



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
CRISTIAN VILSON DE FREITAS

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO AMBIENTE DE TRABALHO: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

Palhoça
2022

CRISTIAN VILSON DE FREITAS

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO AMBIENTE DE TRABALHO: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado ao Curso de Fisioterapia da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Profa. Daniela Dero Ludtke, Dra.

Palhoça
2022

“Pássaros da mesma plumagem costumam voar juntos.”

(Provérbio popular)

Sem a direção dada por Deus, orientação e força
dadas pela minha orientadora, a conclusão deste
trabalho não seria possível.

Dedico este trabalho a Ele e a minha noiva, Daniela
Dero Ludtke, por ser minha fonte de força, incentivo
e porto seguro.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus, em Sua infinita benevolência e bondade, pela benção que é estar vivendo este momento único: a realização de um sonho meu e dos meus familiares. Obrigado, Deus, por me proporcionar saúde, força, sabedoria e seres de luz que me ajudaram a enfrentar os cinco anos de Graduação, pois não foi fácil encarar todos os dias os desafios presentes na realização deste sonho. Foi um período de muita dedicação e muitos estudos, tendo que conciliar trabalho, estudos e construção; foi desafiador e cansativo, porém, possível graças ao apoio dos meus familiares, os quais sempre me motivavam a continuar.

Quero agradecer aos meus pais, Vilson e Marli, e a minha irmã, Josiane, por me apoiarem sempre. Aos demais familiares, que me apoiaram com frases de incentivo. Obrigado! A minha noiva, Daniela, quero agradecer pela insistência e encorajamento em seguir nesta jornada, pelo companheirismo em toda esta trajetória e por sempre incentivar o melhor em mim, estando ao meu lado em todos os momentos e me ajudando no que fosse preciso, deixando-me mais calmo e mostrando que tudo iria dar certo, bem como por ter paciência com minhas incertezas e serenidade nos momentos em que faltava a esperança.

Enfim, quero finalizar agradecendo aos professores que fizeram parte desta trajetória, em especial, Daniela Dero Ludtke, pelos ensinamentos que foram muito além do meio acadêmico e que tiveram início muito antes desse período, assim como pela paciência e dedicação na minha orientação; Cintia Caron e Inês Lima, pela contribuição para a minha formação acadêmica e por compartilharem experiências de vida; vocês são fontes de inspiração como pessoas e profissionais.

Atuação da Fisioterapia no ambiente de trabalho: uma revisão narrativa

Fisioterapia no ambiente de trabalho

Cristian Vilson de Freitas (0000-0002-7511-3152)¹, Daniela Dero Lüdtke (0000-0001-6306-9417)¹

¹Curso de Fisioterapia – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, SC, Brasil.

Número de palavras do texto principal: 3.926 palavras.

Número de referências: 41 referências.

Fonte de financiamento: Nenhuma.

Conflitos de interesse: Nenhum.

Endereço para correspondência:

Nome do autor correspondente: Daniela Dero Lüdtke, PhD.

Endereço completo: Universidade do Sul de Santa Catarina, Campus Grande Florianópolis, Palhoça, Santa Catarina, Brasil.

E-mail: daninha_ludtke@hotmail.com; daniela.ludtke@animaeducacao.com.br.

Resumo

O mercado de trabalho está cada vez mais concorrido, especialmente no que diz respeito à qualificação profissional, e isso gera sobrecarga física e emocional aos envolvidos, sendo necessárias, portanto, intervenções que minimizem esses fatores. Assim, este estudo objetiva identificar intervenções fisioterapêuticas aplicadas no ambiente laboral e o resultado obtido a partir dessas abordagens. Trata-se de uma revisão narrativa, que compreende o período de 2016 a 2022, mediante buscas nas bases de dados Google acadêmico, SCIELO, PEDro e Pubmed, com os seguintes descritores (português e inglês): “fisioterapia”; “ginástica laboral”; “ambiente de trabalho”; “saúde do trabalhador”; “fisioterapia ergonômica” e “atividades laborais”. Foram selecionados 14 estudos, a maioria envolvendo o setor administrativo e um público na faixa etária de 35 a 45 anos. Como abordagem terapêutica aplicada ao ambiente de trabalho, observou-se que a ginástica laboral é a mais utilizada, seguida por *quick* massagem e exercícios globais, resultando em efeitos positivos na saúde osteomioarticular e psicossocial do trabalhador. Visando à saúde do trabalhador, o recurso mais utilizado foi a ginástica laboral, seguido por *quick* massagem, sendo ambas as terapêuticas positivas para a prevenção e controle dos distúrbios físicos, emocionais e sociais. Entretanto, ainda há poucos estudos relacionados ao tema, principalmente no que diz respeito à Fisioterapia do Trabalho, fazendo-se necessário o desenvolvimento de novas pesquisas na área.

Palavras-chave: especialidade de Fisioterapia; ambiente de trabalho; saúde do trabalhador; ergonomia; exercícios de alongamento muscular; massagem.

Abstract

The job market is increasingly competitive, especially about professional qualification and this generates physical and emotional overload for those involved, therefore, interventions that minimize these factors are necessary. Thus, the study aims to identify physiotherapeutic interventions applied in the work environment and the result coming from these approaches. This is a narrative review, from 2016 to 2022, with a search in the Google Academic, SCIELO, PEDro and Pubmed databases, with the following descriptors (Portuguese and English): “physiotherapy”; “labor gymnastics”; “Desktop”; “Worker's health”; “ergonomic physiotherapy”; and “work activities”. Fourteen studies were selected, most involving the administrative sector and a public aged between 35 and 45 years. As a therapeutic approach applied to the work environment, it was observed that labor gymnastics is the most used, followed by quick massage and global exercises, resulting in positive effects on the musculoskeletal and psychosocial health of the worker. Aiming at workers' health, the most used resource was gymnastics, followed by quick massage, both of which are positive therapies for the prevention and control of physical, emotional, and social disorders. However, there are still few studies related to the subject, especially about occupational physiotherapy, making it necessary to develop new research in the area.

Keywords: *Physiotherapy specialty; Desktop; Worker's health; ergonomics; muscle stretching exercises; massage.*

INTRODUÇÃO

O mercado de trabalho demanda, cada vez mais, afinco na realização das tarefas e, ao mesmo tempo, pressão socioeconômica, competitividade e insegurança. Tal cenário traz consigo a necessidade de aprimoramento por parte dos trabalhadores, os quais buscam por atualizações e novas experiências, visando principalmente à excelência. No entanto, como consequência desse processo, observa-se o desenvolvimento dos chamados fatores estressores, tanto de caráter físico quanto psicológico, que podem desencadear agravos à saúde¹.

Nesse contexto, percebe-se que vêm ganhando destaque as discussões a respeito dos efeitos deletérios do estresse e dos distúrbios psicológicos – como ansiedade e depressão – sobre o rendimento e a relação interpessoal dos trabalhadores, assim como a repercussão direta desses agravos à saúde dos profissionais². Tais discussões são significativas, haja vista que não se pode negligenciar a sobrecarga mecânica na realização das tarefas cujos gestos motores são de característica repetitiva, excessivos ou com esforço estático por período prolongado, resultando no desenvolvimento de síndromes musculoesqueléticas, popularmente conhecidas como “Lesões por Esforço Repetitivo” (LER) ou “Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho” (DORT)³.

Diante dessas informações, é possível notar que o impacto negativo do estresse ocupacional sobre a saúde e o bem-estar dos colaboradores reflete diretamente no rendimento e na produtividade das organizações. Ademais, o efeito que o desconforto (ou distúrbio) gera na produção é ponto de grande interesse para as empresas, pois os resultados de excelência estão significativamente ligados à eficiência empresarial, uma vez que, quando um colaborador possui algum sintoma

característico de desconforto/distúrbio, automaticamente, a produtividade é afetada, sendo que o oposto também é verdade, afinal, quando o funcionário está bem, devido ao engajamento em iniciativas voltadas à saúde e ao bem-estar, também apresenta melhora na produtividade⁴.

Sobre esse assunto, Ogata e Simurro (2013), membros da Associação Brasileira de Qualidade de Vida, mencionam que altos níveis de estresse fazem com que o trabalhador perca a concentração e esteja suscetível a cometer equívocos, resultando em perdas na produtividade, na qualidade e no lucro organizacional⁵. Da mesma forma, Paschoal e Tamayo (2004) apontam que trabalhadores estressados apresentam menor desempenho, assim como aumentam os custos das organizações em virtude de problemas de saúde⁴.

Sabendo disso, as próprias organizações buscam amenizar esses fatores por meio de intervenções laborais com caráter terapêutico⁶, sendo fundamental destacar ainda que, além da necessidade observada por parte dos gestores empresariais, é um direito do trabalhador usufruir de curtos intervalos de descanso durante a carga horária de trabalho, conforme está previsto no Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, também conhecido como CLT, legislação esta que norteia as relações de trabalho no Brasil.⁷

Ante o exposto, cabe destacar que intervir nesse âmbito tem sido objeto de estudos cuja proposta é melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, ofertando um ambiente agradável e motivacional. Nesse sentido, dentro das possibilidades a serem ofertadas no ambiente laboral, cita-se a terapia manual como alternativa para minimizar o estresse e promover relaxamento⁸, assim como a própria ginástica laboral, com o objetivo de prevenir doenças e promover saúde, trazendo o aprimoramento das

condições de bem-estar no âmbito laborativo e no relacionamento interpessoal, reduzindo assim o absenteísmo na empresa⁹.

Diante do exposto, fica evidente a necessidade de implementar programas terapêuticos efetivos e de curta duração, os quais possam ser aplicados no próprio ambiente de trabalho a fim de minimizar os diferentes tipos de tensões e, ao mesmo tempo, beneficiar a saúde do profissional e o rendimento da empresa. Zavarizzi e Alencar (2018), por exemplo, demonstram que há diminuição de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças relacionadas ao trabalho (LER/DORT) após intervenções com terapia manual no ambiente laboral¹⁰. Assim sendo, dentre os profissionais habilitados nessa área, destaca-se a atuação do fisioterapeuta na prevenção de lesões mediante condutas que possam amenizar dores ou desconfortos no ambiente laborativo⁹.

Ademais, é importante lembrar de que a Fisioterapia atua diretamente com a ergonomia, com a orientação postural e com a adequada funcionalidade durante as atividades laborais¹¹. Em estudo realizado pelo Departamento de Saúde do Reino Unido, foi constatado que o fisioterapeuta é clinicamente eficaz e de baixo custo no gerenciamento e tratamento de pacientes com doenças musculoesqueléticas¹². Com base nisso, o presente estudo objetivou, por meio de uma revisão narrativa, descrever e atualizar sobre a atuação da Fisioterapia no ambiente de trabalho, destacando possíveis benefícios e formas de intervenções frequentemente utilizadas.

METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão narrativa, que compreende o período de 2016 a 2022, a partir de buscas nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PEDro e

Pubmed, por meio dos descritores (tanto em português quanto em inglês): “fisioterapia e ginástica laboral” e “*physiotherapy and labor gymnastics*”; “fisioterapia e ambiente de trabalho” e “*physiotherapy and work environment*”; “fisioterapia e saúde do trabalhador” e “*physiotherapy and worker health*”; “fisioterapia ergonômica” e “*ergonomic physiotherapy*”; “fisioterapia e atividades laborais” e “*physiotherapy and work activities*”. Foram selecionados artigos na língua portuguesa e inglesa, sendo incluídos na presente revisão todos os tipos de estudos com o objetivo de: (a) ressaltar os benefícios e efeitos da Fisioterapia aplicada no ambiente de trabalho; (b) identificar os recursos fisioterapêuticos utilizados no ambiente de trabalho e (c) comparar os diferentes benefícios promovidos pelas intervenções fisioterapêuticas aplicadas ao ambiente de trabalho.

Para a seleção dos artigos potencialmente elegíveis, as seguintes etapas foram percorridas: inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos; após, foi conduzida a leitura completa dos artigos pré-selecionados; então, para a extração dos resultados, os pesquisadores utilizaram um formulário padronizado; por fim, os dados obtidos foram organizados e tabelados.

RESULTADOS

Após as etapas previamente descritas, foram encontrados 14 estudos potencialmente elegíveis (11 artigos em português e 3 em inglês) sendo, portanto, incluídos na presente revisão e apresentados no Quadro I. Além disso, do período analisado (2016 a 2022), destacaram-se os anos 2017 e 2021, nos quais foram encontrados mais estudos, cuja principal abordagem utilizada no ambiente de trabalho foi a ginástica laboral (7 artigos), superando a massagem expressa (*quick* massagem,

4 artigos) e o uso de exercícios físicos globais (3 artigos). Em relação ao público pesquisado, destacou-se o setor administrativo, seguido pelas áreas da saúde e alimentícia. Nesses trabalhos, a faixa etária variou de 18 a 60 anos, sendo que a maioria dos estudos envolveu um público-alvo de 35 a 45 anos de idade (Quadro I).

Nesse contexto e com base nos dados obtidos (Quadro I), observou-se que o uso de ginástica laboral, *quick* massagem e/ou exercício físico no ambiente de trabalho resultou em benefícios aos trabalhadores, principalmente no que diz respeito à qualidade de vida e satisfação profissional, representados pela diminuição no nível de dor e na quantidade de atestados, bem como pela melhora da saúde, da produtividade, do desempenho e da concentração, com consequente melhoria no clima social entre os colegas, na disposição e na motivação para o trabalho.

Em relação aos protocolos de ginástica laboral utilizados, importa mencionar que o mais frequente foi aquele com aplicação de 1 a 2 vezes por semana, com duração média de 15 minutos (Quadro I). Para o uso da *quick* massagem, foram encontrados resultados semelhantes, ou seja, frequência semanal de 2 vezes, com duração entre 15 e 20 minutos (Quadro I).

Quadro I: Resumo dos artigos selecionados (2016-2022)

(INSERIR QUADRO 1 AQUI)

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

No que diz respeito ao uso do exercício físico, constatou-se uma frequência semanal de 3 vezes, com duração da aplicação em torno de 10 a 20 minutos sem, entretanto, estarem especificados os exercícios propostos (Quadro I).

DISCUSSÃO

Os estudos incluídos nesta pesquisa avaliaram a atuação da Fisioterapia no ambiente de trabalho, a partir da qual foi possível verificar que, ao longo dos últimos anos, houve um crescimento nas pesquisas relacionadas a essa temática, envolvendo principalmente colaboradores na faixa etária de 35 a 45 anos, de ambos os sexos, e que tenham ou não algum diagnóstico clínico relacionado aos distúrbios osteomusculares decorrentes da atividade laboral.

Dessa forma, com o intuito de amenizar a sintomatologia, diminuir o número de afastamentos e promover melhor qualidade de vida e bem-estar social, algumas intervenções são propostas para serem aplicadas ao longo das jornadas de trabalho, destacando-se o uso da ginástica laboral e da *quick* massagem, pelo menos duas vezes por semana, com duração média de 15 a 20 minutos.

Mercado de trabalho

Após a análise dos resultados obtidos, foi possível observar que, nos anos de 2017 e 2021, houve mais estudos direcionados à saúde do trabalhador e, apesar de não ser possível identificar correlações diretas, modificações no mercado de trabalho podem ter contribuído para esse desfecho. Nesse sentido, cabe destacar que, de acordo com o Ministério da Saúde, entre os anos 2007 e 2016, as LER/DORT foram responsáveis por 67.599 casos, sendo consideradas, portanto, como as doenças que mais afetaram os trabalhadores brasileiros. Nesse mesmo período, segundo dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação, o total de registros cresceu

184%, passando de 3.212 casos em 2007 para 9.122 em 2016. Logo, tanto o volume quanto o aumento nos casos sinalizam alerta em relação à saúde dos trabalhadores¹³.

É válido mencionar também que, entre 2014 e 2021, as LER/DORT foram responsáveis por 30% dos afastamentos dos trabalhadores da área da saúde, dentre os quais enfermeiros, auxiliares de serviços, oficiais administrativos e médicos. Ao longo desse período, foram registrados quase 41 mil afastamentos, o que abriu margem para estudos apontando diversos alertas em relação ao agravamento da saúde dos trabalhadores, assim como para a possibilidade de novos casos, devido à intensa sobrecarga laborativa.

Aliado a isso, em 2019, houve um agravo à saúde mundial em decorrência da pandemia causada pelo vírus SARS-coV-2 (Covid-19), que resultou em uma condição de trabalho extremamente desfavorável, colocando em risco a integridade física e emocional de muitos colaboradores e, por isso, alvo de muitos estudos na tentativa de amenizar tais danos. Por conta desse novo cenário, houve expressiva modificação na realidade trabalhista, impondo mudanças no local e forma de trabalho, deixando as pessoas, no geral, passíveis e reféns das máquinas e da tecnologia, o que pode ter contribuído para o desenvolvimento de LER/DORT, entre outros agravos¹⁴.

Nesse sentido, cabe lembrar que a ocorrência de LER/DORT está atrelada às condições de trabalho, principalmente no que diz respeito à repetitividade de movimentos, às posturas inadequadas por tempo prolongado, à sobrecarga mecânica sobre determinados segmentos corporais, além de fatores organizacionais e psicossociais, havendo maior incidência em trabalhadores na faixa etária de 30 a 39 anos. Nota-se, portanto, que a ocorrência de tais agravos à saúde está relacionada à fase da vida, considerada como a mais ativa e o período no qual as pessoas dedicam mais tempo às atividades laborais¹³, fato que justificaria os achados desse estudo.

Atuação da Fisioterapia no ambiente de trabalho

Como destacado nos estudos selecionados, a Fisioterapia tornou-se indispensável no ambiente de trabalho, pois impacta diretamente na qualidade de vida dos colaboradores, trazendo benefícios físicos e sociais^{11,15,16}. Considerando o aspecto histórico, interessa-nos lembrar que a Fisioterapia do Trabalho surgiu devido à observação das crescentes necessidades de acompanhamento das tarefas laborais, abordando áreas da ergonomia, biomecânica e cinesiologia¹⁷.

Percebe-se, portanto, que esta é uma área que apresenta expansão significativa nos últimos anos, cuja especialização e/ou capacitação possibilitou conquista e reconhecimento dentro do mercado de trabalho, afinal, a Fisioterapia desempenha um papel primordial na confirmação de suas atuações, analisando e desenvolvendo estudos sobre as atividades direcionadas à saúde do trabalhador. Com isso, uma nova cultura e consciência são desenvolvidas, resultando em melhora na produção e aumento no lucro verificado pelas organizações¹⁸.

Ademais, há que se mencionar que a ascendente atuação da Fisioterapia no mercado de trabalho promove uma baixa significativa nos índices de lesões, fato que, em 2003, por meio da Resolução nº 259, do COFFITO, garantiu que a Fisioterapia do Trabalho se tornasse habilitada e reconhecida¹⁹. Caminhando nesse mesmo sentido, o Ministério do Trabalho e do Emprego (MTE), em 2009, elaborou e publicou na Classificação Brasileira de Ocupações as áreas de atividades da Fisioterapia do Trabalho: prestar consultoria; avaliar condições ergonômicas; avaliar a qualidade de vida no trabalho; estabelecer a causa cinesiológica funcional; participar da elaboração de programas; adequar os locais de trabalho às habilidades do trabalhador, como o ambiente, o posto e o fluxo de trabalho; aplicar ginástica laboral; ensinar e corrigir o

modo operatório laboral; implementar a cultura ergonômica; elaborar e avaliar processos seletivos; emitir laudos, entre outros.

Uma vez conhecidas tais regulamentações, é possível notar a abrangência da Fisioterapia no âmbito laboral, a qual vem se tornando, portanto, uma ferramenta indispensável à construção de um ambiente mais agradável e saudável aos trabalhadores, além de contribuir, de maneira positiva, para o bem-estar físico e emocional, assim como para a redução da incidência de lesões²⁰.

Dessa feita, nota-se também que os benefícios advindos da Fisioterapia estão diretamente relacionados aos recursos terapêuticos utilizados, sendo estes fundamentais para o controle dos sintomas provocados pelas atividades laborais. A título de exemplificação, o uso da cinesioterapia proporciona analgesia e diminuição da inflamação, além de promover relaxamento da musculatura, uma vez que melhora as condições circulatórias e potencializa a capacidade funcional, reduzindo a dor e o desconforto provocados pelo ambiente laborativo²¹.

Também é importante destacar que, conforme estudo de Cabral et al. (2020), o fisioterapeuta tem competência para desempenhar funções formidáveis dentro das empresas, operando na prevenção, correção e reabilitação dos colaboradores, promovendo saúde e, com isso, contribuindo para os lucros a serem obtidos pela empresa¹¹. Corroborando esses achados, Melo e Viana (2021) apontam benefícios aos pacientes no que diz respeito ao estado funcional, social e laboral, ressaltando que o fisioterapeuta é indispensável para a assistência ao indivíduo¹⁶.

Da mesma maneira, Dantas (2021) evidencia que a Fisioterapia possui papel fundamental nesse contexto, ao avaliar o posto de trabalho com o intuito de minimizar o aparecimento de queixas de dores e doenças ocupacionais, bem como tratar os indivíduos acometidos por DORT²¹. Tudo isso porque, segundo o Departamento de

Saúde do Reino Unido, o profissional fisioterapeuta é clinicamente eficaz e de baixo custo no gerenciamento e tratamento de pacientes com doenças musculoesqueléticas¹². Nota-se, dessa forma, que o profissional fisioterapeuta surge como elemento-chave no que diz respeito à prestação de serviços aos pacientes com distúrbios musculoesqueléticos²².

Uso da ginástica laboral no ambiente de trabalho

Em relação às possíveis intervenções fisioterapêuticas aplicadas no ambiente de trabalho, destaca-se a ginástica laboral, considerada como um recurso útil tanto para a prevenção quanto para o tratamento de LER/DORT. Trata-se de uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, com duração variável entre 5 e 15 minutos, que envolve exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal, os quais visam compensar as estruturas solicitadas durante a jornada de trabalho, contribuindo, portanto, para a melhora da qualidade de vida do trabalhador e, consequentemente, para o aumento da produtividade²³.

Isso posto, verifica-se que a ginástica laboral é uma abordagem que pode ser realizada com os colaboradores de maneira coletiva, envolvendo pequenos ou grandes grupos, o que favorece uma atuação maior e mais dinâmica com os trabalhadores dos mais diversificados segmentos, sendo esta a possível razão pela qual essa abordagem é a escolhida pela maioria das empresas^{15,16,21,24-27}.

Também é importante frisar que a ginástica laboral pode ser aplicada em diferentes momentos ao longo da jornada de trabalho. Desse modo, pode-se dizer que, quando aplicada no início da atividade laboral, os exercícios propostos irão promover um aquecimento sistêmico da musculatura que será recrutada durante a

execução das tarefas laborais, cujo resultado é um colaborador desperto e que apresenta maior disposição para enfrentar a jornada de trabalho, havendo também maior interação interpessoal com os colegas. Ao ser aplicada no meio da jornada de trabalho, a ginástica laboral quebrará um ciclo de monotonia operacional, sendo que os exercícios compensam os esforços repetitivos realizados, evitando os vícios posturais e promovendo melhor circulação sanguínea. Por fim, ao aplicar a ginástica laboral no término do expediente, o resultado obtido será uma melhor oxigenação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, o que minimizará a fadiga, aliviará as tensões musculares, reduzirá o estresse, evitará o acúmulo de ácido lático e contribuirá para a prevenção de lesões⁹.

Nessa mesma perspectiva, estudos comprovam que a aplicação da ginástica laboral dentro das empresas resulta em benefícios tanto para o trabalhador quanto para o empregador. Isso porque é possível observar que, quando o colaborador pratica a ginástica laboral de maneira frequente, há diminuição no número de queixas álgicas, melhora no relacionamento interpessoal e na autoimagem, além de haver aumento na disposição e na motivação para o trabalho. Em relação às empresas, observa-se menor custo com assistência médica, diminuição no absenteísmo e na incidência de doenças ocupacionais, impactando positivamente na produtividade^{15,28}.

Acerca desse assunto, Magalhães et al. (2021) observaram em seus estudos que, mesmo com frequência facultativa, 60 profissionais da área da saúde, após 10 minutos de ginástica laboral coletiva ao fim de cada turno de trabalho, relataram melhor interação com os colegas, mais disposição e motivação para a realização das atividades laborais, assim como alívio das dores e mais consciência quanto à postura adotada²⁷. Outro estudo envolvendo profissionais da saúde com queixas de dores e desconforto osteomuscular constatou que, quando submetidos a um programa de

ginástica laboral ao longo de 2 meses, tais profissionais apresentaram resultados satisfatórios no que diz respeito à redução das queixas supracitadas, bem como melhora no desempenho e na concentração durante o trabalho²⁶.

Por fim, Zandonadi et al. (2018) relataram, em seus estudos, a importância da Fisioterapia na prevenção de DORT utilizando, para tanto, a ginástica laboral como método preventivo e terapêutico, o que confirmou a percepção de benefícios de ordem física, tais como: diminuição das dores, melhora da qualidade de vida e aumento da produtividade¹⁵. Os dados evidenciados nessa pesquisa demonstraram os efeitos positivos da ginástica laboral, identificando a importância da aplicação de medidas fisioterapêuticas preventivas tanto nos aspectos físicos quanto psicossociais, o que contribui para a adesão de hábitos mais saudáveis dentro e fora do ambiente de trabalho²⁷.

Uso da terapia manual no ambiente de trabalho

Conforme mencionado anteriormente, a *quick* massagem foi a segunda intervenção mais estudada e/ou aplicada no ambiente de trabalho, o que pode estar relacionado às características da própria intervenção, a qual, apesar de boa aceitação, necessita ser aplicada de maneira individual²⁹.

Sobre essa terapia, importa destacar que as cargas tensivas se acumulam no corpo no decorrer da vida e, no contexto das atividades laborativas, impõem uma necessidade fisiológica de eliminação por parte do organismo para que não haja a predisposição ao desenvolvimento de patologias. Assim, torna-se necessária uma intervenção com atuação direta sobre o corpo, por meio do toque do terapeuta com o objetivo de relaxar os tecidos corporais e aliviar as tensões.

Para isso, o uso da terapia manual tem se destacado e, dentre as possibilidades aplicadas no ambiente laboral, a *quick* massagem é apontada como a solução mais viável² devido ao tempo em que é executada. Trata-se de uma massagem expressa, com duração aproximada de 15 a 20 minutos, realizada sobre uma cadeira especial em que o posicionamento do indivíduo mimetiza a posição fetal e não há a necessidade de se despir ou de estar em um ambiente exclusivo³⁰, o que favorece a sua realização no ambiente de trabalho.

Por conseguinte, a *quick* massagem, mediante técnicas desenvolvidas a partir do toque, age sobre os receptores sensoriais e envia informações ao Sistema Nervoso Central, o que estimula a liberação de hormônios – como a ocitocina, pela hipófise, a qual atua sobre os vasos sanguíneos – reduzindo a pressão arterial e promovendo relaxamento³¹. Além disso, Silva e Tessaro (2012) dispõem que as técnicas realizadas com a *quick* massagem promovem alívio das tensões musculares, melhorando a qualidade respiratória, diminuindo a irritação e a ansiedade, o que aumenta a produtividade, a concentração e a disposição, promovendo benefícios que estão além do relaxamento muscular^{8,32}.

A justificativa para esses achados é a de que a *quick* massagem influencia vários processos orgânicos por agir sobre componentes mecânicos, neurais, químicos e fisiológicos³³. Dessa forma, inúmeros receptores são ativados toda vez que há manipulação ou toque na pele, o que modula o sistema nervoso e ameniza os efeitos do estresse, já que a liberação de ocitocina diminui os níveis de cortisol no organismo, causando um efeito sedativo, reduzindo a hipersensibilidade e a dor, bem como favorecendo a sensação de bem-estar³¹.

Corroborando as afirmações anteriores, Silva e Zarbato (2017) constataram redução do nível de dor musculoesquelética em 10 profissionais da área

administrativa após 10 sessões de massagem laboral³⁴. Já no estudo de Oliveira et al. (2019) foi observada redução algica em 44 indivíduos após intervenção com *quick* massagem durante 20 minutos, o que proporcionou promoção de saúde e bem-estar satisfatório³⁵. Paralelamente a essas constatações, Pistor et al. (2021) investigaram o benefício da massagem laboral aplicada em 26 trabalhadores celetistas de ambos os sexos e, como resultado, observaram melhora física e psicológica, além de impacto positivo no nível de estresse²⁹.

Essas constatações demonstram que a terapia manual, em si, pode ser aplicada em diversas circunstâncias e com diferentes propósitos a fim de promover benefícios à saúde geral do indivíduo, assim como melhorar a comunicação e a aproximação entre as pessoas. Especificamente sobre a *quick* massagem no ambiente de trabalho, Cabak et al. (2016), ao submeterem 50 trabalhadores de escritório a um programa de massagem, observaram alívio da sobrecarga musculoesquelética e do desconforto presente na coluna vertebral e nos membros superiores. Além disso, foram destacadas as vantagens desse método no que diz respeito à acessibilidade, ao custo-benefício, à facilidade de administração e ao curto período de tratamento, encorajando a popularização da técnica com a finalidade de prevenir a sobrecarga física e mental relacionada ao trabalho³⁶.

Nessa mesma perspectiva, Cabak et al. (2017) submeteram 124 funcionários de escritório a um programa terapêutico envolvendo massagem na cadeira, constatando que esta é uma forma eficaz de prevenir e aliviar a dor musculoesquelética, o desconforto e o sofrimento mental nos trabalhadores³⁷. Por fim, Souza et al. (2021) avaliaram a eficácia da terapia manual, com o uso da cadeira de massagem, na redução do estresse crônico e da dor musculoesquelética na equipe de enfermagem oncológica, sendo observado que a massagem reduziu o estresse e

a interferência da dor nas atividades de vida diária da equipe, trazendo um impacto positivo no contexto de estresse laboral para esses profissionais³⁸.

CONCLUSÃO

Com base nos achados, percebe-se que o mercado de trabalho está em constante transformação, o que impacta significativamente a saúde física e emocional do trabalhador, fato este que desperta interesse e merece atenção devido à necessidade urgente de intervenção terapêutica. Assim sendo, dentre os recursos mais utilizados atualmente, destacam-se a ginástica laboral, a *quick* massagem e os exercícios globais, cada qual com suas particularidades. A ginástica laboral, por exemplo, apresenta a vantagem de poder ser realizada de maneira coletiva, o que a torna a preferida das empresas; por outro lado, a *quick* massagem apresenta boa aceitação por parte dos colaboradores, mas tem a “desvantagem” de ser realizada individualmente, pois impacta nos benefícios sociais. Nesse contexto, independentemente do interesse envolvido – saúde ou lucro – os estudos demonstram que o bem-estar do trabalhador está em risco e há maneiras efetivas de contornar essa situação.

Diante do exposto, é possível notar também que, independentemente da prática proposta, todas as intervenções apresentam efeitos positivos na saúde do trabalhador, quando realizadas semanalmente, com duração média de 15 minutos, o que favorece a implementação dessas abordagens ao longo da jornada de trabalho.

Em tempo, importa registrar que, quanto à atuação da Fisioterapia, estudos dessa natureza fortalecem e consolidam a prática profissional no ambiente de trabalho, trazendo reconhecimento a partir de pesquisas científicas com resultados

promissores. Por fim, percebe-se que a prevenção é o melhor caminho e, tratando-se das atividades laborais, a Fisioterapia contribui de maneira eficiente e significativa para a saúde do trabalhador, independentemente da intervenção utilizada: ginástica laboral, *quick* massagem ou exercícios globais.

REFERÊNCIAS

1. Branco FMFC, Côrrea CAS, Dutok CMS, Branco Neto TC. Síndrome de Burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira franco brasileira. Rev Fun Care Online, 2020; 12: 393-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8319>.
2. Platzer LH, Silveira T, Vilagra JM. Os efeitos da quick massage sobre o estresse ocupacional. Revista Thêma Et Scientia, dez. 2013; 3(2): 130-3.
3. Torres ARA, Barreto ICHC, Albuquerque IMN, Gomes VB. Construção participativa de uma linha de cuidado ao trabalhador com Lesão por Esforços Repetitivos. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, 2016; 17(5): 626-35.
4. Paschoal T, Tamayo Á. Validação da escala de estresse no trabalho. Estud. Psicol., 2004; 9(1). DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000100006>.
5. Ogata AJN, Simurro SAB. Como estimular a mudança de comportamento através de intervenções integradas nos programas de qualidade de vida nas empresas. In: Rossi AM, Meurs JA, Perrewé PL, organizadores. Stress e Qualidade de Vida no Trabalho. São Paulo: Atlas; 2013. p. 159.
6. Reis ALPP, Fernandes SRP, Gomes AF. Estresse e fatores psicossociais. Psicologia: Ciência e Profissão, 2010; 30(4): 712-25. DOI:10.1590/s1414-98932010000400004.
7. Brasil. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação da Leis do Trabalho. Diário Oficial da União 9 de agosto de 1943.
8. Abreu MF, Souza TF, Fagundes DS. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. Revista Científica FAEMA, 2012; 3(1). DOI: <https://doi.org/10.31072/rcf.v3i1.119>.

9. SOUZA NM. Fisioterapia: Saúde do Trabalhador. São Paulo: Grupo A; 2021.
Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556901701/>. Acesso em: 18 mai. 2022.
10. Zavarizzi CP, Alencar MCB. Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/DORT. *Saúde em Debate*, jan. 2018; 42(116): 113-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201811609>.
11. Cabral AR, Silva ETC, Pereira LA, Lima MSP. Atuação da fisioterapia nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: revisão bibliográfica. *Revista Cathedral*, ago. 2020; 2(4): 95-106.
12. Office Ergonomic Guideline, 2013. Department of Education Training and Employment, Queensland Government of Australia, [Online], Disponível em: <http://education.qld.gov.au/health/pdfs/healthsafety/ergonomics-guide-2013.pdf>.
13. Maciel V. Ministério da Saúde [homepage da internet]. LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo. 2019.
Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo#:~:text=Utilizando%20dados%20do%20Sistema%20de,2007%2C%20para%209.122%20em%202016>. Acesso em: 2 maio 2022.
14. Soares JP, Oliveira NHS, Mendes TMC, Ribeiro SS, Castro JL. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. *Centro Brasileiro de Estudos de Saúde*, 2022; 46(spe1). DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E126>.
15. Zandonadi LH, Costa TAM, Correia PF, Gonçalves DC, Fernani L, Dantas MTAP. Importância da fisioterapia na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Presidente Prudente/SP. Trabalho

- de Conclusão de Curso [Graduação em Fisioterapia] – Universidade do Oeste Paulista; 2018.
16. Melo LKM, Viana JE. Atuação do fisioterapeuta na recuperação de pacientes na adaptação de próteses após acidente de trabalho. Rio Verde/GO. Trabalho de Conclusão de Curso [Graduação em Fisioterapia] – Faculdade Unibrás; 2021.
17. Baú LMS. Fisioterapia do trabalho: ergonomia, legislação, reabilitação. Curitiba: Clãdosilva; 2002.
18. Soares CO, Pereira BF, Gomes MVP, Marcondes LP, Gomes FC, Melo-Neto JS. Prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: revisão narrativa. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 2019; 17(3). DOI: 10.5327/Z1679443520190360.
19. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) (Brasil). Resolução nº 259, 18 de dezembro de 2003. Dispõe sobre a Fisioterapia do Trabalho e dá outras providências. Diário Oficial da União 16 fev 2004; Seção 1.
20. Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego. Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). Brasília: 2009. [acesso em 30 mar 2022]. Disponível em: <http://www.mtecbo.gov.br/busca/descricao.asp?codigo=2236>.
21. Dantas WLA. Atuação da fisioterapia nos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades de trabalho remotas em professores atuando em home office: revisão integrativa. Paripiranga/BA. Trabalho de Conclusão de Curso [Graduação em Fisioterapia] – Uniages; 2021.
22. Poitras S, Brosseau L. Evidence informed management of chronic low back pain with transcutaneous electrical nerve stimulation, interferential current, electrical muscle stimulation, ultrasound, and thermotherapy. Spine Journal, 2008; 8(1): 226-33.

23. Martins CO. Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório. Florianópolis. Tese [Doutorado em Engenharia de Produção] – Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.
24. Laux RC, Pagliari P, Effting Junior JV, Corazza ST. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. Cienc Trab. mai./ago 2016; 18(56): 130-3.
25. Silva INF, Cunha NC. Ginástica laboral: benefícios e melhoria da qualidade de vida: Estudo de Caso. Porto Alegre. Trabalho de Conclusão de Curso [Graduação em Administração] – FUCAMP; 2017.
26. Rodrigues FL, Lima MF. A atuação ergonômica do fisioterapeuta aplicada a equipe de enfermagem em um hospital particular do noroeste de Minas Gerais: pesquisa de campo. Paracatu/MG. Trabalho de Conclusão de Curso [Especialização em Fisioterapia] – Faculdade Tecsuma, Faculdade do Noroeste de Minas; 2020.
27. Magalhães A, Chamusca D, Leitão I, Capelo J, Silva M, Pereira V. Reabilitar quem cuida: um projeto de ginástica laboral para profissionais de saúde. Porto. Tese [Doutorado em Enfermagem] – Centro Hospitalar Universitário de São João; 2021. Cap. 4.
28. Sousa WSE. A ginástica laboral e o profissional de educação física sob a ótica contemporânea de atuação. Campina Grande. Relato de Experiência [Graduação em Educação Física] – Universidade Estadual da Paraíba; 2014.
29. Pistor JT, Sartori RF, Dias CP, Roncada C. Influência da Quick Massage no estresse percebido e suas implicações nos indicadores de qualidade de vida de desenvolvedores de software. Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde, 2021; 22(2): 111-18. DOI: <https://doi.org/10.47456/rbps.v22i2.18759>.

30. Stephens RR. Massagem Terapêutica na Cadeira. São Paulo: Manole; 2008. 262 p.
31. Campos DCF, Graveto JMGN. Oxitocina e comportamento humano. Mackenzie Referência, jul. 2010; 1(3): 125-30.
32. Silva SF, Tessaro VCZ. Avaliação dos efeitos da utilização da quick massage relacionados à qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de um hospital de alta complexidade da cidade de Londrina, PR. Londrina. Trabalho de Conclusão de Curso [Graduação em Estética e Cosmética] – Centro Universitário Filadélfia; 2012.
33. Cassar MP. Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. São Paulo: Manole; 2001.
34. Silva CF, Zarbato GF. Benefícios da quick massagem na dor musculoesquelética relacionada ao trabalho. Tubarão/SC. Trabalho de Conclusão de Curso [Graduação/Tecnólogo em Cosmetologia e Estética] – Universidade do Sul de Santa Catarina; 2017.
35. Oliveira GG, Antunes ED, Santos GJB. Massagem Laboral (Quick massage) na promoção da saúde: estudo quali-quantitativo. Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares, nov. 2019; 8(14): 45-50.
36. Cabak A, Kotynia P, Banasiński M, Obmiński Z, Tomaszewski W. The concept of “Chair Massage” in the workplace as prevention of musculoskeletal overload and pain. Ortop Traumatol Rehabil, 2016; 18(3): 279-88. DOI: 10.5604/15093492.1212997.
37. Cabak A, Mikicin M, Łyp M, Stanisławska I, Kaczor R, Tomaszewski W. Preventive Chair Massage with Algometry to Maintain Psychosomatic Balance in White-Collar Workers. Clinical Management of Pulmonary Disorders and Diseases, 2017; 77(84). DOI10.1007/5584_2017_45.

38. Souza KR, Santos GB, Rodrigues AMS, Felix EG, Gomes L, Rocha GL et al. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. Trabalho, Educação e Saúde, 2021; 19(e00309141): 01-14.
39. Andersen LL, Persson R, Jakobsen MD, Sundstrup E. Psychosocial effects of workplace physical exercise among workers with chronic pain: Randomized controlled trial. Medicine (Baltimore), jan. 2017; 96(1): e5709. DOI: 10.1097/MD.00000000000005709. PMID: 28072707; PMCID: PMC5228667.
40. Ting JZR, Chen X, Johnston V. Workplace-Based Exercise Intervention Improves Work Ability in Office Workers: A Cluster Randomised Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health, jul. 2019; 24;16(15): 2633. DOI: 10.3390/ijerph16152633. PMID: 31344787; PMCID: PMC6696298.
41. Mazzei LG, Freitas RC, Almeida MJ, Gentile MR, Nogueira LFZ. Eficácia da quick massage no tratamento das dores osteomusculares de funcionários administrativos: um estudo piloto. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, 2022; 22(3): 134-37. DOI: <http://orcid.org/0000-0001-8611-5594>.