



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2017

Karen Camila Trinidad Barrios

Conhecendo a Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho na Atenção Básica

Florianópolis, Janeiro de 2023

Karen Camila Trinidad Barrios

Conhecendo a Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbio
Osteomuscular Relacionado ao Trabalho na Atenção Básica

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Helen Bruggemann Bunn Schmitt
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Marta Inez Machado Verdi

Florianópolis, Janeiro de 2023

Karen Camila Trinidad Barrios

Conhecendo a Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho na Atenção Básica

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Profa. Dra. Marta Inez Machado
Verdi**

Coordenadora do Curso

Helen Bruggemann Bunn Schmitt

Orientador do trabalho

Florianópolis, Janeiro de 2023

Resumo

As LER DORT podem ser classificadas em doenças dos tendões, dos músculos e doenças das articulações. Todas podem ou não estar acompanhadas de mono ou polineuropatia periférica. Dentre as principais e mais comuns encontra-se: transtorno do plexo braquial; tendinite do supraespinhoso; bursite de ombro; epicondilite lateral e medial; sinovites e tendinites de antebraço, punho e dedos; síndrome do túnel do carpo; dedo em gatilho; compressão radicular; ruptura de tendão supra e infraespinhoso; artrose acrômioclavicular e artrose de dedos; e derrames articulares de ombro, cotovelo e punho (BRASIL, 2001). A Unidade Básica de Saúde Santo Operário, no município de Canoas estado do Rio Grande de Sul, possui um grande numero de trabalhadores que são atendidos e que necessitam de cuidados ligados as doenças do trabalho. Nosso objetivo com este trabalho é prevenir doenças relacionadas ao trabalho de movimentos repetitivos ou a postura na comunidade da UBS Santo Operário do município de Canoas, e se já estão instaladas , tratar curar ou reabilitar. O projeto de intervenção buscará entender qual o conhecimento que os trabalhadores possuem acerca dos LER/DORT e a partir desta informação, a gestão poderá organizar espaços de atenção buscando minimizar os fatores de risco para as doenças. Espera-se aumentar o numero de usuarios com diagnóstico de LER/DORT para que possamos iniciar tratamento adequado dando a esses usuarios melhor qualidade de vida, que na maioria das vezes nao tem atendimento integral e correto.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Atenção Primária à Saúde, Medicina do Trabalho, Medicina do Trabalho, Saúde do Trabalhador, Serviços de Saúde do Trabalhador

Sumário

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 9 |
| 2 | OBJETIVOS | 11 |
| 2.1 | Objetivo geral | 11 |
| 2.2 | Objetivos Específicos | 11 |
| 3 | REVISÃO DA LITERATURA | 13 |
| 4 | METODOLOGIA | 15 |
| 5 | RESULTADOS ESPERADOS | 17 |
| | REFERÊNCIAS | 19 |

1 Introdução

A UBS Santo Operário, esta localizada na zona urbana de Canoas, na Rua da Associação no 301 no Bairro Harmonia. Conta com duas equipes compostas por médico, uma enfermeira, um auxiliar de enfermagem e quatro agentes comunitários de saúde por cada equipe. Também conta com uma equipe de Odontologia, formada por ??? e conta com o apoio do NASF com matriciamento para discussão de casos 2 vezes ao mês. Conta com um Médico especialista em cardiologia uma vez ao mês que nos apoia com nossos usuários cardiopatas, discutindo os casos e se for necessário marca consulta com ele, no total temos quase 5.750 usuários na nossa área.

A UBS tem uma estrutura pequena, com uma sala de recepção, 2 consultórios médicos, 1 sala de vacina, 1 ambulatório, 1 consultório odontológico 1 consultório de enfermagem, 1 sala de triagem, 1 cozinha, 1 banheiro para os usuários, e 1 banheiro para os trabalhadores da unidade, desta forma nossa UBS permite prestar serviço de qualidade e no cumprimento das atividades previstas.

A comunidade é de classe média/baixa em uma área totalmente urbana. Possui escolas, creches, uma das creches ao lado da UBS, igrejas, centros sociais e áreas de lazer. As casas, ruas e farmácias com boas estruturas, ruas bem sinalizadas. As áreas afastadas em modo geral tem uma população mais carente, com casas um pouco mais precárias. Mesmo sendo de classe média/baixa não é um bairro violento. Com índice alto de alfabetização, o número de pessoas que não sabem dos seus direitos básicos são poucos. Existe uma certa taxa de usuários de drogas e alcoólatras, taxas essas que epidemiologicamente ainda não pode se obter em número de porcentagem exato.

As queixas mais comuns dos pacientes, com o passar dos meses são:

- 1- Cefaleia
- 2 - Dores musculares e articular
- 3 - Ansiedade/insônia/humor deprimido
- 4 - Vertigem
- 5 - Febre
- 6 - Pirose
- 7 - falta de ar
- 8 - Pacientes procurando exames de rotina

Com todas as queixas mais comuns e fazendo um diagnóstico preciso, mais a triagem, exame físico, exames laboratoriais, as doenças e agravos mais comuns são:

1-Hipertensão Arterial primária: agravos: - Cardiomegalia - AVC - Isquemia miocárdica.

2-Diabetes Mellitus tipo 2 dependentes de insulina e não dependentes de insulina: agravos: -amputação de membros, retinopatias, úlceras diabéticas.

3-Transtorno de ansiedade: poucos agravos, pacientes aderem ao tratamento, mas apresentam crises recorrentes quando o medicamento termina.

4-Tendinite/sinovite/bursite: agravos: - ruptura de tendão, afastamento do serviço.

6-Artrose/reumatismo: agravos: -limitação funcional -afastamento do trabalho.

7-Distúrbio depressivo: agravos: -desnutrição por não querer se alimentar -tentativa de suicídio.

8-Gastrite Crônica: agravo: úlceras de estômago.

9-Labirintite: agravo: -quedas por causa das vertigens por consequência fraturas, distensão muscular, (se não tratado)

10-Dislipidemia.

11-Asma/Rinite Alérgica: agravo: DPOC e atelectasia.

12-Hipotireoidismo.

Outro tema que precisa de atenção na comunidade onde atuo diz respeito às doenças do trabalho, principalmente os relacionados aos movimentos repetitivos. Atendo usuários com bursite, tendinite, ruptura de tendão e artrose a grande maioria relacionada ao trabalho, por vezes são autônomos como diaristas, doceiras, dona de casa, trabalhador rural, etc, sendo que a maioria desconhece seus direitos. Meu objetivo falando deste caso é orientar meus pacientes sobre a postura que adota no trabalho, orientar sobre seus direitos como trabalhador e orientar sobre vários exercícios que podem fazer quando já estiverem com a doença para evitar agravos e encostamentos. Em outras palavras PREVENIR, TRATAR E REABILITAR. Este tema é importante para alertar aos usuários sobre a doença causada no trabalho, prevenir e trata-las, evitar os agravos que além de inutilizar o usuário, gera gastos com remédios de uso crônico, fisioterapias, cirurgias, afastamentos ou encostamentos.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

Prevenir doenças relacionadas ao trabalho de movimentos repetitivos ou a postura na comunidade da UBS Santo Operário do município de Canoas, e se já estão instaladas , tratar curar ou reabilitar.

2.2 Objetivos Específicos

1- Orientação em saúde a usuários com a doença sobre seus direitos como preenchimento de CAT por parte da empresa onde trabalha.

2- Elaborações de palestras de educação em saúde na comunidade para usuários com fatores de risco para as doenças do músculo, tendão e articulações.

3- Busca ativa de usuários com fatores de risco ou com a doença já instalada para convidar para as palestras.

4-Depois do diagnostico iniciar os primeiros procedimentos para o tratamento, uso de medicamentos e reabilitação com fisioterapia se necessário.

5-Encaminhar ao especialista caso não melhore com as medidas usadas na UBS.

3 Revisão da Literatura

As LER DORT podem ser classificadas em doenças dos tendões, dos músculos e doenças das articulações. Todas podem ou não estar acompanhadas de mono ou polineuropatia periférica. Dentre as principais e mais comuns encontra-se: transtorno do plexo braquial; tendinite do supraespinhoso; bursite de ombro; epicondilite lateral e medial; sinovites e tendinites de antebraço, punho e dedos; síndrome do túnel do carpo; dedo em gatilho; compressão radicular; ruptura de tendão supra e infraespinhoso; artrose acrômiooclavicular e artrose de dedos; e derrames articulares de ombro, cotovelo e punho (SBR, 2011)

(MENDES, 2013)2. As LER e as DORT, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada em 2013 pelo Instituto Brasileiro de geografia e Estatística, atingiam mais de 3.568.092 de trabalhadores no Brasil. Em 1998, segundo levantamento do INSS, mais de 80% das concessões de auxílio acidente e aposentadoria por invalidez pela previdência social foram devido a algumas doenças ocasionada pelas condições de trabalho. Os sintomas dessas doenças que acontecem principalmente em membros superiores, cintura escapular, cotovelo e pescoço, começam insidioso, ocasionando dores agudas, que com o decorrer do tempo vão se transformando em dor crônica, seja espontânea, passiva ou ativa. A dor é uma das principais causa de limitação funcional do membro. Além dela, outros sintomas referidos por pacientes incluem os formigamento, diminuição da sensibilidade, sensação das agulhadas, demência, cansaço do membro acometido, entre outros

3. As expressões "Lesões por Esforços Repetitivos (LER)" e "Distúrbios Osteo musculares Relacionados ao Trabalho (DORT)" são termos usados de uma maneira generalizada e que abrangem os distúrbios ou doenças do sistema músculo-esquelético-ligamentar, podendo as mesmas estar ou não relacionadas ao trabalho (TRIPODI; FELLIN; MEYER, 1981).

As doenças enquadradas neste grupo compreendem uma heterogeneidade de distúrbios funcionais e/ou orgânicos, que manifestam em seu portador sintomas comuns, muitas vezes inespecíficos como (BRUYNE et al., 1977) :

- *Fadiga Muscular
- *Dor Parestesia
- *Sensação de peso
- *Mal estar
- *Processos inflamatórios em tendões, ligamentos e bursas sinoviais
- *Contraturas musculares etc

Antes de mais nada, é necessário ter o conhecimento básico do processo de fisiopatologia e fatores de risco para esses sintomas, os quais podem até mesmo ser devidos a outras doenças já instaladas (TAGLIACARNE, 1999). Segundo o INSS os principais fatores de risco são: 1. baixo grau de adequação do posto de trabalho na zona de atenção e

visão. 2. exposição ao frio, vibrações e pressões locais sobre tecido cutâneo 3. permanência em postura inadequada por tempo prolongado. 4. cargas excessivas osteomoleculares e posição estática. 5. invariabilidade da tarefa realizada. 6. exigência cognitiva. 7. fatores organizacionais e psicossociais relacionado ao trabalho(VERGARA, 2000) (MENDES, 2013).

4 Metodologia

O presente trabalho pretende analisar o nível de informações dos usuários da UBS Santo Operário, no município de Canoas estado do Rio Grande de Sul, acerca das LER/DORT principalmente no que se refere à sua prevenção. De acordo com Vergara (2000), a pesquisa descritiva expõe características de determinada população podendo-se estabelecer correlações entre as variáveis apresentadas. O autor descreve a pesquisa de caráter exploratório as que são realizadas em uma área que se pretende trazer mais conhecimento e proporcionar uma visão mais explícita sobre determinado assunto.

POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população dessa pesquisa compreende os usuários da UBS Santo Operário atendidos pela equipe de Estratégia de Saúde da Família.

Para a realização deste trabalho será utilizado um questionário com perguntas estruturadas relativas ao local de trabalho, atividades desenvolvidas, seu cotidiano profissional, e a ocorrência de LER/DORT objetivando conhecer a realidade dos pacientes. O questionário será entregue aos usuários durante todo o mes de abril pelos Agentes Comunitários de Saúde, quando os mesmos acessarem a UBS, formando uma amostra de usuários. Conforme Taglicarne (1999), a amostra é uma reprodução em miniatura do universo, devendo ser sua fotografia e, como tal, representar fielmente o original.

ANÁLISE DOS DADOS

Para a consolidação dos dados serão utilizadas técnicas estatísticas a partir do pacote Office, Microsoft Excel. A análise dos dados coletados será realizada com base em um estudo detalhado do referencial teórico.

5 Resultados Esperados

É esperado que os usuarios da UBS Santo Operario tenham uma melhor qualidade de vida, e nao passem a sua velhice com problemas decorrentes ao trabalho . Qualquer pessoa deve ter boas condicoes de trabalho, e se acometido por doencas decorrentes deste, devera ser amparado pelo seu empregador durante todo o tratamento, assim como na prevencao de novos acometimentos.

Espera-se aumentar o numero de usuarios com diagnostico de LER/DORT para que possamos iniciar tratamento adequado dando a esses usuarios melhor qualidade de vida, que na maioria das vezes nao tem atendimento integral e correto. Muitos casos dependem exclusivamente de analgesicos e antiinflamatorios por longos periodos apenas para aliviar os sintomas, mas nao sao encaminhadas para reabiitacao adequada com apoio de fisioterapia, além de nao receber apoio e suporte do empregador.

Tratar adequadamente com todos os recursos disponiveis pelo SUS, principalmente na Atencao Basica que é o local onde o usuario tem seu primeiro contato . È a estrategia mais importante a se realizar com usuarios portadores de LER DORT . Mesmo com encaminhamento para atencao secundaria para apoio , diagnostico e reabilitacao, deve levar em conta que o acompanhamento deve ser feito sempre na UBS.

Referências

BRUYNE, P. et al. *Dinâmica da pesquisa em ciências sociais*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977. Citado na página 13.

MENDES, R. *Patologia do Trabalho*. São Paulo: Atheneu, 2013. Citado na página 13.

SBR, S. B. de R. *LER DORT: Cartilha para pacientes*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Reumatologia, 2011. Citado na página 13.

TAGLIACARNE, G. *Pesquisa mercadológica*. São Paulo: Athas, 1999. Citado na página 13.

TRIPODI, T.; FELLIN, P.; MEYER, H. *Análise da pesquisa social*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1981. Citado na página 13.

VERGARA, S. C. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. São Paulo: Athas, 2000. Citado na página 14.