



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

JÉSSICA BONFIM PALHANO

**A GINÁSTICA LABORAL COMO MÉTODO DE
PREVENÇÃO DE DOENÇAS OSTEOMUSCULARES
RELACIONADAS AO TRABALHO EM
FRIGORÍFICOS BOVINOS**

ARIQUEMES – RO

2014

Jéssica Bonfim Palhano

**A GINÁSTICA LABORAL COMO MÉTODO DE
PREVENÇÃO DE DOENÇAS OSTEOMUSCULARES
RELACIONADAS AO TRABALHO EM
FRIGORÍFICOS BOVINOS**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Fisioterapia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de bacharel.

Prof^a. Esp. Orientadora Clara Tomé Vieira

ARIQUEMES – RO

2014

Jéssica Bonfim Palhano

**A GINÁSTICA LABORAL COMO MÉTODO DE
PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS EM
FRIGORÍFICOS**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Fisioterapia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de bacharel.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Orientadora Esp. Clara Tomé Vieira
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Prof^o. Esp. Alessandro Augusto Franco de Souza
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Prof^o. Esp. Osvaldo Homero Garcia
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, 03 de Novembro de 2014

Dedico este TCC a Deus que sempre me abençoou, me dando o Dom de proclamar a sua palavra. A meus pais Volmir Palhano e Maria José Bonfim Bento pelo amor e dedicação que eles tem por mim, e por sonharem e realizarem este sonho junto comigo.

AGRADECIMENTOS

É impossível não iniciar o agradecimento a Deus em primeiro lugar, pois foi ele quem me deu o dom da vida, saúde, sabedoria, força para sempre seguir em frente e nunca desistir, pois por varias vezes ele foi o meu refúgio em momentos de desespero, não me deixando desamparada de sua proteção divina.

A minha família, que sempre estiveram ao meu lado, servindo de alicerce para esta minha jornada. Meus pais pelo incentivo, apoio e carinho ao longo desta caminhada e por nunca medirem esforços para realizar junto comigo este sonho. Por mais que eu escreva, palavras não são suficientes para descrever o amor incondicional, admiração e respeito que eu tenho por meus pais e o orgulho que eu tenho de dizer que eu sou filha de Volmir Palhano e Maria José Bonfim Bento.

A minha irmã Morgana Bonfim Palhano, que apesar das diferenças sempre estive ao meu lado, me apoiando e me dando seu carinho. A meus familiares pelo incentivo e carinhos que todos tiveram durante esses anos de graduação.

Aos meus professores que contribuíram para a minha graduação no curso de Fisioterapia me guiando para ir à busca do saber. E em especial a minha Orientadora, Professora Especialista Clara Tomé Vieira, por acreditar em meu potencial, demonstrando confiança, dedicação e disponibilizando ensinamentos, e pela paciência para a efetivação deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Aos meus amigos que sempre estiveram ao meu lado, me apoiando, ajudando, orando e intercedendo por mim, pela preocupação e por vibrarem comigo esta conquista. Aos meus amigos de classe que estiveram comigo durante cinco anos, onde sempre servimos de apoio um para com o outro, e que sejamos profissionais de grande qualidade e competência, tendo sempre essa admiração, respeito e carinho.

Aos meus pacientes pela confiança e paciência que tiveram comigo, pois eles foram de suma importância para a minha formação, não só profissional, mas também, e, principalmente pessoal, pois, através deles eu cresci como ser humano.

*Talvez não tenha conseguido fazer o melhor,
Mas lutei para que o melhor fosse feito. Não
Sou o que deveria ser, mas Graças a Deus,
Não sou o que era antes.*

(Marthin Luther King)

RESUMO

A ginástica laboral é um dos principais recursos implantados em frigoríficos como método de prevenção das DORT's em trabalhadores do setor de abate. O presente estudo tem como objetivo principal descrever os benefícios que a ginástica laboral exerce em trabalhadores de frigoríficos. A metodologia abordada para a elaboração deste trabalho foi a de revisão bibliográfica. A busca por referencial bibliográfico foi realizada a partir de base de dados de revistas científicas, sites, artigos científicos e livros de acervo próprio datados no ano de 2001 até 2013. Durante a elaboração deste estudo pode-se constatar que por realizarem excessivos movimentos repetitivos diários e por manterem por longos períodos uma única posição no ambiente de trabalho os trabalhadores do setor de abate estão susceptíveis a desenvolverem diferentes tipos de DORT's, dentre elas destacam-se a síndrome do túnel do carpo, síndrome do impacto e tendinite do supraespinhoso como as mais recorrentes. E como prevenção para a alta incidência destas afecções musculoesqueléticas evidencia-se a ginástica laboral, que promoverá um relaxamento muscular de toda musculatura corporal, além de favorecer a descontração no ambiente de trabalho. Para que sua prática seja exercida de maneira adequada é necessárias as seguintes condições: Planejamento na forma em que o trabalhador sinta vontade de realizar os exercícios propostos, saindo da monotonia de seu ambiente de trabalho. O tempo de execução que deve ser entre 10 a 15 minutos para que os mesmos não influenciem na rotina de trabalho, e finalmente os exercícios devem ser de acordo com cada ambiente de trabalho e musculatura que sofrem maior sobrecarga biomecânica.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho, Frigorífico.

ABSTRACT

The gym work is one of the key features implemented in refrigeration as a method of prevention of MSDs's workers in the slaughter industry. This study aims to describe the benefits that workplace exercise exerts workers in slaughterhouses. The methodology discussed for the preparation of this paper was to review the literature. The search for bibliographic references was based database of scientific journals, websites, scientific articles and books dated own collection in 2001 until 2013. During the preparation of this study can be seen that by performing excessive repetitive movements daily and remain for long periods in a unique position in the workplace workers in the slaughtering sector are likely to develop different types of MSDs's, among which stand out the syndrome carpal tunnel, shoulder impingement and tendinitis of the supraspinatus as the most recurring. And how to prevent the high incidence of these musculoskeletal disorders highlights the gym work, which promote muscle relaxation of the whole body musculature, in addition to promoting relaxation in the workplace. For your practice is exercised properly the following conditions are necessary: Planning in the form in which the employee feel comfortable performing the exercises, leaving the monotony of their work environment. The runtime should be between 10-15 minutes so they do not influence the work routine, and finally exercises should be according to each desktop and muscles that suffer most biomechanics overload.

Keywords: Gymnastics, Work-related Musculoskeletal Disease, Fridge.

LISTA DE ABREVIATURAS E SICLAS

DORT's	Doença Osteomusculares Relacionada ao Trabalho
EUA	Estados Unidos da América
FAEMA	Faculdade de Educação e Meio Ambiente
GL	Ginástica Laboral
GLC	Ginástica Laboral Compensatória
GLP	Ginástica Laboral Preparatória
GLT	Ginástica Laboral Corretiva
RO	Rondônia
SI	Síndrome do Impacto
STC	Síndrome do Túnel do Carpo

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVOS GERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3 METODOLOGIA	13
4 REVISÃO DE LITERATURA	14
4.1 HISTÓRIA DA GINASTICA LABORAL.....	14
4.1.1 Definição da Ginástica Laboral.....	14
4.1.2 Tipos de Ginástica Laboral.....	15
4.1.3 Indicações da Ginástica Laboral	16
4.2 DOENÇAS OSTEOMUSCULARES RELACIONADAS AO TRABALHO EM FRIGORÍFICOS	16
4.3 MEDIDAS PREVENTIVAS ADOTADAS PARA REDUÇÃO DA INCIDÊNCIA DAS DORT'S EM FRIGORÍFICOS.....	20
4.3.1 Fases de Implantação da Ginástica Laboral.....	21
CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS.....	24

INTRODUÇÃO

O primeiro relato de Ginástica Laboral (GL) iniciou-se por volta do ano de 1925 na Polônia com o nome de “Ginastica de Pausa”. Surgiu com o objetivo de prevenção de problemas de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT's) e esforços repetitivos. Anos depois foi se espalhando pela Rússia e Holanda sendo adaptada para cada posto de trabalho. Na década de 60, chegou ao Japão, onde se tornou obrigatória com o nome de Ginastica Laboral Compensatória – GLC. Bulgária, Suécia e Alemanha também adotaram a GLC como obrigatória no âmbito de trabalho. Em 1974 chegou aos EUA, na qual os trabalhadores realizavam a GLC diariamente durante a jornada de trabalho. No ano de 1973 a Ginástica Laboral chegou ao Brasil (VIEIRA, 2010).

A GL é uma prática prescrita de acordo com cada ambiente de trabalho realizada pelo trabalhador, para diminuir os efeitos negativos que a função laboral exercida pode causar. A GL é constituída por exercícios de curta duração com um conjunto de atividades físicas realizadas no decorrer do expediente de trabalho. Essas atividades propostas têm como efeitos fisiológicos a melhora da oxigenação dos músculos e tendões, aumento da circulação sanguínea na estrutura muscular e na diminuição do acúmulo de ácido láctico (Vieira, 2010).

Quando um trabalhador não faz nenhum tipo de exercício físico e só trabalha, ele estará mais susceptível a ter uma fadiga muscular, principalmente da musculatura que são mais solicitadas durante a jornada de trabalho. Esta fadiga pode se apresentar como cansaço físico e/ou mental (MARTINS, 2000).

E com a GL o trabalhador pode estar prevenindo estas disfunções. Além de prevenir os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho a GL melhora o relacionamento interpessoal e aumenta a produção de trabalho, proporcionando desta maneira mais lucro para as empresas (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

O Brasil é o líder em exportação mundial de carnes. As atividades realizadas em frigorífico, principalmente no setor de abate faz com que esses trabalhadores fiquem mais vulneráveis a desenvolverem quaisquer tipos de traumas laborais, pois como a demanda é muito grande, os trabalhadores tornam a atividade muito repetitiva para acompanharem a necessidade proposta pela produção de cada empresa, tornando-os susceptíveis ao adoecimento e afastamento no trabalho (FEITEN, 2013).

O presente estudo terá como enfoque a ginástica laboral como método de prevenção das principais DORT's que os trabalhadores de frigoríficos estão susceptíveis a desenvolver no setor de abate e aumentar a produção de trabalho, proporcionando desta maneira mais lucro para as empresas, além de promover um melhor relacionamento interpessoal.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAIS

Descrever os benefícios que a Ginástica Laboral proporciona aos trabalhadores de frigoríficos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever como é o trabalho do setor de abate dos frigoríficos;
- Contextualizar as principais DORT's que os trabalhadores do setor de abate dos frigoríficos estão mais susceptíveis;
- Discorrer acerca dos benefícios da prática da ginástica laboral para os trabalhadores e a empresa.

3 METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir de revisão de literatura específica na qual a ênfase foi à aplicabilidade da ginástica laboral como método preventivo das doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho.

Desta maneira destaca-se que o presente estudo foi elaborado a partir de consultas feitas na Biblioteca Julio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes/RO, acervos pessoais, e em adição foram utilizados artigos anexados em plataformas digitais na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico em consonância com os descritores Controlados em Saúde: Doenças Ocupacionais, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho e Trabalhadores de Frigoríficos.

Como critério de inclusão, foram consideradas as bibliografias publicadas nos idiomas em português, que estavam disponíveis na íntegra e de livre acesso. Destacando que durante a busca pelos referidos artigos científicos eram considerados os seguintes critérios de inclusão: ano de publicação no período de 2000 a 2013.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 História da Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral (GL) teve seus primeiros relatos em 1901, quando os trabalhadores de uma empresa realizaram atividades em um campo de futebol. Porém existem controvérsias, pois alguns autores relatam que as primeiras manifestações da ginástica laboral foram encontradas em um livro editado na Polônia em 1925, sendo que a ginástica laboral era destinada para operários, nesta mesma época havia indícios de GL na Rússia e Holanda. LUNA; SILVA (2007) relata que a Ginástica de Pausa foi desenvolvida em 1928 no Japão, onde funcionários de correios viam a ginástica de pausa como forma de descontração no âmbito de trabalho. No Brasil, foi desenvolvida em 1930, e era oferecida para trabalhadores do Banco do Brasil, Caloi e Light & Power como forma de lazer e esporte.

No ano de 1990, a GL começou a ser vista para a melhoria da saúde física do trabalhador, prevenindo e reduzindo algumas doenças ocupacionais. Neste ano alguns pesquisadores começaram a fazer pesquisas aprofundadas sobre esta técnica, pois notaram a falta de estudo sobre este método de prevenção. Com o passar da Segunda Guerra Mundial a GL foi distribuída para todo o território Japonês, já que o índice de prevenção e redução de doenças ocupacionais havia diminuído. A partir do ano de 1960 com a diminuição destes índices a GL passou a ser obrigatória pra todo o território Japonês (LUNA; SILVA. 2007).

4.1.1 Definição de Ginástica Laboral

A GL é composta por uma série de exercícios realizados no próprio ambiente de trabalho, podendo ser antes, durante ou após a jornada de trabalho. Faz com que o trabalhador sinta vontade de realizar qualquer tipo de atividade física, sendo assim, a GL deve ser planejada de uma forma em que o trabalhador saia da monotonia e repetitividade de seu local de trabalho (MENDES, LEITE. 2008).

A GL atua de forma preventiva e terapêutica, sem que o trabalhador fique cansado, tendo como enfoque principal os alongamentos das estruturas mais

envolvidas em cada ambiente de trabalho. A GL deve durar de 10 a 15 minutos e os exercícios propostos devem ser de acordo com o ambiente de trabalho que estará sendo empregada a GL. A GL proporciona ao trabalhador diminuição da tensão e relaxamento das estruturas mais envolvidas (FERREIRA; OLIVEIRA, 2011).

4.1.3 Tipos de Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral é dividida em três classificações: Ginástica Laboral Compensatória (GLC), Ginástica Laboral Preparatória (GLP) e Ginástica Laboral Corretiva (GLT). A GLC irá atuar sobre a musculatura que menos é utilizada durante a jornada de trabalho, neste tipo de GL deve-se iniciar a sequência com um exercício de relaxamento que começam da parte periférica para a central do corpo. Esse tipo de GL tem como objetivo ainda evitar vícios posturais que possam trazer algum tipo de doença ocupacional para o trabalhador (LONGEM, 2003).

A GLP emprega exercícios que irão preparar a musculatura e as articulações do corpo para o trabalho de força, velocidade e resistência para que haja o aquecimento destas estruturas. A GLP é uma série de exercícios específicos para cada ambiente de trabalho. Realizada no próprio ambiente de trabalho sem a utilização de roupas específicas, consiste em uma série de exercícios enfatizando o alongamento dos músculos mais solicitados em cada setor de trabalho, fortalecimento muscular, conscientização corporal, correção postural, exercícios respiratórios e massagem, porém as técnicas utilizadas não são somente essas citadas, pode-se ainda aplicar dinâmicas que associem esses tipos exercícios de para que assim haja descontração no ambiente de trabalho (LONGEM, 2003).

A GLT é caracterizada como a ginástica que tem por objetivo alongar a musculatura menos utilizada e relaxar a musculatura mais solicitada, para que ela seja empregada, os trabalhadores são divididos de acordo com cada biótipo, pois ela é desenvolvida de acordo com a alteração de cada indivíduo (LONGEM, 2003).

4.1.4 Indicações da Ginástica Laboral

A GL é indicada em locais de trabalhos onde os trabalhadores realizam movimentos repetitivos e adotam posturas inadequadas. Sendo também indicada

para trabalhadores que ficam muito tempo em uma única postura ou por tempo prolongado em posição ortostática. É o melhor método não medicamentoso para prevenir as DORT's (MENDES, LEITE, 2008).

Cada ambiente de trabalho traz um risco diferente, os trabalhadores na atualidade estão mais susceptíveis a desenvolverem doenças ocupacionais como a DORT's, a GL atua como prevenção dessas doenças, pois ela proporciona ao trabalhador sensação de bem estar, possibilitando uma melhor utilização das estruturas do corpo de acordo com cada movimento específico reduzindo a sensação de fadiga ao término da jornada de trabalho e em adição melhora a coordenação, proporciona ao trabalhador mais agilidade e resistência e melhora a flexibilidade. O trabalhador se sente mais confiante e sua autoestima e autoimagem melhoram gradativamente, a relação no ambiente de trabalho se torna mais agradável. Com a implantação da GL no ambiente de trabalho reduz os índices de sedentarismo, diminui o estresse, depressão e ansiedade (LONGEM, 2003).

4.2 DOENÇAS OSTEOMUSCULARES RELACIONADAS AO TRABALHO EM FRIGORÍFICOS

As DORT's são desencadeadas de acordo com o desempenho no local de trabalho de cada profissional, e esse índice vem crescendo cada dia mais. Atualmente as empresas estão com uma demanda muito grande e isso faz com os trabalhadores se empenhem cada vez mais para entregarem as mercadorias no prazo pré-estabelecido, aumentando assim a probabilidade de adquirirem uma lesão (DREHER; MARISCO, 2010).

Quando por ventura um trabalhador desencadeia alguma DORT's, ela não irá ser diagnosticada de imediato por ser uma doença com evolução lenta e de sinais e sintomas leves em seu início. Em longo prazo, como o trabalhador não terá diagnosticado esta doença, ele irá continuar trabalhando, assim agravando a sintomatologia. Em muitos casos quando descobertas já estão em um estágio avançado, podendo assim levar o trabalhador ao afastamento temporário ou permanente (MONTEIRO; BERTAGNI, 2009).

Os trabalhadores de frigoríficos possuem um índice de doenças osteomusculares muito elevadas em membros superiores, pelo fato do seu trabalho

diário ser de movimentos repetitivos. O trabalho nos frigoríficos é composto de máquinas e equipamentos de cortes. Esses equipamentos de corte aumentam o risco desses trabalhadores sofrerem acidentes de trabalho, pois esse tipo de equipamento faz com que os trabalhadores realizem movimentos repetitivos (DELWING,2007).

O setor de abate é o que está mais susceptível a incidência das DORT's de membros superiores, pois este setor atua com uma demanda muito grande de cortes e desossa fazendo com que esses trabalhadores realizem ciclos de movimentos repetitivos (DELWING, 2007).

Um dos principais fatores que levam os trabalhadores de frigorífico a desenvolverem a DORT é a modernização. Pois a forma de organização neste setor moderno faz com que o trabalhador realize tarefas manuais que exijam muita concentração e precisão de movimentos, que são realizados em períodos curtos com uma demanda alta de repetitividade. Isso faz com que o trabalhador não tenha a oportunidade de mudar o movimento de trabalho, pois com isso ele terá que manter a mesma atividade por muito tempo (SANTOS, et al., [200?]).

As DORTs não são lesão exclusivamente por movimentos repetitivos, podem ocorrer pela permanência em uma determinada posição em um tempo prolongado. Em trabalhadores de frigoríficos a concentração e a grande necessidade de se enfatizar a atenção no trabalho para a realização de suas atividades e a organização no local de trabalho são fatores que interferem significativamente para ocorrência de DORTs. A alta intensidade, aumento do ritmo de trabalho, movimentos repetitivos entre outros fatores também desenvolvem algias em segmentos corporais (MESQUITA; TEIXEIRA, 2011).

A postura que o trabalhador adota em seu âmbito de trabalho, aumenta o risco de desenvolver as DORT's, pois a postura estática associada aos movimentos repetitivos ira gerar uma maior sobrecarga nas estruturas mais solicitadas que o trabalhador tenha que desenvolver em sua função. No caso de trabalhadores do setor de abate nos frigoríficos, a maior incidências de estruturas acometidas são os membros superiores e coluna vertebral (BUSNELLO; DEWES, 2013).

As DORT's são classificadas por graus de acometimentos, sendo que são de I a IV graus. O grau I é caracterizado pela sensação de peso, dor, dormência no membro afetado que aparecem durante a jornada de trabalho, sem irradiação, sendo que esses sintomas desaparecem ao repouso, ou seja, são frequentes durante a

jornada de trabalho ao fim do expediente esses sintomas cessão e retornam novamente no dia seguinte (VERONESI, 2008).

No grau II os sintomas são suportáveis e persistentes, dando sensação de formigamento e calor piorando durante a jornada de trabalho e algumas atividades fora deste âmbito. Em alguns casos o trabalhador já inicia sua atividade diária com dor e não raramente melhora ao repouso (VERONESI, 2008).

No grau III a dor se torna persistente e é irradiada para o membro afetado, não melhora ao repouso. A sensibilidade e a força muscular do trabalhador se tornam alterada, levando assim o trabalhador a produzir menos. Quando a DORT's chega ao grau IV, os sintomas são mais intensos, a dor é contínua e muitas vezes insuportáveis, piorando ao realizar movimentos que acentue movimentos dos membros afetado. É irradiada para todo o membro afetado desencadeando a perda da força muscular e sensibilidade, levando a incapacidade de desenvolver sua atividades no âmbito de trabalho e domiciliares. Podendo ocorrer deformidades e atrofia. (VERONESI, 2009).

As DORTs são um conjunto de patologias que atingem principalmente os membros superiores. As principais DORT's que acometem os MMSS são: síndrome do túnel do carpo (STC), síndrome do impacto (SI) e tendinite do supraespinhoso. Segundo BUSNELLO; DEWES, 2013, a patologia mais recorrente em trabalhadores de frigoríficos é a síndrome do túnel do carpo, ocasionada pela sua rotina diária de trabalho que exige movimentos repetitivos, vibrações e força.

De acordo com MONTEIRO; BERTAGNI, (2009), a STC ocorre devido a uma compressão do nervo mediano em sua passagem pelo carpo. Esta compressão ocorre devido a um espaçamento e enrijecimento do ligamento anular (que é responsável em manter a incisura do rádio na ulna).

O túnel do carpo encontra-se em face anterior de punho, tendo os ossos do carpo e o ligamento transverso do carpo como suas principais estruturas. Quando ocorre a STC, haverá um estreitamento que irá diminuir a condução dos estímulos dos músculos flexores dos dedos. E como consequência irá aumentar o atrito entre os tendões e ligamentos, podendo aumentar a probabilidade de desenvolver uma tendinite e tenossinovite no local (OLIVA, 2007).



<http://www.mdsaude.com/2011/05/sindrome-do-tunel-do-carpo.html>

Os sinais e sintomas da STC são mais comumente a noite, no qual o indivíduo sente dor, dormência, formigamento, sensação de mão enxada, alteração na sensibilidade e fraqueza, onde muitas vezes não consegue segurar um objeto com as mãos o deixando cair (OLIVA, 2007).

A SI é caracterizada inicialmente por uma dor crônica que ocorre na região da articulação do ombro. Esta dor ocorre devido a uma compressão do manquito rotador no arco coracoacromial. A SI pode desencadear uma bursite ou lesão do tendão supraespinhal, por conta das lesões que estarão presente no manquito rotador. A SI desencadeará uma limitação no movimento, principalmente em movimentos acima de 90 graus (FRANCA; PAIVA; ALMEIDA, 2011)



<http://ortoffisio.webnode.com.br/news/procure%20conhecer%20melhor%20seus%20ombros-%20eles%20merecem%20uma%20aten%C3%A7%C3%A3o>

A SI pode ocorrer por 2 fatores, sendo eles: os fatores intrínsecos que estão relacionados a compressão que ocorre na articulação do ombro atingindo os tecidos

que envolvem esta articulação, e os extrínsecos que ocorrem devido a uma carga mecânica gerada no local da articulação do ombro, comprometendo assim as estruturas presentes no local (BRITO, 2008).

A tendinite do supraespinhoso ocorre por movimentos de elevação e abdução do ombro, associado a carregar pesos e mantendo em elevação de ombro. Isto desencadeará um déficit na nutrição vascular do tendão, levando assim a desnutrição das estruturas tornando assim o tendão mais susceptível a lesão (VERONESI, 2009).



<http://www.ipralondrina.com.br/conteudo/conteudo.asp?id=53>

4.3 MEDIDAS PREVENTIVAS ADOTADAS PARA REDUÇÃO DA INCIDÊNCIA DAS DORT'S EM FRIGORÍFICOS

A GL é uma forma de prevenção das DORT's que podem atingir os trabalhadores de frigoríficos, sendo que o setor de abate é o mais prejudicado. Porém, somente um plano de GL não irá prevenir essas lesões osteomusculares, a empresa necessita de uma correção ergonômica neste local de trabalho, para que assim a GL tenha um resultado mais satisfatório (MESQUITA; TEIXEIRA, 2011).

Segundo MESQUITA; TEIXEIRA (2001), as empresas frigoríficas que adotaram a GL, tiveram um número satisfatório de diminuição de DORTs no setor de abate e conseqüentemente uma maior produtividade dos trabalhadores neste setor, havendo também a diminuição de gastos médicos e assim tendo maior retorno financeiro.

Infelizmente as empresas tem preconceito em relação a GL, pelo fato de maior parte dos trabalhadores não se dispor a praticarem desta prática, pois ela é um método de prevenção de DORT's e/ou de correção postural. E onde em um setor

de trabalho muito são leigos sobre o assunto a veem como método de tratamento de DORTs. E quando não veem evolução deixam de praticar a GL (MESQUITA; TEIXEIRA, 2011).

A GL promove ao trabalhador de frigorífico relaxamento da musculatura tanto a mais solicitada e a menos solicitada, prepara a trabalhador para as suas atividades diária no ambiente de trabalho, promove a descontração entre os trabalhares fazendo com que assim haja uma harmonia no âmbito de trabalho. E com isso a empresa frigorífica terá retorno financeiro, pois como a GL previne DORT's, o gasto com assistência médica, afastamento, folga por atestados iram diminuir. E os trabalhares ira trabalhar mais satisfeitos com o modo de como a empesa esta demonstrando preocupação com a saúde destes trabalhadores (MESQUITA; TEIXEIRA, 2011).

A GL tem por objetivo prevenir as DORT's e possíveis posturas inadequadas que o trabalhador ira adotar, além disso é uma forma de incentivo sobre a realização de exercícios físicos, sendo que somente a GL não ira prevenir essas complicações (MESQUITA; TEIXEIRA, 2011).

4.3.1. Fases de Implantação da Ginástica Laboral

A implantação da GL em uma empresa passa por algumas 3 fases distintas, sendo denominadas respectivamente Fases de Implantação, subdivididas em Estruturação, Planejamento e Execução. A primeira de estruturação é caracterizada pela escolha e preparo do público alvo, e os outros setores da empresa devem estar envolvidos, pois o empregador deve mostrar interesse em seu empregado, assim a equipe de trabalho vai se estruturando. Em adição é interessante que se faça uma pesquisa antes para se observar os maiores comprometimentos de cada trabalhador. Considerando os trabalhadores de frigorifico, seus maiores comprometimentos são em membros superiores, nestes seguimentos corporais se localizam a maior incidência de DORT's, por movimentos repetitivos (MENDES; LEITE, 2008).

A segunda fase é a de planejamento, nesta fase se analisa o melhor horário para a prática da GL e os tipos de atividades que serão desenvolvidas. Para que esta tenha êxito, as atividades devem ser elaboradas de acordo com a vestimenta

do trabalhador. Outro fator muito importante é a forma de como as aulas de GL serão realizadas, elas devem ser atrativas, animadas e que despertem a vontade da prática de atividade física nos trabalhadores. Se a aula de GL for desanimada, conseqüentemente o trabalhador também se desanimará e com isso irá desistir da aula. Este planejamento deve ser de acordo com a necessidade do trabalhador, no caso dos trabalhadores do setor de abate nos frigoríficos, essas aulas de GL devem ser de forma que previnam o aparecimento das DORT's (MENDES; LEITE, 2008).

A terceira fase é a de execução, na qual são colocados em pratica a GL já elaborada e planejada, porém antes de executá-la, deve-se haver uma interação entre todos da empresa, para que se haja conscientização entre todos. Fazem parte também desta fase as divulgações e conscientizações da importância da prática de atividade física como método preventivo da incidência de DORT's (MENDES; LEITE, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a elaboração deste trabalho conclui-se que os trabalhadores do setor de abate, estão propícios a desenvolverem as DORT's por realizarem movimentos repetitivos diários, além das DORT's os mesmos estão pré-dispostos a sofrerem quaisquer acidentes de trabalho, pelo fato da manipulação diária de ferramentas cortantes.

Para amenizar a situação apresentada no parágrafo supracitado a ginástica laboral quando implantada no âmbito de trabalho, parece exercer uma boa aceitação entre os trabalhadores, promovendo maior disposição para as atividades diárias no ambiente de trabalho, pois a GL quando implantada, prepara a estrutura muscular do trabalhador para a jornada laboral.

Outro fator relevante e que justifica a implantação desta abordagem é a diminuição da incidência de DORT's, gastos médicos com tratamento e absenteísmo para a empresa.

REFERÊNCIAS

BRITO, Thiago do Nascimento. **INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA SÍNDROME DO IMPACTO: CINESIOTERAPIA**. 2008. 44 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<https://www.uva.br/sites/all/themes/uva/files/pdf/INTERVENCAO-FISIOTERAPEUTICA-NA-SINDROM.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2014.

BUSNELLO, Grasielle Fatima; DEWES, Michele. DOENÇAS OESTEOMUSCULARES RELACIONADAS À ATIVIDADE DE TRABALHADORES DE FRIGORÍFICOS DE FRANGOS: MUSCULOSKELETAL DISORDERS WORK-RELATED TO CHICKENS FRIDGE'S WORKERS. **Brazilian Journal Of Surgery And Clinical Research - Bjsr**, Santa Catarina, v. 4, n. 3, p.27-32, 07 nov. 2013.

DELWING, Eduardo Becker. **Análise da Condições de Trabalho em uma Empresa do Setor Frigorífico a partir de um Enfoque Macroergonômico**. 2007. 131 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Engenharia de Produção, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

DREHER, Angélica de Cássia Pereira; MARISCO, Nara da Silva. DOENÇAS OCUPACIONAIS: UM ENFOQUE NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DA HEMODIÁLISE. In: SEMINÁRIO INSTITUCIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, 13., 2010, Alta Cruz. **VIII Mostra de Extensão**. Alta Cruz: 2010. v. 8. Disponível em: <<http://www.unicruz.edu.br/>>. Acesso em: 20 abr. 2014.

FEITEN, Jéssica. **Trabalho em Frigoríficos: Abatendo a Dor Contínua**. 7. ed. São Paulo: Revista Proteção, 2013. 10 p.

FERREIRA, Bruna Maria Palotino; OLIVEIRA, Heleise Faria dos Reis. **BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS**. 10. ed. Ponta Grossa: Conex, [200?]. Disponível em: <<http://www.uepg.br/proex/anais/trabalhos/186.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2014.

FRANÇA, F. O.; PAIVA, A. A.; ALMEIDA, I.A.F. Autoria: Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA E CONSELHO

FEDERAL DE MEDICINA. **Síndrome do Impacto do Ombro**. [s.n.]. São Paulo: Oi, 2011. 8 p.

LONGEN, Willians Cassiano. **GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE LER/DORT? UM ESTUDO REFLEXIVO EM UMA LINHA DE PRODUÇÃO**. 2003. 124 f. Monografia (Especialização) - Curso de Engenharia da Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2003.

LUNA, Thaisa de Almeida; SILVA, Jaqueline Belmudes. Ginástica Laboral no Ambiente de trabalho. IN: MOSTRA ACADÊMICA UNIMEP, 5, 2007, Piracicaba. **Ginastica Laboral no Ambiente de Trabalho**. Piracicaba. [s.n.]. 23 a 25 de outubro de 2007.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL EM SERVIDORES DA REITORIA DA UFSC**. 2000. 109 f. Monografia (Especialização) - Curso de Engenharia da Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MESQUITA, João Antonio; TEIXEIRA, Clarissa Stefani. A Ginástica Laboral em Frigoríficos: Revisão de Literatura. **Atividade Física, Lazer & Qualidade de Vida**. Manaus, ano 1, n 5, p. 67-85, julho 2011.

MONTEIRO, Antonio Lopes; BERTAGNI, Roberto Fleury de Souza. **Acidente do trabalho e doenças ocupacionais: Conceito, processos de conhecimento e execução e suas questões polemicas**. 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2009. 382 p.

OLIVA, Ana Claudia Izel. **ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA SINDROME DO TÚNEL DO CARPO DECORRENTE DA LER, DORT EM MULHERES**. 2007. 67 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <https://www.uva.br/sites/all/themes/uva/files/pdf/abordagem_fisioterapeutica_sindrome_tunel_carpo.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2014.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e melhoria de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**. Marechal Cândido Rondon, n. 13, v.7, p. 71-79, 2008.

SANTOS, A.P.A.; SANTOS, D.Q.; SANTOS, G.G.; VENCESLAU, G.F.; ZIMMERMANN, I.D.; MASCARENHAS, M.C.; VASCONCELOS, M..S.A. **Atuação Fisioterapêutica nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho**. [200?]. Disponível em: <
http://www.clinicafonoclin.com.br/downloads/Atuacao_Fisioterapeutica_Preventiva_nos_Disturbios_Osteomusculares_relacionados_ao_Trabalho.pdf>. Acesso em: 18/03/2014.

VERONESI JUNIOR, José Ronaldo. **Fisioterapia do Trabalho: Cuidando da Saúde Funcional do Trabalho**. São Paulo: Livraria e Editora Andreoli, 2008. 360 p.

VERONESI JUNIOR, José Ronaldo. **Perícia Judicial para fisioterapeuta: Perícia Técnica Cinesiológica - Funcional; Assistência Técnica Judicial; Modelos e Legislações**. São Paulo: Livraria e Editora Andreoli, 2009. 315 p.

VIEIRA, Ricardo dos Santos. **Ginástica Laboral: Abordagem do Profissional de Educação Física. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**. Minas Gerais, 2010.