

# A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA DO TRABALHO PARA A SAÚDE DO COLABORADOR

**Andrea Guedes da Silva**

Graduanda em Fisioterapia,  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Wuendel Corsino de Souza**

Mestre em Saúde da Família – UFMS;  
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

## RESUMO

O objetivo é discorrer sobre a importância da fisioterapia na elaboração e realização de programas de qualidade de vida do colaborador dentro das empresas. Durante a jornada de trabalho e realização das atividades laborais, sabemos que posturas inadequadas, movimentos repetitivos, esforços físicos e psicológicos causam tensões e estresse, e conseqüentemente gera afecções musculoesqueléticas como LER/DORT refletindo na saúde do trabalhador e no rendimento do seu trabalho, porém a fisioterapia do trabalho através de métodos preventivos e ferramentas utilizadas como programa de ginástica laboral, conhecimento na ciência da biomecânica e fisiologia, avaliações ergonômicas detalhada do ambiente de trabalho, e palestras de orientações e conscientização de correções posturais, proporciona ao colaborador, segurança, saúde, bem-estar, e conforto durante a realização de suas tarefas. A fisioterapia do trabalho possibilita o aumento da produtividade e ganhos significativos para a empresa, reduzindo os riscos de acidentes e minimizando o afastamento do trabalhador e processos trabalhistas de saúde, assim ganhando destaque e o reconhecimento de sua extrema importância na atuação dentro das empresas. Para a construção deste trabalho a metodologia buscou trabalhos nas bases de dados Lilacs (base de dados de Ciências da Saúde da América Latina e Caribe), Bireme (Biblioteca Regional de Medicina) Google Acadêmico, Pubmed, Scielo, Revistas, Biblioteca Convencional e Eletrônica.

**PALAVRAS-CHAVES:** Fisioterapia do trabalho; Saúde do trabalhador; Ergonomia

## 1 INTRODUÇÃO

Para manter a qualidade do trabalho, é necessário que o colaborador esteja com a saúde plena. Desta forma a função da fisioterapia do trabalho é: prevenir e manter a saúde do colaborador (trabalhador). É necessário o acompanhamento de aspectos biomecânicos, ergonômicos, atividade física laboral e recuperação de incômodos ou desconfortos que possam estar causando problemas físicos (KAIZER et al., 2009).

O fisioterapeuta do trabalho é responsável por analisar o ambiente de trabalho e identificar as alterações psicofisiológicas que podem causar DORT. Conseqüentemente, deve orientar o trabalhador sobre medidas de prevenção, e iniciar o tratamento das patologias que podem acometê-lo (ALVES; OLIVEIRA; PREDONI, 2009).

## 2 OBJETIVOS

O objetivo deste estudo é mostrar a importância da fisioterapia do trabalho, para a saúde dos colaboradores, evidenciando a sua importância e elencando seus pontos positivos, seus benefícios ao colaborador e a empresa que contrata um fisioterapeuta especialista em saúde do trabalhador.

## 3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva e exploratória. A busca pela literatura foi realizada nas seguintes bases de dados: Lilacs (base de dados de Ciências da Saúde da América Latina e Caribe), Bireme (Biblioteca Regional de Medicina) Google Acadêmico, Revistas, Biblioteca Convencional e Eletrônica.

Inicialmente, a busca concentrou-se em identificar periódicos nacionais que tratassem do tema e relacionados ao assunto, a busca passou a ser realizada em periódicos internacionais, onde alguns estudos apresentavam características que se assemelhavam ao presente estudo.

Não sendo estabelecida a data da publicação do estudo, para a inclusão do mesmo neste estudo, foram encontradas 12 publicações referentes ao tema, sendo excluídas aquelas que não correspondiam ao critério de inclusão imposto por esse pesquisador. Em seguida, foram selecionados apenas 7 estudos que contemplavam o tema de investigação deste trabalho, todos foram fichados e identificados para a realização deste artigo.

## 4 HISTÓRIA DO TRABALHO

A partir da revolução industrial meados do século XVIII na Europa, marca o início das mudanças nos processos de produção, mudando o modo de operar, extinguindo o trabalho manual que passou a ser substituídos por máquinas, provocando um deslocamento importante de trabalhadores da área rural para a área urbana. Esses trabalhadores aumentaram a sua carga horária de trabalho, e conseqüentemente ocorreu um aumento no número de doenças relacionadas ao trabalho (NUNES; MEJIA, 2012).

O modo de produção, foi alterado forçando assim mudanças também nos hábitos de vida do homem, que foi dando espaço aos poucos para as máquinas, se tornando sedentário, isso originou uma nova categoria de patologia, as doenças crônicas degenerativas as LER ( lesão por esforço repetitivo), e DORT (Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) (FRAZAO et al., 2009).

## **5 LER/ DORT**

A doença crônica degenerativa é conhecida popularmente como: LER (lesões por esforço repetitivo) e DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) são alterações que podem acometer músculos, tendões, nervos, fáscias, e ligamentos, isoladas ou associadas, acometem principalmente os membros superiores, região escapular e cervical, tem como causa principal a sobrecarga de alguns grupos musculares, e a postura inadequada durante a execução do trabalho (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

As LER/DORT são definidas como doenças ocupacionais que levam a diminuição da produtividade temporária ou permanente, esta patologia está associada à sobrecarga do sistema osteomuscular, repetitividade, falta de tempo para recuperação, falta da implantação de um fisioterapeuta do trabalho que busque tratamento e principalmente a prevenção destas doenças (PESSOA; CARDIA; SANTOS, 2005).

## **6 GINÁSTICA LABORAL**

### **6.1 Histórico**

A ginástica laboral teve registro de prática em 1925 na Polônia, onde trabalhadores realizavam os exercícios em uma pequena pausa a cada ocupação de suas atividades laborais. Na década de 60 a ginástica laboral começou a ser exercitada na Suíça, Alemanha, Japão e Bélgica, já nos Estados Unidos ela teve início em 1968, no Brasil adotada em 1901, porém publicada apenas em 1968 (OLIVEIRA 2007).

### **6.2 Conceito**

A ginástica laboral é a prática de atividades físicas para trabalhadores exercitada no seu ambiente laboral com sessões de 10-15 minutos, é uma

ferramenta benéfica e eficaz para prevenção de estresse e doenças ocupacionais como LER/DORT (MILITÃO, 2001).

### **6.3 Ginástica Laboral Preparatória**

A ginástica laboral preparatória tem por objetivo preparar o trabalhador para a jornada de trabalho, sendo realizada antes de iniciar as tarefas do dia no ambiente laboral (OLIVEIRA, 2007).

### **6.4 Ginástica Laboral Compensatória**

A ginástica compensatória é realizada durante o expediente de trabalho visando correção de postura e alongamento para alívio de tensões musculares (OLIVEIRA, 2007).

### **6.5 Ginástica Laboral de Relaxamento**

A ginástica laboral de relaxamento é praticada no final do expediente, com objetivo de relaxar toda a musculatura do corpo reduzindo também o estresse promovendo alívio mental (OLIVEIRA, 2007).

### **6.6 Ginástica Laboral Corretiva**

A ginástica laboral corretiva procura encontrar o equilíbrio muscular, através de exercícios que tem a função de fortalecimento da musculatura fraca, trabalhando o alongamento e encurtamento do mesmo, pode ser realizada todos os dias por 10 a 15 minutos visando prevenir fatores ergonômicos inadequados no ambiente laboral (OLIVEIRA, 2007).

Um programa de saúde ocupacional é o resultado das ações preventivas que melhoram a saúde do trabalhador dentro e fora do seu ambiente de trabalho, a prevenção, possibilitando que o trabalhador esteja apto a realizar sua atividade laboral sem queixa e com a saúde plena (KAIZER et al., 2009).

## **7 ERGONOMIA**

É a ciência que estuda a interação entre o homem e o trabalho, adequando as condições de trabalho às capacidades físicas e psicológicas do trabalhador desenvolvendo segurança, bem-estar e produtividade das atividades no ambiente laboral (CARVALHO, 2001).

## 8 A IMPORTÂNCIA DO FISIOTERAPEUTA DO TRABALHO

A função do fisioterapeuta do trabalho é analisar o ambiente de trabalho, identificando assim as alterações psicofisiológicas que podem causar as LER/DORT, orientando o trabalhador sobre medidas de prevenção, e iniciar o tratamento das patologias que podem acometê-lo evitando afastamento de suas atividades dentro das empresas (ALVES; OLIVEIRA; PREDONI, 2009).

## 9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo concluiu que a fisioterapia do trabalho atua na prevenção e tratamento de doenças ocupacionais, minimizando os efeitos desta patologia dentro e fora do ambiente laboral. Mostrando que o investimento em prevenção traz um aumento da produtividade para a empresa, e uma melhora na qualidade de vida do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

ALVES, H; OLIVEIRA, I; PEDRONI, W. Fisioterapia do Trabalho Nova Especialidade em Prova de Titulação. Fisiobrasil, Laranjeiras, Edição nº 96,p. 38-46, 2009.

CARVALHO, L. R. Ergonomia e o trabalho do portador de necessidades motora especifica o caso o cadeirante. Florianópolis 2001.

FRAZAO, R. S; DANTAS, D. S; MOREIRA, C. H; ASSIS, T. O. O sedentarismo em trabalhadores do setor produtivo de uma indústria de calçados na cidade de Campina Grande-PB. Fisiobrasil, Laranjeiras, Edição nº 96,p. 34-36, 2009.

KAIZER, A. A. S; RAMOS, F. S; KAIZER, R. T. D; FALBER, J. R. Analise da eficiência da aplicabilidade do tratamento cinético-funcional no processo de reabilitação do trabalhador. Fisiobrasil, Laranjeiras, Edição nº 96, p. 6-9, 2009.

MILTÃO, A. G. A influência da ginastica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com as profissionais que orientam. 2001. Repositório Institucional acesso em 19 de setembro de 2018 disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/81438>

NUNES, A. S; MEJIA, D. P. M. A importância do fisioterapeuta do trabalho e suas atribuições dentro das empresas: revisão bibliográfica. Disponível em: [file:///C:/Users/NotSeven/Downloads/artigo14\\_2.pdf](file:///C:/Users/NotSeven/Downloads/artigo14_2.pdf). Acesso em (08, 05, 2014).

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais .Revista educação Física v,76, n.139, p 4-6, 2007.

PESSOA, J. C. S; CARDIA, M. C. G; SANTOS, M. L. C. Análise das Limitações, estratégias e perspectivas dos trabalhadores com LER/DORT, participantes do grupo PROFIT-LER: um estudo de caso. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csc/v15n3/v15n3a25.pdf>. Acesso em (08, 05, 2014).

SAMPAIO, A. A; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Disponível em: <file:///C:/Users/NotSeven/Downloads/1649-8175-1-PB.pdf>. Acesso em (08, 05, 2014).