

DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADO AO TRABALHO RURAL NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SÃO JOSÉ, FORTUNA- MA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

*Autor: Thalyson Mendes de Oliveira. Médico. Pós-graduando em Saúde da Família pela UFPI. Trabalha como Médico da Estratégia de Saúde da Família em uma Unidade Básica de Saúde em FortunanoMaranhão.
Orientação: Maria do Amparo Salmito Cavalcanti*

RESUMO

Introdução: Observa-se na UBS de São José elevado número de casos de distúrbios osteomusculares relacionado ao trabalho (DORT) rural, impactando negativamente nas qualidades de vida da comunidade. **Metodologia:** Desenvolver um projeto de intervenção visando implementar ações de educação e prevenção, além de planos para o correto manejo e acompanhamento de DORT na população da zona rural de Fortuna. **Resultados esperados:** Conscientizar a população, focando em medidas preventivas e em desenvolver ações de prevenção e educação em saúde, além de tratamento individualizado e seguimento adequado dos casos, diminuindo a prevalência e incidência de DORT nessa comunidade.

Palavras-chave: Saúde da População Rural. Doenças Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Saúde da Família.

ABSTRACT

Introduction: There is a high number of cases of Work Related Musculoskeletal Disorders (WRMD) at the São José health post, negatively impacting the quality of life in the community. **Methodology:** Develop an intervention project aimed at implementing education and prevention actions, as well as plans for the correct management and monitoring of WRMD in the population of rural Fortuna. **Expected results:** Raising awareness among the population, focusing on preventive measures and developing preventive and health education actions, in addition to individualized treatment and adequate follow-up of cases, reducing the prevalence and incidence of WRMD in this community.

Keywords: Health of the Rural Population. Work Related Musculoskeletal Disorders Family Health.

INTRODUÇÃO

A UBS São José está localizada no município de Fortuna-MA e abrange comunidade de classe baixa e média da zona rural. O município possui uma população de 15.098 segundo o censo do IBGE de 2010, com uma densidade demográfica de 21,72 habitantes por km². Possui boa parte da sua economia vinculada às atividades no campo, sendo que na zona rural a agricultura e a pecuária são as principais fonte de renda. A cidade apresenta precários serviços de saúde, tendo uma taxa de mortalidade infantil média em 2017 de 8,85 óbitos por mil nascidos vivos e taxa de internações por diarreia de 7.5 para cada 1.000 habitantes em 2016 segundo dados do IBGE. Ocupando respectivamente as posições são de 3382 de 5570 e 414 de 5570, quando comparado a cidades de todo o Brasil.

O município possui atualmente 6 unidades básicas de saúde, e 4 destas estão localizadas na zona rural. A UBS do São José presta atendimento ao povoado de São José no qual ela está localizada e aos povoados vizinhos. Na atenção básica dessa comunidade observa-se um grande número e crescimento de atendimentos e queixas relacionados a distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho rural, de modo que lombalgia, dor em colunas cervical e torácica e dor em membros inferiores e superiores são comuns. Durante a anamnese nota-se que tais queixas tem relação íntima com o trabalho desempenhado no campo.

Posturas inadequadas durante o processo produtivo e utilização errônea de ferramentas podem ocasionar doenças. (1) Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e as lesões por esforços repetitivos (LER) são uma síndrome que representam um grupo de doenças que afetam nervos, tendões, músculos e vasos. Elas são decorrentes da sobrecarga do sistema osteomuscular, da falta de tempo necessário à sua recuperação, ou pela movimentação excessiva de certos agrupamentos musculares. Sua etiologia é multifatorial e complexa e envolve além de fatores biomecânicos, fatores cognitivos, afetivos e psicossociais relacionados ao ambiente de trabalho. (2)

Esses distúrbios têm um impacto negativo na qualidade de vida e na capacidade de trabalho, se tornando um importante problema de saúde pública, sendo um dos motivos mais importantes na concessão de auxílio-doença por acidente de trabalho na previdência social. (3)

Esse tipo de problema é intensificado à medida que nosso sistema de saúde é focado nas doenças agudas, não enfatizando a prevenção e acompanhamento. Nesse sentido seria importante o correto conhecimento e abordagem multifatorial dessa afecção, com foco na prevenção, acompanhamento e medidas educativas visando diminuir o dano e melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores rurais.

DISCUSSÃO

O setor agropecuário familiar é relevante na produção de alimentos, especialmente voltados ao autoconsumo e na absorção de empregos, e ainda que muito heterogêneo, contribui expressivamente para a geração de riquezas. Sua importância é evidenciada pela participação desse setor em 10% do total do PIB nacional, oscilando entre 5 a 27% nos estados.(4) Nesse sentido um dos alicerces da economia do país são fundamentados na área rural, portanto o trabalhador do campo é um dos protagonistas do cenário econômico brasileiro, sendo ele lesado por condições de trabalho que afetam sua saúde física e mental.(5)

A atividade no campo pode produzir uma variedade de riscos de acidentes e doenças ao trabalhador rural, riscos estes presentes em todo o processo produtivo(2). Extensa carga horária associada a esforços físicos exaustivos e hidratação inadequada, além da baixa renda são alguns dos aspectos relacionados à saúde do trabalhador rural. (6) Distúrbios físicos e psicossociais estão diretamente e indiretamente relacionados a essa exposição laboral, interferindo negativamente na vida profissional, pessoal e social dos trabalhadores. (7)

Entre os trabalhadores rurais, doenças osteomusculares ou do tecido conjuntivo são as mais comuns, salientando-se, as inflamações das articulações e ligamentos (geralmente nos braços, punhos, mãos e joelhos, como sinovites, tenossinovites e tendinites), dores lombares crônicas, cervicalgias e problemas na coluna dorsal. (8) Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) é um termo utilizado para categorizar um grupo de doenças que afetam nervos, tendões, músculos e vasos. Elas decorrem da utilização excessiva do sistema que movimenta o esqueleto humano e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, tais como dor, sensação de peso e fadiga. Sua etiologia é complexa e multifatorial envolvendo fatores biomecânicos, fatores cognitivos, afetivos e psicossociais relacionados ao ambiente de trabalho. (9)

Com o objetivo de prevenir tais distúrbios o ministério da saúde recomenda atenção a Norma Regulamentadora 17 que estabelece parâmetros que adaptem as condições de trabalho com as características fisiológicas e psíquicas do trabalhador, para que o trabalho seja feito com maior desempenho, conforto e segurança. Outros fatores relevantes para reduzir o impacto das DORTS na vida do trabalhador rural são promover ações de educação em saúde aos trabalhadores, como a realização de ginástica laboral no local de trabalho, a criação de hábitos de pausas regulares durante o período do expediente, a realização regular dos movimentos corporais, evitar horas extras e a sobrecarga mental, e a aplicação dos princípios ergonômicos. (10)

A observação do local de trabalho, identificação de fatores de risco, associado a busca por soluções, são estratégias fundamentais para a aplicação de princípios ergonômicos. Nesse sentido para eliminar dor ou desconforto na realização da atividade laboral deve-se intervir através de projetos que visem o conforto, a segurança, o bem estar e a eficácia nas atividades desenvolvidas. Portanto é importante sempre avaliar as características relacionadas ao trabalho que podem influenciar na origem ou manutenção dos sintomas de DORTS, como duração da jornada de trabalho, intervalos apropriados, postura adequada, treinamento e condicionamento do trabalhador rural. (11)

A ginastica laboral pode ser usada na prevenção e tratamento de DORT, através de atividades físicas de curta duração realizadas no ambiente de trabalho, e elas tem como base exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal. É importante salientar que além dos aspectos relacionados ao trabalho, a adoção de exercício físico regular, boa qualidade do sono e adoção de um estilo de vida adequado auxiliarão o trabalhador a evitar distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. (12)

Por se apresentarem de variadas formas clínicas e terem múltiplas causas o diagnóstico e tratamento do grupo de afecções dos DORTS envolve uma abordagem de uma equipe multiprofissional. O tratamento ideal é resultado da colaboração de uma equipe multidisciplinar que deve avaliar cada caso e definir um procedimento terapêutico individualizado. (13)

METODOLOGIA

Durante a prática clínica na UBS São José na zona rural município de Fortuna Maranhão, observa-se muitas queixas associadas a doenças osteomusculares relacionados ao trabalho no campo. Queixas como lombalgia, cervicalgia, dores em articulações e outros tipos de dores de origem osteomuscular são comuns e algo que interfere negativamente na qualidade de vida daquela população. Devido à falta de prevenção, falha no tratamento e acompanhamento desses doentes, essas patologias só aumentam em número e gravidade, se tornando um importante problema de saúde pública local.

Após a constatação dessa situação-problema buscou-se desenvolver um projeto de intervenção com o objetivo de conscientizar a população da zona rural de Fortuna Maranhão sobre as DORTS, através de ações de educação que foquem na prevenção e elaboração de estratégias para o correto manejo e acompanhamento de tais afecções.

Seguindo o plano de ação, a equipe irá identificar pessoas com morbidades que fazem parte do grupo de DORT através da pesquisa de história clínica em prontuários. Com esse público serão realizadas ações de educação e conscientização sobre DORT com realização de palestra educativa, onde serão também ensinadas estratégias de prevenção e entrega de folders do tema na Unidade Básica de Saúde. Grupos de atividade física e educação postural, serão criados visando melhorar condicionamento físico, e a ergonomia durante o trabalho.

Para um acompanhamento contínuo das ações planejadas e dos resultados alcançados ao longo do tempo, serão confeccionadas fichas de acompanhamento. Cada ficha terá uma lista de informações para prevenção de DORT e serão anotadas as datas das próximas consultas assim como questionário para avaliar a escala de dor ou desconforto e suas frequências, este questionário será respondido a cada consulta médica.

PLANO OPERATIVO

Situação Problema	Objetivos	Metas/Prazos	Ações/Estratégias	Responsável
Distúrbios osteomusculares nos trabalhadores rurais de Fortuna-MA	Identificar pessoas com morbidades que fazem parte do grupo de DORT	2 semanas	Pesquisa de história clínica em prontuários.	Médico
	Ações de educação e conscientização sobre DORT	2 Semanas	Realização de palestra educativa sobre prevenção de Dort. Entrega de folders do tema na Unidade Básica de Saúde	Médico, Fisioterapeuta e Educador Físico
	Melhorar condicionamento físico, e a ergonomia durante o trabalho	1 mês	Criação de grupos de atividade física e educação postural	Fisioterapeuta e Educador Físico
	Acompanhar pacientes com DORT	1 ano	Confecção de ficha de acompanhamento com lista sobre medidas preventivas e lacunas reservadas a datas marcadas das próximas consultas	Enfermeira e Médico

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho rural são comuns na UBS São José em Fortuna-MA. Nesse sentido, com essa proposta de intervenção esperamos diminuir a prevalência e incidência de DORT nessa comunidade. Acredita-se que com este projeto poderemos conscientizar a população, focando em medidas preventivas e em desenvolver ações de prevenção e educação em saúde, além de tratamento individualizado e seguimento adequado dos casos. Com isso pretende-se melhorar a qualidade de vida desta população.

O projeto para ser executados necessita de pouco recurso financeiro, contudo para colocar em prática é necessário empenho e colaboração de uma equipe multidisciplinar, que deve avaliar cada caso e definir um procedimento terapêutico individualizado.

REFERÊNCIAS

- (1) Fernandes CA, Mannrich G, Merino GS, Teixeira CS, Gontijo LA, Merino EA. Queixas musculoesqueléticas e a atividade de agricultura familiar. EFDeportes.com [Internet]. 2014 [citado em dezembro de 2020]; Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd193/queixas-musculoesqueleticas-e-agricultura-familiar.htm>
- (2) Martins AJ, Ferreira NS. A ergonomia no trabalho rural. Rev. Eletrônica Atualiza Saúde [Internet]. [citado em dezembro de 2020]; 2(2). Disponível em: <http://atualizarevista.com.br/article/a-ergonomia-no-trabalho-rural-v-2-n-2/>
- (3) Katz JN. Lumbar Disc Disorders and Low-Back Pain: Socioeconomic Factors and Consequences. Journal of Bone and Joint Surgery. abril de 2006; 88(suppl_2):21–4.
- (4) Guilhoto J, Ichihara SM, Silveira FG, Diniz BPC, Azzoni CR, Moreira GRC. A Importância Da Agricultura Familiar No Brasil E EM Seus Estados (Family Agriculturees GDP in Brazil and in It's States). SSRN Electronic Journal [Internet]. 2007 [citado 16 de fevereiro de 2021]; Disponível em: <http://www.ssrn.com/abstract=2408072>
- (5) Gaudioso CE, Souza JC, Criado FS, Monteiro BH, Barbosa DA. SAÚDE DO TRABALHADOR RURAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Revista Ciências do Trabalho [Internet]. 2020 Dec 21 [citado em dezembro de 2020]; (11). Disponível em: <https://rct.dieese.org.br/index.php/rct/article/view/166>
- (6) Rocha LP, Cezar-Vaz MR, Almeida MCV de, Borges AM, Silva MS da, Sena-Castanheira J. Workloads and occupational accidents in a rural environment. Texto & Contexto - Enfermagem. junho de 2015; 24(2):325–35.
- (7) Cocco VM. Risco ergonômico e indicadores de saúde biopsicossocial em trabalhadores de escritório [Internet]: Dissertação (Mestrado)-Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação, Fundação Universidade Federal de Ciências

da Saúde de Porto Alegre; 2017 [citado em dezembro de 2020]. Disponível em:

<http://repositorio.ufcspa.edu.br/jspui/handle/123456789/549>

(8) Alves RA, Guimarães MC. De que sofrem os trabalhadores rurais?—Análise dos principais motivos de acidentes e adoecimentos nas atividades rurais. Informe Gepec. 2012;16(2):39–56.

(9) de LUCCA SR, Cortez MZ, Tosetto T. A percepção dos trabalhadores sobre os riscos de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho na produção de rosas. REDD—Revista Espaço de Diálogo e Desconexão. 2011;4(1).

(10) Saúde Brasil 2018 [Internet]; 2019. Saúde Brasil 2018: uma análise da situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas; [citado em dezembro, 2020]; Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mis-40352>

(11) Diniz DRV, Souza F. A importância da ergonomia como modelo de prevenção das LER/DORT. FACULDADE FASERRA, MAO. 2017; Disponível em: <https://www.portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/231/16>

(12) DA SILVA ETC. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NOS DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Revista Cathedral. 2020;2(4):96–107.

(13) Chiavegato Filho LG, Pereira Jr. A. LER/DORT: multifatorialidade etiológica e modelos explicativos. Interface - Comunicação, Saúde, Educação. fevereiro de 2004;8(14):149–62.