

DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO EM PROFISSIONAIS DA LIMPEZA

ROSEMARA SANTOS DENIZ AMARILLA⁽¹⁾,
BRUNO BORSATTO⁽²⁾,
RODRIGO EDUARDO CATAI⁽³⁾

⁽¹⁾ Mestrado em Engenharia Civil / UTFPR - Câmpus Curitiba - PR - Brasil

⁽²⁾ Graduando em Engenharia Civil / UTFPR - Câmpus Curitiba - PR - Brasil

⁽³⁾ Professor do Mestrado em Engenharia Civil/UTFPR - Câmpus Curitiba - PR - Brasil

E-mail: ⁽¹⁾rosemara.amarilla@yahoo.com.br; ⁽²⁾borsatto.bruno@gmail.com; ⁽³⁾catiai@utfpr.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Um dos principais problemas que vem prejudicando a saúde dos trabalhadores nas últimas décadas é caracterizado como Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Esses distúrbios são responsáveis pela alteração das estruturas osteomusculares, isto é, tendões, músculos, nervos e articulações que apresentam vários sintomas como dores no pescoço, ombros, membros superiores e inferiores em decorrência do trabalho. Em 1990 no Brasil os DORT, foram reconhecidos como doença ocupacional, e tornaram-se uma das doenças do trabalho mais notificadas para o Instituto Nacional de Seguro Social (ALCÂNTARA et., 2009).

As dores podem ser causadas pelo alongamento excessivo e inflamação dos músculos, tendões e articulações, que estão associadas principalmente, pelo manuseio de cargas pesadas, posturas inadequadas e movimentos repetitivos. A sobrecarga sobre os músculos e articulações pode ocasionar uma rápida fadiga muscular, dores e lesões. A musculatura humana apresenta um bom desempenho contínuo quando é contraído no máximo 15% de sua capacidade, acima disso, pode ocasionar câibras, acompanhadas de fraqueza. Nesta situação os músculos perdem até 50% de sua força normal (IIDA, 2005). As lesões que surgem na região lombar podem ser resultadas de trauma agudo ou de um trauma acumulativo conseqüente de um trabalho muscular intenso a determinados fatores físicos (PATARO, 2011).

Vale ressaltar que o transporte de cargas provoca dois tipos de reações corporais. O primeiro é que o aumento de peso causa uma sobrecarga fisiológica nos músculos da coluna e dos membros inferiores. Já o segundo tipo de reação é que o contato entre a carga e o corpo causa estresse postural. Este segundo tipo é estudado pela ergonomia, com intuito de projetar métodos eficientes para o manuseio de cargas, minimizando os gastos energéticos e os sintomas músculo-esqueléticos (IIDA, 2005).

Para minimizar as dores musculares dos profissionais é preciso registrar as posturas inadequadas, bem como, localizar os pontos dolorosos do corpo de cada indivíduo e ouvir as suas reclamações. Os dados podem ser obtidos por um sistema prático, como por exemplo, aplicação de um questionário Nórdico, o qual facilita identificar as regiões dolorosas que são apontadas pelos próprios trabalhadores. O questionário foi elaborado com a proposta de mensurar as reclamações dos sintomas osteomusculares para facilitar a análise dos resultados (PINHEIRO et al., 2002).

Segundo Lida (2005), o questionário Nórdico apenas facilita a identificar os distúrbios osteomusculares, de maneira rápida e de baixo custo, portanto, não deve ser utilizado como base para diagnóstico clínico. Ele pode ser utilizado para um levantamento inicial das situações que precisam de análises com mais profundidade e medidas corretivas, no entanto, o questionário é válido apenas quando há o interesse de fazer um levantamento abrangente para identificar os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

Segundo Pinheiro et al. (2002), o questionário Nórdico consiste em escolhas múltiplas ou binárias em relação à ocorrência de dores nas regiões anatômicas as quais são mais comuns. Os funcionários entrevistados devem expor suas queixas relacionadas a dores do corpo considerando os sintomas que surgiram nos doze meses precedentes e dos sete dias

precedentes à entrevista, bem como, devem expor a ocorrência de afastamento das atividades rotineiras do último ano trabalhado.

O objetivo desta pesquisa foi aplicar um questionário Nórdico para profissionais que atuam na área de limpeza em uma Universidade Federal, afim de, identificar a existência de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para fazer um levantamento dos problemas músculo-esquelético foi aplicado um questionário Nórdico em forma de entrevista às trabalhadoras da área de limpeza da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, na cidade de Curitiba. Há um desenho dividindo o corpo humano em nove partes. As entrevistadas responderam as seguintes perguntas:

- 1) Você teve algum problema nos últimos sete dias?
- 2) Você teve algum problema nos últimos 12 meses?
- 3) Você teve que deixar de trabalhar algum dia nos últimos 12 meses devido ao problema?

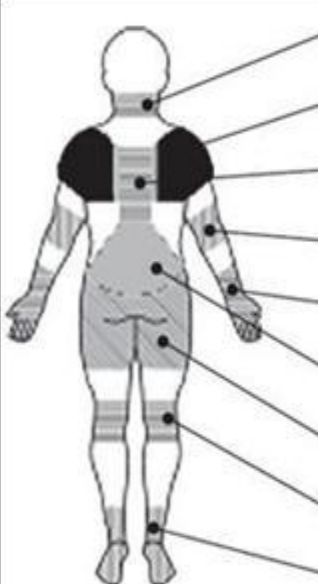
A amostra consistiu de dez funcionárias que trabalham em dois turnos de seis horas, as quais têm em média 35 anos e aproximadamente 1,61 metros de altura.

3. RESULTADOS

As trabalhadoras entrevistadas responderam o questionário Nórdico. Para tanto foi possível caracterizar os sintomas músculos-esqueléticos, atendendo a análise das partes do corpo com problemas na seguinte ordem: (1) pescoço; (2) - ombros; (3) - cotovelos; (4) - punhos e mãos; (5) - coluna dorsal; (6) - coluna lombar; (7) - quadril ou coxas; (8) - joelhos e (9) - tornozelo ou pés.

As funcionárias desenvolvem tarefas como a limpeza de mesas, cadeiras, bancadas de laboratório, quadros negros e janelas com movimentos circulares repetitivos dos pulsos, além de limpeza de banheiros, corredores e salas de estudo utilizando máquinas semelhantes a enceradeiras industriais.

A Figura 1 apresenta os dados coletados com a aplicação do questionário Nórdico para as dez funcionárias entrevistadas. Observa-se que as trabalhadoras reclamaram que sentem dores em mais de uma região do corpo.



Partes do corpo com problemas	Você teve algum problema nos últimos 12 meses	Você teve algum problema nos últimos 7 dias
Pescoço	6	5
Ombro direito	0	0
Ombro esquerdo	0	0
Ambos	10	8
Cotovelo direito	1	1
Cotovelo esquerdo	0	0
Ambos	6	6
Punho e mão direita	1	1
Punho e mão esquerda	2	1
Ambas	7	6
Coluna dorsal	8	6
Coluna lombar	7	7
Quadril ou coxa	2	0
Joelhos	10	10
Tornozelos ou pés	9	8

Figura 1 – Distribuição dos sintomas osteomusculares por regiões corporais das funcionárias
Fonte: Adaptado de Martarello e Benatti, 2008

Analisando as respostas das funcionárias para os últimos 12 meses de serviço, foi registrada a ocorrência de dores no pescoço em 60% dos casos, 100% apresentaram dores em ambos os ombros, 10% de dores no cotovelo direito, 60% em ambos os cotovelos, 10% punho e mão direita, 20% punho e mão esquerda, 70% em ambos os punhos e mãos, 80% reclamaram de dores na coluna dorsal, 70% coluna lombar, 20% quadril e coxa, 100% de ocorrência de dores nos joelhos e 90% de dores nos pés ou tornozelos. As reclamações de dores dos últimos 7 dias foram em 50% dores no pescoço, 80% ambos os ombros, 10% cotovelo direito, 60% ambos os cotovelos, 10% punho e mão direita e esquerda, 60% ambos os punhos e mãos, 60% coluna dorsal, 70% coluna lombar, 100% joelhos e 80% tornozelos ou pés.

4. DISCUSSÕES

Observou-se que as funcionárias reclamaram de dores em quase a totalidade dos músculos explorados com o questionário Nórdico. Isso acontece devido ao fato de que o trabalho exercido tem como característica exigir das trabalhadoras posições agachadas e movimentos repetitivos em tarefas similares. Porém, não houve afastamento do trabalho nos últimos 12 meses relacionados a sintomas músculos-esquelético.

Os resultados indicaram que a rotina de trabalho das funcionárias, que se inicia sem a preparação muscular, é mantida até o fim do expediente, provocando desconfortos e dores musculares muitas vezes durante sua atividade laboral.

As funcionárias relataram que são responsáveis pela limpeza completa dos blocos A e B, o quais contém 3 andares. Os blocos possuem 10 salas com capacidade para 60 alunos e 5 laboratórios com capacidade para 30 alunos, 4 banheiros, corredores largos e áreas comuns, utilizando o menor uso possível de água, devido ao tipo de revestimento dos pisos presente em toda a área interna da universidade. Em um dos blocos o elevador ainda não se encontra disponível para uso, exigindo das funcionárias o carregamento manualmente de material de limpeza para os andares superiores, inclusive a enceradeira industrial pesando aproximadamente 25 quilos.

O total de respostas das dez funcionárias entrevistadas está apresentado na Figura 2, apenas as reclamações de dores dos últimos 12 meses.

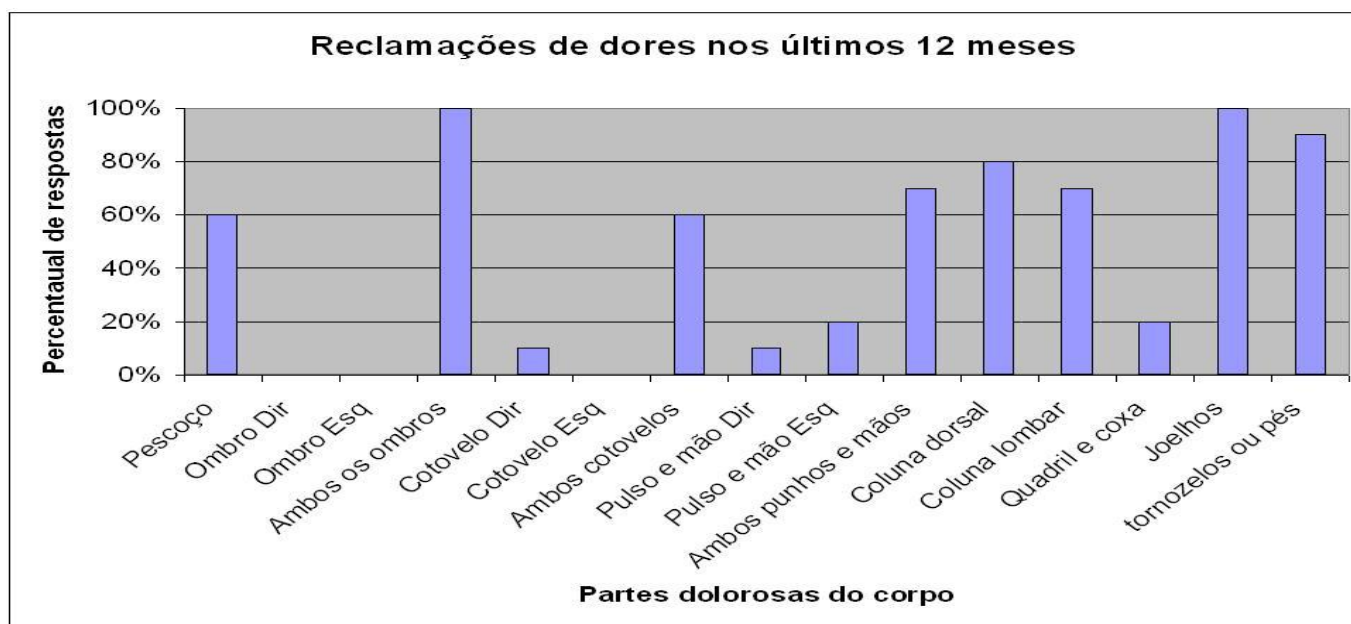


Figura 2 – Regiões corporais mais dolorosas indicadas pelas entrevistadas nos últimos 12 meses

Após os dados coletados referente a pesquisa, percebe-se como mostra a Figura 2, que as regiões mais dolorosas do corpo apontadas pelas entrevistadas são ambos os ombros, joelhos e tornozelos, coluna dorsal, coluna lombar, punhos e mãos.

Referente aos 7 dias precedentes à entrevista, a Figura 3 mostra o total de reclamações das funcionárias entrevistadas.

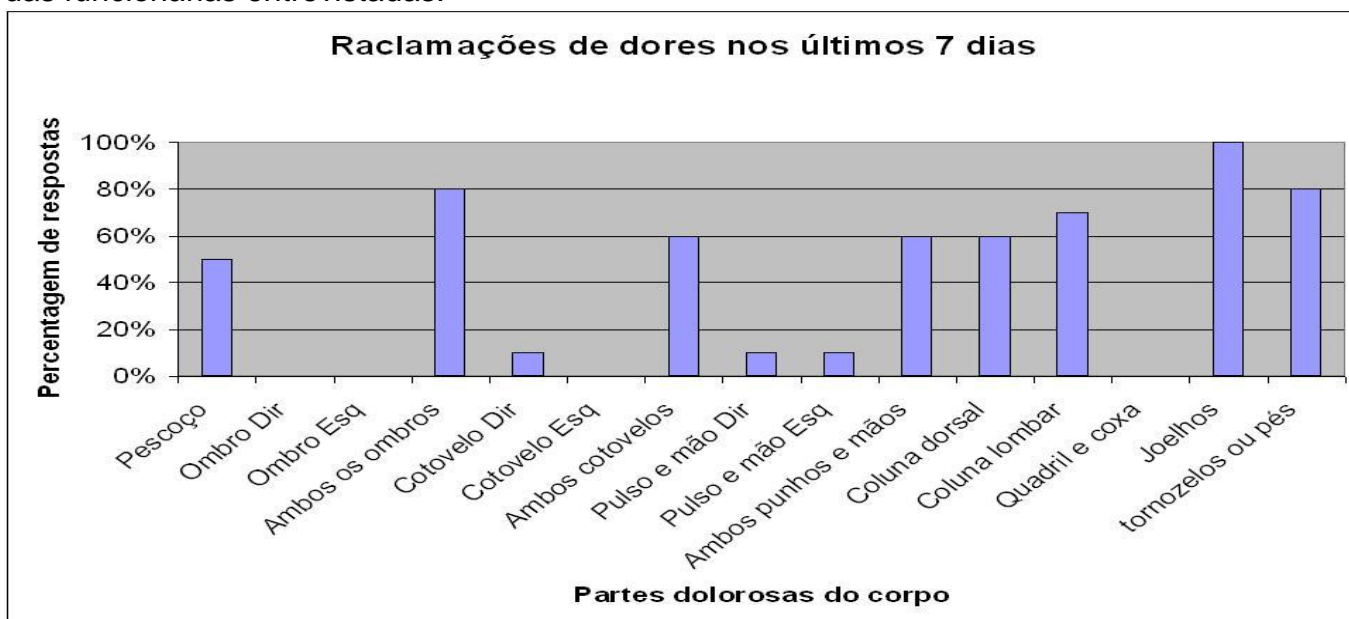


Figura 3 – Regiões corporais mais dolorosas indicada pelas entrevistadas nos últimos 7 dias

Percebe-se na Figura 3, que as reclamações das funcionárias de regiões mais dolorosas dos últimos 7 dias precedente a entrevista são: joelhos, tornozelos ou pés, ambos os ombros e coluna lombar.

Destaca-se que as funcionárias também reclamaram que os sapatos oferecidos pela universidade são desconfortáveis, que o trabalho em dias de chuva torna-se mais pesado que nos dias de sol, devido ao fato de que o piso não pode permanecer molhado por muito tempo, há dificuldade de transportar a enceradeira industrial para os pisos superiores do bloco B, por falta do funcionamento do elevador, não há acompanhamento nas atividades realizadas e não há instrução quanto a possível execução de ginástica laboral.

5. CONCLUSÃO

A pesquisa realizada com o questionário Nórdico identificou-se que as profissionais entrevistadas sentem dores leves nas regiões da coluna, quadril e coxas, porém explicitaram dores severas em ambos os ombros, punhos e joelhos, devido aos movimentos repetitivos relacionados à limpeza com panos e vassouras e pelo uso constante da enceradeira industrial e a necessidade de subir e descer as escadas várias vezes durante o turno de trabalho, pelo fato do não funcionamento do elevador em um dos blocos da universidade. Porém, não houve afastamento do trabalho nos últimos 12 meses devido a sintomas músculos-esquelético.

As principais causas de ocorrências de dores advindas do trabalho realizado estão relacionadas à postura inadequada, e carência de instrução quanto à correta execução da tarefa, motivos que podem causar problemas graves de saúde principalmente na coluna e articulações.

Conclui-se que há a necessidade de orientação das funcionárias quanto à correta realização das atividades ligadas aos movimentos repetitivos e a inclusão de pausas durante o uso da enceradeira industrial.

É recomendado que seja praticado a ginástica laboral com duração de 5 a 10 minutos diários antes de iniciar o trabalho. O intuito é aumentar a circulação sanguínea, melhorar a

postura, diminuir a tensão muscular desnecessária, entre tantos outros benefícios. Assim, as funcionárias apresentarão uma melhor disposição para desempenhar suas atividades diárias.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, M. A. et al. **Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: o perfil dos trabalhadores em benefício previdenciário em Diamantina (MG, Brasil)**. Acesso em: 13/10/2011. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v16n8/a10v16n8.pdf>>.

IIDA, I. **Ergonomia, projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blucher, 2005.

MARTARELLO, N. de A.; BENATTI, M. C. C. **Qualidade de vida e sintomas osteomusculares em trabalhadores de higiene e limpeza hospitalar**. Acesso em: 14/10/2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n2/a23v43n2.pdf>>.

PATARO, S. M. S. **Lombalgia em trabalhadores de limpeza urbana**. 2011. Dissertação (Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho) - Universidade Federal da Bahia, Salvador (Bahia).

PINHEIRO, F. A. et al. **Validação do questionário Nórdico de sistemas osteomusculares como medida de morbidade**. Acesso em: 14/10/2011. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v36n3/10492.pdf>>.

Correspondências para:

Rosemara Santos Deniz Amarilla

Rua Deputado Heitor de Alencar Furtado, 4900

Bairro: Ecoville - CEP 81280-340 - Curitiba - PR – Brasil – Tel.: 33730623

E-mail: rosemara.amarilla@yahoo.com.br