

IMPORTÂNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS NA PREVENÇÃO DE LER/DORT

Ana Jessica Ferreira COSTA¹; Bruna Luiz DIAS¹; Larissa Kimie Nascimento ARAÚJO¹; Frederico Kauffmann BARBOSA²

¹ Centro Universitário Lusíada – Curso de Fisioterapia, Pesquisa e Extensão, anajessica.ferreira@hotmail.com; brunadias_96@hotmail.com; kimiearakawa@outlook.com

² Centro Universitário Lusíada – Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Educação e Tecnologia, fredkb@lusiada.br

Introdução

O trabalho, hoje em dia, é algo primordial para a vida humana. Com o importante papel de desenvolver o indivíduo, elevando a expectativa de vida e atuando como fonte de sustento; porém, quando realizado de forma indevida pode trazer malefícios à saúde, causando doenças e até levar a morte. “Na década de 80, trabalhadores submetidos a intensas jornadas de trabalho, muitas associadas à baixa remuneração, ergonomia inapropriada e ao estresse, passaram a apresentar vários sintomas heterogêneos que resultaram em ações trabalhistas”. (COMISSÃO DE REUMATOLOGIA OCUPACIONAL, 2011). Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) representam doenças do trabalhador contemporâneo, relacionadas as atividades que são caracterizadas pelo sobreuso das extremidades, principalmente superiores, com múltiplos sintomas mal estabelecidos. Juntamente com essas lesões causadas por falta de ergonomia, pausas e todo o conjunto de fatores físicos no trabalho, temos os fatores indiretos/psíquicos: as queixas de insatisfação no trabalho, depressão, problemas pessoais do indivíduo, falta de comunicação no ambiente de trabalho, períodos prolongados de trabalho que agravam o quadro.

O objetivo desse trabalho é buscar quais possíveis métodos de prevenção são mais efetivos, e trazem maiores benefícios para a empresa e o trabalhador.

O que é LER/DORT

Lesões por Esforços Repetitivos (LER) não corresponde a uma doença, representa um grupo de afecções do sistema musculoesquelético, que apresentam manifestações clínicas distintas e que tem divergências em proporção. Esta denominação tornou-se indeterminada a partir do momento em que caracterizava-se por diversas doenças como tendinites, bursites, lombalgias e tinha o uso indiscriminado, tornando mais difícil o tratamento de quem apresentava tal enfermidade.

Em Julho de 1997 (BARBOSA, 2009) o termo LER foi substituído por Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) por dois fundamentos básicos: a maioria dos trabalhadores com sintomas não apresentavam lesão em qualquer estrutura; e a segunda razão é que, além da sobrecarga dinâmica, que seriam os movimentos repetitivos “outros tipos de sobrecargas no trabalho podem ser nocivas para o trabalhador como sobrecarga estática.

Ergonomia

O termo ergonomia é derivado das palavras gregas ergon (trabalho) e nomos (regras). É conjunto de conhecimentos científicos relativos ao homem e necessário para os engenheiros conceberem ferramentas, máquinas e conjuntos de trabalhos que possam ser utilizados com máximo conforto, segurança e eficiência. (MURREL, 1949). Como o objetivo da Ergonomia é ter uma visão globalizada do ser humano, considerando todos os seus aspectos, ela é subdividida em três tópicos: **Ergonomia Física:** que indica saberes sobre anatomia, antropometria, fisiologia e biomecânica. Ocupando-se das posturas adotadas no trabalho, os materiais usados, segurança e saúde;

Ergonomia Cognitiva: na qual está relacionada aos processos mentais como memória, raciocínio e resposta motora, na interação entre o homem e os sistemas. Ocupando-se da carga de trabalho mental, tomada de decisão, desempenho, confiabilidade humana.

Ergonomia Organizacional: dá conta dos aprimoramentos dos sistemas sócio- técnicos, abrangendo estrutura organizacional, políticas e processos. Incluem comunicação, projeto de trabalho, projeto participativo, trabalho colaborativo e gestão de qualidade.

Tipos de programas de exercícios aplicados nos trabalhadores

Ginástica Laboral Preparatória;
Ginástica Laboral Compensatória;
Ginástica Laboral de Relaxamento;
Ginástica Laboral Corretiva.

Promoção

Centro Universitário Lusíada – UNILUS
Programa de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão do UNILUS - PPGPE
Comitê Institucional de Iniciação Científica do UNILUS - COIC
Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Educação e Tecnologia do UNILUS - NAPET

Exercícios realizados na Ginástica Laboral



Figura 1- Alguns tipos de exercícios de alongamento que podem ser utilizados na Ginástica Laboral.UNIMED.

Conclusão

Os artigos estudados apresentam como meio de prevenção à doenças musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho a boa ergonomia, planejada por profissionais especializados, visando o bem estar durante todo o período de trabalho.

Em outros artigos, foi observado a valorização da Ginástica Laboral (GL), que apresenta números significativos de melhora na disposição do trabalhador, e diminuição de queixas de dor.

Porém não existe um protocolo a ser seguido pelo profissional dessa área; e dentre todos os problemas, o que o trabalhador mais observa é a inadequação dos serviços oferecidos pelos profissionais dessa área, às vezes por: falta de estrutura do local em que é feita a GL; não colaboração dos funcionários; falta de especialização das pessoas que aplicam a GL, entre outras coisas.

Referências bibliográficas

BARBOSA, Luís Guilherme. Fisioterapia Preventiva nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho-DORTs: A Fisioterapia do Trabalho Aplicada. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

COMISSÃO DE REUMATOLOGIA OCUPACIONAL (Brasil). Lesão por esforço repetitivo/ distúrbio osteomuscular (LER/DORT): Cartilha para pacientes. 2011. Disponível em: <http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha_Ler_Dort.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2015.

MACIEL, Regina Heloisa et al . Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?. Cad. psicol. soc. trab., São Paulo, v. 8, dez. 2005. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151637172005000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 30 set. 2015.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO (Brasília). Estratégia Nacional para Redução dos Acidentes do Trabalho 2015- 2016. 2015. Disponível em: <http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080814D5270F0014D71FF7438278E/Estratégia_Nacional_de_Redução_dos_Acidentes_do_Trabalho_2015-2016.pdf>. Acesso em: 30 set. 2015;

UNIMED (Brasil). Não esqueça de fazer a ginástica laboral durante as atividades! 2015. Disponível em: <<http://www.unimedse.com.br/vivamais/conteudo.ler.php?cid=2960>>. Acesso em: 10 out. 2015.

“Dizem que o talento cria suas próprias oportunidades. Mas às vezes parece que a vontade intensa cria não apenas suas próprias oportunidades, mas seus próprios talentos.”

Eric Hoffer

