



O IMPACTO OCUPACIONAL DAS DOENÇAS DORT E LER NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DAS TECELÃS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NO VALE DO ITAJAÍ

CAMILY SCHVETCHER; AMABILE SILVA JOLY; BRENDA LUIZA DE OLIVEIRA;
KEITHY REINERT DOS SANTOS; STEFANY GIOVANA TIEPPO

RESUMO

Atualmente os problemas de saúde relacionados com a ocupação vêm se tornando cada vez mais comum e de âmbito mundial, destacando-se aqueles denominadas lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Objetivo: Orientar as tecelãs que frequentam a Unidade Básica de Saúde em Guabiruba – SC sobre as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) e sobre as Lesões por Esforço Repetitivo (LER). Método: Primeiramente foi realizado levantamento de pacientes que trabalham na área da costura. No primeiro momento, durante as consultas, algumas avaliações e questionamentos eram feitos para as mulheres que trabalhavam em empresas ou em suas casas como costureiras. Após a realização da anamnese completa será realizado o exame físico do paciente com alguns testes para rastreio de patologias. Após isso, será feito a realização de folders para distribuir as pacientes envolvidas na qual irá constar uma breve explicação sobre o que são as doenças LER e DORT, causas, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. Resultados: No fim do mês de novembro foi colocado, no hall de entrada da Unidade Básica do Aymoré, um banner com informações relevantes no que se refere aos alongamentos necessários para evitar-se dores causadas pela posição de trabalho de costureiras. Além do banner, foi elaborado também uma cartilha com informações sobre DORT E LER, para que as tecelãs tomassem conhecimento a respeito das causas, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção, visando aumentar a adesão aos exercícios apresentados no acolhimento. Conclusão: Em suma, nota-se a relevância do tema abordado (DORT/LER) no cenário das fábricas do Brasil, relacionado a grande parte da população das mulheres da unidade. Logo, a abordagem do assunto com as pacientes, levando-as a entenderem seus problemas e fazendo com que saibam que precisam de tempo de descanso e exercícios a cada algumas horas de trabalho ininterrupto se torna essencial.

Palavras-chave: Doenças osteomusculares; Trabalho; Ergonomia; Saúde mental; Rastreio.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente os problemas de saúde relacionados com a ocupação vêm se tornando cada vez mais comum e de âmbito mundial, destacando-se aqueles denominadas lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Essas doenças se caracterizam por uma incapacidade laboral, temporária ou permanente devido a sobrecarga do sistema osteomuscular com falta de tempo para recuperação (CHIANG, H C et al; 1993).

Dort é a segunda doença ocupacional mais frequente no Brasil, sendo caracterizado

epidêmico. O aumento dessas doenças está associado à forma como as empresas adotam seu modelo de trabalho, limitando o trabalho e seus movimentos (YASSIL, A; 1997). As organizações das empresas que gerenciam a demanda de trabalho das costureiras caracterizam-se pelo estabelecimento de metas e produtividade, além do aumento da competitividade no mercado de trabalho (APKARIAN, A V; BALIK, M N; GEHA, P Y; 2008).

A dor é o sintoma mais frequente em pacientes com DORT e de difícil manejo por sua complexidade, pois além de poder estar relacionado com uma lesão local, também pode estar com algum aspecto cognitivo, culturais e emocionais (APKARIAN, A V; BALIK, M N; GEHA, P Y; 2008).

Destacam-se no serviço realizado pelas tecelãs as posturas incorretas, causando dores difusas e intermitentes devido a falta de circulação no corpo e cansaço dos membros inferiores e superiores, coluna lombar e cervical devido ao trabalho repetitivo. Por conta disso, interfere na qualidade de vida por exigir muito a atenção, boa visão e destreza com a demanda têxtil (ATLANTIS E, 2004).

Sendo assim, na Unidade Básica de Saúde Aymoré foi verificado a ascensão das queixas em relação às doenças DORT e LER relacionado ao trabalho desenvolvido pelas tecelãs, na qual torna-se indiscutível a realização de entrega de uma cartilha a fim de explicar as causas e sintomas dessas doenças, bem como diagnóstico e tratamento. Além de fazer uma exposição de um banner na UBS referente aos exercícios para prevenção acerca dessas doenças ocupacionais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Considerando as diversas queixas a respeito das dores osteoarticulares por DORT E LER em tecelãs, deve-se adotar algumas alternativas para resolver o problema. Primeiramente foi realizado levantamento de pacientes que trabalham na área da costura. Após o relatório, a estratégia usada para convocação dessas mulheres foi a colaboração das ACS, bem como das acadêmicas de medicina, para a busca das pacientes por meio de telefonemas e busca ativa dentro da unidade na sala de espera.

Para a realização da intervenção, é necessário realizar uma reunião com o grupo de profissionais da saúde da UBS para ficarem cientes de como ocorrerá a elaboração do projeto. No primeiro momento, durante as consultas, algumas avaliações e questionamentos eram feitos para as mulheres que trabalhavam em empresas ou em suas casas como costureiras. Nesta avaliação será solicitado às costureiras a respeito do horário de trabalho e como era a sua rotina, se praticavam atividade física, como era seus hábitos alimentares e se tinham períodos de pausas durante o trabalho.

Após a realização da anamnese completa será realizado o exame físico do paciente com alguns testes, como o teste de Finkelstein para avaliação de tenossinovite de Quervain, teste de Cozen para avaliação de epicondilite lateral, teste de Jobe para avaliar o músculo supra espinhoso além do teste de Phalen para avaliar síndrome do túnel do carpo. Em caso de alteração desses testes nos pacientes será solicitado exames complementares quando estes ainda não tinham sido realizados pelo paciente.

Após isso, será feito a realização de folders para distribuir as pacientes envolvidas na qual irá constar uma breve explicação sobre o que são as doenças LER e DORT, causas, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. A distribuição de folder ocorrerá por toda a UBS a fim de ampliar o conhecimento sobre essas doenças e principalmente a forma de prevenção. Como segunda estratégia será realizado a confecção de um banner a respeito de ergonomia com orientações de exercícios para serem realizados durante os intervalos de trabalho. O banner será colocado na sala de espera da unidade básica com dicas de testes para realizar pelas costureiras a fim de evitar e prevenir dores osteomusculares.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No fim do mês de novembro foi colocado, no hall de entrada da Unidade Básica do Aymoré, um banner (Figura 1) com informações relevantes no que se refere aos alongamentos necessários para evitar-se dores causadas pela posição de trabalho de costureiras. Em relação ao local escolhido, deveu-se ao tempo ocioso de espera das pacientes, o que colaborou com a observação e leitura das indicações. No que tange ao banner, seu conteúdo foi elaborado pelas acadêmicas de medicina levando-se em conta as principais queixas das tecelãs, ordenando e demonstrando com imagens e texto de forma explicativa a forma de executar os alongamentos, visando a prevenção dos sintomas relatados.

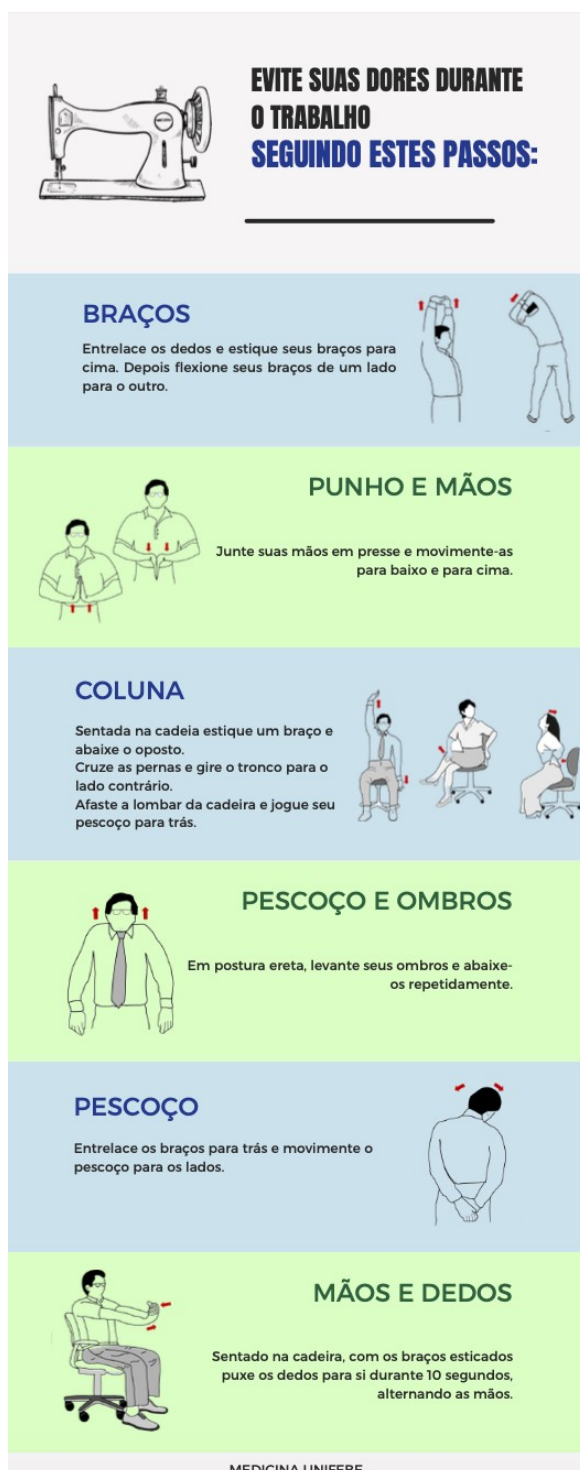
Além do banner, foi elaborado também uma cartilha (Figura 2) com informações sobre DORT E LER, para que as tecelãs tomassem conhecimento a respeito das causas, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção, visando aumentar a adesão aos exercícios apresentados no acolhimento. Dessa forma, as cartilhas foram dispostas no balcão de entrada da Unidade Básica de saúde do Aymoré e também entregues pelas acadêmicas de medicina de forma direcionada durante as consultas com pacientes que se apresentavam como costureiras.

Como resultado pôde-se observar comentários positivos das pacientes em relação à facilidade de execução dos exercícios, bem como ao curto período de tempo necessário para sua realização. Entretanto, algumas profissionais ainda relataram dificuldade em parar seu serviço para aplicar a prevenção das dores devido a necessidade de alta produtividade no serviço, o que fez com que as acadêmicas precisassem novamente reforçar os aspectos positivos que essa pequena pausa ocasionaria a longo prazo também dentro do consultório.

Concomitante, foi percebido que muitas costureiras passaram a ter conhecimento de DORT E LER a partir das cartilhas fornecidas. Isso levou às tecelãs a prestarem mais atenção em suas posturas durante o dia de trabalho, bem como aos tipos e locais das dores que sentiam, conseguindo caracterizá-las de forma mais clara e objetiva. Além disso, o conhecimento das causas colaborou com a implementação dos alongamentos na rotina das trabalhadoras do setor de costura.

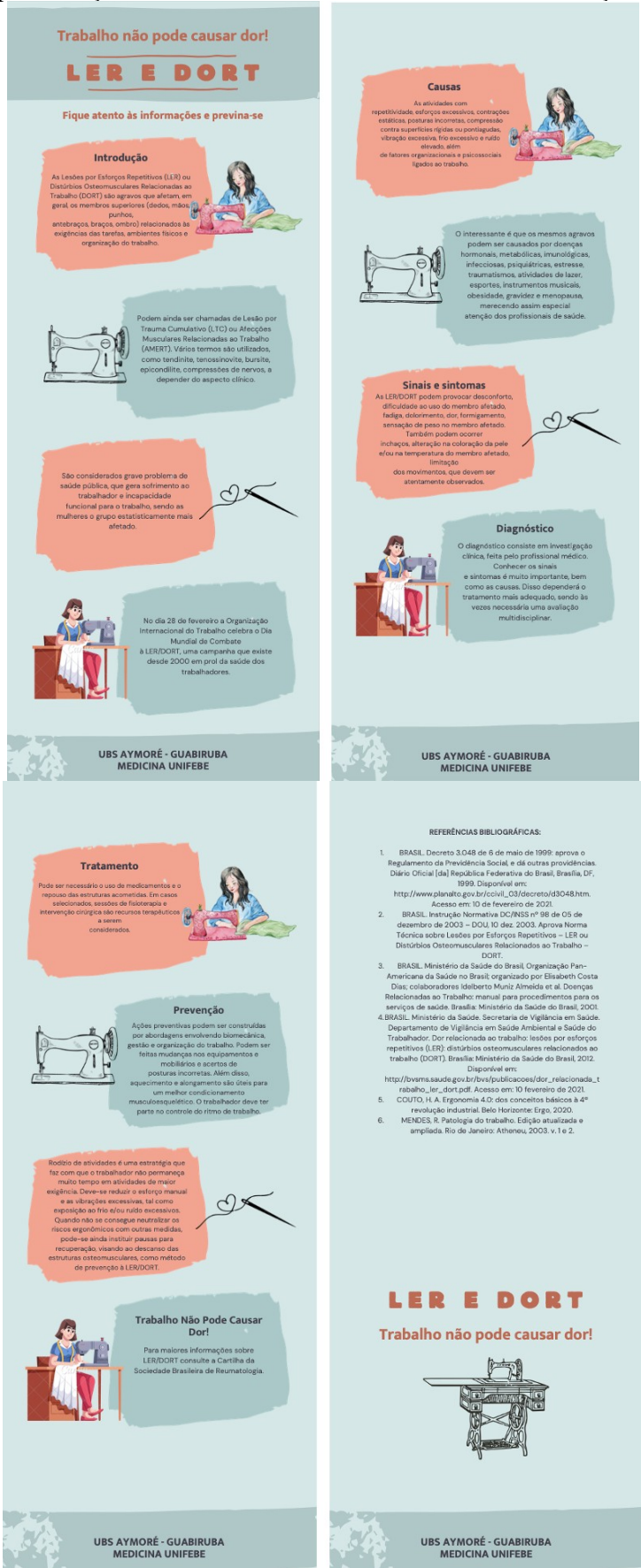
Ademais, àquelas que aderiram aos alongamentos relataram melhora significativa em relação às dores antes frequentes ao fim de cada turno de trabalho.

Figura 1 - Representação do banner confeccionado acerca da ergonomia a ser abordado pelas tecelãs.



Fonte: As autoras (2023).

Figura 2 - Representação do folder confeccionado acerca das doenças LER e DORT.



Fonte: As autoras (2023).

4 CONCLUSÃO

Em suma, nota-se a relevância do tema abordado (DORT/LER) no cenário das fábricas do Brasil, relacionado a grande parte da população das mulheres da UBS Aymoré em Guabiruba trabalharem como tecelãs. Logo, a abordagem do assunto com as pacientes, levando-as a entenderem seus problemas e fazendo com que saibam que precisam de tempo de descanso e exercícios a cada algumas horas de trabalho ininterrupto (levantar-se, caminhar um pouco, esticar os braços, abrir e fechar as mãos, etc.) se torna essencial.

O banner confeccionado auxiliou de forma expressiva na visualização dos exercícios descritos acima, além, da cartilha - mais explicativa e destinada às tecelãs - foi um material de grande base e conhecimento para as costureiras se guiarem.

Obteve-se um resultado bastante positivo, com as tecelãs retornando ao consultório relatando relativa melhora do quadro de DORT/LER após colocarem em prática as manobras do banner e as informações contidas na cartilha.

Diante disso, é importante enfatizar a importância desse tema na sociedade e o quão pertinente é a nossa abordagem, principalmente para que cada vez mais mulheres tenham acesso à informação, formas de tratamento, maneiras de prevenção, autocuidado e compreensão sobre suas dores e principalmente que trabalho não pode causar dor.

REFERÊNCIAS

Apkarian AV, Baliki MN, Geha PY. Towards a theory of chronic pain. **Prog Neurobiol.** 2009;87(2):81-97. doi: 10.1016/j.pneurobio.2008.09.018.

Atlantis E, Chow C-M, Kirby A, Singh MF. An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. **Prev Med.** 2004;39(2):424-34. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.02.007.

Chiang HC, Ko YC, Chen SS, Yu HS, Wu TN, Chang PY. Prevalence of shoulder and upper-limb disorders among workers in the fish processing industry. **Scand J Work Environ Health.** 1993;19(2):126-31. [acesso em: 21 nov 2023]. Disponível em: <https://goo.gl/bgRpWM>.

Yassi A. Repetitive strain injuries. **Lancet.** 1997;349(9056):943-7. doi: 10.1016/S0140-6736(96)07221-2.