

# Avaliação Fisioterapêutica de Trabalhadoras de um Setor de Higienização

Márcio Adriano Birck<sup>1</sup>  
Cátia Kitzmann<sup>1</sup>  
Joseane Bortolini<sup>1</sup>  
Márcio Franco Casalini<sup>1</sup>  
Vanessa Quevedo<sup>1</sup>  
Simone Eickhoff Bigolin<sup>2</sup>

## Resumo

---

Este estudo teve por objetivo realizar a avaliação fisioterápica com as trabalhadoras responsáveis pela higienização na Unijuí. A avaliação procurou identificar as principais queixas ou desconfortos referidos pelas trabalhadoras, analisar as tarefas bem como as posturas adotadas na realização das mesmas. Para tanto foram utilizados como instrumentos de pesquisa uma ficha de avaliação físico-funcional e um questionário. O estudo apontou a presença de um número significativo de trabalhadoras que sentem dores, dores estas que estão muito relacionadas às posturas incorretas adotadas na atividade laboral e ao tipo de esforço que realizam. Estes dados apontam para a importância da realização de ações em saúde no espaço de trabalho, visando a prevenção do adoecimento e a melhora na qualidade de vida dos trabalhadores.

**Palavras-chave:** higienização, dor, saúde do trabalhador.

---

<sup>1</sup>Acadêmicos da Disciplina de Fisioterapia em Traumatologia e Ortopedia do Curso de Fisioterapia da Unijuí.

<sup>2</sup> Professora orientadora do estudo da Disciplina de Fisioterapia em Traumatologia e Ortopedia do Curso de Fisioterapia da Unijuí.

## **Workers' of a Hygienics Section Evaluation Physioterapeutic**

---

**Abstract:** This study had the objective of realizing a Physioterapeutic estimation with the workers responsible by the hygienics in Unijuí. The estimation tried to identify the principal complaint or discomfort reported by the workers, analyse the functions, as well as the posture adopted by them during the realization of your activities. To show this, were used research instruments as a physical-functional avaliation check and a questionnaire were used. The study showed the presence of a significative number of the workers who feel pain, this pain realy related with the incorrect posture adopted during the laboral activity and the kind of effort that they realize. This informations can show the importance of the health movement in the work space, locking for the prevention of the sicken and the improvement in the workers quality of life.

**Keywords:** Hygienics, pain, worker health.

## Introdução

O presente estudo foi realizado na disciplina de Fundamentos em Traumatologia e Ortopedia com ações realizadas no grupo de trabalhadoras responsáveis pela higienização na Universidade Regional do Noroeste do estado do rio Grande do Sul.

A Fisioterapia vem atuando em várias áreas, principalmente com intervenções na saúde do trabalhador. Com o intuito de promover ações preventivas objetivou-se reconhecer as principais queixas de desconforto ou dor em trabalhadoras do serviço de higienização. A partir do conhecimento da realidade que torna-se possível viabilizar as orientações laborais adequadas à promoção da saúde do trabalhador.

## A Avaliação Fisioterapêutica

Durante o mês de junho de 2002 foram avaliadas as trabalhadoras da higienização, possibilitando a identificação das principais queixas de dores e/ou desconfortos corporais referidas por elas. Num primeiro momento foi realizado o convite às trabalhadoras, das quais 16 (dezesseis) se propuseram a participar da avaliação.

Como recurso para avaliação foram utilizados dois instrumentos: uma ficha de DPC (Desconforto das Partes do Corpo) na qual as mulheres marcavam com um X qual a parte do corpo em que havia um desconforto (dor constante), leve desconforto (dor esporádica) ou conforto (sem dor), e um questionário, em que constava o nome, idade, horas de trabalho/dia, tempo de trabalho na instituição, movimentos ou atividades mais realizadas, parte do corpo em que sente mais dor e prática de exercícios físicos.

Entre as mulheres avaliadas a idade média calculada foi de 38,8 anos e as horas de trabalho foram calculadas em média de 7,6 h/dia.

Em relação ao tempo de trabalho na instituição, constatou-se que 37,5% estão entre 1 a 5 anos, 43,75% entre 6 a 10 anos e 18,75% estão há mais de 15 anos nesta atividade. Todas desenvolvem atividades inerentes ao setor de higienização.

Quanto à realização de atividade física verificou-se que quatorze mulheres realizam algum tipo de atividade física (ginástica laboral, alongamentos, caminhada e musculação) e duas mulheres não praticam qualquer tipo de atividade física.

Em relação às principais queixas referidas pelas trabalhadoras, foi observado que:

- 43,75% apresentam desconforto de lombar inferior esquerda;
- 37,5% um desconforto de ombro direito;
- 31,25% um desconforto de braço direito, lombar superior esquerda, lombar inferior esquerda e tornozelo direito e,
- 25% um desconforto de pescoço, ombro esquerdo, glúteo esquerdo e direito, joelho esquerdo e direito, perna esquerda e direita e tornozelo esquerdo.

A análise destes índices permite apontar que a região lombar e o ombro são as regiões mais afetadas nesta função, remetendo a uma correlação com as atividades realizadas.

Na execução das atividades laborais as trabalhadoras se posicionam com frequência em flexão do tronco à frente, determinando um aumento na carga imposta aos discos intervertebrais e músculos da coluna vertebral.

Os principais fatores que determinam um quadro de lombalgia são: estatura, fatores psicológicos, trabalho físico pesado, redução do diâmetro do canal vertebral, levantamento de peso ou inclinação, efeito inflamatório e prolongadas posturas estáticas no trabalho (Luca, 1999, p.63). Segundo Young et al (2000, p.376), anualmente 10% a 17% dos adultos apresentam um episódio de dor lombar. Esta é causa de cerca de 10% das condições crônicas de saúde e a segunda causa mais frequente de consultas. As lesões lombares são responsáveis por cerca de 20% dos pedidos de compensação dos trabalhadores.

Svensson e Anderson (apud Luca, 1999, p. 63) em uma pesquisa realizada verificaram que a insatisfação com o ambiente de trabalho, o maior grau de aborrecimento e a fadiga, ao final do dia, interferem diretamente no quadro das lombalgias. O alto grau de repetitividade das tarefas provoca fadiga e cria monotonia que se relaciona com estresse nos locais de trabalho, levando ao aparecimento de lombalgias.

Em relação à dor no ombro esta pode ser devido ao esforço repetitivo que pode levar a condições patológicas como tendinite, doença degenerativa e ruptura do manguito rotador. O membro superior, principalmente o dominante, é amplamente utilizado em posturas de excessiva flexão e abdução do ombro, fator predisponente para lesões osteomusculares desta articulação. E de acordo com Cailliet (2000, p. 125), a dor também pode ser resultante de uma utilização do membro superior em uma amplitude de movimento excessiva durante as atividades de limpeza.

## Considerações Finais

Após a coleta e análise dos dados, percebe-se que o uso inadequado de certos músculos em determinadas posturas agressivas ao sistema musculoesquelético, bem como a realização de movimentos incorretos, causam prejuízos à saúde do trabalhador.

As queixas referidas pelo grupo estão relacionadas com o processo de trabalho, pois podem ser decorrentes dos movimentos repetitivos como limpar vidros, quadros, cadeiras, classes, lavar o chão, entre outros, que requerem a utilização do membro superior, principalmente o dominante, e da coluna vertebral de modo intenso, os quais manifestam-se mais acometidos por dores.

Essas dores, em consequência do trabalho realizado, podem evoluir para patologias inflamatórias, degenerativas ou compressivas, caracterizando quadro de Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). É sabido das implicações sérias que envolvem sujeitos acometidos por Dort, evidenciando a necessidade de uma atuação preventiva.

Para prevenir as dores musculares das trabalhadoras da higienização é importante orientá-las quanto à realização de alongamentos por alguns minutos durante o dia. Os exercícios de alongamento podem ser realizados durante o trabalho para aliviar a tensão muscular, sempre que o trabalhador se sentir dolorido ou cansado, antes e depois de realizar uma caminhada, pela manhã, logo depois de acordar, e à noite antes de dormir.

O alongamento é a mais simples de todas as atividades físicas. Quando realizado regularmente diminui a tensão muscular, melhora a circulação, reduz a ansiedade, estresse e fadiga, diminui o risco de lesões, facilita a realização das atividades laborais e desenvolve a consciência corporal (Anderson, 1998, p. 14), deixando o trabalhador mais preparado e disposto para a prática das atividades do seu dia-a-dia.

Por este motivo é de suma importância a implementação de ações fisioterapêuticas neste processo de trabalho, promovendo adequação de posturas, realização de exercícios de condicionamento e relaxamento muscular, visando melhorar a qualidade de vida no trabalho. Estas ações auxiliarão no desempenho das atividades e na promoção da saúde do trabalhador.

## Bibliografia

- ANDERSON, Bob. *Alongue-se no trabalho*. 3.ed. São Paulo: Summus, 1998.
- CAILLIET, Rene. *Dor no ombro*. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- LUCA, Maria Cecília Zanoto de. Prevenção e tratamento das lombalgias. *Fisioterapia em movimento*, Curitiba-PR, v. 13, n. 1, p. 61-78, abr.-set. 1999.
- YOUNG, Bryan et al. *Segredos em medicina física e de reabilitação*. Porto Alegre: Artmed, 2000.