

## CINESIOTERAPIA APLICADA À SAÚDE DO TRABALHADOR

Ana Isabel Costa Buson  
Dayane Gomes Virgílio  
Jéssica de Oliveira Brandão  
Josenilda Malveira Cavalcanti  
Matheus Aguiar de Castro

FAMETRO – Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza.

([dayane\\_virgilio11@hotmail.com](mailto:dayane_virgilio11@hotmail.com))

Título da Sessão Temática: Processos de cuidar

Evento: V Encontro de monitoria e iniciação científica

### RESUMO

A Ergonomia é a ciência que estuda a organização do trabalho, com o foco voltado à interação entre o ambiente e o trabalhador, garantindo ao mesmo segurança com a prevenção de acidentes laborais. Com isso, a ergonomia instiga a criação de locais adequados e métodos laborais. Foi utilizado o método de atividades laborais, promovendo pausas durante o trabalho com o intuito de prevenir lesões e potencializar a produtividade.

**Palavras-chave:** CIPA. DORT. Ergonomia. Exercício laboral.

### INTRODUÇÃO

De acordo com a Associação Internacional de Ergonomia (2000), a ergonomia pode ser compreendida como uma disciplina científica direcionada ao entendimento da relação entre os seres humanos e o ambiente no qual está inserido, com o objetivo de otimizar o bem-estar, diminuir riscos e melhorar seu desempenho. Através de adaptações confortáveis e produtivas entre o ser humano e seu trabalho, procurando sempre adaptar as condições de trabalho às características do ser humano. Antigamente, aplicações em ergonomia se tiveram no setor industrial e militar, hoje as aplicações de caráter social estão mais bem sustentadas por uma maior preocupação da população por uma vida mais saudável. (Ferreira 2012)

A ergonomia é regida pela Norma Regulamentadora 17 (NR 17) a qual aborda os parâmetros para a adequação do ambiente de trabalho às condições que o trabalhador é exposto, proporcionando conforto, autoestima e produção eficiente

(BRASIL, 2002).

Segundo Barros (2012) A ferramenta principal da ergonomia é a Análise Ergonômica do Trabalho (AET), que visa a melhoria das condições de trabalho (critério de saúde) e melhorias na produtividade. O objetivo da ergonomia é proporcionar ao homem condições de trabalho confortáveis e favoráveis, com intuito de torná-lo mais produtivo, com um menor desgaste e um maior resultado.

De acordo com Júnior (2014), As doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho vem ganhando grande repercussão em países industrializados. As lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) podem ser identificadas por vários sintomas concomitantes ou não, tais como: algia, parestesia, sensação de peso, fadiga de aparecimento no início nos membros superiores, podendo acometer também os membros inferiores. Patologias neuro-ortopédicas definidas como tenossinovites, sinovites, compressões de nervos periféricos, síndromes miofasciais que podem ser identificadas através dos sintomas. A sobrecarga sob o funcionário pode ocorrer pela utilização excessiva de determinados grupos musculares.

Júnior (2014) afirma que, as más condições de trabalho podem desgastar o trabalhador, que podem se manifestar como doenças afetando diretamente sua saúde. O número de acidentes e doenças no trabalho cresce a cada dia, porém muitos casos não são notificados. O diagnóstico da LER/DORT é realizado por meio de um complexo de exames e procedimentos, que seguem os passos: tais como história clínica detalhada, comportamento e hábitos relevantes, investigação de aparelhos e anamnese ocupacional.

Segundo Pandolphi, Vasconcelos e Almeida (2016), as principais ações propostas no campo da prevenção e controle de LER e DORT levam em conta a possibilidade da promoção da saúde no ambiente de trabalho, determinando as condições de risco, a caracterização e a quantificação dos fatores de risco. As intervenções preventivas realizadas atualmente trabalham com um grupo de atividades centradas nos indivíduos, como a cinesioterapia laboral, os exercícios de pausa compensatória, as correções posturais e os treinamentos de manejo de peso como também a adequação do ambiente de trabalho para cada profissional.

Esse trabalho tem como objetivo expor comparativamente as experiências que tivemos ao participar da semana SIPAT (semana de prevenção de acidentes de trabalho), em duas empresas na cidade de Fortaleza, mostrando o desempenho dos

funcionários mediante a intervenção da fisioterapia na ergonomia e saúde do trabalhador, comprovando através de relatos, a eficácia da atividade de cinesioterapia laboral na prevenção de LER e DORT.

## **METODOLOGIA**

A sigla CIPA significa comissão interna de prevenção de acidentes, correspondendo a norma regulamentadora número 5, que trata de ações promovidas durante o expediente e local de trabalho para melhora do desempenho do funcionário. Durante o mês de maio estivemos presentes na semana SIPAT (semana de prevenção de acidentes de trabalho) com os funcionários da unidade de pronto atendimento UPA do bairro Bom Jardim, e no mês de junho comparecemos a semana SIPAT da Faculdade metropolitana - FAMETRO realizando em ambas, cinesioterapia e alongamentos laboral.

Os alongamentos laborais realizados na semana SIPAT visaram demonstrar aos funcionários da FAMETRO e da UPA uma abordagem laboral, realizando a demonstração de modalidades de auto- alongamento, os quais podem ser feitos durante as pausas da jornada de trabalho. Utilizando-se ferramentas como bolas suíças e Therabands, foi realizado o acompanhamento laboral em duas turmas de funcionários da faculdade FAMETRO, e em oito turmas da UPA, com foco na liberação de tensões exercidas em músculos solicitados nas atividades laborais, como alongamentos de flexores e extensores de punho, alongamento dos músculos da coluna cervical e lombar, alongamento dos músculos ísquios tibiais, bem como alongamentos para o ombro com o objetivo de liberar e relaxar a musculatura do manguito rotador.

Mauro (2004), afirma que deve-se dar importância aos sinais que o corpo manifesta, como exaustão gerada por uma demanda excessiva de esforços o que, conseqüentemente, causa queda da produtividade. De acordo com Lourinho (2011), as afecções decorrentes dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são lesões nos tendões, sinóvias, nervos, fásCIAS, ligamentos e músculos. Então, ao realizarmos os exercícios cinesioterápicos temos o intuito preventivo, melhorando a atividade corporal.

Segundo Santos, et al, (2007) a ginástica laboral pode atuar positivamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consiste basicamente na realização de atividades físicas específicas praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas

para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho. É efetuada primariamente através de exercícios de alongamento e com duração variável entre cinco e quinze minutos, seus objetivos principais são a prevenção dos DORT's , redução do estresse psicológico e melhoria da colaboração interprofissional.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante o exercício de alongamento dos músculos da parte anterior dos membros inferiores, os funcionários da Unidade de Pronto Atendimento do Bom Jardim (UPA) e Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza (FAMETRO) informaram a presença de um quadro algico local na realização da atividade, firmando assim, um possível encurtamento nessas regiões corporais.

Os mesmo praticantes também afirmavam a existência de lombalgia crônica devido à má postura adotada durante suas atividades no trabalho, constatando a relação entre o encurtamento e a lombalgia. Salimena, et al, (2013) concluiu que a dor lombar pode estar diretamente ligada ao encurtamento do músculo iliopsoas devido a sua origem nas vértebras lombares.

Segundo Galliza e Goetten (2010), a Ginástica Laboral (GL) tem significativa importância no alívio das dores corporais, na diminuição dos casos de LER/DORT, no aumento da produtividade e um maior retorno financeiro para a empresa. Ao realizar a prática de GL foi relatado pelos trabalhadores, uma grande melhora nos locais onde antes se queixavam de dor.

Os alongamentos laborais realizados na semana SIPAT nos funcionários da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza e UPA , trouxeram conforto e alívio de tensões, o que contribuiu para melhora da produtividade. Além dos alongamentos haverem proporcionado um relaxamento corpóreo, os mesmos ofereceram também conforto mental, pois muito dos funcionários relataram tensão e desânimo e, após a intervenção se mostraram mais satisfeitos e descansados.

Portanto, visando à qualidade da saúde funcional dos funcionários que foram submetidos, foram propostos alongamentos que aperfeiçoassem o processo de prevenção contra patologias futuras adquiridas em ambiente de trabalho, constatando que a ginástica laboral tem grande eficácia quando aliada à ergonomia.

Segundo Ferreira (2012), a qualidade de vida no trabalho, é uma necessidade indispensável no cotidiano das organizações. A pausa de alguns minutos no ambiente de trabalho para a execução de alongamentos melhora a existência de

tensões musculares por esforços repetitivos, nível de estresse e implicações sociais e familiares, gerando assim um melhor rendimento no ambiente de trabalho.

Freitas, et al, (2011) comprova estatisticamente melhora de flexibilidade e sustentação após os exercícios realizados. Os funcionários que aderiram às atividades físicas propostas relataram diminuição de algias, lesões e de fraqueza muscular. O que também identificamos, brevemente, nas ações por nós realizadas, o que poderia ter mais resultados se houvesse um acompanhamento mais frequente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alongamentos laborais são de extrema importância para trabalhadores, pois alongam músculos promovendo o relaxamento de tais, e proporciona conforto e bem-estar, aliviando as tensões e estresses. No fim de cada atendimento de funcionários na semana SIPAT, conseguimos perceber o alívio e a sensação de relaxamento na fisionomia de cada um deles, além dos relatos que escutamos sobre o antes e depois da realização dos alongamentos. Explicamos sobre o quão é indispensável a cinesioterapia laboral no ambiente de trabalho para uma melhor qualidade de vida e melhor desempenho das atividades profissionais.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA. **What is Ergonomics?**. [S.l], 2000.

BRASIL. Ministério do Trabalho. Secretaria de Inspeção do Trabalho. **Manual de aplicação da Norma Regulamentadora nº 17**. 2. ed. Brasília: MTE, STI, 2002.

FERREIRA, M. Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: Saúde e Promoção do Bem-Estar dos Trabalhadores em Questão, 2012.

L. B. R, SILVEIRA, E. O, SALUSTIANO. A importância da ergonomia nos estudos de tempos e movimentos, 2012. v. 10 n. 1 p. 71-80

J. L.A Pandolphi ; E.F.L Vasconcelos; I .A .D .L Almeida . GESTÃO DE UM PROGRAMA DE PREVENÇÃO DAS LER/DORT EM UMA REDE DE SUPERMERCADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA . Congresso Internacional de Ergonomia aplicada. Junho, 2016.

SALIMENA, Maria Cristina et al. A RELAÇÃO DO COMPRIMENTO DO MÚSCULO ILIOPSOAS EM ALGIAS LOMBARES. **Ver. Trabalhos acadêmicos**, n. 2, 2013.

GALLIZA, Thiago A.; GOETTEN, Alex S. Os benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Ágora: revista de divulgação científica**, v. 17, n. 1, p. 56-61, 2010.

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA. **What is Ergonomics?**. [S.l], 2000.BRASIL. Ministério do Trabalho. Secretaria de Inspeção do Trabalho. **Manual de aplicação da Norma Regulamentadora nº 17**. 2. ed. Brasília: MTE, STI, 2002.

JUNIOR, José Ronaldo Veronesi. Ler/dort "O mal do século". In: JUNIOR, José Ronaldo Veronesi. **Fisioterapia do Trabalho: Cuidando da Saúde Funcional do Trabalhador**. 2. ed. São Paulo: Andreoli, 2014. p 101 - 151.

L. B. R, SILVEIRA, E. O, SALUSTIANO. A importância da ergonomia nos estudos de tempos e movimentos, 2012.

MAURO, M.Y.C., MUZI, C.D., GUIMARÃES, R.M., MAURO, C.C.C. Riscos ocupacionais em saúde. **R Enferm**. Rio de Janeiro, 2004, v.12, p 338-45.

LOURINHO, Mayra G. , et al, Riscos de lesão musculoesquelética em diferentes setores de uma empresa calçadista. **Fisioter Pesq**. São Paulo, 2011, v. 18, n. 3, p 252-7.

FREITAS, kate P.N. ,et al, Lombalgia ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral. **Rev Dor**. São Paulo, 2011 out-dez, v.12, n.4, p. 308-13.

SANTOS, F. A., ODA, Y. J., NUNES, M. P. A., GONÇALVES, L., GARNÉS, F. L. S. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v.11, n.2, p. 107-113, maio/ago. 2007

