).

A literatura atual, entretanto, não descreve estudos que correlacionam os baixos níveis de atividade física com a presença de dor, principalmente no que se refere a indivíduos que apresentam sobrecarga estática no ambiente de trabalho. Porém, a dor musculoesquelética no ambiente de teleatendimento advém de movimentos contínuos realizados durante o período trabalhado, desencadeada por grandes metas de produtividades que aumentam os limites físicos e psicossociais dos colaboradores. Dessa forma, a presença de dor, pode afetar negativamente o desenvolvimento do trabalho e a qualidade de vida.

Diversas alternativas têm sido estudadas e implantadas para reduzir os impactos das cargas excessivas relacionadas a este ambiente. Todavia, os estudos atuais concentram-se em diagnosticar e interferir no ambiente de forma coletiva e focada nos aspectos intrínsecos que envolvem a presença de dor. Acontece que, fora do ambiente de trabalho, os indivíduos podem realizar práticas que potencializam ou amenizam a sobrecarga musculoesquelética.

Nessa perspectiva, visando abordar a problemática, esta pesquisa tem por objetivo responder a seguinte questão: “Qual a influência da atividade física na ocorrência de dor musculoesquelética em atendentes de telemarketing?”, sugerindo, assim, que o estilo de vida mais ativo traga benefícios para a saúde proporcionando melhores condições físicas ao corpo e, se comprovada a veracidade da hipótese, reduzindo a existência de dores em atendentes de telemarketing, favorecendo a jornada de trabalho.

Destarte, o objetivo principal dessa pesquisa foi analisar a influência da prática de atividade física regular na ocorrência de dor musculoesquelética em atendentes de telemarketing. Arelado a isso, como objetivos específicos a pesquisa destaca: Verificar a ocorrência de dor musculoesquelética em atendentes de telemarketing; identificar as principais queixas de dor na referida população; analisar a correlação entre a presença de dor e a prática de atividade física regular e/ou comportamento sedentário.

## **2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O corrente estudo, trata-se de uma pesquisa exploratória de caráter transversal e abordagem quantitativa, do tipo survey online, desenvolvida na empresa de telemarketing Necxt by Stefanini, localizada na cidade de Campina Grande, Paraíba, Brasil.

Seguindo as perspectivas éticas, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba em atendimento à Resolução nº 466/2012 sobre pesquisa e testes em seres humanos publicada no Diário da União em 13 de junho de 2013, sendo aprovado pelo parecer de número 6.179.875 e CAAE 69651523.1.0000.5187.

A pesquisa ocorreu entre os meses de julho e novembro de 2023. O público alvo consistiu em indivíduos de ambos os sexos que trabalhavam como atendente de telemarketing na empresa Necxt by Stefanini. A amostra foi composta por amostragem não probabilística aleatória, baseado nos critérios de elegibilidade definidos na pesquisa.

Como fatores de inclusão considerou-se: trabalhar como atendente receptivo voz e chat na Necxt by Stefanini; possuir idade superior a 18 anos; apresentar boas condições gerais de saúde; estar atuando no ambiente de trabalho há, no mínimo, três meses. Como critérios de exclusão do estudo considerou-se: ter histórico de cirurgia prévia; estar afastado do trabalho por quaisquer motivos; apresentar comprometimento cognitivo expresso com dificuldade na compreensão e déficit visual que impeça a resposta ao formulário.

Os indivíduos foram recrutados para participar, de forma aleatória, através de textos informativos disseminados em uma rede de contatos, nomeada como TEAMS, pertencente à própria empresa Necxt by Stefanini. Essa rede trata-se de uma plataforma virtual (software da Microsoft) desenvolvido para equipes onde todos os funcionários da empresa podem interagir entre si e manter o network diariamente. Aqueles que se dispuseram a participar da pesquisa, receberam um link de um formulário online onde assinaram/aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Anexo A). Após concordarem com os aspectos descritos no referido termo, automaticamente foram encaminhados a uma nova aba, onde receberam acesso ao questionário semiestruturado com dados pessoais e de situações de trabalho (Apêndice A).

Em sequência, a partir dessas informações, ainda pelo meio eletrônico, foram aplicado dois distintos questionários validados:

**1. Questionário inventário da dor- forma reduzida (Brief pain Inventory - BP):** Instrumento multidimensional, que faz uso de uma escala de 0-10 para graduar os seguintes itens: intensidade, interferência da dor na habilidade para caminhar, atividades diárias do paciente, no trabalho, atividades sociais, humor e sono (Anexo B).

**2. Questionário McGill de Dor (McGill Pain Questionnaire - MPQ):** Questionário que avalia as dimensões sensitiva-discriminativa, afetiva-motivacional e cognitiva-avaliativa da dor (Anexo C).

Após a finalização da coleta de dados, os indivíduos receberam em seus e-mails pessoais uma cópia do TCLE e das respostas do questionário, como um procedimento necessário para assegurar e garantir a segurança do participante da pesquisa. Além disso, abordou-se uma sequência numérica como sistema de classificação para manter a garantia de anonimato.

O levantamento dos dados foi realizado e inserido automaticamente em uma planilha eletrônica do Excel. Em seguida, as múltiplas variáveis foram confrontadas utilizando-se da estatística descritiva e analítica, com a função de organizar os dados consistindo na ordenação e crítica quanto à correção dos valores observados. Os resultados foram expressos e demonstrados através de gráficos simples e tabelas.

### 3 RESULTADOS

Um total de 105 participantes se dispuseram a colaborar no estudo e responderam o questionário online. Entretanto, desse total, foram excluídas 13 respostas (9,2%) por não

contemplarem os critérios de elegibilidade ou apresentarem alguma falha no preenchimento do formulário eletrônico. À vista disso, a amostra dessa pesquisa foi composta por 92 indivíduos, sendo 67% do sexo feminino e 33% do sexo masculino, com média de idade 24,6 anos.

Todos os indivíduos trabalhavam de forma presencial na empresa, porém, durante a pandemia trabalharam um período de um ano e seis meses em home office. No momento em que responderam o questionário, os indivíduos estavam trabalhando presencialmente, com carga horária de seis horas e vinte minutos diárias, totalizando 37 horas e 20 minutos semanais.

Dentre os indivíduos investigados, 48% (45/92) realizavam a prática de atividades físicas regular, superior a 40 minutos diários. A maioria dos indivíduos já praticavam atividade física antes de serem contratados pela empresa (62%). As modalidades praticadas eram: musculação; beach tennis, lutas, corridas, calistenia, caminhada, dança, futebol, natação, crossfit, yoga, vôlei e bicicleta. A maioria dos indivíduos informou realizar a associação entre duas ou mais atividades físicas, sendo a musculação a atividade principal. A tabela 1 descreve os dados quanto ao tipo de atividade física praticada.

**Tabela 1.** Atividades físicas realizadas pelos indivíduos.

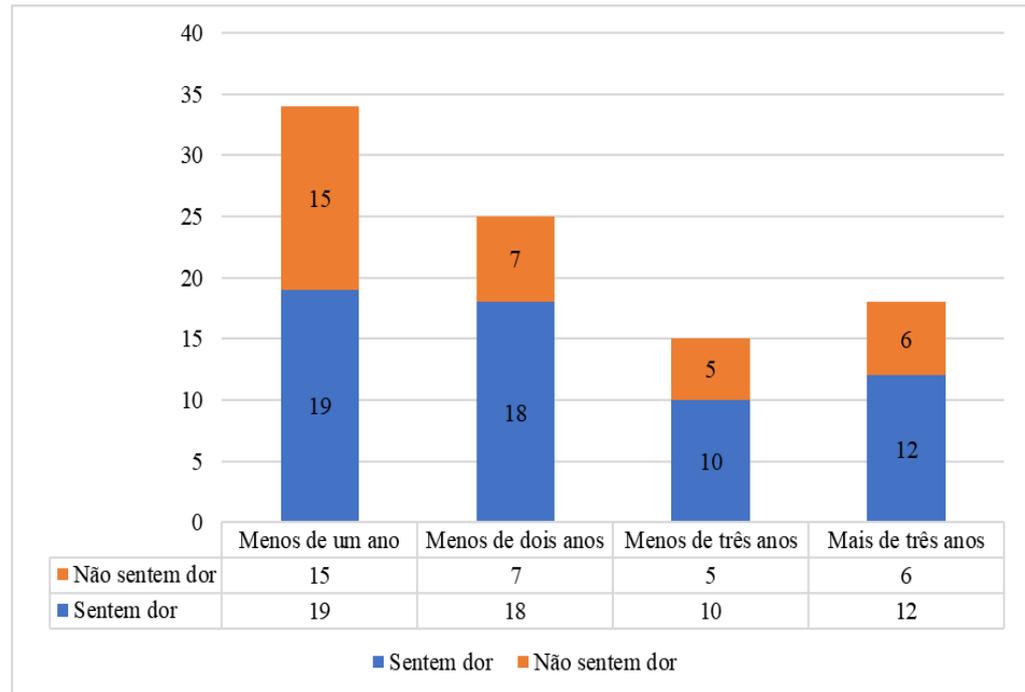
	N	%
Musculação	20	4%
Caminhada	5	1%
Associação entre duas atividades	13	9%
Associação entre três ou mais atividades	7	6%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2023). **Legenda:** N = Número; % = Porcentagem;

Uma porcentagem de 52% dos indivíduos entrevistados foram considerados sedentários, por não realizar nenhum tipo de atividade física regular. Associada a isso, ao considerar a amostra total, 64% (59/92) os indivíduos relataram sentir algum tipo de dor, caracterizada primordialmente como desagradável (4,40%), desconfortável (4,06%) e aguda (4,23%).

No que se refere ao padrão de dor da amostra em relação ao questionário McGill, a dor de caráter sensorial se sobressaiu sobre as demais categorias (55,6%), alcançando a citação de 49 vezes em apenas uma das descrições e uma média geral de 16,6 pontos por palavra. A dor de caráter afetivo se manifestou principalmente como cansativa, sendo citada 45 vezes. De forma geral, a dor afetiva foi a segunda maior categoria (21,31%), seguida da dor de miscelânea (15,55%) e, por último, a avaliativa (6,65%).

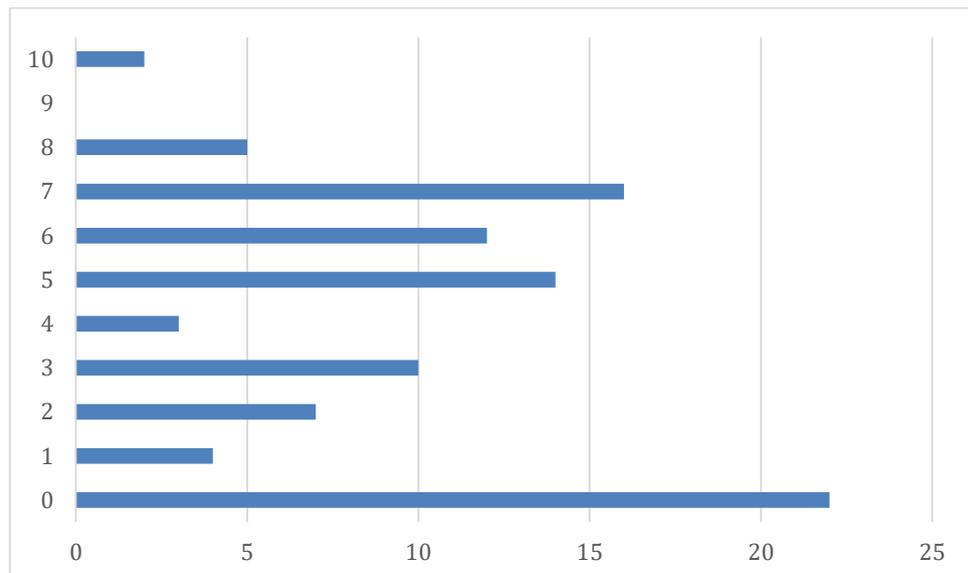
**Figura 1.** Relação da presença de dor relacionada ao tempo de trabalho na empresa.



**Fonte:** Dados da pesquisa (2023)

No que se refere à localização da dor, os maiores índices são de dores cérvico-torácicas (32%), seguidas de dor lombar (14%) e dor de cabeça (10%). A pior dor nas últimas 24 horas foi classificada numericamente de zero a dez, onde foram evidenciados, respectivamente, os números “um” (23%) “oito” (17%), “seis” (15%) e “sete” (13%) como maiores indicadores. A menor dor relatada nas últimas 24 horas foi “um”, e a nota máxima foi “nove” (5%). Os dados estão expressos na figura 2.

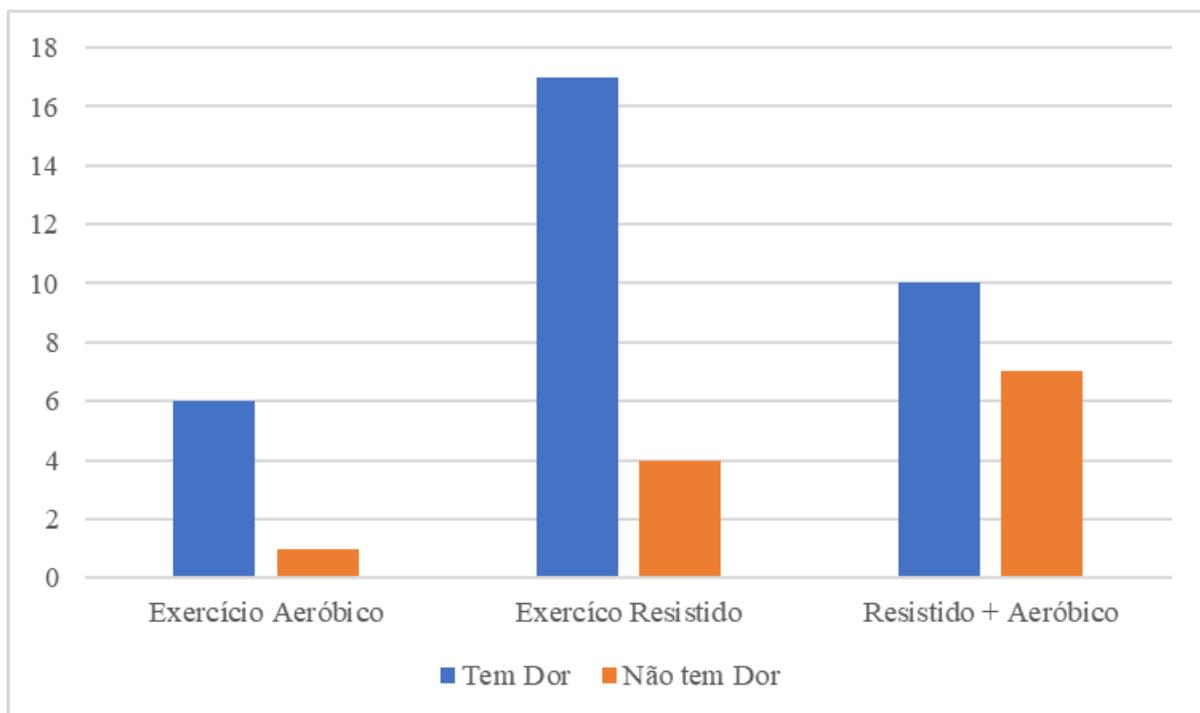
**Figura 2.** Porcentagem que descreve a dor sentida nas últimas 24h



**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

Dos 45 indivíduos que realizavam atividades físicas regularmente, a dor esteve presente em 33%. Entretanto, foi possível perceber que os indivíduos que praticavam exercícios resistidos isolados tinham o maior índice de dor (38%), quando comparado a indivíduos que praticavam exercícios aeróbicos isolados como a caminhada (13%) e/ou a combinação entre exercícios aeróbicos e resistidos (22%).

**Figura 3.** Categorização da presença de dor e o tipo de atividade física realizada.



**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

A média de frequência semanal também influenciou no nível de dor. Os indivíduos que sentem dor apresentaram uma média de 4,9 ( $\pm 1,13$ ), já os indivíduos que relataram não sentir tem uma média de frequência semanal em torno de 5,12 ( $\pm 1,4$ ).

Os indivíduos também foram questionados se em algum momento foram sedentários durante o período que estavam trabalhando. 78% responderam que sim. Aqueles que, por sua vez, iniciaram a atividade física após esse episódio, relataram diferenças na disposição; melhora da dor; melhora da fadiga, qualidade de sono; redução de peso e redução de crises de ansiedade.

#### 4 DISCUSSÃO

O presente estudo registrou uma maior quantidade de atendentes de telemarketing sedentários (52%) quando comparado a indivíduos ativos (48%), resultando, em uma maior prevalência de dores musculoesqueléticas (64%). Esses dados corroboram com um estudo transversal realizado por Fahad H e colaboradores. (2019) onde demonstrou-se que o comportamento sedentário está associado ao aumento de dor musculoesquelética e a população mais propícia a ser afetada e desenvolver lesões, são trabalhadores que ocupam a maior parte do seu tempo sentados, surgidas em consequência ao desenvolvimento tecnológico caracterizado por pouco movimento físico e atividades que consomem pouca energia.

Os dados obtidos, indicam que os atendentes trabalham em torno de seis horas e vinte minutos diárias, adotando a permanência em uma mesma posição sentada por um longo

período. Esta posição exige sobrecargas ao corpo podendo desenvolver condições que acarretam dores musculoesqueléticas.

Quanto aos indivíduos que praticam atividade física, a dor esteve presente em 33%. Este estudo evidencia, entretanto, que as pessoas que praticam atividades aeróbicas tendem a ter menos relatos de dores quando comparadas aos que realizam exercícios resistidos isolados ou a combinação entre eles, deduzindo-se que, os exercícios aeróbicos podem favorecer na modulação dos níveis de dor.

Dados semelhantes foram demonstrados nos estudos de Cunha et al., (2016) e Garcia et al., (2021), os quais estabeleceram que o exercício aeróbico altera os níveis de neurotransmissores, neuromoduladores, química cerebral, podendo aumentar a serotonina, dopamina, acetilcolina e norepinefrina, além de ativar os sistemas endocanabinoide e opioide endógeno. A modulação condicionada da dor também pode influenciar a resposta quando comparado ao exercício isométrico, contribuindo para melhorar a resposta fisiológica ao microtrauma muscular por meio de maior resiliência, reparo e adaptação resultante, levando à redução da inflamação do corpo (Garcia et al., 2021).

Atrelado a isso, o estudo também evidenciou, através do questionário McGill, que os tipos de dores em destaque pertencem a categoria sensorial, seguida da categoria afetiva, subjungando a parte motivacional dessa dor, sendo manifestada com cansativa. Nessa perspectiva é possível perceber que as dores em atendentes de telemarketing têm um componente emocional que pode estar associado a sobrecarga de trabalho.

A atividade física regular é um fator de proteção chave para a prevenção de doenças não transmissíveis, servindo como uma abordagem não farmacológica para aliviar a dor musculoesquelética (Camargo et al., 2020). Potencialmente, a pesquisa relatou que quanto maior a frequência semanal da atividade física, menor o nível de dor. De acordo com as novas diretrizes da (OMS) Organização Mundial da Saúde, recomenda-se que os adultos façam ao menos 40 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada na semana, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, a fim de desenvolver habilidades importantes para o dia a dia e promover a saúde de forma ampla (Castro, 2021).

Os dados encontrados, inferem que o movimento corporal realizado pela prática de atividade física regular promove um estilo de vida mais ativo. Quando executada com cuidado e atenção às características individuais, incluir a prática de atividade física regular no estilo de vida é um fator determinante para qualidade de vida daqueles que trabalham em ambientes com cargas exaustivas e manutenção da postura prolongada. Ressalta-se, ainda, que os instrumentos de coleta de dados inseridos neste estudo, são validados internacionalmente e aplicados na prática clínica sendo de bastante confiabilidade para fornecer os resultados traçados para identificar a presença da dor.

O caráter desse estudo, é inovador em relação à literatura atual que têm ênfase na ergonomia no ambiente de trabalho dos atendentes de telemarketing comparando a prevalência, incidência, etiologia e os fatores de risco que causam dores e lesões, mas pouco se fala sobre a correlação da dor musculoesquelética e os níveis de atividade física. Neste estudo, todavia, foi identificada a prevalência de dor nos atendentes sedentários e ativos, trazendo dados que quebram os paradigmas sobre as dores estarem associadas a forma que o indivíduo se mantém no ambiente de trabalho, mas ressaltando que a atividade física é uma estratégia que pode amenizar ou evitar esses tipos de desconfortos, uma vez que uma musculatura mais forte e ativa tende a suportar mais cargas.

O tamanho da amostra foi considerável para o estudo, porém, ocorreu limitações na comparação de outros estudos, pois na literatura não possui estudos que se assemelham ao público alvo, os atendentes de telemarketing e o procedimento metodológico abordado.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que a atividade física regular pode ser um fator modulador da dor em atendentes de telemarketing. De modo especial, a pesquisa ressaltou que a prática de exercícios aeróbicos tende a amenizar as dores musculoesqueléticas quando comparado a realização de exercícios resistidos. Ainda assim, a combinação entre exercícios resistidos e aeróbicos parece ser uma estratégia interessante.

Percebe-se, então, que o movimento corporal reduz os desconfortos musculoesqueléticos e é perceptível nos aspectos gerais dos atendentes de telemarketing, podendo influenciar na disposição; melhora da dor; melhora da fadiga, qualidade de sono; redução de peso e redução de crises de ansiedade.

Diante disso, o estudo abre mais espaço para novas pesquisas relacionadas a indivíduos sedentários ou com dores crônicas, correlacionando o início da prática de atividades física associado à exercícios aeróbicos com o objetivo de aperfeiçoar o conhecimento e aumentar as demandas de estudos nessa área, utilizando amostras maiores com o mesmo público alvo e procedimentos metodológicos correlacionando os achados.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do trabalho e emprego. Norma regulamentadora 17: Ergonomia; **Anexo II da NR 17**; Trabalho em teleatendimento/telemarketing. 2021. Disponível em: [http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr17\\_anexoII.htm](http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr17_anexoII.htm). Acesso em: 05 jul. 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. Ler e Dort são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>. Acesso em: 05 jul. 2023

CORRÊA, Leandro Quadro; ROMBALDI, Airton José; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Physical activity level and self-reported musculoskeletal pain perception among older males. **Revista Dor**, v. 17, p. 183-187, 2016. Acesso em: 29 jul. 2023

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. **Genebra: Organização Mundial da Saúde**, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2023

COSTA, Hermes Augusto; COSTA, Elizardo Scarpatti. Trabalho em call centers em Portugal e no Brasil: a precarização vista pelos operadores. **Tempo Social**, v. 30, p. 105-127, 2018.

CUNHA, Carolina Ortigosa et al. O exercício aeróbico é útil no tratamento da dor crônica?. **Revista Dor**, v. 17, pág. 61-64, 2016. Acesso em: 01 ago. 2023

CASTRO, Vinícius Restani de. **Associação das queixas musculoesqueléticas com os fatores de risco no trabalho em uma empresa de bebidas**. 2021. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/D.17.2021.tde-07042021-151432>. Acesso em: 01 ago. 2023

FAORO, Mariana Wentz, et al. Dor musculoesquelética relacionada ao trabalho e sua associação com transtornos mentais comuns em funcionários de uma empresa produtora de aves

no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 2, pág. 136, 2018. Disponível em: DOI: 10.5327/Z1679443520180200. Acesso em: 10 ago. 2023

FAHAD, Hanna et al. The relationship between sedentary behavior, back pain, and psychosocial correlates among university employees. **Frontiers in public health**, v. 7, p. 80, 2019. Acesso em: 05 set. 2023.

GARCIA, Paola Gonçalves Leite, et al.. Evidence on the importance of aerobic exercises in the treatment of the patient with fibromyalgia. **Brazilian journal of surgery and clinical research – BJSCR** Vol. 34, n. 2, p. 62-66. Disponível em: <http://www.mastereditora.com.br/bjscr>. Acesso em: 06 set. 2023

HERNANDO-GARIJO, Ignacio et al. Immediate effects of a telerehabilitation program based on aerobic exercise in women with fibromyalgia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, p. 2075, 2021. Acesso em: 05 set. 2023

HOTTA, Gisele Harumi, et al.. Abordagem terapêutica do medo relacionado à dor e da evitação em adultos com dor musculoesquelética crônica: revisão integrativa e roteiro para o clínico. **BrJP**, v. 5, p. 72-79, 2022. Acesso em: 06 set. 2023

HONORATO, Antonio Edson Oliveira; DE OLIVEIRA, Agostinha Mafalda Barra. Mensuração do nível de estresse ocupacional percebido por atendentes de telemarketing de um contact center. **Revista Gestão em Análise**, v. 9, n. 3, p. 192-206, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12662/2359-618xregea.v9i3.p192-206.2020>. Acesso em: 08 set. 2023

LIN, Ivan, et al.. What does best practice care for musculoskeletal pain look like? Eleven consistent recommendations from high-quality clinical practice guidelines: systematic review. **British journal of sports medicine**, v. 54, n. 2, p. 79-86, 2020. Disponível em; doi: 10.1136/bjsports-2018-099878. Epub 2019 Mar 2. PMID: 30826805. Acesso em: 10 set. 2023

MOTA, Paulo Henrique dos Santos et al. Impacto da dor musculoesquelética na incapacidade funcional. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, p. 85-92, 2020. Acesso em: 11 set. 2023

MARTINS, Patricia Vieira; SANTOS, Thais Anjos. Prevalência de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em um contact center. **Rizoma: Experiências interdisciplinares em ciências humanas e sociais aplicadas**, v. 4, n. 1, 2019. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/rizoma/article/view/3777>.

MOTA, Paulo Henrique dos Santos et al. Impacto da dor musculoesquelética na incapacidade funcional. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, p. 85-92, 2020.

OLIVEIRA, Crystian Bitencourt Soares de. O papel da atividade física como fator prognóstico e tratamento no contexto da dor musculoesquelética. 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/193293>>. Acesso em: 20 de set. 2023

OLIVEIRA, Luan Schenkel Leite de. A ginástica laboral como fator de redução de casos de dor em pessoas com LER/DORT. 2022. Disponível em: <https://bdm.unb/handle/10483/33561>. Acesso em 21 out. 2023

TEIXEIRA, Rodrigo Gomes de Macedo; MOREIRA, Suelen Santos. Condições de trabalho em call centers e seus impactos na saúde mental do trabalhador. **Boletim de Conjuntura**

(BOCA), v. 7, n. 20, p. 45-66, 2021. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/419>. Acesso em 21 out. 2023

**APÊNDICE A**  
**FORMULÁRIO SEMIESTRUTURADO**

<b>DADOS PESSOAIS</b>	
<b>NOME:</b>	
<b>IDADE:</b>	<b>SEXO:</b>
<b>ESCOLARIDADE:</b>	<b>ESTADO CIVIL:</b>
<b>INFORMAÇÕES CLÍNICAS</b>	
<b>APRESENTA ALGUM DIAGNÓSTICO CLÍNICO?</b> SIM ( ) NÃO ( )	
<b>TEM HISTÓRICO DE CIRURGIA PRÉVIA?</b> SIM ( ) NÃO ( )	
<b>ESTÁ, NO MOMENTO, REALIZANDO ALGUM TRATAMENTO (MÉDICO OU FISIOTERAPEUTA)?</b> SIM ( ) NÃO ( )	
<b>INFORMAÇÕES PROFISSIONAIS</b>	
<b>CARGO:</b>	<b>SETOR:</b>
<b>CARGA HORÁRIA:</b>	<b>TEMPO DE ADMISSÃO:</b>

<p><b>TRABALHA EM HOME OFFICE? SIM ( ) NÃO ( )</b>  <b>SE SIM, QUANTO TEMPO?:</b> _____</p>
<p><b>TRABALHA NO SITE? SIM ( ) NÃO ( )</b>  <b>SE SIM, QUANTO TEMPO?:</b> _____</p>
<p><b>REALIZA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE E/OU TRABALHO ALÉM DO TELEMARKETING?</b>  <b>SIM ( ) NÃO ( )</b></p> <p><b>SE SIM, QUAL?</b>  <input type="checkbox"/> UNIVERSIDADE  <input type="checkbox"/> CURSOS PROFISSIONALIZANTES  <input type="checkbox"/> COMÉRCIO/EMPREENDIMENTOS  <b>OUTROS ( )</b> _____</p>
<p><b>NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA</b></p>
<p><b>VOCÊ REALIZA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? SIM ( ) ( ) NÃO</b></p> <p><b>SE SIM:</b></p> <p><b>HÁ QUANTO TEMPO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA?</b> _____  <b>QUE TIPO DE ATIVIDADE REALIZA?</b> _____  <b>QUANTAS VEZES NA SEMANA?</b> _____  <b>TEMPO DE DURAÇÃO POR DIA:</b> _____</p>
<p><b>VOCÊ INICIOU A ATIVIDADE FÍSICA ANTES OU DEPOIS DE TRABALHAR NA EMPRESA?</b></p>
<p><b>JÁ FOI SEDENTÁRIO DURANTE ALGUM PERÍODO TRABALHANDO?</b>  <b>SIM ( ) NÃO ( )</b>  <b>SE SIM, SENTIU ALGUMA DIFERENÇA AO INICIAR ATIVIDADE FÍSICA:</b>  _____</p>

## ANEXO A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado,

O senhor (a) está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada: **CORRELAÇÃO ENTRE A PRESENÇA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM ATENDENTES DE TELEMARKETING E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UM SURVEY ONLINE**, sob a responsabilidade de: Rayssa Jenyffer Noêmia Soares Lourenço da Silva e do orientador Professora Anna Kellssya Leite Filgueira, de forma totalmente voluntária.

Antes de decidir sobre sua permissão para a participação na pesquisa, é importante que entenda a finalidade da mesma e como ela se realizará. Portanto, leia atentamente as informações que seguem.

O objetivo principal da pesquisa é: “Analisar a influência da prática de atividade física regular e comportamento sedentário na ocorrência de dor musculoesquelética em atendentes de telemarketing”. Secundariamente o estudo objetiva: Verificar a ocorrência de dor musculoesquelética em atendentes de telemarketing; identificar as principais queixas de dor em atendentes de telemarketing; analisar a correlação entre a presença de dor e a prática de atividade física regular e/ou comportamento sedentário.

A realização de atividades físicas tende a favorecer o melhor funcionamento do corpo e diminuir os desajustes ou desarmonias, reduzindo os impactos provocados pela sobrecarga, o que justifica a realização desta pesquisa. O presente trabalho incluirá indivíduos, maiores de 18 anos, que exercem atividades de trabalho na empresa Neext by Stefanini e será realizado através de métodos eletrônicos (questionários online), estimando-se um tempo gasto para o preenchimento total de 10 minutos. Para essa pesquisa adotaremos os seguintes passos: Após lê e aceitar esse termo de consentimento, você responderá um questionário online, acessado através do google Forms, contendo questões acerca dos seus dados de identificação, aspectos sociodemográficos, além de questões presentes em questionários e escalas validados sobre dor e funcionalidade [Questionário de inventário da dor- forma reduzida ( Brief pain Inventory - BP); Questionário McGill de Dor (McGill Pain Questionnaire - MPQ); Escala visual analógica (EVA)]. **Ao finalizar a coleta de dados, os indivíduos receberão em seus e-mails pessoais uma cópia desse referido documento e serão orientados a guarda-las pois, mesmo que a pesquisa não os exponham a dados e os pesquisadores estejam dispostos a minimizar quaisquer sinais de riscos, é necessário que estejam asseguradas e tenham a garantia do TCLE sobre seu domínio.**

A vantagem de estudos observacionais é a não necessidade de interferência direta no paciente, assim, os riscos de efeitos adversos de tratamento não participarão do desenvolvimento desse estudo. Todavia, por se tratar de uma pesquisa online, onde os participantes responderão a um formulário com questionamentos vivenciados no seu âmbito de trabalho e na vida pessoal, os indivíduos poderão apresentar desconfortos de origem psicológica, intelectual e emocional, que geram riscos a pesquisa, são eles:

**1. Apresentação de algum tipo de desconforto/vergonha.** Para esse tipo de preocupação, entretanto, os pesquisadores responsáveis deixarão claro que nenhum dado pessoal será explícito, além disso, os indivíduos serão informados e sinalizados (Antes mesmo de receber o questionário para preenchimento) que poderão desistir da participação a qualquer momento da pesquisa e/ou poderão entrar em contato com os pesquisadores através de e-mails e telefones, em qualquer momento, para sanar dúvidas e inseguranças.

**2. Estresse ou medo sobre as respostas influenciarem no ambiente do trabalho.** Para minimizar esse risco, os indivíduos receberão informações sobre como a pesquisa será encaminhada e serão assegurados, por meio do TCLE, que todos os dados serão mantidos em sigilo sendo usados restritivamente para a pesquisa científica.

**3. Possível quebra de sigilo aos dados pessoais.** Para minimizar essa preocupação os pesquisadores realizarão um protocolo para captação de dados seja realizada exclusivamente através de e-mail destinado a pesquisa.

Ademais, apesar do ambiente virtual não assegurar totalmente a confidencialidade dos dados, à medida que os questionários tenham sido respondidos, o mesmo terá o download feito, assegurando que não permaneça qualquer informação na plataforma virtual e na nuvem. Atrelado a isso, os **indivíduos serão categorizados de forma numérica para que seus nomes não sejam expostos.**

Em caso de interrupção de escrita do preenchimento on-line, para melhor segurança dos dados, nenhuma informação será salva, assim, o participante interrompendo o preenchimento deverá iniciar novamente do início, não o obrigando a manter-se vinculado a pesquisa caso não deseje retornar à participação. Ainda assim, se houver quaisquer danos aos participantes da presente pesquisa, ficará assegurado direito a indenização prevista na Resolução CNS 466/12 item V.7.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

O voluntário poderá recusar-se a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer fase da realização da pesquisa ora proposta, não havendo qualquer penalização ou prejuízo.

O participante terá assistência e acompanhamento durante o desenvolvimento da pesquisa de acordo com Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

Os dados individuais serão mantidos sob sigilo absoluto e será garantida a privacidade dos participantes, antes, durante e após a finalização do estudo. Será garantido que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, através do seu e-mail, logo após preencher o formulário.

Os resultados da pesquisa poderão ser apresentados em congressos e publicações científicas, sem qualquer meio de identificação dos participantes, no sentido de contribuir para ampliar o nível de conhecimento a respeito das condições estudadas. (Res. 466/2012, IV. 3. g. e. h.).

Em caso de dúvidas, você poderá obter maiores informações entrando em contato com Rayssa Jenyffer Noêmia Soares Lourenço da Silva e/ou a orientadora Professora Anna Kellssya Leite Filgueira, através dos e-mails: [annakellssya21@gmail.com](mailto:annakellssya21@gmail.com) ou [rayssajenyffer4@gmail.com](mailto:rayssajenyffer4@gmail.com). Caso suas dúvidas não sejam resolvidas pelos pesquisadores ou seus direitos sejam negados, favor recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa, localizado no 2º andar, Prédio Administrativo da Reitoria da Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – PB, Telefone (83) 3315 3373, e-mail: [cep@setor.uepb.edu.br](mailto:cep@setor.uepb.edu.br) e da CONEP (quando pertinente).

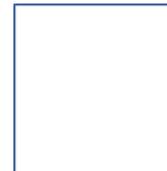
## CONSENTIMENTO

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa **CORRELAÇÃO ENTRE A PRESENÇA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM ATENDENTES DE TELEMARKETING E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UM SURVEY ONLINE** e ter lido os esclarecimentos prestados no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu autorizo a participação no estudo, como também dou permissão para que os dados obtidos sejam utilizados para os fins estabelecidos, preservando a nossa identidade. Desta

forma, assino este termo, juntamente com o pesquisador, em duas vias de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do pesquisador.

Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Assinatura do Participante



Assinatura do Pesquisador

**ANEXO B**

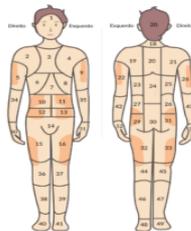
**QUESTIONÁRIO DE INVENTÁRIO DA DOR- FORMA REDUZIDA ( BRIEF PAIN INVENTORY - BP)**

**INVENTÁRIO BREVE DE DOR - FORMA REDUZIDA**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Todos temos alguma dor em algum momento da vida (dor de cabeça, dor de contusões, dor de dente, por exemplo). Atualmente, você tem sentido alguma dor distinta destas comuns?  
 Sim  Não

Indique no diagrama as zonas onde sente dor pintando a área afetada e marcando com um X a zona onde sente a dor mais intensa.



Circule o número que melhor descreve a pior dor que você sentiu nas últimas 24 horas.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Sem dor Pior dor possível

Circule o número que melhor descreve a média da sua dor.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Sem dor Pior dor possível

Circule o número que mostra o quanto de dor você está sentindo agora.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Sem dor Pior dor possível

Qual(ais) tratamento(s) ou medicação(ões) você está recebendo para dor?

Nome	Dose/Frequência	Data de início

Nas últimas 24 horas, qual a intensidade da melhora proporcionada pelos tratamentos ou medicações que você está usando?  
 Circule o percentual que melhor representa o alívio que você obteve.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%  
Sem alívio Alívio completo

Circule o número que melhor descreve como, nas últimas 24 horas, a dor interferiu na sua:

**Atividade Geral**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Não interferiu Interferiu completamente

**Humor**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Não interferiu Interferiu completamente

**Habilidade de caminhar**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Não interferiu Interferiu completamente

**Trabalho**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Não interferiu Interferiu completamente

**Relacionamento com outras pessoas**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Não interferiu Interferiu completamente

**Sono**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Não interferiu Interferiu completamente

**Habilidade para apreciar a vida**

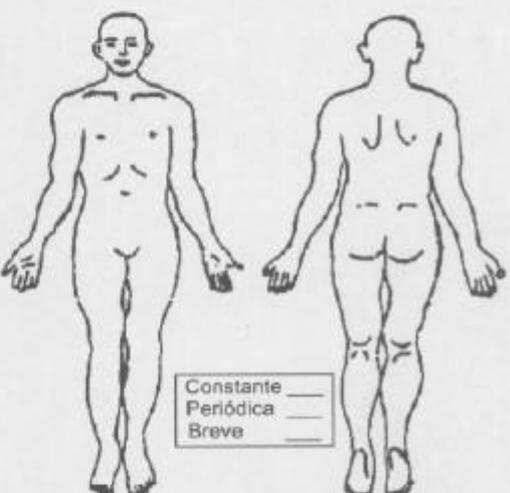
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Não interferiu Interferiu completamente

## ANEXO C

## QUESTIONÁRIO MCGILL DE DOR (MCGILL PAIN QUESTIONNAIRE - MPQ)

**McGill Pain Questionnaire – Português**

Nome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_  
 Analgésico(s) \_\_\_\_\_ Dosagem \_\_\_\_\_ Hora da Adm. \_\_\_\_\_  
 analgésico(s) \_\_\_\_\_ Dosagem \_\_\_\_\_ Hora da Adm. \_\_\_\_\_  
 Intervalo de Administração dos Analgésicos +4 +1 +2 +3  
 IAvD: S Af Av M(S) M(AfAv) M(T) PRI (T)  
 (1-10) (11-15) (16) (17-19) (20) (17-20) (1-20)

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td>1 Espasmódica</td><td>11 Cansativa</td></tr> <tr><td>Tremor</td><td>Exaustiva</td></tr> <tr><td>Pulsátil</td><td>12 Enjoativa</td></tr> <tr><td>Latejante</td><td>Sufocante</td></tr> <tr><td>Martelante</td><td>13 Amedrontadora</td></tr> <tr><td>2 Crescente</td><td>Apavorante</td></tr> <tr><td>Repentina</td><td>Aterrorizante</td></tr> <tr><td>Provocada</td><td>14 Castigante</td></tr> <tr><td>3 Picada</td><td>Debilítante</td></tr> <tr><td>Agulhada</td><td>Cruel</td></tr> <tr><td>Perfurante</td><td>Perversa</td></tr> <tr><td>Punhalada</td><td>Mortal</td></tr> <tr><td>Lancinante</td><td>15 Desgraçada</td></tr> <tr><td>4 Aguda</td><td>Enlouquecedora</td></tr> <tr><td>Cortante</td><td>16 Incômoda</td></tr> <tr><td>Dilacerante</td><td>Perturbadora</td></tr> <tr><td>5 Beliscante</td><td>Desconforto</td></tr> <tr><td>Pressionante</td><td>Intensa</td></tr> <tr><td>Pinçante</td><td>Insuportável</td></tr> <tr><td>Cãibra</td><td>17 Difusa</td></tr> <tr><td>Esmagamento</td><td>Irradiante</td></tr> <tr><td>6 Figada</td><td>Penetrante</td></tr> <tr><td>Puxão</td><td>Que transpassa</td></tr> <tr><td>Distensão</td><td>18 Aperto</td></tr> <tr><td>7 Quente</td><td>Dormente</td></tr> <tr><td>Queimação</td><td>Estirante</td></tr> <tr><td>Escaldante</td><td>Esmagadora</td></tr> <tr><td>Queimadura</td><td>Demolidora</td></tr> <tr><td>8 Formigamento</td><td>19 Fresca</td></tr> <tr><td>Cocleira</td><td>Fria</td></tr> <tr><td>Ardência</td><td>Congelante</td></tr> <tr><td>Ferroadia</td><td>20 Importunante</td></tr> <tr><td>9 Insensibilidade</td><td>Nauseante</td></tr> <tr><td>Sensibilidade</td><td>Angustiante</td></tr> <tr><td>Que Machuca</td><td>Desagradável</td></tr> <tr><td>Dolorida</td><td>Torturante</td></tr> <tr><td>Forte</td><td>IAD</td></tr> <tr><td>10 Suave</td><td>0 Sem dor</td></tr> <tr><td>Tensão</td><td>1 Leve</td></tr> <tr><td>Esfoiante</td><td>2 Desconfortante</td></tr> <tr><td>Rompimento</td><td>3 Angustiante</td></tr> <tr><td></td><td>4 Horrível</td></tr> <tr><td></td><td>5 Excruciante</td></tr> </tbody> </table>	1 Espasmódica	11 Cansativa	Tremor	Exaustiva	Pulsátil	12 Enjoativa	Latejante	Sufocante	Martelante	13 Amedrontadora	2 Crescente	Apavorante	Repentina	Aterrorizante	Provocada	14 Castigante	3 Picada	Debilítante	Agulhada	Cruel	Perfurante	Perversa	Punhalada	Mortal	Lancinante	15 Desgraçada	4 Aguda	Enlouquecedora	Cortante	16 Incômoda	Dilacerante	Perturbadora	5 Beliscante	Desconforto	Pressionante	Intensa	Pinçante	Insuportável	Cãibra	17 Difusa	Esmagamento	Irradiante	6 Figada	Penetrante	Puxão	Que transpassa	Distensão	18 Aperto	7 Quente	Dormente	Queimação	Estirante	Escaldante	Esmagadora	Queimadura	Demolidora	8 Formigamento	19 Fresca	Cocleira	Fria	Ardência	Congelante	Ferroadia	20 Importunante	9 Insensibilidade	Nauseante	Sensibilidade	Angustiante	Que Machuca	Desagradável	Dolorida	Torturante	Forte	IAD	10 Suave	0 Sem dor	Tensão	1 Leve	Esfoiante	2 Desconfortante	Rompimento	3 Angustiante		4 Horrível		5 Excruciante	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           Intensidade Atual de Dor (IAD) _____            Comentários: _____         </div> <div style="text-align: center;">  </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tbody> <tr> <td style="width: 33%;">Sintomas que Acompanham:</td> <td style="width: 33%;">Sono:</td> <td style="width: 33%;">Ingestão de alimentos:</td> </tr> <tr> <td>náusea _____</td> <td>Bom _____</td> <td>Boa _____</td> </tr> <tr> <td>Dor de cabeça _____</td> <td>Descontínuo _____</td> <td>Alguma _____</td> </tr> <tr> <td>Tontura _____</td> <td>Insônia _____</td> <td>Pouca _____</td> </tr> <tr> <td>Sonolência _____</td> <td>Comentários: _____</td> <td>Nenhuma _____</td> </tr> <tr> <td>Constipação _____</td> <td></td> <td>Comentários: _____</td> </tr> <tr> <td>Diarréia _____</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Comentários: _____</td> <td>Atividades:</td> <td>Comentários: _____</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Boa _____</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Alguma _____</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Pouca _____</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Nenhuma _____</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Sintomas que Acompanham:	Sono:	Ingestão de alimentos:	náusea _____	Bom _____	Boa _____	Dor de cabeça _____	Descontínuo _____	Alguma _____	Tontura _____	Insônia _____	Pouca _____	Sonolência _____	Comentários: _____	Nenhuma _____	Constipação _____		Comentários: _____	Diarréia _____			Comentários: _____	Atividades:	Comentários: _____		Boa _____			Alguma _____			Pouca _____			Nenhuma _____	
1 Espasmódica	11 Cansativa																																																																																																																										
Tremor	Exaustiva																																																																																																																										
Pulsátil	12 Enjoativa																																																																																																																										
Latejante	Sufocante																																																																																																																										
Martelante	13 Amedrontadora																																																																																																																										
2 Crescente	Apavorante																																																																																																																										
Repentina	Aterrorizante																																																																																																																										
Provocada	14 Castigante																																																																																																																										
3 Picada	Debilítante																																																																																																																										
Agulhada	Cruel																																																																																																																										
Perfurante	Perversa																																																																																																																										
Punhalada	Mortal																																																																																																																										
Lancinante	15 Desgraçada																																																																																																																										
4 Aguda	Enlouquecedora																																																																																																																										
Cortante	16 Incômoda																																																																																																																										
Dilacerante	Perturbadora																																																																																																																										
5 Beliscante	Desconforto																																																																																																																										
Pressionante	Intensa																																																																																																																										
Pinçante	Insuportável																																																																																																																										
Cãibra	17 Difusa																																																																																																																										
Esmagamento	Irradiante																																																																																																																										
6 Figada	Penetrante																																																																																																																										
Puxão	Que transpassa																																																																																																																										
Distensão	18 Aperto																																																																																																																										
7 Quente	Dormente																																																																																																																										
Queimação	Estirante																																																																																																																										
Escaldante	Esmagadora																																																																																																																										
Queimadura	Demolidora																																																																																																																										
8 Formigamento	19 Fresca																																																																																																																										
Cocleira	Fria																																																																																																																										
Ardência	Congelante																																																																																																																										
Ferroadia	20 Importunante																																																																																																																										
9 Insensibilidade	Nauseante																																																																																																																										
Sensibilidade	Angustiante																																																																																																																										
Que Machuca	Desagradável																																																																																																																										
Dolorida	Torturante																																																																																																																										
Forte	IAD																																																																																																																										
10 Suave	0 Sem dor																																																																																																																										
Tensão	1 Leve																																																																																																																										
Esfoiante	2 Desconfortante																																																																																																																										
Rompimento	3 Angustiante																																																																																																																										
	4 Horrível																																																																																																																										
	5 Excruciante																																																																																																																										
Sintomas que Acompanham:	Sono:	Ingestão de alimentos:																																																																																																																									
náusea _____	Bom _____	Boa _____																																																																																																																									
Dor de cabeça _____	Descontínuo _____	Alguma _____																																																																																																																									
Tontura _____	Insônia _____	Pouca _____																																																																																																																									
Sonolência _____	Comentários: _____	Nenhuma _____																																																																																																																									
Constipação _____		Comentários: _____																																																																																																																									
Diarréia _____																																																																																																																											
Comentários: _____	Atividades:	Comentários: _____																																																																																																																									
	Boa _____																																																																																																																										
	Alguma _____																																																																																																																										
	Pouca _____																																																																																																																										
	Nenhuma _____																																																																																																																										

## AGRADECIMENTO

A **Deus**, toda honra e glória sempre, meu sustento em todas as fases dessa trajetória, mostrando beleza na escuridão e me ensinando a ser grata em todos os momentos. Meu aba pai, como me refiro, sem a sua misericórdia nada disso seria possível.

A **Antonio Soares Monteiro**, meu avô, por todo o seu amor e dedicação até os seus últimos dias. Em seu momento de enfermidade me foi apresentado à fisioterapia, fazendo não desistir de tornar-me uma fisioterapeuta. Seu legado será sempre lembrado todos os dias da minha vida, essa é por você!

A **Thiago Galdino**, meu marido, por ser meu maior incentivador e pilar da nossa relação. Grata por não ter largado a minha mão, por estar comigo todos os dias sejam bons ou ruins, enxergando meu verdadeiro eu.

A minha mãe, **Jussara Soares**, não é possível mencionar tamanha gratidão, você é a prova viva do cuidado de Deus sobre a minha vida, com todo o seu amor, paz, sustento e encorajamento. És minha grande inspiração.

A meu irmão, **Railson Soares**, minha pessoa favorita, meu elo mais forte, por todo amor e carinho estando comigo em todos os momentos me incentivando e impulsionando ser uma pessoa melhor.

Aos meus familiares, em especial a minha avó, **Ivone Soares**, por suas palavras de bênção e motivação diária. A **Jackeline Galdino**, minha sogra e grande amiga por ter me adotado como filha e ser paz nos momentos mais angustiantes.

A professora Me. **Anna Kellssya Leite Filgueira**, minha orientadora, por toda dedicação nesse projeto, por sua empatia e compreensão. Por todo conhecimento compartilhado, seus ensinamentos e sua confiança passada me fizeram continuar.

A **banca examinadora**, se dispuseram a enriquecer esse trabalho colaborando em aperfeiçoá-lo.

A **todos** que participaram da pesquisa, pela colaboração e disposição no processo para obtenção de dados.







