

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE COLETIVA
ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DO TRABALHO

KAUAN FORMENTÃO

**PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO NA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO EM
TRABALHADORES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

CURITIBA
2025

KAUAN FORMENTÃO

**PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO NA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO EM
TRABALHADORES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado a Especialização em Medicina do Trabalho, do Departamento de Saúde Coletiva, Setor Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à conclusão do Curso.

Orientador(a): Diogo Polanski

CURITIBA

2025

RESUMO

Este estudo aborda a síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, uma condição comum associada a movimentos repetitivos, posturas inadequadas e sobrecarga de peso no ambiente laboral. O objetivo foi analisar criticamente a literatura existente, utilizando uma revisão bibliográfica, para fornecer subsídios teóricos sólidos sobre prevenção e intervenção nessa síndrome. A metodologia incluiu a busca em fontes confiáveis e a análise de 26 documentos, resultando na identificação de fatores de risco, consequências, abordagens preventivas e intervenções terapêuticas. Os resultados destacaram a importância da ergonomia, conscientização dos trabalhadores e intervenções fisioterapêuticas na prevenção e tratamento da síndrome. Conclui-se que a educação continuada, implementação de políticas públicas e esforços colaborativos são essenciais para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros, reduzindo os casos dessa síndrome e seus impactos negativos na saúde ocupacional.

Palavras-chave: Síndrome do Impacto do Ombro, Trabalhadores, Prevenção, Intervenção.

ABSTRACT

This study addresses shoulder impingement syndrome in workers, a common condition associated with repetitive movements, improper postures, and weight overload in the workplace. The aim was to critically analyze existing literature through a bibliographic review to provide solid theoretical insights into prevention and intervention in this syndrome. The methodology involved searching reliable sources and analyzing 26 documents, resulting in the identification of risk factors, consequences, preventive approaches, and therapeutic interventions. The results highlighted the importance of ergonomics, worker awareness, and physiotherapeutic interventions in preventing and treating the syndrome. It is concluded that ongoing education, implementation of public policies, and collaborative efforts are essential to promote healthier and safer work environments, reducing the incidence of this syndrome and its negative impacts on occupational health.

Keywords: Shoulder Impingement Syndrome, Workers, Prevention, Intervention.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1 Justificativa.....	6
1.2 Objetivo Geral	6
1.3 Objetivos Específicos	6
1.4 Pergunta Problema:	7
1.5 Metodologia.....	7
2. SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO	8
2.1 Causas.....	10
2.2 Sintomas	11
2.3 Diagnóstico	13
3. PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO EM TRABALHADORES .	17
3.1 Fatores de risco.....	18
3.2 Impacto na qualidade de vida.....	20
3.3 Impacto econômico	22
4. PREVENÇÃO DA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO	23
4.1 Ergonomia no ambiente de trabalho.....	25
4.2 Treinamento de postura	27
4.3 Exercícios de fortalecimento.....	29
4.4 Pausas ativas	31
5. INTERVENÇÃO NA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO	32
6. CONCLUSÃO	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36

1. INTRODUÇÃO

A síndrome do impacto do ombro é uma condição comum entre trabalhadores que realizam movimentos repetitivos, posturas inadequadas e sobrecarga de peso em suas atividades laborais. A importância da prevenção e intervenção nessa síndrome se dá pelos altos índices de afastamento do trabalho e pelos prejuízos para a saúde física e mental dos indivíduos afetados. A falta de tratamento adequado pode levar à progressão da lesão, limitações nas atividades diárias e comprometimento da qualidade de vida dos trabalhadores, evidenciando a necessidade de medidas preventivas eficazes (ARAÚJO, SANT'ANNA, 2022).

Os principais fatores de risco associados à síndrome do impacto do ombro em trabalhadores incluem não apenas os movimentos repetitivos, posturas inadequadas e sobrecarga de peso, mas também a falta de pausas durante a jornada de trabalho e a ausência de treinamentos ergonômicos. Esses elementos contribuem para o desenvolvimento da síndrome e reforçam a importância das empresas adotarem abordagens preventivas para reduzir sua incidência entre os funcionários (SIRQUEIRA, 2021).

As consequências da síndrome do impacto do ombro não tratada adequadamente vão além das questões físicas, podendo afetar também a saúde mental dos trabalhadores. As limitações nas atividades diárias e o comprometimento da qualidade de vida podem gerar um ciclo negativo que impacta não apenas o indivíduo afetado, mas também a produtividade no ambiente de trabalho. Portanto, é essencial investir em intervenções eficazes para tratar essa condição (SOBRINHO, BANDEIRA, JREIGE, 2022).

Dentre as abordagens preventivas que podem ser adotadas pelas empresas estão programas de ergonomia, treinamentos de postura correta e incentivo às pausas ativas durante a jornada de trabalho. Essas medidas visam reduzir os fatores de risco associados à síndrome do impacto do ombro e promover um ambiente laboral mais saudável e seguro para os trabalhadores. Além disso, as intervenções disponíveis para tratar a síndrome incluem fisioterapia, uso de medicamentos anti-inflamatórios e cirurgia em casos mais graves (BATISTA; BELLASCO, 2017).

A conscientização dos trabalhadores sobre os cuidados com a saúde ocupacional é essencial para identificar precocemente sintomas relacionados à síndrome do impacto do ombro e buscar ajuda profissional. A busca por tratamento

adequado desde os primeiros sinais da condição pode evitar complicações futuras e garantir uma recuperação mais rápida e eficaz. Portanto, é importante promover a educação dos funcionários sobre a importância da prevenção e intervenção na síndrome (ARAÚJO, 2021).

Realizar uma revisão bibliográfica abrangente é essencial para embasar as práticas de prevenção e intervenção na síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. A análise crítica da literatura existente permite identificar as melhores estratégias para promover a saúde no ambiente de trabalho e contribuir para a redução dos índices dessa condição entre os colaboradores. Dessa forma, esta revisão bibliográfica visa fornecer subsídios teóricos sólidos para orientar futuras pesquisas e intervenções nesse campo específico da saúde ocupacional (BRITO, 2022).

1.1 Justificativa

A síndrome do impacto do ombro representa uma preocupação significativa para a saúde ocupacional, especialmente entre os trabalhadores que realizam atividades com movimentos repetitivos, posturas inadequadas e sobrecarga de peso. Os altos índices de afastamento do trabalho e os prejuízos para a saúde física e mental dos afetados destacam a importância de estratégias preventivas e intervencionais eficazes. Dessa forma, a realização de uma revisão bibliográfica abrangente se mostra fundamental para embasar práticas que visem mitigar os riscos associados a essa síndrome e promover um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

1.2 Objetivo Geral

O objetivo geral deste estudo é analisar criticamente a literatura existente sobre a síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, visando fornecer subsídios teóricos sólidos para orientar futuras pesquisas e intervenções nesse campo específico da saúde ocupacional.

1.3 Objetivos Específicos

- Identificar os principais fatores de risco associados à síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, com base na literatura científica atual.
- Analisar as consequências físicas e mentais não tratadas adequadamente da síndrome do impacto do ombro nos trabalhadores.
- Avaliar as abordagens preventivas e intervencionais recomendadas para reduzir a incidência e tratar a síndrome do impacto do ombro no ambiente de trabalho.
- Investigar a eficácia de programas de ergonomia, treinamentos de postura correta e outras medidas preventivas adotadas pelas empresas na redução dos fatores de risco relacionados à síndrome do impacto do ombro em trabalhadores.

1.4 Pergunta Problema:

Quais são as melhores estratégias preventivas e intervencionais para reduzir a incidência da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores e promover um ambiente de trabalho mais saudável e seguro?

1.5 Metodologia

Para a realização desta revisão bibliográfica, foram utilizadas fontes confiáveis de busca, incluindo Scielo, Google Academics, Google Scholar, PubMed e Scopus. O processo de seleção dos documentos seguiu critérios específicos, com o intuito de garantir a relevância e a qualidade das informações obtidas.

Inicialmente, foi realizada uma busca ampla utilizando termos relacionados à síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. Posteriormente, foram aplicados filtros para restringir os resultados às publicações mais pertinentes ao tema em questão. Os critérios de inclusão envolveram a seleção de artigos científicos, revistas periódicas e livros que abordassem diretamente a síndrome do impacto do ombro em contextos ocupacionais.

No total, foram identificados 38 documentos relevantes para a revisão. Após uma análise criteriosa, cinco desses documentos foram excluídos devido à duplicidade de informações. Além disso, quatro foram excluídos com base no título, pois não estavam diretamente relacionados ao escopo da pesquisa. Outros três foram

excluídos após uma avaliação detalhada do resumo e do conteúdo, uma vez que não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos.

Os 26 documentos restantes foram selecionados para análise detalhada. Cada um deles foi examinado minuciosamente para extrair informações relevantes sobre os fatores de risco associados à síndrome do impacto do ombro, suas consequências físicas e mentais, abordagens preventivas e intervencionais, bem como a eficácia dessas medidas.

A análise dos documentos foi realizada de forma crítica, considerando a qualidade metodológica dos estudos, a consistência dos resultados e a relevância das conclusões para os objetivos da revisão. As informações pertinentes foram então sintetizadas e organizadas de maneira a fornecer uma visão abrangente do estado atual do conhecimento sobre a síndrome do impacto do ombro em trabalhadores.

Os resultados obtidos foram discutidos à luz da literatura existente, destacando as principais tendências, lacunas de conhecimento e implicações para a prática clínica e a pesquisa futura. Esta revisão bibliográfica visa fornecer subsídios teóricos sólidos para orientar intervenções e políticas de saúde ocupacional destinadas a prevenir e tratar a síndrome do impacto do ombro em ambientes de trabalho.

2. SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores incluem movimentos repetitivos, posturas inadequadas e sobrecarga de peso. A realização contínua de atividades que exigem movimentos repetitivos dos membros superiores pode levar ao desgaste das estruturas articulares e musculares do ombro, aumentando o risco de lesões. Além disso, posturas inadequadas durante a execução das tarefas laborais podem gerar tensão excessiva nos músculos e ligamentos do ombro, contribuindo para o desenvolvimento da síndrome. A sobrecarga de peso também é um fator relevante, uma vez que carregar objetos pesados de forma inadequada pode sobrecarregar as estruturas do ombro e desencadear lesões (ARAÚJO, 2021).

A importância da ergonomia no ambiente de trabalho como forma de prevenção da síndrome do impacto do ombro é essencial. A adaptação dos postos de trabalho às necessidades físicas dos trabalhadores é essencial para minimizar os riscos de

lesões musculoesqueléticas, incluindo a síndrome do impacto do ombro. A ergonomia visa promover a adequação entre as demandas físicas das atividades laborais e as capacidades físicas dos trabalhadores, proporcionando condições mais seguras e saudáveis para a realização das tarefas diárias (BRITO, 2022).

Diversas abordagens terapêuticas são utilizadas no tratamento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, sendo a fisioterapia uma das mais comuns. O tratamento fisioterapêutico inclui exercícios específicos para fortalecimento muscular, alongamento e reabilitação funcional do ombro afetado. A utilização de medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos pode ser necessária para controlar a dor e a inflamação. Em situações mais graves, a cirurgia pode ser indicada para reparar danos estruturais no ombro (SANTOS, 2022).

A conscientização dos trabalhadores sobre a importância da prevenção da síndrome do impacto do ombro é importante para reduzir a incidência dessa condição. Campanhas educativas e treinamentos específicos podem informar os profissionais sobre os riscos ocupacionais relacionados ao trabalho repetitivo, posturas inadequadas e sobrecarga de peso, incentivando a adoção de medidas preventivas no ambiente laboral (SIRQUEIRA, 2021).

A prática regular de exercícios físicos é benéfica na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. O fortalecimento muscular e a melhora da postura são aspectos fundamentais para manter a saúde dos ombros e prevenir lesões musculoesqueléticas. Exercícios direcionados para os músculos estabilizadores da articulação do ombro podem contribuir significativamente para evitar sobrecargas e desequilíbrios musculares que favorecem o surgimento da síndrome (HARARI, 2021).

Os aspectos psicossociais exercem influência no desenvolvimento e no tratamento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. O suporte emocional é importante durante todo o processo de reabilitação, pois fatores como ansiedade, estresse e depressão podem interferir na recuperação dos pacientes. O acompanhamento psicológico pode auxiliar na gestão das emoções relacionadas à lesão no ombro e promover uma melhor adesão ao tratamento (SILVA, 2019).

As perspectivas futuras para a prevenção e intervenção na síndrome do impacto do ombro em trabalhadores envolvem avanços tecnológicos e novas abordagens terapêuticas. A implementação de tecnologias ergonômicas inovadoras nos ambientes de trabalho pode contribuir significativamente para reduzir os riscos

ocupacionais relacionados à síndrome. Além disso, novas terapias baseadas em evidências científicas estão sendo desenvolvidas com foco na reabilitação eficaz dos pacientes com essa condição, visando melhorar sua qualidade de vida e retorno às atividades laborais com segurança (GONÇALVES, 2020).

2.1 Causas

As principais causas da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores estão relacionadas a diversos fatores, tais como movimentos repetitivos, posturas inadequadas e sobrecarga de peso. Os movimentos repetitivos, comuns em atividades que exigem movimentação constante dos membros superiores, podem levar ao desgaste das estruturas articulares do ombro, aumentando o risco de lesões. Além disso, posturas inadequadas durante a realização das tarefas laborais podem gerar tensão excessiva nos músculos e ligamentos do ombro, contribuindo para o desenvolvimento da síndrome. A sobrecarga de peso também é um fator importante, uma vez que carregar objetos pesados de forma inadequada pode sobrecarregar as estruturas articulares e musculares do ombro, predispondo à lesões (CARDOSO, 2019).

A relação entre a síndrome do impacto do ombro e fatores ergonômicos no ambiente de trabalho é evidente. O uso de mobiliário inadequado pode resultar em posturas forçadas e desconfortáveis durante a execução das atividades laborais, aumentando a pressão sobre as estruturas do ombro. Além disso, a falta de pausas durante a jornada de trabalho pode contribuir para a fadiga muscular e diminuição da capacidade de suporte das articulações do ombro, favorecendo o surgimento da síndrome. Portanto, é essencial que as condições ergonômicas no ambiente de trabalho sejam adequadas para prevenir lesões relacionadas ao impacto do ombro (ALVES, 2022).

Os fatores psicossociais também desempenham um papel importante no desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. O estresse e a insatisfação no trabalho podem levar à tensão muscular crônica e aumento da sensibilidade à dor, predispondo os indivíduos a lesões no ombro. Além disso, a falta de suporte emocional e social no ambiente laboral pode contribuir para um maior impacto negativo na saúde dos trabalhadores, tornando-os mais vulneráveis às condições musculoesqueléticas (SOUSA, BARROSO, 2021).

A prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é essencial para garantir a saúde e segurança dos colaboradores. Medidas como treinamento ergonômico para orientar sobre posturas corretas durante as atividades laborais, pausas ativas para promover a recuperação muscular e adoção de equipamentos adequados são fundamentais para reduzir os riscos de lesões no ombro. Investir na conscientização dos trabalhadores sobre a importância dessas medidas preventivas é importante para evitar complicações futuras (MORENO, JÚNIOR, KOEKE, 2019).

Intervenções precoces na síndrome do impacto do ombro em trabalhadores são fundamentais para garantir uma recuperação adequada e evitar complicações graves. A identificação precoce dos sintomas da síndrome e encaminhamento para tratamento especializado são essenciais para minimizar os danos causados às estruturas articulares do ombro. Além disso, intervenções multidisciplinares envolvendo profissionais da saúde física e mental são importantes para abordar não apenas os aspectos físicos, mas também os psicossociais relacionados à condição (GASPARINI, 2020).

Os desafios enfrentados na implementação de programas de prevenção e intervenção na síndrome do impacto do ombro em ambientes de trabalho são variados. A resistência dos empregadores em investir em medidas preventivas adequadas e a falta de recursos financeiros destinados à saúde ocupacional são obstáculos frequentes encontrados nesse contexto. Além disso, a falta de conscientização sobre os benefícios das intervenções precoces pode dificultar a adesão dos trabalhadores aos programas de prevenção (PALHETA, 2016).

A conscientização dos trabalhadores e empregadores sobre os riscos associados à síndrome do impacto do ombro é essencial para promover um ambiente laboral saudável e seguro. Os colaboradores devem ser informados sobre as principais causas da síndrome e orientados sobre medidas preventivas simples que podem ser adotadas no dia-a-dia para reduzir os riscos de lesões no ombro. Da mesma forma, os empregadores têm um papel importante na promoção da saúde ocupacional, fornecendo condições ergonômicas adequadas e incentivando práticas saudáveis no ambiente de trabalho. A conscientização mútua entre trabalhadores e empregadores é essencial para garantir a segurança e bem-estar dos colaboradores no ambiente laboral (FACULDADEESAS.COM.BR, 2023).

2.2 Sintomas

Os principais sintomas da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores incluem dor no ombro durante atividades cotidianas, dificuldade para levantar objetos e sensação de fraqueza na região. A dor no ombro é um dos sintomas mais comuns e pode variar de intensidade, podendo ser aguda ou crônica. A dificuldade para levantar objetos está relacionada à perda de força muscular na região do ombro, comprometendo a capacidade funcional dos trabalhadores. Além disso, a sensação de fraqueza na região pode limitar a realização de tarefas simples no ambiente de trabalho, impactando diretamente na produtividade e qualidade de vida dos indivíduos afetados (COSTA, 2021).

Identificar precocemente os sintomas da síndrome do impacto do ombro é essencial para evitar complicações e garantir um tratamento eficaz. Atrasos no diagnóstico e tratamento podem levar a uma progressão da doença, resultando em danos estruturais irreversíveis no ombro. Portanto, é essencial que os profissionais de saúde estejam atentos aos sinais e sintomas apresentados pelos trabalhadores, a fim de proporcionar uma intervenção adequada e precoce (SILVA, 2019).

A relação entre os sintomas da síndrome do impacto do ombro e as atividades laborais dos trabalhadores é evidente, destacando a sobrecarga repetitiva como um dos principais fatores desencadeantes. Movimentos repetitivos, posturas inadequadas e esforços excessivos podem sobrecarregar as estruturas musculoesqueléticas do ombro, predispondo os trabalhadores ao desenvolvimento da síndrome. Portanto, é importante promover mudanças nas práticas laborais, visando reduzir a carga biomecânica sobre o ombro e prevenir lesões ocupacionais (MARTINS, 2017).

Os sintomas da síndrome do impacto do ombro têm um impacto significativo na qualidade de vida dos trabalhadores, interferindo nas atividades diárias e no desempenho profissional. A dor constante no ombro pode limitar a realização de tarefas simples, como pentear os cabelos ou vestir-se sozinho. Além disso, a perda de força muscular na região afetada pode comprometer a execução das atividades laborais, prejudicando a produtividade e gerando absenteísmo no trabalho (GONÇALVES, 2020).

Adotar medidas preventivas é essencial para evitar o desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. A realização de pausas durante as atividades laborais ajuda a reduzir a sobrecarga sobre as estruturas musculoesqueléticas do ombro, prevenindo lesões por esforços repetitivos. Além

disso, a prática regular de exercícios de fortalecimento muscular contribui para manter a estabilidade articular e prevenir lesões ocupacionais relacionadas ao ombro (MEDEIROS, SANTOS, 2016).

A intervenção precoce nos casos de síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é essencial para aliviar os sintomas, promover a reabilitação e prevenir recidivas. O tratamento deve ser individualizado e baseado nas necessidades específicas de cada paciente, visando restaurar a função normal do ombro e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Portanto, é importante que os profissionais de saúde atuem de forma integrada para proporcionar um cuidado abrangente e eficaz aos trabalhadores com essa condição (BRITO, 2022).

Uma abordagem multidisciplinar no tratamento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é essencial para garantir resultados satisfatórios. Envolvendo profissionais como fisioterapeutas, médicos ortopedistas e ergonomistas, essa abordagem visa combinar diferentes técnicas terapêuticas para otimizar a reabilitação dos pacientes. A integração entre as diversas áreas da saúde permite uma avaliação mais completa das necessidades individuais dos trabalhadores afetados pela síndrome do impacto do ombro, contribuindo para uma recuperação mais rápida e eficaz (MORENO, JÚNIOR, KOEKE, 2019).

2.3 Diferença entre Síndrome do Impacto e Síndrome do Manguito Rotador

A síndrome do impacto do ombro e a síndrome do manguito rotador são condições distintas, embora estejam inter-relacionadas, pois ambas afetam a região do ombro e frequentemente são causadas por atividades repetitivas ou sobrecarga. Compreender as diferenças entre essas duas síndromes é essencial para garantir um diagnóstico preciso e um tratamento adequado, principalmente no contexto de prevenção em ambientes de trabalho.

A síndrome do impacto do ombro ocorre quando há compressão das estruturas entre o arco coracoacromial (parte do osso do ombro) e o manguito rotador, especialmente durante o movimento. Isso pode ser causado por movimentos repetitivos ou postura inadequada. As principais características incluem dor no ombro ao elevar o braço, perda de força muscular e inflamação dos tendões do ombro.

Por outro lado, a síndrome do manguito rotador refere-se a uma condição mais ampla que pode envolver inflamação, degeneração ou até ruptura de um ou mais dos

quatro tendões que formam o manguito rotador (supraespinhal, infraespinhal, subescapular e redondo menor). Estes tendões são responsáveis pela estabilidade do ombro e pelo controle dos movimentos de rotação. A dor nessa síndrome é tipicamente mais profunda e pode ocorrer durante o repouso, além de estar associada a fraqueza significativa ao levantar objetos ou girar o braço.

Principais Diferenças:

1. Localização da dor:

- Na síndrome do impacto, a dor é geralmente sentida na parte superior e lateral do ombro e é agravada ao elevar o braço.
- Na síndrome do manguito rotador, a dor pode ser mais difusa e envolver fraqueza significativa, sendo mais constante, podendo se estender até o braço e ser sentida até mesmo em repouso.

2. Causas:

- A síndrome do impacto geralmente resulta do desgaste causado por movimentos repetitivos, como aqueles realizados em trabalhos manuais ou esportes que envolvem o uso dos ombros (natação, tênis).
- A síndrome do manguito rotador pode ter múltiplas causas, incluindo trauma, envelhecimento, lesões degenerativas ou rupturas dos tendões. Pode ser uma progressão da síndrome do impacto, mas também pode ocorrer de forma independente.

3. Tratamento:

- Para a síndrome do impacto, o foco está na reabilitação conservadora, como fisioterapia, alongamentos e fortalecimento dos músculos ao redor do ombro, além de medidas ergonômicas no ambiente de trabalho.
- No caso da síndrome do manguito rotador, o tratamento pode variar de fisioterapia a intervenções cirúrgicas, dependendo da gravidade da lesão, especialmente se houver ruptura de tendões.

4. Prognóstico:

- A síndrome do impacto tem um prognóstico favorável com o tratamento adequado e medidas preventivas, como pausas e ajuste ergonômico no trabalho.

- A síndrome do manguito rotador pode exigir uma recuperação mais prolongada, especialmente nos casos de ruptura, sendo que o retorno completo às atividades normais pode demorar meses após cirurgia.

Compreender as diferenças entre a síndrome do impacto do ombro e a síndrome do manguito rotador é crucial tanto para o diagnóstico quanto para a escolha do tratamento adequado. No contexto ocupacional, o diagnóstico precoce e a adoção de medidas preventivas podem evitar a progressão de uma condição para outra, garantindo uma melhor qualidade de vida aos trabalhadores afetados. A educação sobre ergonomia, pausas ativas e a prática regular de exercícios de fortalecimento podem reduzir a incidência dessas condições e seus impactos sobre a saúde e produtividade do trabalhador.

2.3 Diagnóstico

O diagnóstico precoce da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é de grande importância para evitar complicações e garantir um tratamento eficaz. A identificação precoce dos sintomas permite uma intervenção mais rápida, reduzindo o tempo de recuperação e prevenindo possíveis sequelas. Além disso, um diagnóstico precoce também contribui para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador, evitando afastamentos prolongados e impactos negativos na produtividade (BISCARO, 2017).

Os principais sinais e sintomas que podem indicar a presença da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores incluem dor na região do ombro, dificuldade de movimentação, fraqueza muscular e limitação funcional. Esses sintomas podem variar de intensidade e duração, sendo essencial a avaliação criteriosa por profissionais especializados para um diagnóstico preciso. A identificação precoce desses sinais e sintomas é essencial para a implementação de medidas preventivas e terapêuticas adequadas (RODRIGUES, 2019).

Diferentes abordagens são utilizadas no diagnóstico da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, incluindo exames clínicos realizados por fisioterapeutas e ortopedistas, exames de imagem como radiografias e ressonâncias magnéticas, além de testes específicos de avaliação funcional. A combinação dessas diferentes abordagens permite uma análise mais completa das estruturas comprometidas no

ombro, auxiliando na definição do melhor plano terapêutico para cada caso (COSTA, 2021).

A avaliação multidisciplinar desempenha um papel essencial no diagnóstico da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. A integração de profissionais como fisioterapeutas, médicos do trabalho, ortopedistas e ergonomistas possibilita uma visão ampla e abrangente do problema, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também ergonômicos e ocupacionais que podem influenciar no desenvolvimento da síndrome. Essa abordagem multidisciplinar favorece a elaboração de estratégias personalizadas de prevenção e intervenção (HARARI, 2021).

Diversos fatores de risco podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, tais como posturas inadequadas durante as atividades laborais, movimentos repetitivos que sobrecarregam as estruturas articulares do ombro e manipulação de cargas pesadas sem os cuidados ergonômicos necessários. O reconhecimento desses fatores é essencial para a implementação de medidas preventivas eficazes no ambiente de trabalho (SILVA, MORSCH, 2019).

Um diagnóstico preciso e individualizado da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é essencial para garantir a eficácia das intervenções terapêuticas. Cada caso deve ser avaliado levando-se em consideração as particularidades anatômicas e funcionais do paciente, bem como a gravidade dos sintomas apresentados. Somente com uma análise detalhada é possível definir as melhores estratégias terapêuticas para cada situação clínica (PAIVA, 2020).

A elaboração de um plano de prevenção e intervenção adequado é essencial para evitar a progressão da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. Esse plano deve contemplar medidas educativas sobre ergonomia no ambiente laboral, orientações sobre posturas corretas durante as atividades diárias, prescrição de exercícios específicos para fortalecimento muscular e reabilitação funcional, além da indicação de adaptações no posto de trabalho que minimizem os riscos ergonômicos (BATISTA; BELLASCO, 2017).

Em suma, o diagnóstico da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores requer uma abordagem integrada envolvendo diferentes profissionais da saúde. A identificação precoce dos sinais e sintomas associados à patologia é importante para um tratamento eficaz e a prevenção de complicações futuras. A implementação de medidas preventivas adequadas contribui não apenas para a saúde dos

trabalhadores, mas também para a promoção da qualidade de vida no ambiente laboral (ARAÚJO, 2021).

3. PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO EM TRABALHADORES

A síndrome do impacto do ombro é uma condição comum em trabalhadores que realizam atividades laborais que envolvem movimentos repetitivos, como levantamento de peso, movimentos de arremesso ou mesmo trabalhos que exigem elevação constante dos braços acima da cabeça. A repetição desses movimentos pode levar ao atrito entre os tendões do manguito rotador e a estrutura óssea do ombro, resultando em inflamação e dor. Portanto, a relação entre a síndrome do impacto do ombro e as atividades laborais que envolvem movimentos repetitivos é evidente e merece atenção na prevenção e intervenção (SANTOS, 2022).

Diversos fatores de risco estão associados ao desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. Entre os principais estão a sobrecarga de trabalho, posturas inadequadas durante a execução das tarefas, falta de pausas para descanso, uso incorreto de equipamentos ergonômicos e falta de treinamento adequado para realizar as atividades laborais. Além disso, a idade avançada, histórico familiar de patologias do ombro e condições médicas pré-existentes também podem aumentar o risco de desenvolver a síndrome (SOUSA, BARROSO, 2021).

A ergonomia no ambiente de trabalho desempenha um papel essencial na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. A adequação dos postos de trabalho, o uso correto de equipamentos ergonômicos, a promoção de pausas ativas durante a jornada laboral e a realização de treinamentos sobre boas práticas ergonômicas são medidas essenciais para reduzir a incidência dessa condição. Investir em um ambiente de trabalho ergonomicamente saudável pode contribuir significativamente para a saúde dos trabalhadores e prevenir lesões no ombro (SIRQUEIRA, 2021).

No tratamento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, as intervenções fisioterapêuticas desempenham um papel importante. O fisioterapeuta pode utilizar técnicas como mobilizações articulares, fortalecimento muscular, alongamentos específicos e orientações sobre postura correta para aliviar a dor, melhorar a função do ombro e prevenir recidivas. Além disso, modalidades

terapêuticas como ultrassom terapêutico e terapia por ondas de choque também podem ser indicadas para acelerar o processo de recuperação (PALHETA, 2016).

Os hábitos de vida dos trabalhadores também exercem influência no surgimento da síndrome do impacto do ombro. O sedentarismo, a má postura durante as atividades diárias e a falta de prática regular de exercícios físicos podem contribuir para o enfraquecimento dos músculos ao redor do ombro e aumentar o risco de lesões. Portanto, é essencial incentivar hábitos saudáveis entre os trabalhadores, como praticar atividade física regularmente, manter uma postura correta durante as tarefas cotidianas e evitar períodos prolongados na mesma posição (DA SILVA, 2018).

A conscientização e educação dos trabalhadores sobre os riscos da síndrome do impacto do ombro são essenciais para prevenir sua incidência nos ambientes de trabalho. Campanhas informativas sobre os sintomas da condição, medidas preventivas que podem ser adotadas no dia a dia e importância da busca por ajuda profissional ao primeiro sinal de desconforto no ombro são estratégias eficazes para sensibilizar os colaboradores sobre a importância da saúde musculoesquelética (SILVA, 2020).

Por fim, a avaliação médica periódica dos trabalhadores é essencial para identificar precocemente possíveis casos de síndrome do impacto do ombro. Exames clínicos específicos realizados por profissionais qualificados podem detectar alterações no funcionamento do manguito rotador ou sinais precoces de inflamação nos tecidos moles ao redor do ombro. Dessa forma, é possível intervir precocemente na progressão da doença e adotar medidas preventivas personalizadas para cada indivíduo conforme suas necessidades específicas (SOBRINHO, BANDEIRA, JREIGE, 2022).

3.1 Fatores de risco

Os principais fatores de risco relacionados à síndrome do impacto do ombro em trabalhadores incluem movimentos repetitivos, posturas inadequadas e sobrecarga de peso. A realização contínua de movimentos repetitivos durante a jornada de trabalho pode levar ao desgaste dos tecidos moles no ombro, aumentando o risco de lesões. Além disso, posturas inadequadas, como ficar sentado por longos períodos sem suporte adequado para as costas, podem causar tensão nos músculos do ombro e contribuir para o desenvolvimento da síndrome. A sobrecarga de peso

também é um fator de risco significativo, pois carregar objetos pesados regularmente pode sobrecarregar os músculos e tendões do ombro, levando a lesões (ALVES, 2022).

A ergonomia desempenha um papel importante na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. A adequação do ambiente de trabalho às necessidades físicas dos funcionários é essencial para evitar lesões relacionadas ao trabalho. Isso inclui a utilização de mobiliário ergonômico, como cadeiras ajustáveis e mesas com altura adequada, bem como a implementação de pausas regulares para descanso e alongamento. A ergonomia também envolve a organização eficiente das tarefas laborais para minimizar a sobrecarga nos músculos do ombro e promover uma postura correta durante as atividades laborais (CARDOSO, 2019).

A falta de pausas durante a jornada de trabalho está diretamente relacionada ao aumento do risco de desenvolver a síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. A realização contínua de tarefas sem interrupções pode levar à fadiga muscular e aumentar a probabilidade de lesões no ombro. Portanto, é essencial conscientizar tanto os trabalhadores quanto os empregadores sobre a importância da implementação de pausas regulares para descanso e alongamento durante o expediente, visando prevenir problemas musculoesqueléticos (RIOS, 2018).

Os fatores psicossociais também desempenham um papel significativo no surgimento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. O estresse no ambiente de trabalho, a pressão por resultados e a falta de suporte emocional podem contribuir para o desenvolvimento de problemas musculoesqueléticos, incluindo lesões no ombro. É essencial que as empresas promovam um ambiente de trabalho saudável e incentivem práticas que reduzam os níveis de estresse entre os funcionários, visando prevenir complicações relacionadas à saúde física (FACULDADEESAS.COM.BR, 2023).

A prática regular de exercícios físicos e alongamentos é essencial para prevenir a síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. O fortalecimento dos músculos ao redor da articulação do ombro e a melhoria da flexibilidade são essenciais para manter a saúde muscular e articular, reduzindo assim o risco de lesões. Além disso, os exercícios físicos ajudam a melhorar a postura corporal e promovem uma distribuição equilibrada da carga nos músculos durante as atividades laborais, prevenindo assim possíveis danos no ombro (GASPARINI, 2020).

Os fatores individuais também podem aumentar a vulnerabilidade dos trabalhadores à síndrome do impacto do ombro. A idade avançada está associada ao enfraquecimento dos tecidos moles e articulações, tornando-os mais suscetíveis a lesões no ombro. Além disso, um histórico prévio de lesões no local ou condições médicas pré-existentes, como artrite ou bursite, podem aumentar ainda mais o risco de desenvolver problemas musculoesqueléticos no ombro. Portanto, é importante considerar esses fatores individuais ao avaliar os riscos ocupacionais relacionados à síndrome (ARAÚJO, SANT'ANNA, 2022).

As estratégias de intervenção na síndrome do impacto do ombro em trabalhadores abrangem uma variedade de abordagens terapêuticas e preventivas. Os tratamentos fisioterapêuticos são frequentemente recomendados para aliviar sintomas dolorosos e melhorar a função articular comprometida pelo impacto no ombro. Além disso, mudanças nas atividades laborais podem ser necessárias para evitar movimentos repetitivos ou posturas inadequadas que possam piorar as condições existentes. Orientações específicas sobre medidas preventivas também devem ser fornecidas aos trabalhadores para evitar recidivas da síndrome e promover uma reabilitação eficaz após lesões no ombro (LEITE, 2019).

3.2 Impacto na qualidade de vida

A síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é caracterizada por diversos sintomas que afetam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos. Dentre os principais sintomas estão a dor no ombro, a dificuldade de movimentação e a fraqueza muscular. A dor no ombro pode ser intensa e constante, limitando as atividades diárias e interferindo no sono. A dificuldade de movimentação compromete a realização de tarefas simples, como pentear os cabelos ou vestir-se, enquanto a fraqueza muscular pode levar à incapacidade de levantar objetos ou realizar esforços físicos (LEITE, 2019).

A prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é essencial para evitar o desenvolvimento dessa condição debilitante. A ergonomia adequada no ambiente de trabalho é essencial para reduzir a sobrecarga nos ombros e prevenir lesões musculoesqueléticas. Além disso, a prática regular de exercícios físicos específicos para fortalecimento da musculatura dos ombros e das costas pode ajudar a prevenir o surgimento da síndrome do impacto do ombro (HARARI, 2021).

Diversos fatores de risco contribuem para o desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. Movimentos repetitivos, postura inadequada durante a execução das atividades laborais e sobrecarga de peso são alguns dos principais fatores que aumentam a probabilidade de lesões nos tecidos moles do ombro. A falta de pausas durante a jornada de trabalho e a ausência de treinamento adequado sobre ergonomia também podem favorecer o surgimento da síndrome (GASPARINI, 2020).

As consequências da síndrome do impacto do ombro na qualidade de vida dos trabalhadores são significativas e podem incluir limitações nas atividades diárias, afastamento do trabalho por períodos prolongados e impacto emocional negativo. A dor crônica no ombro pode interferir na capacidade funcional dos indivíduos, prejudicando sua autonomia e independência. O afastamento do trabalho pode gerar instabilidade financeira e emocional, além de aumentar os níveis de estresse e ansiedade (BRITO, 2022).

A intervenção precoce na síndrome do impacto do ombro é importante para minimizar as sequelas e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores afetados por essa condição. Tratamentos fisioterapêuticos com foco na reabilitação funcional dos membros superiores, uso de medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios para controle da dor aguda e cirurgias reparadoras em casos mais graves são algumas das opções terapêuticas disponíveis. O acompanhamento multidisciplinar com profissionais especializados é essencial para garantir um tratamento eficaz e individualizado (ALVES, 2022).

A influência da síndrome do impacto do ombro na produtividade no ambiente de trabalho não deve ser subestimada. A dor crônica no ombro e as limitações nos movimentos podem comprometer significativamente o desempenho profissional dos trabalhadores, resultando em queda na produtividade, aumento das faltas ao trabalho e insatisfação geral. Investir em medidas preventivas e intervenções precoces para tratar essa condição é essencial para manter um ambiente laboral saudável e produtivo (SILVA, 2020).

A implementação de políticas de saúde ocupacional voltadas para a prevenção e tratamento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é essencial para promover um ambiente laboral mais saudável e seguro. Essas políticas devem incluir programas educativos sobre ergonomia, incentivo à prática regular de exercícios físicos, realização periódica de avaliações médicas ocupacionais e disponibilização

de recursos adequados para prevenção de lesões musculoesqueléticas. Garantir condições adequadas no ambiente de trabalho é essencial para preservar a saúde física e mental dos trabalhadores, promovendo uma maior qualidade de vida no contexto laboral (SANTOS, 2022).

3.3 Impacto econômico

Os custos associados à síndrome do impacto do ombro em trabalhadores são significativos e abrangem uma variedade de aspectos. Os gastos com tratamentos médicos, que incluem consultas, exames, medicamentos e procedimentos cirúrgicos, representam uma parcela considerável dos custos econômicos dessa condição. Além disso, o afastamento do trabalho devido à incapacidade funcional causada pela síndrome do impacto do ombro resulta em perdas financeiras tanto para os trabalhadores quanto para as empresas. A reabilitação também demanda investimentos financeiros significativos, pois envolve sessões de fisioterapia, acompanhamento médico e possíveis adaptações no ambiente de trabalho (SOUSA, BARROSO, 2021).

Investir em programas de prevenção da síndrome do impacto do ombro nas empresas é essencial para reduzir os custos econômicos associados a essa condição e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. A implementação de medidas preventivas, como treinamentos ergonômicos, avaliações periódicas da saúde dos funcionários e incentivo à prática de atividades físicas adequadas, pode contribuir para a redução da incidência da síndrome do impacto do ombro e, conseqüentemente, para a diminuição dos gastos com tratamentos e afastamentos (DA SILVA, 2018).

Os benefícios econômicos de promover intervenções precoces na síndrome do impacto do ombro são evidentes. Ao identificar precocemente os sintomas dessa condição e iniciar o tratamento adequado, é possível evitar complicações mais graves que demandariam maiores recursos financeiros. Além disso, intervenções precoces podem acelerar o processo de recuperação dos trabalhadores afetados pela síndrome do impacto do ombro, permitindo seu retorno mais rápido às atividades laborais (COSTA, 2021).

A incapacidade temporária ou permanente de trabalhadores devido à síndrome do impacto do ombro tem conseqüências diretas na economia local e nacional. A queda na produtividade das empresas afetadas pela ausência desses profissionais

pode gerar prejuízos significativos. Além disso, o aumento nos gastos com benefícios sociais destinados aos trabalhadores afastados por problemas relacionados ao ombro impacta diretamente as finanças públicas (RODRIGUES, 2019).

A demanda por produtos e serviços voltados para a prevenção e tratamento da síndrome do impacto do ombro cria oportunidades de negócio no setor da saúde. Empresas especializadas em equipamentos ergonômicos, clínicas de fisioterapia e profissionais da área da saúde podem se beneficiar desse mercado em expansão. O desenvolvimento de tecnologias inovadoras para a prevenção e reabilitação da síndrome do impacto do ombro também pode impulsionar a economia nesse segmento (MEDEIROS, SANTOS, 2016).

Os desafios enfrentados pelas empresas na implementação de medidas preventivas da síndrome do impacto do ombro são diversos. A resistência dos trabalhadores às mudanças propostas, a falta de recursos financeiros para investir em programas preventivos e a escassez de informação adequada sobre os riscos dessa condição são alguns dos obstáculos a serem superados. É essencial que as empresas estejam preparadas para lidar com esses desafios e buscar soluções criativas para promover a saúde ocupacional de seus colaboradores (SILVA, MORSCH, 2019).

As políticas públicas desempenham um papel essencial na promoção da prevenção e intervenção na síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. Incentivos fiscais para empresas que adotam medidas preventivas, campanhas educativas sobre os riscos ocupacionais relacionados ao trabalho repetitivo e investimentos em pesquisa científica são algumas das iniciativas necessárias para reduzir os impactos econômicos negativos dessa condição. É essencial que haja uma articulação entre governo, empresas e sociedade civil para garantir a eficácia dessas políticas públicas no combate à síndrome do impacto do ombro no ambiente laboral (ARAÚJO, SANT'ANNA, 2022).

4. PREVENÇÃO DA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO

A prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é de grande importância devido aos impactos negativos que essa condição pode trazer para a qualidade de vida e produtividade no ambiente de trabalho. A dor e a limitação funcional causadas pela síndrome podem resultar em afastamentos prolongados, redução da capacidade de realizar tarefas laborais e até mesmo incapacidade

permanente, afetando diretamente o desempenho dos colaboradores e a eficiência das empresas. Além disso, a sobrecarga emocional e psicológica decorrente da dor crônica pode impactar negativamente o bem-estar geral dos trabalhadores, prejudicando não apenas sua saúde física, mas também sua saúde mental (ARAÚJO, 2021).

Dentre as principais medidas preventivas recomendadas para evitar a síndrome do impacto do ombro estão a adoção de posturas ergonômicas corretas durante as atividades laborais, a prática regular de exercícios físicos específicos para fortalecimento e flexibilidade dos músculos do ombro e a realização de pausas durante atividades repetitivas que sobrecarregam essa região. A manutenção de uma boa postura ao sentar-se ou ao levantar pesos, por exemplo, é essencial para prevenir lesões musculoesqueléticas no ombro. Além disso, a prática regular de exercícios de fortalecimento muscular e alongamento contribui para manter a estabilidade e mobilidade da articulação do ombro, reduzindo o risco de desenvolvimento da síndrome (RIOS, 2018).

A conscientização dos trabalhadores sobre os fatores de risco associados à síndrome do impacto do ombro é essencial para prevenir sua ocorrência. O excesso de carga de trabalho, os movimentos repetitivos e as posturas inadequadas são alguns dos principais fatores que podem desencadear essa condição. Portanto, é essencial que os profissionais estejam cientes dos cuidados necessários para evitar lesões no ombro, como alternar tarefas que sobrecarregam essa região com atividades que promovam seu relaxamento e descanso adequado entre as jornadas laborais (BISCARO, 2017).

A avaliação ergonômica dos postos de trabalho é uma etapa essencial na prevenção da síndrome do impacto do ombro, pois permite identificar e corrigir possíveis causas desencadeantes dessa condição. A adaptação dos mobiliários e equipamentos utilizados pelos trabalhadores, bem como a organização adequada dos espaços de trabalho, contribuem significativamente para reduzir a sobrecarga sobre os músculos do ombro e prevenir lesões nessa região. Além disso, a implementação de medidas preventivas baseadas na ergonomia pode melhorar não apenas a saúde dos colaboradores, mas também a eficiência operacional das empresas (PAIVA, 2020).

A implementação de programas de treinamento e capacitação para os trabalhadores é essencial na prevenção da síndrome do impacto do ombro e na

promoção da saúde ocupacional. Esses programas devem abordar temas como ergonomia no ambiente de trabalho, técnicas corretas de levantamento e transporte de cargas, práticas seguras durante atividades repetitivas e cuidados com a postura ao realizar tarefas laborais. Ao capacitar os profissionais para adotarem comportamentos saudáveis no ambiente laboral, as empresas contribuem não apenas para prevenir lesões musculoesqueléticas no ombro, mas também para promover um ambiente mais seguro e saudável para todos os colaboradores (SIRQUEIRA, 2021).

A participação ativa das empresas na promoção de ambientes de trabalho saudáveis e seguros é essencial para reduzir a incidência da síndrome do impacto do ombro entre seus colaboradores. Investir em medidas preventivas e educativas voltadas para a saúde ocupacional demonstra o compromisso das organizações com o bem-estar dos trabalhadores e com a sustentabilidade das operações empresariais. Além disso, ao criar um ambiente propício à prevenção de doenças ocupacionais como a síndrome do impacto do ombro, as empresas contribuem para aumentar a satisfação dos colaboradores com seu trabalho e fortalecer sua imagem perante clientes, fornecedores e demais stakeholders (FACULDADEESAS.COM.BR, 2023).

Os benefícios econômicos e sociais gerados pela prevenção eficaz da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores são significativos tanto para as empresas quanto para os profissionais envolvidos. A redução dos custos com afastamentos por doenças ocupacionais relacionadas ao ombro resulta em economias substanciais nos gastos com assistência médica, pagamento de salários durante licenças médicas prolongadas e contratações temporárias para substituir funcionários ausentes. Além disso, ao promover ambientes mais saudáveis no local de trabalho por meio da prevenção da síndrome do impacto do ombro, as empresas contribuem diretamente para melhorar a qualidade de vida dos profissionais envolvidos, aumentando sua satisfação pessoal e produtividade no trabalho (SILVA, 2019).

4.1 Ergonomia no ambiente de trabalho

A ergonomia no ambiente de trabalho desempenha um papel essencial na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. A organização correta do espaço e dos equipamentos pode reduzir a sobrecarga nos membros superiores, evitando assim o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas. A disposição adequada dos móveis, a altura das mesas e cadeiras, bem como a

utilização de suportes ergonômicos, são aspectos essenciais para garantir uma postura correta durante as atividades laborais (PALHETA, 2016).

Diversos fatores ergonômicos contribuem para o desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro, tais como posturas inadequadas, movimentos repetitivos e esforços físicos excessivos. A falta de atenção a esses aspectos pode aumentar o risco de lesões nos ombros dos trabalhadores, comprometendo sua saúde e bem-estar no ambiente de trabalho. Portanto, é imprescindível adotar medidas preventivas para minimizar tais fatores de risco (MORENO, JÚNIOR, KOEKE, 2019).

A realização de avaliações ergonômicas periódicas nos locais de trabalho é essencial para identificar possíveis riscos ergonômicos e implementar medidas preventivas adequadas. Essas avaliações permitem uma análise detalhada das condições de trabalho dos colaboradores, possibilitando a adoção de estratégias eficazes para evitar lesões nos ombros e outras doenças ocupacionais relacionadas (BATISTA; BELLASCO, 2017).

A conscientização dos colaboradores sobre práticas ergonômicas corretas é essencial para promover uma cultura de prevenção no ambiente de trabalho. Por meio de treinamentos e campanhas educativas, os trabalhadores podem aprender a adotar posturas adequadas, utilizar corretamente os equipamentos e evitar movimentos prejudiciais à saúde dos ombros. Dessa forma, é possível reduzir significativamente o número de casos de síndrome do impacto do ombro (GONÇALVES, 2020).

A adaptação dos postos de trabalho às necessidades individuais dos trabalhadores é outro aspecto importante da ergonomia no ambiente laboral. Considerar a altura da mesa, a posição da cadeira e a utilização de suportes ergonômicos são medidas que visam garantir uma postura adequada durante as atividades diárias. Essa personalização dos espaços contribui para prevenir lesões nos ombros e promover a saúde dos trabalhadores (MARTINS, 2017).

Ambientes ergonomicamente adequados têm um impacto positivo na produtividade e na qualidade de vida dos trabalhadores. Ao proporcionar condições ideais para realizar as tarefas laborais, os colaboradores se sentem mais confortáveis e motivados, resultando em um aumento da eficiência no trabalho. Além disso, ambientes ergonomicamente corretos contribuem para a redução do absenteísmo e presentismo relacionados à síndrome do impacto do ombro (CARDOSO, 2019).

Os benefícios econômicos e sociais da implementação de medidas ergonômicas nas empresas são evidentes. Investir na saúde e segurança dos

colaboradores não apenas melhora a satisfação no trabalho, mas também reduz os custos com afastamentos por doenças ocupacionais. Empresas que priorizam a ergonomia demonstram preocupação com o bem-estar dos funcionários, gerando um ambiente mais saudável e produtivo para todos os envolvidos (SOBRINHO, BANDEIRA, JREIGE, 2022).

4.2 Treinamento de postura

O treinamento de postura é uma ferramenta essencial na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, uma vez que a má postura pode sobrecarregar as estruturas do ombro e levar ao desenvolvimento da condição. A postura inadequada durante as atividades laborais pode resultar em desequilíbrios musculares, compressão dos tecidos moles e alterações biomecânicas que aumentam o risco de lesões no ombro. Portanto, a correção da postura por meio de exercícios específicos é essencial para reduzir a carga sobre as articulações e prevenir a síndrome do impacto (HARARI, 2021).

Dentre os principais exercícios recomendados para melhorar a postura dos trabalhadores e reduzir a incidência da síndrome do impacto do ombro estão os de fortalecimento e alongamento. Exercícios de fortalecimento da musculatura estabilizadora do ombro, como os rotadores externos e elevadores escapulares, são essenciais para manter a estabilidade articular e prevenir lesões. Já os exercícios de alongamento dos músculos peitorais, deltoides e trapézio ajudam a corrigir desequilíbrios musculares e melhorar a postura corporal dos trabalhadores (RODRIGUES, 2019).

A orientação profissional adequada durante o treinamento de postura é essencial para garantir a eficácia e segurança das intervenções. Profissionais especializados, como fisioterapeutas ou educadores físicos com experiência em reabilitação musculoesquelética, são capazes de prescrever exercícios individualizados, corrigir técnicas inadequadas e monitorar a evolução dos trabalhadores durante o treinamento. A supervisão profissional também é importante para evitar possíveis complicações ou lesões decorrentes da prática incorreta dos exercícios (MORENO, JÚNIOR, KOEKE, 2019).

Além de prevenir a síndrome do impacto do ombro, o treinamento de postura também apresenta benefícios no tratamento da condição em trabalhadores afetados

pela patologia. Os exercícios específicos podem auxiliar na reabilitação dos pacientes, promovendo a recuperação funcional do ombro comprometido e reduzindo as chances de recorrência da lesão. Dessa forma, o treinamento de postura se mostra uma abordagem eficaz não apenas na prevenção, mas também no tratamento da síndrome do impacto (MARTINS, 2017).

A conscientização dos trabalhadores sobre a importância da correta postura no ambiente de trabalho é essencial para promover práticas saudáveis que contribuam para a prevenção da síndrome do impacto do ombro. Campanhas educativas, palestras informativas e treinamentos ergonômicos podem sensibilizar os colaboradores sobre os riscos associados à má postura e incentivar mudanças comportamentais que favoreçam uma postura adequada durante as atividades laborais. A adoção de hábitos posturais saudáveis no dia-a-dia pode minimizar as chances de desenvolver problemas musculoesqueléticos relacionados ao trabalho (LEITE, 2019).

A inclusão do treinamento de postura como parte integrante das políticas de saúde ocupacional das empresas é uma estratégia eficaz para promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para todos os colaboradores. Programas de ginástica laboral, sessões educativas sobre ergonomia no trabalho e acompanhamento periódico por profissionais especializados são medidas preventivas que podem reduzir os índices de lesões ocupacionais relacionadas à má postura. Investir na saúde física dos trabalhadores não só melhora sua qualidade de vida, mas também aumenta sua produtividade e satisfação no ambiente profissional (ALVES, 2022).

Estudos científicos têm comprovado a eficácia do treinamento de postura na redução da incidência da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. Pesquisas clínicas demonstram que programas regulares de exercícios específicos são capazes de melhorar a força muscular, flexibilidade articular e controle motor dos indivíduos, reduzindo assim o risco de lesões no ombro relacionadas à sobrecarga mecânica. Além disso, evidências científicas apontam que intervenções precoces focadas na correção da postura podem prevenir complicações crônicas decorrentes da síndrome do impacto, contribuindo para a promoção da saúde ocupacional dos trabalhadores (SILVA, 2019).

Em suma, o treinamento de postura desempenha um papel importante na prevenção e intervenção na síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. Através

da correção da postura por meio de exercícios específicos, orientação profissional adequada, conscientização dos colaboradores sobre práticas saudáveis no ambiente laboral, inclusão nas políticas de saúde ocupacional das empresas e embasamento científico comprovado pela literatura especializada, é possível reduzir significativamente os índices dessa condição incapacitante nos ambientes profissionais. Assim sendo, investir em programas preventivos voltados para melhoria da postura corporal pode ser uma estratégia eficaz na promoção da saúde musculoesquelética dos trabalhadores e na otimização das condições laborais como um todo (SANTOS, 2022).

4.3 Exercícios de fortalecimento

Os exercícios de fortalecimento desempenham um papel essencial na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, uma vez que contribuem para a melhoria da estabilidade e funcionalidade da articulação. A realização regular desses exercícios pode fortalecer os músculos ao redor do ombro, reduzindo assim a sobrecarga nas estruturas articulares e minimizando o risco de lesões. Além disso, a prática constante de exercícios de fortalecimento pode promover uma maior consciência corporal e controle motor, auxiliando na prevenção de movimentos inadequados que podem levar ao desenvolvimento da síndrome do impacto do ombro (SOBRINHO, BANDEIRA, JREIGE, 2022).

Dentre os principais grupos musculares que devem ser trabalhados nos exercícios de fortalecimento para prevenir a síndrome do impacto do ombro estão os músculos deltoídeos, trapézio e manguito rotador. Esses músculos desempenham um papel importante na estabilização e movimentação adequada do ombro, sendo essencial fortalecê-los para manter a integridade da articulação. O trabalho específico desses grupos musculares pode contribuir para melhorar a biomecânica do ombro, reduzir a incidência de lesões e promover uma maior eficiência nos movimentos realizados durante as atividades laborais (BRITO, 2022).

A frequência ideal de realização dos exercícios de fortalecimento deve ser individualizada, levando em consideração as características físicas e necessidades de cada trabalhador. É importante respeitar os limites de cada pessoa e ajustar a intensidade dos exercícios conforme a capacidade física de cada um. Recomenda-se realizar os exercícios pelo menos três vezes por semana, com intervalos adequados

para recuperação muscular e adaptação ao treinamento. A progressão gradual da carga e volume dos exercícios também é essencial para garantir resultados positivos sem sobrecarregar as estruturas musculares (RIOS, 2018).

A presença de um profissional qualificado, como um fisioterapeuta ou educador físico, é essencial para orientar corretamente a execução dos exercícios de fortalecimento e evitar possíveis lesões. Esse profissional pode avaliar as necessidades individuais de cada trabalhador, prescrever um programa de treinamento personalizado e monitorar a evolução ao longo do tempo. Além disso, ele pode corrigir posturas inadequadas durante a execução dos exercícios, garantindo uma prática segura e eficaz (BATISTA; BELLASCO, 2017).

Além da prevenção da síndrome do impacto do ombro, os exercícios de fortalecimento proporcionam benefícios adicionais aos trabalhadores, como melhoria da postura, redução do estresse muscular e aumento da resistência física. A prática regular desses exercícios pode contribuir para o equilíbrio muscular global, favorecer uma melhor distribuição das cargas durante as atividades laborais e minimizar desconfortos musculoesqueléticos relacionados ao trabalho. Portanto, investir em um programa de fortalecimento adequado pode trazer melhorias significativas na qualidade de vida dos trabalhadores (PALHETA, 2016).

Diversas modalidades de exercícios de fortalecimento podem ser utilizadas na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, sendo importante escolher aquela mais adequada às necessidades individuais e preferências pessoais. O pilates, por exemplo, é uma opção que combina força muscular com alongamento e controle motor, favorecendo a estabilização do core e dos membros superiores. Já a musculação é indicada para quem busca aumentar a massa muscular e potência física, enquanto o treinamento funcional foca no desenvolvimento da força global e coordenação motora (ARAÚJO, 2021).

A manutenção regular dos exercícios de fortalecimento ao longo do tempo é essencial mesmo após a recuperação ou prevenção inicial da síndrome do impacto do ombro. A continuidade desses exercícios garante uma boa saúde muscular e articular a longo prazo, prevenindo recaídas ou novas lesões relacionadas ao ombro. Portanto, é importante incorporar os exercícios de fortalecimento como parte integrante da rotina diária dos trabalhadores, mantendo assim os benefícios obtidos durante todo o período laboral (GONÇALVES, 2020).

4.4 Pausas ativas

As pausas ativas desempenham um papel essencial na prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, pois permitem a redução da sobrecarga nos músculos e articulações. Durante as atividades laborais, os trabalhadores estão sujeitos a movimentos repetitivos e posturas inadequadas que podem levar ao desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas. As pausas ativas proporcionam momentos de descanso e relaxamento, permitindo a recuperação dos tecidos musculares e articulares, evitando assim o acúmulo de tensão e a fadiga (GASPARINI, 2020).

Além dos benefícios físicos, as pausas ativas também contribuem para a saúde mental dos trabalhadores. O ambiente de trabalho muitas vezes é estressante e cansativo, podendo gerar quadros de ansiedade e exaustão. As pausas ativas proporcionam momentos de descontração e relaxamento, ajudando a reduzir o estresse e a fadiga mental. Dessa forma, os trabalhadores conseguem manter um equilíbrio entre corpo e mente, favorecendo o bem-estar no ambiente laboral (ARAÚJO, SANT'ANNA, 2022).

Para implementar as pausas ativas de forma eficaz no cotidiano dos trabalhadores, é importante considerar alguns aspectos como a duração e frequência dessas pausas. Recomenda-se que as pausas sejam realizadas a cada hora de trabalho, com duração média de 5 a 10 minutos. Além disso, é essencial escolher atividades adequadas que promovam o relaxamento muscular, como alongamentos simples ou exercícios de respiração. Essas estratégias garantem que as pausas sejam realmente eficazes na prevenção de lesões musculoesqueléticas (SILVA, 2020).

Estudos científicos têm demonstrado a eficácia das pausas ativas na prevenção de lesões musculoesqueléticas em trabalhadores. Pesquisas apontam que a realização regular dessas pausas pode reduzir significativamente o risco de desenvolver problemas relacionados ao trabalho, melhorando assim a qualidade de vida dos funcionários. Portanto, investir na implementação das pausas ativas nas empresas é uma medida preventiva importante para garantir a saúde e segurança dos trabalhadores (SILVA, MORSCH, 2019).

Apesar dos inúmeros benefícios das pausas ativas, sua implementação nas empresas pode enfrentar alguns desafios. Gestores e trabalhadores podem resistir à

ideia das pausas ativas por considerarem que esses momentos interferem na produtividade. Para superar esses obstáculos, é essencial conscientizar todos os envolvidos sobre os benefícios das pausas ativas para a saúde e bem-estar dos colaboradores (SOUSA, BARROSO, 2021).

A relação entre as pausas ativas e a produtividade no ambiente de trabalho tem sido amplamente discutida na literatura especializada em ergonomia e saúde ocupacional. Estudos mostram que o descanso adequado durante as jornadas laborais pode influenciar positivamente no desempenho dos funcionários, aumentando sua eficiência e reduzindo o absenteísmo por problemas de saúde relacionados ao trabalho. Portanto, as pausas ativas não apenas beneficiam os trabalhadores individualmente, mas também contribuem para o bom funcionamento das organizações (BISCARO, 2017).

Diante da importância das pausas ativas como medida preventiva na síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, recomenda-se seguir as orientações da literatura especializada em ergonomia e saúde ocupacional. Essa literatura destaca a importância do engajamento de todos os envolvidos nesse processo, desde os gestores até os próprios trabalhadores. A implementação adequada das pausas ativas requer uma abordagem colaborativa que considere as necessidades individuais dos funcionários e promova um ambiente saudável no local de trabalho (MEDEIROS, SANTOS, 2016).

5. INTERVENÇÃO NA SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO

As principais causas da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores estão relacionadas a fatores como movimentos repetitivos, postura inadequada e sobrecarga de peso. A realização constante de atividades que exigem movimentos repetitivos dos membros superiores pode levar ao desgaste das estruturas articulares do ombro, resultando em dor e limitação funcional. Além disso, a manutenção de uma postura inadequada durante longos períodos de tempo e o levantamento de pesos acima da capacidade do indivíduo também contribuem para o desenvolvimento da síndrome (CARDOSO, 2019).

A prevenção da síndrome do impacto do ombro é essencial para evitar a incapacidade laboral e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Nesse sentido, é essencial promover a conscientização dos trabalhadores e empregadores

sobre os riscos ocupacionais associados às atividades laborais. Medidas preventivas como a adoção de pausas durante a jornada de trabalho, a realização de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular e a adequação ergonômica do ambiente de trabalho são fundamentais para reduzir a incidência da síndrome (DA SILVA, 2018).

Dentre as intervenções não cirúrgicas recomendadas para o tratamento da síndrome do impacto do ombro, destacam-se a fisioterapia, o uso de medicamentos anti-inflamatórios e a modificação das atividades laborais. A fisioterapia desempenha um papel importante na reabilitação dos trabalhadores com essa condição, promovendo o alívio da dor, a melhora da mobilidade articular e o fortalecimento muscular. O uso de medicamentos anti-inflamatórios pode auxiliar no controle da inflamação local, enquanto a modificação das atividades laborais visa reduzir as sobrecargas sobre o ombro afetado (COSTA, 2021).

A terapia manual tem se mostrado eficaz na reabilitação de trabalhadores com síndrome do impacto do ombro, proporcionando benefícios como o aumento da amplitude de movimento, a redução da dor e o fortalecimento muscular. O alongamento e fortalecimento muscular são técnicas frequentemente utilizadas nesse contexto, visando melhorar a estabilidade articular e prevenir recidivas da lesão. A abordagem individualizada e supervisionada por profissionais qualificados é essencial para garantir resultados satisfatórios no tratamento dessa condição (FACULDADEESAS.COM.BR, 2023).

A ergonomia no ambiente de trabalho desempenha um papel importante na prevenção da síndrome do impacto do ombro, pois visa adequar os móveis, equipamentos e ferramentas utilizadas pelos funcionários às suas necessidades físicas. A correta disposição dos elementos no ambiente laboral pode reduzir as sobrecargas musculoesqueléticas e minimizar os riscos de lesões ocupacionais. Investir em treinamentos sobre ergonomia para os colaboradores é uma estratégia eficaz para promover um ambiente mais seguro e saudável (SIRQUEIRA, 2021).

Os tratamentos não cirúrgicos disponíveis para a síndrome do impacto do ombro incluem uma variedade de abordagens, tais como fisioterapia, medicamentos e terapias alternativas. A fisioterapia desempenha um papel essencial no fortalecimento da musculatura ao redor da articulação do ombro, melhorando a estabilidade e reduzindo a dor. Além disso, medicamentos anti-inflamatórios podem ser prescritos para aliviar a inflamação e a dor associadas à síndrome do impacto do

ombro. Terapias alternativas, como acupuntura e quiropraxia, também têm sido utilizadas como complemento ao tratamento convencional (ARAÚJO, 2021).

A abordagem multidisciplinar no tratamento da síndrome do impacto do ombro é essencial para garantir uma intervenção eficaz e abrangente. Profissionais de saúde de diferentes áreas, como fisioterapeutas, médicos ortopedistas e psicólogos, trabalham em conjunto para fornecer um cuidado integrado aos pacientes. A colaboração entre esses profissionais permite uma avaliação mais completa das necessidades individuais de cada paciente e a implementação de um plano de tratamento personalizado (HARARI, 2021).

A prática regular de exercícios físicos é essencial na prevenção e no tratamento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores. O fortalecimento da musculatura ao redor da articulação do ombro ajuda a melhorar a estabilidade e reduzir a sobrecarga nas estruturas articulares. Além disso, exercícios específicos podem contribuir para melhorar a amplitude de movimento e reduzir a dor associada à síndrome do impacto do ombro (SOUSA, BARROSO, 2021).

Técnicas de relaxamento e controle do estresse são frequentemente utilizadas como parte do tratamento não cirúrgico da síndrome do impacto do ombro. A redução da tensão muscular e o aumento da sensação de bem-estar podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Estratégias como meditação, respiração profunda e mindfulness são comumente recomendadas como complemento ao tratamento convencional (BATISTA; BELLASCO, 2017).

6. CONCLUSÃO

A prevenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores é de grande importância, uma vez que essa condição pode causar incapacidade funcional e afetar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Medidas ergonômicas, como a adequação do posto de trabalho e a realização de pausas durante atividades repetitivas, são fundamentais para evitar o desenvolvimento da síndrome. Além disso, a conscientização dos colaboradores sobre a importância da postura correta e da prática de exercícios físicos específicos para fortalecer os músculos do ombro também desempenha um papel importante na prevenção dessa condição (BISCARO, 2017).

No que diz respeito às intervenções utilizadas no tratamento da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores, é importante destacar a eficácia da fisioterapia

na reabilitação desses pacientes. Além disso, em casos mais graves, o uso de medicamentos anti-inflamatórios e até mesmo cirurgias podem ser necessários para aliviar os sintomas e restaurar a função do ombro. É essencial que os profissionais de saúde estejam capacitados para avaliar cada caso individualmente e indicar o tratamento mais adequado (SILVA, MORSCH, 2019).

Os desafios enfrentados na prevenção e intervenção da síndrome do impacto do ombro em trabalhadores são diversos e complexos. A falta de informação sobre a condição, a resistência dos colaboradores em adotar medidas preventivas e a sobrecarga de trabalho são fatores que dificultam o controle dessa síndrome. É necessário um esforço conjunto entre empregadores, trabalhadores e profissionais de saúde para superar esses obstáculos e promover ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis (ARAÚJO, 2021).

A educação continuada dos profissionais de saúde e dos próprios trabalhadores é essencial para uma abordagem eficaz na prevenção e tratamento da síndrome do impacto do ombro. O conhecimento atualizado sobre as causas, sintomas e formas de prevenção dessa condição permite uma atuação mais assertiva no combate ao problema. Investir em programas educativos nas empresas e promover palestras sobre saúde ocupacional são estratégias importantes nesse sentido (HARARI, 2021).

A implementação de políticas públicas voltadas para a saúde ocupacional é essencial para reduzir os casos de síndrome do impacto do ombro entre os trabalhadores. Incentivar as empresas a adotarem práticas seguras no ambiente de trabalho, como a realização de avaliações ergonômicas periódicas e a oferta de treinamentos sobre postura correta, contribui para a promoção da saúde dos colaboradores. É preciso um comprometimento conjunto entre governo, empresas e sociedade civil para garantir ambientes laborais mais saudáveis (RODRIGUES, 2019).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, SPSB. Alterações osteomusculares em operadores de telemarketing: uma revisão bibliográfica. Disponível em: <<http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/909>>. Acesso em: 07 de mai. de 2024.

ARAÚJO, K. A.; SANT'ANNA, L. M. O. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em professores universitários. Revista ..., 2022. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/458>. Acesso em: 15 de mai. de 2024.

BATISTA, A. N.; BELLASCO, F. R. R. Benefícios da fisioterapia nas lesões do manguito rotador: revisão de literatura. 2017. Disponível em: <<https://fisiosale.com.br/wp/wp-content/uploads/2019/02/Benef%C3%ADcios-da-fisioterapia-nas-les%C3%B5es-do-manguito-rotador-revis%C3%A3o-de-literatura.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2024.

BISCARO, R. Avaliação do perfil do trabalhador portador de lesão de ombro submetido à perícia médica judicial e as ações de promoção e prevenção em saúde do trabalhador. Disponível em: <https://www.fae.br/mestrado/dissertacoes/2017/DISSERTACAO_BISCARO_P%C3%93S%20DEFESA%20DEZ%202017_FINAL.pdf>. Acesso em: 10 de mai. de 2024.

BRITO, F. R. Doenças ocupacionais nas relações de trabalho: causas e reflexos. Disponível em: <<https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/1708>>. Acesso em: 06 de jun. de 2024.

CARDOSO, FMCA. Efeito de um programa de prevenção de lesões músculo esqueléticas relacionadas com o trabalho, em colaboradores de escritório. 2019. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/124341/2/367986.pdf>>. Acesso em: 10 de jul. de 2024.

COSTA, J. N. Benefícios da utilização dos exergames como recurso fisioterapêutico nas disfunções traumato-ortopédicas: uma revisão de literatura. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/41940>>. Acesso em: 20 de ago. de 2024.

DA SILVA, 2018. Os benefícios da ginástica laboral para a saúde do trabalhador: uma revisão da literatura do período de 2000 a 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23836>>. Acesso em: 21 de mai. de 2024.

GASPARINI, C. S. O efeito da cinesioterapia em grupo na qualidade de vida, funcionalidade, ansiedade e depressão em pacientes com síndrome do impacto do ombro. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/11449/202333/3/gasparini_cs_dr_bot_int.pdf>. Acesso em: 05 de jul. de 2024.

GONÇALVES, I.S.S. Prevenção de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho. Disponível em:

<<https://search.proquest.com/openview/911e9cea57a10dc68f37bbbc3fa7f45f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>>. Acesso em: 10 de set. de 2024.

HARARI, D. Intervenção multifacetada pode reduzir e prevenir distúrbios osteomusculares e suas consequências em trabalhadores de uma empresa de médio porte. Disponível em: <<https://www.academia.edu/download/68463742/DeniseHarari.pdf>>. Acesso em: 29 de mai. de 2024.

II DE OLIVEIRA ARAÚJO, J.F. COELHO. Síndrome da visão do computador: fatores de risco associados e intervenções ergonômicas efetivas para sua manutenção. Revista Eletrônica, acervomais.com.br, 2021. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8778>>. Acesso em: 14 de jun. de 2024.

LEITE, J.R. Atuação da fisioterapia do trabalho na prevenção de doenças ocupacionais com ênfase na LER/DORT. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/56740/1/JESSICA_RIBEIRO_LEITE.pdf>. Acesso em: 07 de mai. de 2024.

MARTINS, CGR. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: Causas, consequências, prevenção e tratamento. Disponível em: <<https://search.proquest.com/openview/a809100e40de98c2df47a5e1532c511a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>>. Acesso em: 15 de mai. de 2024.

MEDEIROS, MPH de; SANTOS, E. Síndrome do Choque Acústico em trabalhadores usuários intensivos de headset e telefone: uma revisão de literatura. Revista Brasileira ..., 2016. Disponível em: <<http://www.revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/415>>. Acesso em: 10 de jun. de 2024.

MORENO, BGD; JÚNIOR, PRR; KOEKE, PU. II Congresso Brasileiro de Osteopatia e Fisioterapia Manipulativa. Fisioterapia ..., 2019. Disponível em: <<https://scholar.archive.org/work/hehplzwo55a6pmydvqikgdbgpa/access/wayback/http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/download/3265/pdf>>. Acesso em: 20 de mai. de 2024.

PAIVA, M.C. Proposta de intervenção para prevenção de agravos de saúde associadas às doenças da coluna na unidade de saúde da família Geraldo Montezano Fernandes. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/36095>>. Acesso em: 09 de maio de 2024.

PALHETA, C.A.F. Estudo do absenteísmo por doença entre trabalhadores de uma indústria do Estado do Amazonas. 2016. Disponível em: <<https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/5150>>. Acesso em: 10 out. de 2024.

RIOS, LCL. ERGONOMIA COMO FATOR DE PREVENÇÃO DAS DORTS NO AMBIENTE DE TRABALHO DO MÉDICO ULTRASSONOGRAFISTA. 2018. Disponível em: <http://repositorio.laboro.edu.br:8080/jspui/handle/123456789/2145>. Acesso em: 10 out. 2024.

RODRIGUES, T. Fisioterapia na reabilitação de lesão do manguito rotador causada pela prática de Crossfit. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/65044/1/THIAGO_RODRIGUES.pdf>. Acesso em: 10 de jun. de 2024.

SANTOS, C. S.; SANTOS, T. L.; DANTAS, D. A. L. et al. DORT em abatedouros e o serviço de enfermagem a saúde do trabalhador: revisão bibliográfica. Research, Society and Development, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28594>>. Acesso em: 15 de jun. de 2024.

SILVA, FCL da. "Atuação da Fisioterapia no Tratamento da Síndrome do Túnel do Carpo: Revisão de Literatura". Anais da IX Jornada de Fisioterapia da UESPI. Disponível em: <https://revistas.ufpi.br/index.php/rehu/article/viewFile/12167/pdf#page=27>. Acesso em: 21 de jul. de 2024.

SILVA, LP dos Santos; MORSCH, P. Os benefícios da fisioterapia nas doenças osteomusculares associadas ao trabalho. Revista Científica da ..., 2019. Disponível em: <<http://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/759>>. Acesso em: 15 de jul. de 2024.

SILVA, NR. Caracterização do perfil de adoecimento por LER/DORT em um centro de referência em saúde do trabalhador. Disponível em: <<https://www.academia.edu/download/88264131/pdf.pdf>>. Acesso em 07 de mai. de 2024.

SIRQUEIRA, ACG. Doenças ocupacionais em motoristas de transporte urbano: uma revisão bibliográfica sobre as possibilidades de atuação terapêutica ocupacional. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/32750>>. Acesso em: 15 de mai. de 2024.

TDEC DE CURSO - FACULDADEESAS.COM.BR. A Fisioterapia no Tratamento dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho-DORT. Disponível em: <<https://faculdaeesas.com.br/wp-content/uploads/2023/03/TCC-GEISA-CARREIRO-A-FISIOTERAPIA-NO-TRATAMENTO-DOS-DORT.pdf>>. Acesso em: 15 de mai. de 2024.