



Estado da Paraíba • Poder Judiciário • Tribunal de Justiça
Secretaria de Recursos Humanos
Coordenadoria de Assistência Médica
Núcleo de Fisioterapia

DORT

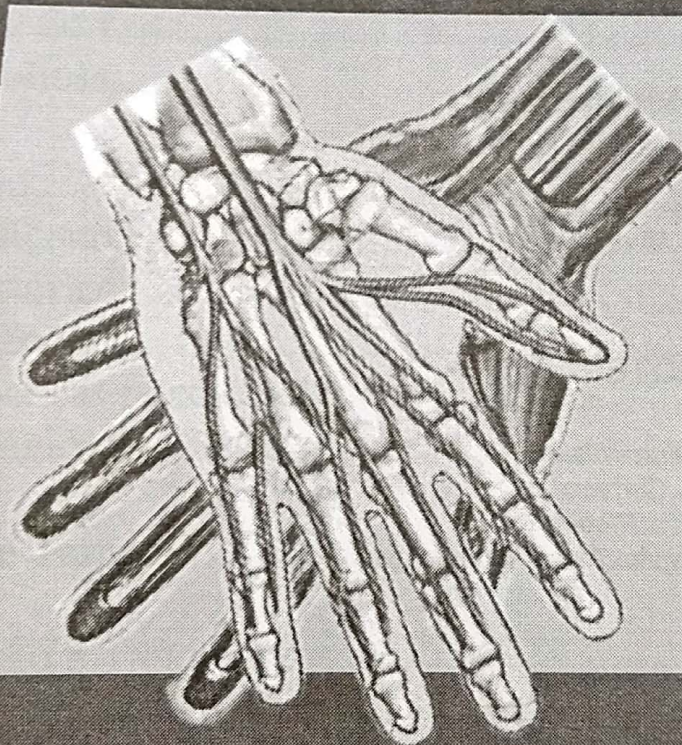
Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho



Cartilha de Informação
e Prevenção de Saúde

DORT

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho





Estado da Paraíba
Poder Judiciário
Tribunal de Justiça

Des. Luiz Silvio Ramalho Júnior
Presidente

Des. Jorge Ribeiro Nóbrega
Vice-Presidente

Des. Abraham Lincoln da Cunha Ramos
Corregedor-Geral de Justiça

Bel. Robson de Lima Cananéa
Secretário-Geral

Secretária de Recursos Humanos
Dr^a Juliana Coutinho Marcelino de Lacerda

Coordenador de Assistência Médica
Dr. Ronaldo Nunes Mendonça

EQUIPE DE FISIOTERAPIA

Dr. Aerson Souto Diniz Vilela
Dr^a Licânia Correia Carreiro
Dr^a Lucyjane da Silva Ribeiro
Dr^a Maria da Conceição Tomaz Montenegro

Uma publicação da Coordenadoria de Comunicação Social do TJ-PB

Cristiane Rodrigues – Coordenadora

Chefia de Publicações Oficiais
Capa e Projeto gráfico – *Martinho Sampaio*

Sumário

1- Apresentação	5
2- Coluna Vertebral	6
2.1- Alterações com sinais e sintomas	7
a) Hipercifose	7
b) Hiperlordose	7
c) Escoliose	7
2.2- Dorts	7
a) Conceito	7
b) Histórico	7
c) Causas	8
d) Doenças relacionadas aos Dorts	8
e) Estágios dos Dorts	8
3- Posto de Trabalho	10
4- Prevenção e Tratamento	11
a) Medidas preventivas	11
b) Tratamento	11
5- Sugestões sobre exercícios de alongamento e relaxamento	13
6 – Referências Bibliográficas	16

1 Apresentação

A evolução do homem se deu em vários aspectos; desde a postural, até sua maneira de ver e transformar o mundo a sua volta. Fez várias descobertas tecnológicas, as quais foram exigindo dele maior eficiência e velocidade no trabalho, com bom desempenho. A informática entra como uma ferramenta fundamental na conquista de uma maior globalização de informações e de conhecimentos necessários neste contexto evolutivo.

Torna-se então, cada vez mais comum o aparecimento das doenças ocupacionais. Destacando-se os Dorts (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) , decorrentes muitas vezes da utilização do computador por um longo período de trabalho com movimentos repetitivos e de maneira estressante.

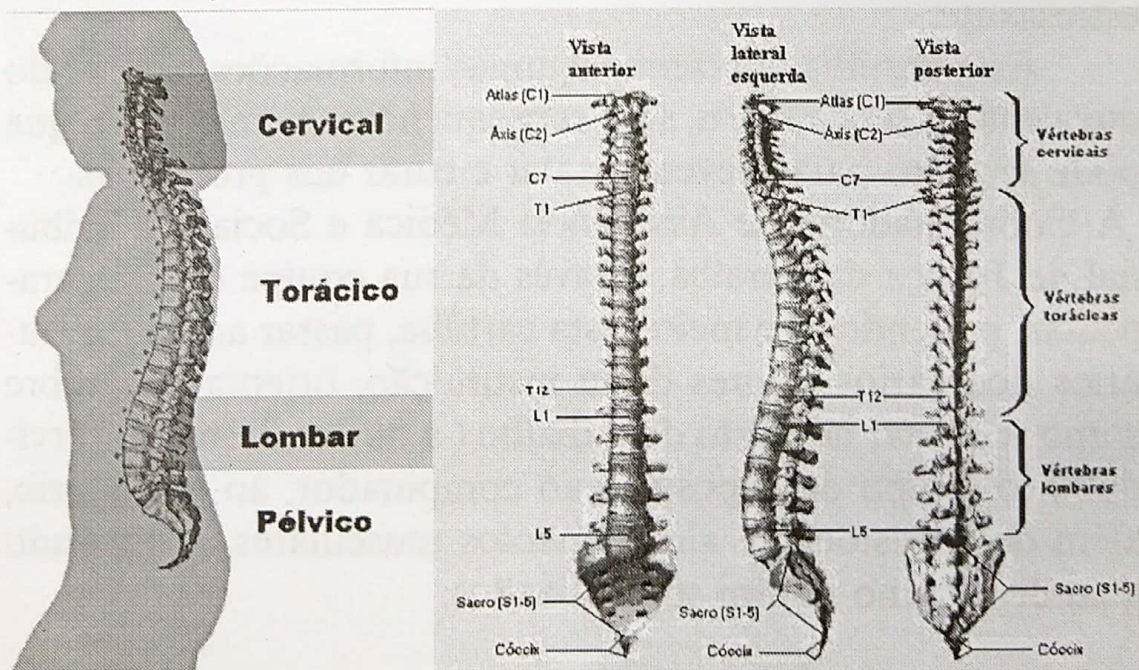
Esta cartilha apresenta algumas informações básicas do que venha a ser os Dorts, suas consequências, bem como o que pode ser feito para prevenir, tratar e curar tais problemas.

A Coordenadoria de Assistência Médica e Social do Tribunal de Justiça da Paraíba, através da sua equipe de fisioterapeutas, pretende, por meio desta cartilha, passar aos serventários dos vários setores desta instituição, orientações sobre como se portar no posto de trabalho (a que se destina o servidor) ,o tempo de exposição ao computador, ao mobiliário, além de sugestões de alongamentos musculares, mostrando quando e como devem ser realizados.

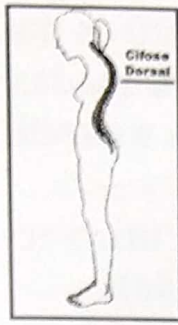
2 Coluna Vertebral

A coluna vertebral é uma estrutura arquitetônica que situa-se no eixo central do nosso corpo e tem as funções de favorecer os movimentos do tronco, estabilizar a postura e proteger a medula espinhal. É formada por 33 vértebras, assim distribuídas: 7 vértebras cervicais (pescoço), 12 dorsais (costas), 5 lombares (cintura), 5 sacrais e 3 a 4 coccígenas, essas são fundidas entre si e formam um único osso chamado sacro.

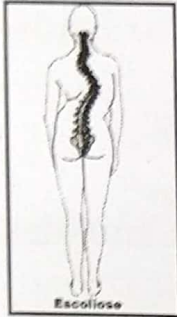
Estas vértebras sobrepostas formam 4 curvaturas fisiológicas. As côncavas são chamadas lordose (cervical e lombar), são móveis e permitem amplo movimento; e as convexas chamadas cifose. A cifose dorsal apesar de móvel apresenta certo limite de movimento devido a se articularem com as costelas, e a cifose sacrococcígena é fixa. Essas curvas dão equilíbrio e força à coluna.



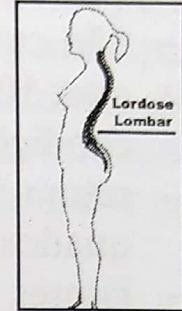
2.1- Alterações com sinais e sintomas



a) **Hipercifose:** é definida como um aumento da curva dorsal da coluna vertebral, podendo ser causada por má postura e fraqueza muscular.



b) **Hiperlordose:** aumento anormal da lordose lombar, podendo causar dor com o indivíduo de pé por tempo prolongado.



c) **Escoliose:** desvio lateral da coluna vertebral

2.2- Dort

a) **Conceito:** consiste num conjunto de afecções do aparelho locomotor ligados ao trabalho e podem acometer músculos, fáscias musculares, vasos sanguíneos, tegumentos, tendões, ligamentos, articulações e nervos; partes do corpo que podem ser afetadas isoladas ou associadamente, podendo haver degeneração dos tecidos.

b) **Histórico:** a partir dos anos 70, as LER (lesões por esforços repetitivos) tiveram um rápido crescimento nos ambientes de trabalho de todo o mundo. Na década de 80, no Brasil, começaram as lutas dos trabalhadores, principalmente os digitadores, para o reconhecimento da LER como doença profissional. Dessas lutas, em 23.11.90, foi criada a N-17, uma portaria que fixou alguns limites para empresas onde há postos de trabalho com esforço repetitivo, ritmo acelerado e posturas inadequadas. Em 1993, a Previdência Social reconheceu a LER como doença profissional. Atualmente, conhecidos como DORTS (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) consiste na segunda causa de adoecimento da população adulta no Brasil.

c) Causas:

- podem surgir em qualquer ramo de atividade, desde que existam funções e postos de trabalho que exponham os trabalhadores a esforços repetitivos e posturas inadequadas, levando a sobrecarga das estruturas que envolvem a execução do movimento;
- não cumprimento das pausas (todo trabalho repetitivo requer 10 min de pausa para cada 01 hora trabalhada);
- condições ambientais impróprias: má iluminação, temperatura inadequada, ruídos, vibrações e mobiliário inadequados;
- fatores psicossociais: stress.

d) Doenças relacionadas aos Dorts:

- Bursite: inflamação das bursas (pequenas bolsas situadas entre os ossos e tendões)
- Cistos sinoviais: "tumorações" no dorso do punho
- Tendinite: inflamação dos tendões
- Tenossinovite: inflamação dos tecidos que revestem os tendões
- Epicondilite: inflamação nas estruturas do cotovelo
- Síndrome do Túnel do Carpo: compressão do nervo mediano no punho
- Síndrome do ombro doloroso (compressão de nervos e vasos na região do ombro)
- Síndrome Cervicobraquial: compressão dos nervos da coluna cervical
- Síndrome do Desfiladeiro Torácico: compressão do plexo braquial (nervos e vasos)
- Dor miofascial: contração dolorosa dos músculos.

e) Estágios do Dort

Os Dorts podem ser controlados se forem diagnosticados no início da doença e tiverem o tratamento adequado. Conheça os estágios de evolução das lesões.

GRAU I

Sensação de peso e desconforto no membro afetado. Dor espontânea no local, às vezes com pontadas ocasionais durante

a jornada de trabalho, que não interferem na produtividade. Essa dor é leve e melhora com repouso, Não há sinais clínicos.

GRAU II

Dor mais persistente e mais intensa. Aparece durante a jornada de trabalho de forma contínua. É tolerável e permite o desempenho de atividade, mas afeta o rendimento nos períodos de maior esforço. É mais localizada e pode vir acompanhada de formigamento e calor, além de leves distúrbios de sensibilidade. Os sinais clínicos de modo geral continuam ausentes. Podem ser observados pequena nodulação e dor ao apalpar o músculo envolvido.

GRAU III

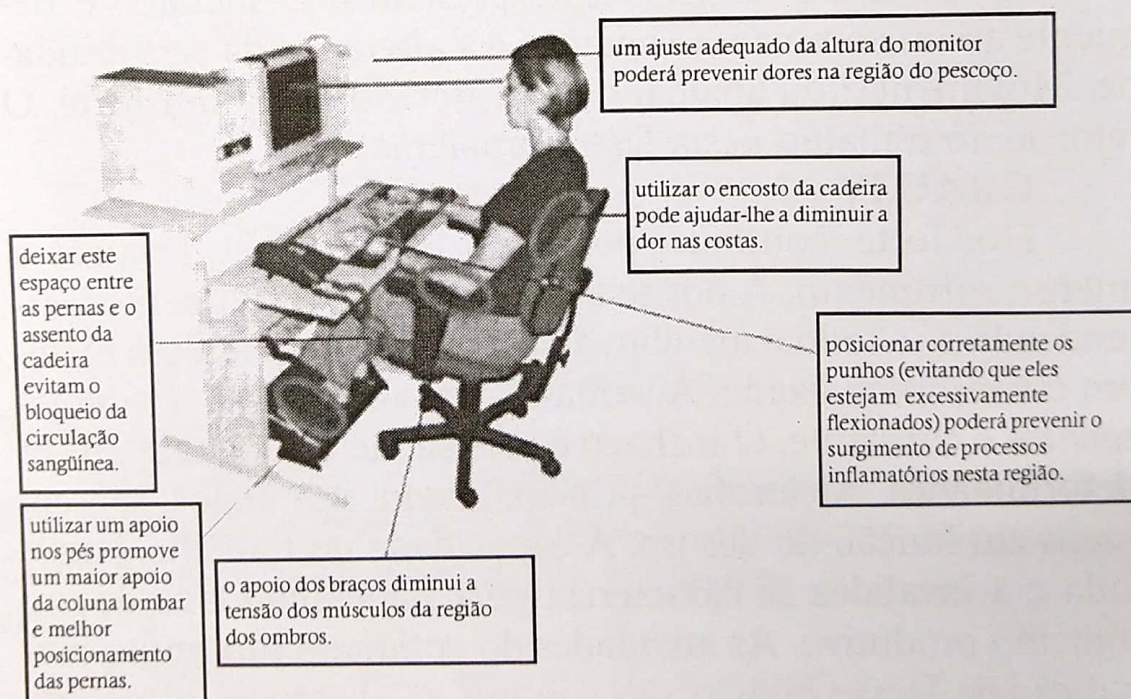
A dor torna-se mais persistente, mais forte e tem irradiação mais definida. O repouso em geral só diminui a intensidade, nem sempre fazendo-a desaparecer por completo. Aparece mais vezes fora da jornada de trabalho, especialmente à noite. Perde-se um pouco a força muscular. Há queda de produtividade, quando não impossibilidade de executar a função. Os trabalhos domésticos muitas vezes não podem ser executados. Os sinais clínicos estão presentes. O inchaço é frequente assim como a transpiração e a alteração da sensibilidade. Movimentar ou apalpar o local afetado causa dor forte. O retorno ao trabalho nesta fase é problemático.

GRAU IV

Dor forte, contínua, por vezes insuportável, levando a intenso sofrimento. A dor se acentua com os movimentos, estendendo-se a todo o membro afetado. Dói até quando o membro estiver imobilizado. A perda de força e controle dos movimentos é constante. O inchaço é persistente e podem aparecer deformidades. As atrofias, principalmente dos dedos, são comuns em função do desuso. A capacidade do trabalho é anulada e a invalidez se caracteriza pela impossibilidade de um trabalho produtivo. As atividades do cotidiano são muito prejudicadas. Nesse estágio são comuns as alterações psicológicas, com quadros de depressão, ansiedade e angústia.

3 Posto de Trabalho

- Boa iluminação
- Temperatura agradável
- Níveis adequados de ruídos e vibrações
- Espaço para circulação
- Cadeira confortável e mesa de trabalho adequadas.



Fonte: DORT - Cartilha de Prevenção, TRT 13ª Região

4 Prevenção e Tratamento

a) Medidas preventivas:

- O trabalhador deve assumir um posicionamento correto para o uso dos seus equipamentos de trabalho como computador, telefone, copiadoras, etc.
- Postura correta no computador: cabeça reta, tronco apoiado no encosto da cadeira, antebraços apoiados no apoio da cadeira, quadril a 90° em relação ao tronco, joelhos fletidos a 90°, pés apoiados.
- Computador: teclado macio e monitor na altura dos olhos.
- Respeitar a carga horária, as pausas para descanso no trabalho.
- Evitar sobrecargas de tarefas, ritmo de trabalho e horas trabalhadas.
- Fazer exercícios de alongamentos e relaxamentos periódicos.
- Manter um estilo de vida, com boa qualidade de sono, boa alimentação, condicionamento físico e manutenção da saúde geral.

b) Tratamento:

Se todas as medidas preventivas forem cumpridas, e o trabalhador apresentar ainda sintomas relacionados ao DORT, o que deve ser feito:

– Encaminhá-lo ao serviço médico, após avaliação médica, encaminhá-lo para:

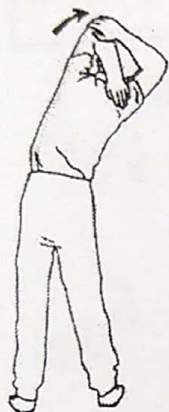
– Fisioterapia, acupuntura, terapia ocupacional, etc.

– A evolução do tratamento depende do grau do Dort; assim com o tempo de recuperação do mesmo.

– Ofioterapeuta é um dos profissionais que possui formação para tratar de problemas de dor no corpo. O tratamento consiste não só em uma avaliação postural do paciente, como também o alívio da dor por meio de recursos físicos como manipulações, alongamentos, exercícios, massagens, uso do calor, eletroterapia, crioterapia, etc., e através de um histórico fornecido pelo paciente determinando quais os fatores mecânicos que estão provocando a dor.

5 Sugestões sobre exercícios de alongamento e relaxamento

ALONGAMENTO MUSCULAR UMA VALIOSA FERRAMENTA

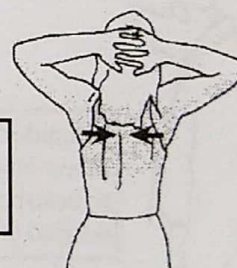


Com a mão atrás da cabeça, force o cotovelo para baixo. Alongue dos dois lados, mantendo por 5 a 10 segundos e voltando à posição inicial.



Cruze os dedos das mãos e leve os braços para o alto, sentindo alongar os músculos dos braços e do tronco.

Com as mãos atrás da cabeça, os cotovelos bem abertos e o tronco reto, tente trazer as escápulas uma de encontro a outra. Permaneça por 5 a 10 segundos e relaxe. Repita 2 vezes.



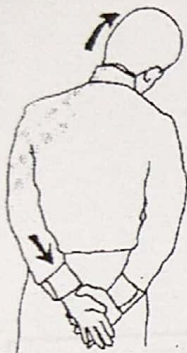
Entrelace as mãos na frente do tronco e alongue os braços. Experimente realizar esse exercício associado à respiração. Ao estirar os braços, expire lentamente, soltando o ar pela boca. Quando for inspirar, relaxe a tensão nos braços.

Fonte: DORT - Cartilha de Prevenção, TRT 13ª Região

NÃO DESPERDICE OPORTUNIDADE, AINDA QUE POR APENAS 5-10 SEGUNDOS, REALIZE EXERCÍCIOS



Deixe cair suavemente a cabeça e os braços para alongar as costas e aliviar a pressão na coluna. Permaneça por 20 segundos. Para voltar à posição ereta, apoie as mãos nas coxas.



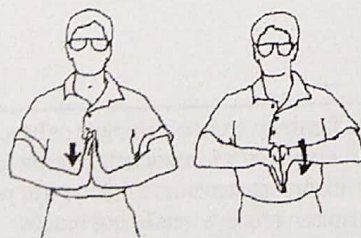
Realize um alongamento associado, inclinando a cabeça para o lado e tracionando o braço para baixo, com o auxílio do braço do outro lado.



Gire suavemente a cabeça para os lados, realize este movimento sem precisar ir além dos seus limites.



Soltando o ar pela boca, abaixe a cabeça lentamente, permaneça nesta posição por 5 segundos e volte a posição inicial.

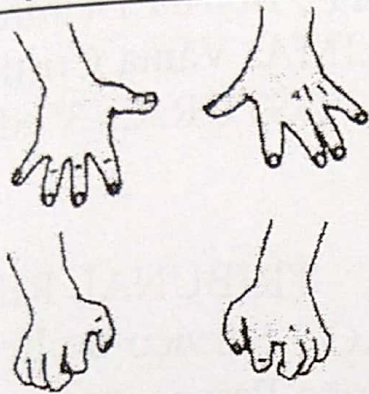


Junte as duas mãos na altura do peito. Posicione-as para cima e para baixo, mantendo os dedos unidos. Mantenha por 10 segundos. Repita cerca de 3 vezes.

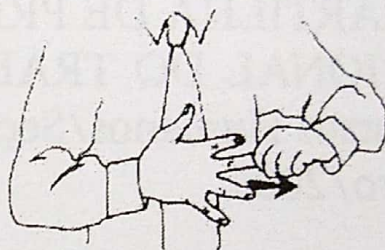
Fonte: DORT - Cartilha de Prevenção, TRT 13ª Região

ALONGUE-SE DIARIAMENTE, EM POUCAS SEMANAS SENTIRÁ OS BENEFÍCIOS DESTA PRÁTICA SAUDÁVEL

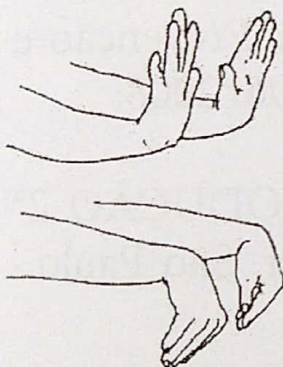
Realize movimentos alternados de abertura e fechamento dos dedos. Repita por 3 vezes.



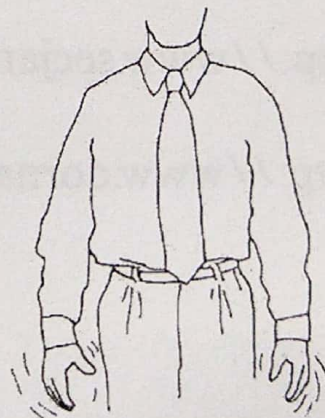
Realize movimentos circulares com os dedos, gire cada dedo para ambos os lados.



Realize movimentos de flexão e extensão



Realize movimentos de balançar os braços, deixando os ombros bem soltos e relaxados.



Fonte: DORT - Cartilha de Prevenção, TRT 13ª Região

6 Referências Bibliográficas

CARDIA, Maria Cláudia Gatto; DUARTE, Myrna Deirdre Bezerra; ALMEIDA, Rogério Moreira; LIMA, Vânia Cristina Lucena. MANUAL DA ESCOLA DE POSTURAS. 3ª ed. Editora Universitária. João Pessoa, 2006.

CARTILHA DE PREVENÇÃO - DORT - TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO 13ª REGIÃO - Serviço de Recursos Humanos/Seção de Fisioterapia. João Pessoa- novembro/2000.

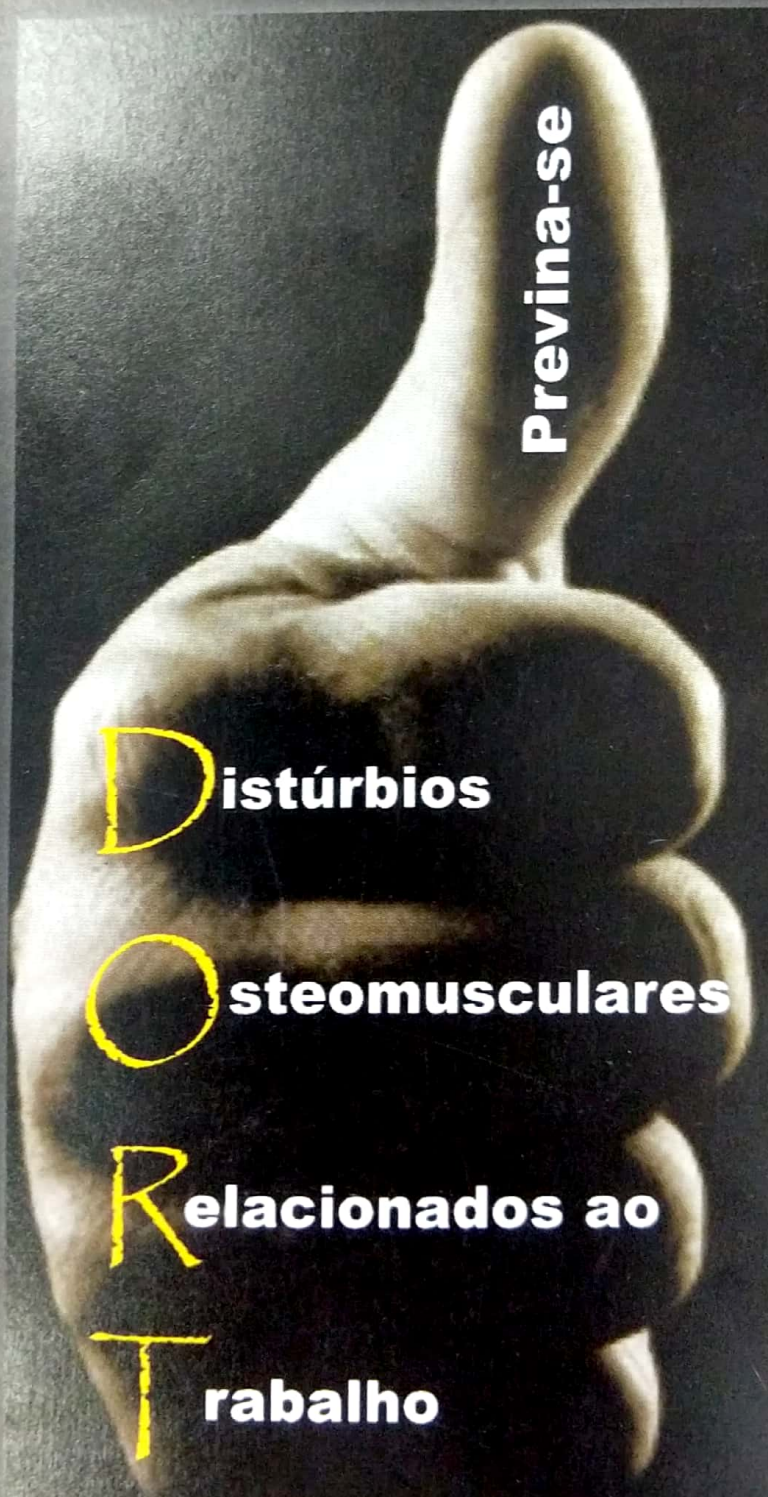
CARTILHA DE INFORMAÇÃO E PREVENÇÃO - LER/DORT - CEAPLER - BA Centro de Estudos, Prevenção e Apoio aos Portadores de Ler/Dort. Gestão 2006/2008.

ITIRO, Lida. ERGONOMIA PROJETO E PRODUÇÃO. 2ª ed. revista e ampliada. Editora Edgard Blucher. São Paulo - 2005.

http://www.secjaragua.org.br/cartilha_ler_dort.htm

<http://www.dornascostas.com.br>

Sem DORT Sem DOR



Previna-se

Distúrbios

Osteomusculares

Relacionados ao

Trabalho