

DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES EM TRABALHADORES DA UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Clara de Sousa Gonçalves¹
Ana Vitoria Idelfonso Vilaça¹
Henrique Gundim¹
Juliana Samara F. Alves¹
Kamylla Heloiza Correa de Moraes¹
Rúbia Mariano da Silva²

RESUMO

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo analisar e relatar a experiência vivida pelos alunos do sexto período do curso de Fisioterapia, que fizeram uma ação com os trabalhadores da instituição a fim de minimizar as dores e incômodos apresentados por esses servidores, além de promover o relaxamento realizando também uma educação em saúde. **Metodologia:** O projeto foi realizado na Universidade Evangélica de Goiás no município de Anápolis-Go, no período matutino com a duração de 3 horas e 40 minutos, sendo iniciado as oito horas e finalizado as onze e quarenta, teve como público-alvo os colaboradores da Universidade. Os discentes do sexto período do curso de Fisioterapia matutino com a supervisão da docente Rúbia, realizaram a ação pela primeira vez no dia 31 de outubro de 2022. O cronograma de atendimento foi previamente preparado em sala de aula, analisando e decidindo quais seriam os melhores recursos terapêuticos para o tratamento desses trabalhadores. **Resultados:** Identificou-se que a média da EVA inicial dos trabalhadores era de 5,45 enquanto a final ficou em 2,40, ou seja, houve uma melhora do quadro algíco dos mesmos. Muitos dos colaboradores relataram logo após as sessões um relaxamento e alívio das tensões musculares.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios Osteomusculares. Trabalhadores. Cervicalgia.

ABSTRACT

Objectives: The present work aims to analyze and report the experience lived by the students of the sixth period of the Physiotherapy course, who carried out an action with the institution's workers in order to minimize the pain and discomfort presented by these servers, in addition to promoting the relaxation also carrying out a health education. **Methodology:** The project was carried out at Universidade Evangélica de Goiás in the municipality of Anápolis-Go, in the morning period lasting 3 hours and 40 minutes, starting at eight hours and ending at eleven forty, its target audience were employees from the University. Students in the sixth period of the morning Physiotherapy course, supervised by Professor Rúbia, performed the action for the first time on October 31, 2022. The service schedule was previously prepared in the classroom, analyzing and deciding which would be the best therapeutic resources for the treatment of these workers. **Results:** It was identified that the average of the workers' initial VAS was 5.45 while the final one was 2.40, that is, there was an improvement in their pain. Many of the employees reported relaxation and relief from muscle tension right after the sessions.

KEY WORDS: Musculoskeletal Disorders. Workers. Neck pain.

INTRODUÇÃO

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) são considerados um conjunto de patologias que afetam tendões, nervos, músculos e vasos dos membros

¹ Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás, Brasil.

² Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás, Brasil.

superiores e inferiores e apresentam relação direta com as exigências físicas, ambiente e com a organização do trabalho. Os DORT são um grave problema de saúde pública, de elevada e crescente prevalência, que apresentam dificuldades na maneira de abordagem, na prevenção e na reabilitação (SILVA *et al.*, 2019).

Caracterizada pelos sintomas de dor, fadiga, sensação de peso, desconforto e incapacidade, os DORT têm se mostrado predominantes em algumas regiões do corpo como na parte de pescoço, ombro, coluna e joelhos. As cervicalgias e lombalgias afetam quase que de forma unânime os trabalhadores (CAIERO *et al.*, 2018).

As doenças do sistema musculoesquelético continuam a figurar entre as principais causas de incapacidade e absenteísmo na população de trabalhadores em geral. Conforme a população trabalhadora envelhece, esse quadro tende a continuar naturalmente. A Síndrome do túnel do carpo é a mais frequente das síndromes compressivas e é definida pela compressão e/ou tração do nervo mediano ao nível do punho (OLIVEIRA-FILHO *et al.*, 2017).

Existe uma ampla predominância no sexo feminino, a maior incidência ocorre entre os 40 a 60 anos. Essa síndrome é uma das três lesões mais comuns relacionadas ao trabalho, sobretudo devido ao aumento do número de pessoas que usam o computador, atividades que exigem movimentos frequentes e repetitivos com o punho. Os sintomas e os sinais musculoesqueléticos não são as únicas consequências dos desequilíbrios vivenciados pelos trabalhadores (FONSECA *et al.*, 2017).

O presente trabalho tem como objetivo analisar e relatar a experiência vivida pelos alunos do sexto período do curso de Fisioterapia, que fizeram uma ação com os trabalhadores da instituição a fim de minimizar as dores e incômodos apresentados por esses servidores, além de promover o relaxamento realizando também uma educação em saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo qualitativo, do tipo relato de experiência sobre o atendimento a trabalhadores de uma instituição com relatos de distúrbios osteomusculares, utilizando a metodologia do Arco de Maguerez. Essa metodologia está em suas características e etapas, mobilizadoras de diferentes habilidades intelectuais dos sujeitos, demandando, no entanto, disposição e esforços pelos que a desenvolvem no sentido de seguir sistematicamente

a sua orientação básica, para alcançar os resultados educativos pretendidos (SANTOS *et al.*, 2006).

As variáveis avaliadas durante o estudo foram, o cargo do trabalhador, a idade, o sexo, a escolaridade, a queixa principal e a escala EVA inicial em comparação com a final. Quanto a idade a média dos trabalhadores que participaram do evento ficou em 39,9 anos, enquanto a relação com o cargo ocupado por eles demonstrou predominância das algias em profissionais do administrativo e secretariado da instituição.

O projeto foi realizado na Universidade Evangélica de Goiás no município de Anápolis-Go, no período matutino com a duração de 3 horas e 40 minutos, sendo iniciado as oito horas e finalizado as onze e quarenta, teve como público-alvo os colaboradores da Universidade. Os discentes do sexto período do curso de Fisioterapia matutino com a supervisão da docente Rúbia, realizaram a ação pela primeira vez no dia 31 de outubro de 2022. O cronograma de atendimento foi previamente preparado em sala de aula, analisando e decidindo quais seriam os melhores recursos terapêuticos para o tratamento desses trabalhadores.

A primeira etapa foi realizada ainda no início do segundo semestre de 2022 quando a ideia foi apresentada pela docente Rúbia que desde então iniciou o seu trabalho de orientação, uma semana antes do evento, em sala de aula, a professora mencionou e enumerou as funções que cada um dos discentes teria durante a ação, de acordo com os seus conhecimentos adquiridos até o atual momento, orientações foram passadas sobre a confecção dos folders.

Um dia antes da realização do evento, foram enviados os e-mails para os colaboradores da instituição que cientes se dirigiram ao bloco H onde os alunos já o esperavam na data e horário marcado. Primeiramente cada colaborador era avaliado e tinha seus dados recolhidos e então era questionado sobre a intensidade da dor que sentia que era mensurada pela EVA (Escala analógica visual) além de, passar pela Algometria, técnica que visa quantificar através de estímulos físicos a capacidade de percepção e de tolerância dolorosa (PIOVESAN *et al.*, 2001).

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

Foi realizado uma ação com um grupo de colaboradores da universidade UNIEVANGÉLICA na cidade de Anápolis - GO pelos alunos do curso do sexto período de fisioterapia, que visava diminuir o quadro algico e proporcionar um relaxamento muscular a esses

trabalhadores, ao qual 36,36% ocupavam o cargo de secretário da instituição e 31,81% o cargo administrativo. A média de idade desse grupo de pessoas ficou em 39,9 anos.

Para que o projeto fosse colocado em prática, a docente Rúbia enviou para todos os colaboradores da instituição e-mails os convidando para que estivessem presentes no bloco do curso de fisioterapia no dia 31 de outubro de 2022 às oito horas da manhã. Todos que receberam esse e-mail e quisesse participar da ação deveria responder confirmando a presença.

No dia da atividade, os funcionários eram recepcionados por alguns estudantes do lado de fora do laboratório clínico de fisioterapia, onde eram colhidas informações necessárias como nome, idade, cargo ocupado, a EVA inicial (Escala analógica visual) de dor e a algometria para limiares de dores. Logo depois, eles eram levados para o lado de dentro do laboratório enquanto vários grupos de alunos os recebiam e perguntavam qual era a queixa principal. Percebeu-se que esses trabalhadores relatavam em sua maioria queixas de cervicalgia, pois passam longos períodos sentados e em frente ao computador com posturas inadequadas.

Iniciava-se com técnicas de terapias manuais, com o intuito de relaxar as cadeias musculares e liberação miofascial para minimizar as dores causadas por tensão. Eram utilizados também a ventosaterapia para melhorar a circulação sanguínea e diminuir as dores articulares, além do dry needling que tinha como objetivo estimular um ponto gatilho muscular que causava dor e incapacidade. Por fim o colaborador passava por uma sessão de auriculoterapia para diminuição de estresse e ansiedade.

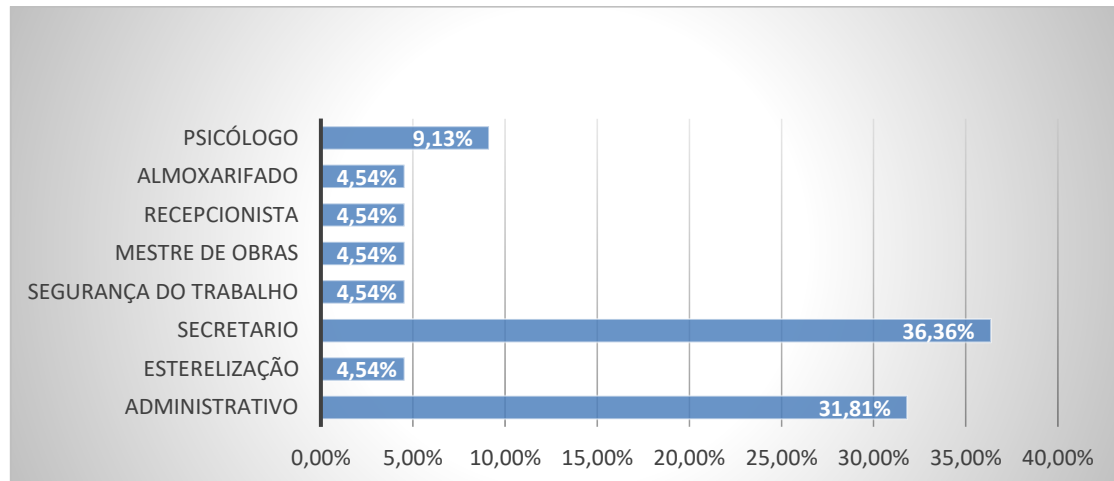
Ao sair do laboratório, os colaboradores passavam novamente pelos alunos para recolher a EVA final e recebiam dos mesmos alguns panfletos com orientações de alongamentos a serem feitos durante a jornada de trabalho a fim de reduzir os sintomas causados pelas DORTS (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Identificou-se que a média da EVA inicial dos trabalhadores era de 5,45 enquanto a final ficou em 2,40, ou seja, houve uma melhora do quadro algico dos mesmos. Muitos dos colaboradores relataram logo após as sessões um relaxamento e alívio das tensões musculares, concluindo que a ação foi muito positiva, pois alcançou um grande número de pessoas e conseguiu o objetivo final de atenuar as dores alegadas pelos mesmos.

Foi de suma importância para os alunos do sexto período do curso de fisioterapia a participação nesse projeto, colocando em prática os aprendizados teóricos da sala de aula e

vivenciando o ambiente de uma clínica. Verificou-se também que as DORTS estão cada vez mais presentes na vida dos trabalhadores e deve ser mais divulgado as orientações de prevenção.

Figura 1. Função dos colaboradores que participaram da ação



Fonte: Coleta de dados (2022-2).

Percebeu-se que, o cargo ocupado pelos colaboradores era em primeiro o administrativo, em segundo o de secretário, em terceiro o de psicólogo e em seguida os cargos de almoxarifado, recepcionista, mestre de obras, segurança do trabalho e esterilização ao qual estavam empatados na porcentagem. A média de idade desses funcionários era de 39,9 anos.

A ação trouxe inúmeros benefícios para a população que participou, bem como para os estudantes do curso que puderam experimentar a convivência fisioterapeuta-paciente, exercitando a escuta ativa e colocando em prática os conteúdos vistos em sala de aula através dos recursos fisioterapêuticos utilizados.

O estudo ainda vem de encontro com políticas públicas importantes no âmbito fisioterapêutico, já que com ele foi possível realizar um levantamento das principais patologias que acometem os colaboradores da instituição e realizar então uma intervenção a nível de atenção primária com promoção da saúde individual e coletiva através da distribuição de *flyers* e orientações para a prevenção do retorno dessas patologias.

Foram realizadas ações de assistência secundária com enfoque na melhora da sintomatologia dos distúrbios mencionados. Quanto aos resultados da pesquisa foi possível verificar uma melhora considerável no que diz respeito ao quadro algíco apresentado antes e depois da realização do projeto, o que faz com que a pesquisa tenha grande relevância quanto à eficácia das técnicas fisioterapêuticas usadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho realizado no dia 31 de outubro foi realmente muito importante para o desenvolvimento dos alunos visto que, puderam exercitar seus conhecimentos, habilidades e também avaliar as suas falhas. Para os colaboradores foi possível verificar através da comparação de EVA inicial e final que houve um excelente resultado e que o trabalho foi concluído com êxito. Como pontos positivos pode-se mencionar o bom resultado nos próprios colaboradores e a boa participação e integração entre os alunos. Já os negativos, pode-se pontuar o tempo de atendimento curto e o alcance que não chegou a ser o esperado.

Nos próximos projetos seria interessante que o comunicado fosse enviado com mais antecedência, para que chegasse a mais colaboradores em tempo hábil para a sua participação. Conclui-se então que o projeto conta com mais pontos positivos do que os negativos e que mais experiências como essas são necessárias durante a graduação do curso de fisioterapia.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a docente Rúbia pela oportunidade de participar do projeto, pelo conhecimento prático adquirido durante os atendimentos, agradecemos também a Universidade por disponibilizar o local e os equipamentos necessários para a ação e por fim a todos os colaboradores que puderam estar presentes e deixaram que os alunos os atendessem.

REFERÊNCIAS

CAIERO, T. T. M. et al. Dor osteomuscular: uma comparação entre trabalhadores administrativos e de produção de uma indústria agroavícola. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 30-38, São Paulo, 2019.

FONSECA, C.N.P. et al. Fatores ocupacionais que contribuem para a Síndrome do túnel do carpo. **Pós-graduação em Ergonomia Produtos e Processos – Faculdade Ávila**, 2017.

OLIVEIRA-FILHO JR, OLIVEIRA ACR. Carpal tunnel syndrome in labor field. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 15, n. 2, p. 182-92, 2017.

SANTOS, L.E.S. et al. O arco de Maguerez com uma ferramenta potente na educação em saúde com gestantes: Um relato de experiência. Encontro Internacional De Jovens Investigadores - Edição Brasil. **VI Encontro Internacional de Jovens Investigadores**. Salvador. Bahia. 2019. Disponível em: <https://www.facebook.com/JOINnoBrasil/>

SILVA, L. P. S. et al. Os benefícios da Fisioterapia nas doenças osteomusculares associadas ao trabalho. **Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA**, Ariquemes, v. 10, n. 1, p. 182-190, jan.-jun. 2019.

PIOVESAN, E. J. et al. Utilização da algometria de pressão na determinação dos limiares de percepção dolorosa trigeminal em voluntários sadios. **Academia Brasileira de Neurologia- ABNEURO**, v. 59, n.1, p. 92-96, São Paulo, 2001.