

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS - CAMPUS
MUZAMBINHO**
Curso Especialização Técnica em Enfermagem do Trabalho

**PÂMELA APARECIDA PENHA
VALÉRIA DA SILVA MACHADO**

**ORIENTANDO SOBRE LER/DORT NA PROFISSÃO DE
DIGITADOR**

**PÂMELA APARECIDA PENHA
VALÉRIA DA SILVA MACHADO**

IDENTIFICANDO LER/DORT NA PROFISSÃO DE DIGITADOR

Projeto de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Técnico em Enfermagem.
Orientador: Professor Enf^o Antônio Carlos Bolonha Júnior.

COMISSÃO EXAMINADORA

Muzambinho, ____ de ____ de 20____.

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a todos os profissionais digitadores que executam suas funções com entusiasmo e atenção. Aos nossos pais e os familiares que nos deram todo apoio e carinho oferecidos em todo momento de nossa vida, principalmente neste, que sempre acreditaram na nossa capacidade de aprendizado. E também a mais profunda satisfação a todos que de certa forma, usarão este projeto para conhecimento e aprendizagem acerca de um tema relevante. A todos aqueles que contribuíram, acreditaram e nos incentivaram a correr atrás dos nossos objetivos e ideais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus e Maria pela infinita graça e poder, nos fazendo buscar forças onde nós menos esperávamos, pelas oportunidades, conquistas, por nos ter permitido chegar até aqui e por estar sempre presente em nossa vida.

Às nossas famílias que sempre acreditaram em nós e deram o alicerce da vida para a busca do saber.

Aos todos os nossos professores e o nosso orientador Profº. Enfermeiro Antônio Carlos Bolonha Junior pela paciência, compreensão e pelo seu exemplo de dedicação profissional, em cada fase desse trabalho.

O nosso muito obrigado e ao Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, que nos evoluiu.

Aos nossos amigos e colegas de classe pelos momentos maravilhosos, divertidos e inesquecíveis que passamos juntos, sentiremos saudades de todos! Enfim, agradecemos todos que de alguma forma direta ou indireta contribuíram para a produção deste trabalho.

*“Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não tem alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por se omitir! Não tenha medo dos tropeços da jornada. Não podemos esquecer que nós, ainda que incompleto, fomos o maior aventureiro da história.”(**Augusto Cury**).*

MACHADO, Valéria da Silva; PENHA, Pâmela Aparecida. **Identificando LER/DORT na Profissão de Digitador**. 2011. 48 f. Projeto de Conclusão de Curso (Curso de Especialização Técnica em Enfermagem do Trabalho Técnico) – Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas – Campus Muzambinho, Muzambinho, 2011.

RESUMO

No mundo contemporâneo, as Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT) são as doenças de maior prevalência entre as relacionadas no trabalho e representa um dos grupos de doenças ocupacionais mais polêmicos em nosso país. Esse grande número de LER/DORT deve-se, entretanto, as condições ergonômicas que são inadequadas quando o "trabalho" é incompatível com o corpo dos trabalhadores, estas condições podem causar desconforto, fadiga e, conseqüentemente, lesões, decorrentes das inovações tecnológicas, seja pelas jornadas prolongadas ou pela exigência de produtividade, acaba deixando de lado a principal parte à saúde e o bem-estar dos profissionais em si. Portanto, acometem homens e mulheres sendo conhecida como Doença da Modernidade, com isso a ergonomia torna-se prejudicial e afetada, influenciando no desempenho profissional, nas condições de trabalho que são oferecidas, as inadequações ergonômicas produzindo conseqüências bastantes incômodas, sendo frequentes as reclamações de dores musculares entre os profissionais de digitação.

As abordagens ergonômicas visam identificar, através de observações no local de trabalho, quais os fatores que interferem nas condições de trabalho, no entanto, são poucas as vezes em que nos preocupamos com os problemas visuais, entre outros, devido ao nosso comportamento óptico e ergonômico não ser o mais correto, acarretando diversos fatores graves e preocupante a nossa saúde tais como: uma postura inadequada, a presença de tensão nervosa, o uso de cadeiras de má qualidade pode levar àquelas dores terríveis. Entretanto, as condições ambientais adequadas são importantes para o completo bem - estar dos trabalhadores e a produtividade. Para quem sofre destes distúrbios o melhor caminho para conter este problema é a prevenção de cuidar da postura fazendo ginásticas laborais são medidas simples e práticas determinando atitudes que promovem a saúde e ajudam a combater as lesões posturais. Alguns profissionais digitadores são acometidos de dores no corpo, principalmente nas costas, e somente depois de algum tempo percebem que sua postura estava errada, pois se exige a educação postural que é algo que se deve seguir desde a infância, para evitar problemas na idade adulta.

Os objetivos dos profissionais de saúde do trabalhador na abordagem LER/DORT, não devem se restringir ao acolhimento humanizado e qualificado nos serviços assistenciais, mas, sobretudo também de manter uma atitude ativa frente às possibilidade de uma ação vigilância e intervenção para que se evitem novos casos e com a preocupação de adaptá-lo ao trabalho e torná-lo sadio para a qualidade de vida, bem-estar e a saúde dos profissionais de digitação.

Palavras-chave: LER/DORT; profissão de digitador; saúde.

ABSTRACT

In today's world, the Repetitive Strain Injury / Work-related musculoskeletal disorders (RSI) is the most prevalent disease among the related work and represents a group of occupational diseases most controversial in our country. This large number of RSI is due, however, the ergonomic conditions that are inadequate when the "work" is incompatible with the body of workers, these conditions can cause discomfort, fatigue and therefore injuries arising from technological innovations, is prolonged by days or by the requirement of productivity, just leaving out the bulk health and welfare professionals themselves. Therefore, they affect men and women are known as disease of modernity, with that ergonomics becomes harmful and affected, influencing the work performance, working conditions that are offered, the poor adaptation ergonomic producing quite uncomfortable consequences, with frequent complaints of muscle pain among professional typing. The ergonomic approaches aim to identify, through observation in the workplace, the factors that affect working conditions, however, there are few times when we are concerned with visual problems, among others, due to our behavior and ergonomic optical not be the most accurate, leading to several serious and disturbing factors to our health such as poor posture, the presence of nervous tension, use of poor quality chairs can take those terrible pains. However, the appropriate environmental conditions are important for overall well - being and productivity. For those who suffer from these disorders the best way to counter this problem is prevention of caring attitude of doing gymnastic work are simple and practical measures determining attitudes that promote health and help fight postural disorders. Some professional typists are affected by pain in the body, mainly on the back, and only after some time realize that their attitude was wrong because it requires education to posture that is something that should be followed since childhood, to avoid problems at age adult. The objectives of occupational health professionals in addressing RSI should not be restricted to a humanized and qualified in care services, but mainly to maintain an active attitude front any possibility of an action monitoring and intervention for the avoidance of new cases and the concern of adapting it to work and make it healthy for the quality of life, welfare and health professionals' typing.

Keywords: RSI; profession typist; health.

LISTA DE GRÁFICOS E FIGURAS.

Figura 01-----31

Figura 02-----33

Gráfico 01-----37

Gráfico 02-----37

Gráfico 03-----38

Gráfico 04-----38

Gráfico 05-----39

Gráfico 06-----39

Gráfico 07-----40

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Problema	12
1.2 Justificativa	12
1.3 OJETIVOS	13
1.4 Objetivo Geral	13
1.5 Objetivos Específicos	13
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 Fatores de Risco	20
2.2 Sinais e Sintomas de LER/DORT	22
2.3 Diagnóstico	26
2.4 Prevenção	27
2.5 Tratamento	31
2.6 Orientações de Especialização Técnica em Enfermagem do Trabalho	33
3 METODOLOGIA	36
4 RESULTADOS E DISCUÇÕES	37
5 CONCLUSÃO	42
REFERÊNCIAS	43
ANEXOS	46