



Prevalência de transtornos traumáticos cumulativos relacionadas ao trabalho em membros superiores

Letícia de Oliveira Abreu ¹, Milliana Vitória Cardoso dos Santos ², Thainá Amanda de Souza Almeida³, Natália Malavasi Vallejo⁴

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: leticiaabreu166@gmail.com.

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: millianamdo@gmail.com.

³Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: thainaasa@gmail.com.

⁴Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, RO, Brasil, Email: natalia.vallejo@saolucasjiparana.edu.br.

1.Introdução

As Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) são um grande agravante em relação à área de Saúde do Trabalhador e, ainda, um problema de saúde pública a nível mundial, uma vez que sua incidência é de grande impacto em diversos componentes no ambiente de trabalho de uma forma geral (PAULA, AMARAL, 2019).

De acordo com o Ministério da Saúde (2002), tais afecções musculoesqueléticas podem ser apontadas como um grande agravante à saúde dentro do âmbito das doenças ocupacionais. Tratando-se de lesões articulares relacionadas ao trabalho, o problema está diretamente ligado à grande prevalência desse tipo de lesão, o que prejudica pessoas nesta condição e faz com que fiquem inválidas para o ambiente de trabalho (SANTOS, 2013).

Sabe-se que dentro do ambiente laboral podem ser apontados diversos prejuízos em virtude das demandas físicas, sociais e mentais, das quais cria-se uma necessidade de que exista um vínculo estabelecido entre saúde e segurança do trabalho (FERREIRA et al., 2018). As lesões ocasionadas por esforços repetitivos de membros superiores são uma grande problemática no âmbito de trabalho e podem estar relacionadas às demandas mencionadas anteriormente (SILVA, SIME, 2019).

A grande prevalência das chamadas doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho é alta e cresce constantemente ao longo dos anos, afetando pessoas em condições físicas aptas ao mercado de trabalho. Sabe-se, ainda, que existem diversos agravos interligados ao trabalho, da qual podem ser apontadas desequilíbrios entre as exigências do trabalho e as capacidades funcionais dos indivíduos. Como consequência, tais indivíduos tornam-se susceptíveis às LER/DORTs e possíveis consequências geradas por elas, como dor, perda de função, incapacidade, sofrimento, absenteísmo (ausência no trabalho), além de aposentadoria por invalidez (VIEGAS, ALMEIDA, 2016).

Lesões traumáticas do membro superior geram diversas consequências e impactos, além de prejudicarem o desempenho nas atividades de vida diária, entre as quais pode ser mencionado o afastamento do trabalho, que torna o indivíduo

temporariamente indisponível ou inválido. (OLIVEIRA et al., 2013). Sabe-se, ainda, que tal afastamento gera malefícios ao próprio indivíduo, tomando como exemplo os longos períodos de afastamento e a exclusão social decorrente desse quadro (PAULA, AMARAL, 2019).

De acordo com os autores Cardoso e Morgado (2019), o afastamento de trabalho pode ser atribuído aos distúrbios osteomusculares, além de tomá-los como um fator preocupante para setores sociais como governos e instituições. Em virtude disto, o presente estudo busca demonstrar a prevalência de lesões relacionadas ao trabalho, além de demonstrar a importância de práticas ergonômicas em locais de trabalho que visam orientar ou fornecer suporte à pessoas afetadas por elas.

2. Metodologia

O estudo é de natureza descritiva e trata-se de uma revisão bibliográfica, baseada em fundamentação e pesquisa teórica, sendo coletados artigos nas seguintes bases de dados: BVS, Scielo, PubMed, Lilacs. Tendo como critério de inclusão descritores selecionados em Ciências da Saúde (DeCS), sendo eles: transtornos traumáticos cumulativos, ergonomia e distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho na língua portuguesa e inglesa. Foram incluídos artigos publicados no período de 2002 a 2023, sendo utilizados 3 etapas para seleção dos artigos, a primeira etapa foi a leitura e análise dos títulos, a segunda foi a leitura do resumo e a terceira a análise do texto completo. E excluídos os artigos que não estavam completos ou não tinham relação com o tema proposto.

3. Resultados e Discussões

Durante o processo de criação do resumo, foram analisados 20 artigos e após a leitura, 9 artigos foram excluídos por não apresentarem informações relevantes para este estudo e 14 foram mantidos para a discussão do trabalho. Dentre os 14 artigos usados, 12 classificam-se como revisão bibliográfica e 2 baseiam-se em levantamento dados estatísticos pelo Governo Federal (Ministério da Saúde).

De acordo com o Ministério da Saúde (2019), é correto afirmar que as LER/DORTs são condições patológicas com maior incidência, sendo assim, podem ser mencionadas como doenças que mais afetam trabalhadores brasileiros. Segundo um estudo realizado pelo Saúde Brasil em 2018, entre os anos de 2007 e 2016, o número de registros cresceu 184%, subindo de 3.212 casos, em 2007, para 9.122, em 2016. Sabe-se, ainda, que tais lesões são mais incidentes em mulheres, uma vez que os dados apontados pelo mesmo estudo foram de 51,7%, entre mulheres com faixa etária de 40 a 49 anos. Ademais, entre as diversas áreas profissionais no mercado de trabalho, as lesões mencionadas são mais comuns nos seguintes ramos: comércio, alimentação, transporte, indústria e serviços domésticos.

Morais e Bastos (2017) afirmam, segundo estudos realizados em 182 bancários, que os locais do corpo mais comuns para lesões dos tipos LER/DORTs são a coluna vertebral, com um percentual de 57,1%, a coluna cervical com 54,9% e as articulações de ombro (50,5%) e punho (89%). Por outro lado, Isosaki et al (2011), afirma que de acordo com o estudo realizado em trabalhadores, onde a maioria era do sexo feminino, os

resultados obtidos foi de que 55% queixavam-se de dor em ombros, 37 na coluna cervical, 29% em mãos, punhos e dedo e 28% antebraços. Desta forma, sabe-se que a prevalência de lesões, dores ou desconfortos em membros superiores é de grande prevalência em ambientes de trabalho.

Alguns fatores podem evitar a ocorrência de lesões no trabalho, como a realização de pausas para descanso das tarefas, evitando erros e acidentes, além de evitar a fadiga muscular, manter a produtividade e a qualidade dos serviços prestados. A cinesioterapia laboral desempenha o papel de prevenção secundária, se aplicada de forma efetiva reduz incômodos osteomusculares e evita as dores no movimento, principalmente em trabalhadores do setor administrativo e escritório, já em trabalhadores que manuseiam carga o exercício resistido e orientado por certo período de tempo pode apresentar benefícios mais significativos (LOURINHO et al, 2011).

Embora a ergonomia tenha se destacado com o passar dos anos, a confecção de cadeiras e móveis usados no ambiente de trabalho ainda desencadeiam muitas lombalgias. Uma estratégia relevante para reduzir dores musculoesqueléticas é a execução de atividades físicas e programas de reeducação postural. Sendo assim, a postura correta deve prevenir movimentos de compensação, distribuindo cargas e mantendo a energia do indivíduo. Estando em posição sentada, grande parte do peso corporal fica concentrado na região isquiática e tecidos moles, sem apoio correto ocorre aumento na pressão intradiscal, que pode ser amenizada quando realizada a inclinação para trás do encosto e apoiar a lombar adequadamente (como a postura lordótica). Podemos notar que os suportes lombares, apoios de braço e de encosto, inclinação do assento, e cadeiras com regulagem de altura são componentes ergonômicos redutores de sobrecarga que trazem mais conforto ao trabalhador (MARQUES, 2010).

Além disso, a postura sentada por mais de quatro horas pode apresentar risco para o sistema musculoesquelético, também podem surgir fadiga muscular, sobrecarga articular, dores no pescoço, costas, joelho, das quais pode ser feita a intervenção com reeducação postural, exercícios, treino de propriocepção, ergonomia dos móveis do ambiente de trabalho e intervalos adequados (MARQUES, 2010).

4.Considerações finais

Segundo o Ministério da Saúde (2019) a LER/DORTs, além de muito incidentes são as patologias que mais afetam os trabalhadores brasileiros. Outro estudo afirma que são mais comuns em mulheres geralmente na faixa etária de 40 a 49 anos. Neste estudo conclui-se que ainda há uma quantidade reduzida de artigos relacionados a prevenção das lesões osteomusculares, embora tenha diversos materiais relatando medidas de tratamento no pós-lesão. Faz-se necessário ainda, a orientação fisioterapêutica e medidas preventivas aplicadas nas empresas, sendo essenciais: reeducação postural, realização de pausas e intervalos dos trabalhadores, a ergonomia do ambiente e dos móveis, dentre outros fatores que mantêm o bem estar físico, social e psicológico do mesmo, buscando sempre propiciar o melhor meio para a execução das tarefas em cada setor, além da disseminação dos malefícios causados ao trabalhador lesionado, a empresa e os custos gerados ao estado. Portanto, alterações e adesão de medidas simples orientadas pelo

profissional fisioterapeuta podem melhorar o ambiente de trabalho, a saúde e manter a produtividade da empresa.

5. Referências

DE CARVALHO MV, Cavalcanti FI, Soriano EP, de Miranda HF. LER-DORT: doença do trabalho ou profissional? [Cumulative trauma disorders: work or professional disease?]. *Rev Gaucha Enferm.* 2009 Jun;30(2):303-10. Portuguese. PMID: 20027964.

DUARTE, Fátima; SERRANHEIRA, Florentino. Prevalência de sintomas associados a lesões musculoesqueléticas na atividade profissional dos higienistas orais. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, v. 33, n. 1, p. 49-56, 2015.

ISOSAKI, Mitsue et al. Prevalência de sintomas osteomusculares entre trabalhadores de um Serviço de Nutrição Hospitalar em São Paulo, SP. *Revista brasileira de saúde ocupacional*, v. 36, p. 238-246, 2011.

LOURINHO, M. G. *et al.* Riscos de lesão musculoesquelética em diferentes setores de uma empresa calçadista. *Fisioterapia e Pesquisa, SÃO PAULO*, v. 18, n. 3, p. 252-257, jul./2011.

MACIEL, Victor. Ler e Dort são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo. Ministério da Saúde, 2019. Acesso em: 23/09/2023.

MAENO, Maria Almeida et al. Lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Ministério da Saúde, 2002

MARQUES, N. R., Hallal, C. Z., & Gonçalves, M.. (2010). Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. *Fisioterapia E Pesquisa*, 17(3), 270–276. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000300015>

MORAES, Paulo Wenderson Teixeira; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. Os Sintomas de LER/DORT: um Estudo Comparativo entre Bancários com e sem Diagnóstico. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 37, p. 624-637, 2017.

PAULA, Elaine Antonia de; AMARAL, Rosa Maria Monteiro Ferreira do. Atuação interdisciplinar em grupos de qualidade de vida para pacientes com Lesões por esforços repetitivos/Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho-LER/DORT. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 44, p. e5, 2019.

PEREIRA DE OLIVEIRA, Tamara et al. Estudo retrospectivo dos acidentes traumáticos da mão relacionados ao trabalho. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, v. 21, n. 2, 2013.

SANTOS, Renata Laís Xavier et al. Lesão por esforços repetitivos (LER/DORT) em cirurgiões-dentistas da Clínica Odontológica da Polícia Militar de Pernambuco. *Odontologia Clínico-Científica (Online)*, v. 12, n. 3, p. 277-287, 2013.

SERRANHEIRA, Florentino; UVA, António de Sousa; ESPÍRITO-SANTO, Jorge. Estratégia de avaliação do risco de lesões músculo-esqueléticas de membros superiores ligadas ao trabalho aplicada na indústria de abate e desmancha de carne em Portugal. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 34, p. 58-66, 2009.

SILVAA, Ana Raquel; SIMEB, Mariana Midori. Barreiras e facilitadores do retorno ao trabalho após traumas ortopédicos agudos em membros superiores: uma revisão integrativa da literatura¹, 2019

VIEGAS, Louise Raissa Teixeira; ALMEIDA, Milena Maria Cordeiro de. Perfil epidemiológico dos casos de LER/DORT entre trabalhadores da indústria no Brasil no período de 2007 a 2013. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 41, 2016.