

Etec Paulino Botelho
Autor do Trabalho
Amanda Assis da Silva
Nicholas Henrique Leal Santana
Shara Andre Bento

Tayná do Santos Derreira

TÍTULO DO TRABALHO: IMPACTO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS
SUBTÍTULO DO TRABALHO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

São Carlos

2024

SHARA ANDRE BENTO

TÍTULO: IMPACTO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS
SUBTÍTULO DO TRABALHO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de curso do tipo Artigo
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de Técnico em Recursos Humanos da Escola
Técnica Estadual de São Carlos do Centro Paula Souza

Orientador(a): Abner Santos Macedo

São Carlos

2024

TÍTULO: IMPACTO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS

Nome do aluno:

Amanda Assis da Silva

Nicholas Henrique Leal Santana

Shara Andre Bento

Tayná dos Santos Derreira

Nome do orientador: Abner Santos Macedo

Resumo: Este trabalho aborda as doenças ocupacionais, como Lesões por Esforço Repetitivo (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e distúrbios psicossociais, que afetam milhões de trabalhadores no Brasil, resultando em absenteísmo, redução da produtividade e aumento dos custos com saúde. O objetivo é analisar as causas, consequências e estratégias de prevenção dessas condições, com base em fundamentos teóricos da ergonomia e da saúde ocupacional. A pesquisa destaca a importância de adaptações no ambiente de trabalho, treinamentos e intervenções preventivas para mitigar os impactos dessas doenças, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. Os resultados esperados incluem a redução de riscos à saúde, melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores e maior eficiência produtiva, demonstrando que a prevenção é essencial para equilibrar bem-estar e produtividade no contexto organizacional.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador; Doenças do Trabalho; Ambiente Profissional; Ler/Dort

Abstract: This study addresses occupational diseases such as Repetitive Strain Injuries (RSI), Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSD), and psychosocial disorders, which affect millions of workers in Brazil, leading to absenteeism, decreased productivity, and increased healthcare costs. The objective is to analyze the causes, consequences, and preventive strategies for these conditions, based on theoretical foundations of ergonomics and occupational health. The research emphasizes the importance of workplace adaptations, employee training, and preventive interventions to mitigate the impacts of these diseases, fostering a healthier and more sustainable work environment. The expected outcomes include reduced health risks, improved workers' quality of life, and enhanced organizational productivity, demonstrating that prevention is crucial to balancing well-being and efficiency in the workplace context.

Keywords: Worker's Health; Occupational Diseases; Professional Environment; RSI/WRMD (Repetitive Strain Injuries/Work-Related Musculoskeletal Disorders)

1 INTRODUÇÃO

As doenças ocupacionais, como as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), além de distúrbios psicossociais, afetam milhões de brasileiros, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023). Essas condições, diretamente relacionadas a fatores presentes no ambiente de trabalho, comprometem não apenas a saúde dos trabalhadores, mas também geram impactos econômicos significativos, com aumento de custos para o sistema de saúde pública e diminuição da produtividade nas empresas.

A prevalência das LER/DORT e dos distúrbios psicossociais, como o estresse e a síndrome de Burnout, tem se intensificado nos últimos anos, devido à sobrecarga física e emocional a que muitos trabalhadores estão expostos. Tais problemas podem se manifestar de diversas formas, afetando o sistema musculoesquelético, a saúde mental e a qualidade de vida dos profissionais, além de acarretar afastamentos e gastos com tratamentos médicos e reabilitação.

Diante desse cenário, a implementação de estratégias eficazes de prevenção torna-se essencial. Medidas como o aprimoramento das condições ergonômicas, o uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), o incentivo à conscientização sobre saúde ocupacional e a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável são fundamentais para a redução da incidência dessas doenças. A educação sobre esses temas é uma das principais ferramentas para a mudança de cultura nas organizações, contribuindo para a proteção da saúde dos trabalhadores e, conseqüentemente, para a sustentabilidade econômica das empresas e do sistema de saúde.

Este trabalho tem como objetivo analisar as principais doenças ocupacionais, com ênfase nas LER/DORT e nos distúrbios psicossociais, suas causas, conseqüências e as estratégias de prevenção mais eficazes. O foco é discutir a importância da conscientização e da implementação de práticas de segurança no ambiente de trabalho, buscando soluções que minimizem os riscos associados e promovam a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

As doenças ocupacionais são condições de saúde provocadas ou agravadas pelo ambiente de trabalho, comprometendo a qualidade de vida dos trabalhadores e gerando impactos econômicos significativos. Elas incluem doenças respiratórias, lesões musculoesqueléticas, problemas auditivos e transtornos psicológicos, muitas vezes resultantes da exposição a agentes físicos, químicos, biológicos e fatores ergonômicos. As principais causas dessas doenças envolvem a exposição a substâncias nocivas, condições de trabalho inadequadas e a falta de medidas de segurança. A prevenção requer a adoção de práticas de segurança, uso adequado de EPIs, melhorias ergonômicas e controle dos riscos no ambiente de trabalho, além de políticas públicas eficazes para proteger a saúde dos trabalhadores.

2 DESENVOLVIMENTO / FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. O que são Doenças Ocupacionais?

As doenças ocupacionais referem-se a alterações na saúde do trabalhador que são causadas por fatores relacionados ao ambiente de trabalho. Elas podem ser divididas em duas categorias principais: doenças profissionais e doenças do trabalho. As **doenças profissionais** ou **tecnopatias** são aquelas diretamente causadas pela atividade laboral, com nexo causal presumido entre a condição de trabalho e o desenvolvimento da doença. Já as **doenças do trabalho** ou **mesopatias** estão associadas às circunstâncias do trabalho e requerem comprovação da relação com o ambiente de trabalho para seu reconhecimento (NOGUEIRA; SILVA, 2014).

2.2. Impactos das Doenças Ocupacionais

As doenças ocupacionais têm um impacto significativo não apenas na saúde do trabalhador, mas também na produtividade da empresa. Quando um trabalhador é afetado por uma doença ocupacional e precisa se afastar do trabalho, a empresa enfrenta diversas consequências, como a redução da produtividade e o aumento dos custos com licenças, tratamento médico e substituição temporária de funcionários. Além disso, o trabalhador que sofre de doenças ocupacionais pode experimentar uma redução na qualidade de vida e no

desempenho de suas funções. Segundo a ABNT NBR ISO 45001:2018, é essencial que as empresas implementem medidas de prevenção e controle de riscos no ambiente de trabalho, garantindo um local seguro e saudável para os funcionários, a fim de evitar esses prejuízos (OLIVEIRA; ALMEIDA, 2017).

2.3. As Doenças Ocupacionais Mais Comuns

Entre as doenças ocupacionais mais comuns no Brasil, destacam-se as **Lesões por Esforços Repetitivos (LER)** e os **Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)**. Essas condições estão frequentemente associadas à repetição de movimentos, posturas inadequadas e sobrecarga física, características de ambientes de trabalho que exigem atividades repetitivas ou que envolvem longas horas de trabalho físico intenso, como nas indústrias, no setor de serviços administrativos e em áreas que exigem manuseio constante de equipamentos. As LER e DORT afetam músculos, tendões, ligamentos e nervos, levando a sintomas como dores, inflamações e limitações de movimento, o que, muitas vezes, resulta no afastamento do trabalhador (MORAES; BASTOS, 2013). Para prevenir essas doenças, a adoção de práticas ergonômicas, pausas adequadas e programas de exercícios físicos são medidas recomendadas.

2.4. Prevenção das Doenças Ocupacionais

A prevenção das doenças ocupacionais exige uma abordagem multifacetada. De acordo com Oliveira (2007), a **capacitação contínua dos trabalhadores** sobre as boas práticas no ambiente de trabalho é essencial, assim como a realização de **exames médicos periódicos** para monitorar a saúde ocupacional. Além disso, estimular **hábitos saudáveis**, tanto dentro quanto fora do ambiente de trabalho, pode ser um fator preventivo importante. A implementação de programas como o **PCMSO** (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional), que visa monitorar a saúde do trabalhador e prevenir doenças relacionadas ao trabalho, também é uma prática recomendada para empresas (OLIVEIRA, 2007).

2.5. Benefícios oferecidos pela empresa

Em caso de diagnóstico de doença ocupacional, a empresa é responsável por oferecer benefícios como **auxílio-doença** e **auxílio-acidente** ao trabalhador afetado. Para que o trabalhador tenha direito ao **auxílio-doença**, é necessário que exista incapacidade temporária

para o trabalho, o que deve ser atestado por um parecer médico. Caso o afastamento seja inferior a 15 dias, a responsabilidade pelo pagamento do salário proporcional é da própria empresa. Já o **auxílio-acidente** é concedido quando há sequelas permanentes que reduzem a capacidade de trabalho do funcionário. Estes benefícios têm como objetivo garantir a compensação financeira ao trabalhador durante o período de recuperação, além de mitigar os impactos da doença para o trabalhador e sua família (CALADO FILHO; GODOY; CAMPELLO, 2024).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa e exploratória para analisar as doenças ocupacionais, com ênfase nas Lesões por Esforço Repetitivo (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e distúrbios psicossociais. A pesquisa se baseia em uma revisão bibliográfica, complementada por estudos de caso reais, a fim de entender as principais causas, consequências e estratégias de prevenção dessas doenças.

Os principais procedimentos metodológicos adotados incluem:

Revisão Bibliográfica: Levantamento de artigos acadêmicos, livros, relatórios e publicações científicas sobre doenças ocupacionais, suas causas e medidas preventivas.

Análise de estudos de caso e pesquisas já realizadas sobre LER/DORT e distúrbios psicossociais no contexto brasileiro.

Entrevistas e Questionários: Realização de entrevistas com profissionais da área de saúde ocupacional, médicos do trabalho e gestores de empresas, para coletar informações práticas sobre os desafios e as soluções aplicadas no ambiente laboral.

Aplicação de questionários a trabalhadores para identificar a percepção sobre as condições de trabalho, uso de EPIs e riscos associados à saúde ocupacional.

Estudos de Caso Reais: Análise de estudos de caso de empresas e trabalhadores que passaram por situações de doenças ocupacionais, como LER/DORT e distúrbios psicossociais.

Investigação de como essas empresas lidaram com os casos, as medidas de prevenção adotadas e os resultados alcançados.

Exemplos podem incluir indústrias, escritórios, hospitais ou outras áreas de alto risco, observando tanto as práticas de prevenção implementadas quanto as falhas nos processos de proteção à saúde dos trabalhadores.

Análise de Dados: A partir da revisão bibliográfica, e estudos de caso, serão identificados os principais fatores de risco, as consequências das doenças ocupacionais e as melhores práticas de prevenção.

A comparação entre as diferentes abordagens de prevenção será feita para determinar as mais eficazes no contexto brasileiro, considerando a diversidade de setores e condições de trabalho.

Esses procedimentos permitirão uma análise aprofundada das doenças ocupacionais e das melhores estratégias para sua prevenção e controle no ambiente de trabalho, com base em evidências teóricas e práticas. A inclusão dos estudos de caso reais enriquecerá a compreensão sobre os desafios enfrentados por trabalhadores e empresas, oferecendo uma perspectiva mais prática e aplicada sobre a gestão de saúde ocupacional.

4 RESULTADOS

Espera-se que a implementação de intervenções ergonômicas, como ajustes nas estações de trabalho, cadeiras adequadas e ferramentas que minimizam esforços repetitivos, contribua para a redução dos casos de LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) nas organizações. Programas regulares de avaliação ergonômica desempenham um papel fundamental na promoção da saúde ocupacional, destacando a importância de uma abordagem contínua e proativa para a prevenção dessas condições.

No âmbito da conscientização, acredita-se que treinamentos específicos sobre saúde ocupacional possam incentivar os trabalhadores a adotar posturas corretas e práticas de autocuidado. Campanhas educativas, por meio de palestras, materiais informativos e dinâmicas de grupo, têm o potencial de ampliar o conhecimento sobre os direitos trabalhistas e a importância de denunciar condições insalubres, promovendo maior adesão às normas de segurança.

Sob a perspectiva econômica, espera-se que empresas que invistam em ações preventivas observem uma redução nos custos relacionados a afastamentos médicos e

tratamentos associados a doenças ocupacionais. Esse investimento também pode resultar em um aumento da produtividade, reflexo da diminuição do absenteísmo e da melhoria no bem-estar físico e mental dos trabalhadores.

Quanto aos distúrbios psicossociais, é esperado que o oferecimento de suporte psicológico, como sessões de terapia e espaços de escuta ativa, contribua para a diminuição dos casos de estresse e ansiedade entre os colaboradores. Essas ações também podem levar a melhorias no engajamento e na satisfação dos trabalhadores, além de reduzir a rotatividade.

De maneira geral, os resultados esperados reforçam a eficácia de ações integradas de saúde ocupacional, que combinam intervenções ergonômicas, conscientização e suporte emocional. A criação de ambientes de trabalho saudáveis e seguros é vista não apenas como uma exigência legal, mas também como um fator estratégico para o sucesso organizacional, beneficiando tanto empregadores quanto trabalhadores.

5 DISCUSSÃO

A análise das doenças ocupacionais, como LER, DORT e distúrbios psicossociais, evidencia que a conscientização dos trabalhadores desempenha um papel central na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros. A falta de conhecimento sobre os direitos trabalhistas e os riscos associados às condições inadequadas de trabalho contribui para a subordinação casos e perpetua práticas nocivas. Dessa forma, iniciativas educativas mostram-se fundamentais para que os trabalhadores possam reconhecer e exigir melhorias no ambiente laboral.

Adicionalmente, a relação entre condições inadequadas de trabalho e o aumento de doenças ocupacionais reafirma a necessidade de intervenções ergonômicas. Adaptações no design das estações de trabalho, aliadas à promoção de pausas regulares e treinamentos contínuos, demonstram eficácia na redução de problemas de saúde. Entretanto, a aplicação dessas medidas requer um compromisso das organizações, tanto em termos de investimento quanto em mudanças culturais que valorizem a saúde dos colaboradores.

Outro ponto relevante é o impacto econômico das doenças ocupacionais. Os custos diretos relacionados a afastamentos e tratamentos, somados aos custos indiretos, como a perda de produtividade, reforçam que a prevenção não é apenas uma obrigação legal, mas também uma estratégia economicamente vantajosa para as empresas. Ainda assim, observa-se que

muitas organizações tratam a saúde ocupacional como um custo adicional, em vez de um investimento estratégico.

Por fim, destaca-se a importância de abordar os distúrbios psicossociais, frequentemente negligenciados no âmbito da saúde ocupacional. Problemas como estresse e ansiedade apresentam impacto crescente sobre a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores. A implementação de políticas que promovam suporte psicológico e um ambiente de trabalho mais humanizado é fundamental para combater esses distúrbios, embora ainda enfrente resistências e estigmas culturais.

Dessa forma, conclui-se que a conscientização e a educação constituem pilares essenciais para enfrentar os desafios das doenças ocupacionais. Somente por meio de uma abordagem integrada, envolvendo trabalhadores, empregadores e políticas públicas, será possível reduzir os índices dessas doenças e promover ambientes de trabalho que conciliem saúde, segurança e produtividade.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta visa analisar as doenças ocupacionais e propor medidas e intervenções para os trabalhadores da saúde do Estado de São Paulo, sendo que grande parte deles apresenta problemas relacionados ao ambiente de trabalho, como LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), que constituem os principais problemas de saúde dessa categoria. É fundamental compreender que as doenças ocupacionais estão diretamente relacionadas às condições de trabalho e podem causar danos físicos e mentais aos trabalhadores.

A maioria dos pacientes com sintomas de LER e DORT é diagnosticada com esses problemas, mas não tem conhecimento de como adotar medidas preventivas para evitá-los, e muitas empresas não fornecem métodos ou programas adequados para prevenção. Essas doenças, facilmente evitáveis, geram grande sofrimento para os pacientes e custos elevados para as empresas.

A falta de estratégias explicativas sobre a postura correta no trabalho, a necessidade de pausas, exercícios de relaxamento físico e o desinteresse das empresas em abordar essas questões exacerbam o problema. A localização de muitas empresas e setores em São Paulo, com intensa carga de trabalho repetitiva, agrava ainda mais a situação.

Para identificar os trabalhadores mais suscetíveis a doenças ocupacionais, principalmente LER e DORT, é necessária a aplicação de métodos preventivos, como exercícios específicos. A proposta "Combatendo LER e DORT" visa resolver esse problema por meio de exercícios simples e práticos que podem ser aplicados diretamente no local de trabalho, além de outras técnicas preventivas. Os exercícios sugeridos são:

- Alongamento: Junte as mãos e mova em direção ao teto.
- Alongue a coluna: Incline a cabeça para um lado e conte até 10, repita o processo oito vezes.
- Retração da cabeça: Coloque o queixo no peito e retraia a cabeça, tentando ver o teto.
- Extensão dos ombros: Puxe os braços ao longo da linha média do corpo, puxando os cotovelos.
- Rotação externa: Coloque os braços atrás da cabeça e puxe os cotovelos em direção ao chão.

Além disso, outras atitudes devem ser adotadas, como fazer pausas rápidas durante atividades repetitivas, optar por descansos curtos e frequentes, manter sempre uma boa postura, evitar o uso de força excessiva e reduzir a repetição de movimentos.

Ao final deste trabalho, será possível entender que as doenças ocupacionais causam sérios problemas tanto para os colaboradores quanto para as empresas, sendo essencial a implementação de medidas preventivas com o apoio de profissionais qualificados. Assim, os objetivos foram alcançados com sucesso, conforme as recomendações apresentadas.

REFERÊNCIAS

BRITO, Fernanda Ramos de. Doenças ocupacionais nas relações de trabalho: causas e reflexos. 2022. (Acesso

DA SILVA CARVALHO, Carlos Antônio et al. Saúde e segurança no trabalho: um relato dos números de acidentes do trabalho e doenças ocupacionais no Brasil (2012-2018). *Brazilian Journal of Business*, v. 2, n. 3, p. 2909-2926, 2020.

DE LOURDES LEIRIA, Maria. Assédio sexual laboral: agente causador de doenças do trabalho reflexos na saúde do trabalhador. São Paulo: LTr Editora, 2019.

DE SÁ ALMEIDA, Anna Beatriz. As doenças 'do trabalho' no Brasil no contexto das políticas públicas voltadas ao trabalhador (1920-1950). *Revista Mundos do Trabalho*, v. 7, n. 13, p. 65-84, 2015.

LACAZ, Francisco Antônio de Castro. Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, p. 151-161, 2000.

SALIM, Celso Amorim. Doenças do trabalho: exclusão, segregação e relações de gênero. *São Paulo em Perspectiva*, v. 17, p. 11-24, 2003.

TEIXEIRA, Sueli. A depressão no meio ambiente do trabalho e sua caracterização como doença do trabalho. 2007. (Tese de doutorado).