



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

BRUNO DIEGO DE BRITO COSTA

**ESTUDO DE CASO NA GINÁSTICA LABORAL NA BIBLIOTECA
DIGITAL DA UEPB**

**Campina Grande – PB
2021**

BRUNO DIEGO DE BRITO COSTA

**ESTUDO DE CASO NA GINÁSTICA LABORAL NA BIBLIOTECA
DIGITAL DA UEPB**

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza “artigo de revisão”, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias

**Campina Grande – PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C837e Costa, Bruno Diego de Brito.
Estudo de caso na ginástica laboral na Biblioteca Digital da
UEPB [manuscrito] / Bruno Diego de Brito Costa. - 2021.
15 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBEF."

1. Ginastica laboral. 2. LER/DORT. 3. Promoção de saúde.
4. Saúde do trabalhador. I. Título

21. ed. CDD 796.4



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNO DIEGO DE BRITO COSTA

ESTUDO DE CASO NA GINÁSTICA LABORAL NA BIBLIOTECA DIGITAL DA UEPB

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza "relato de experiência", apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

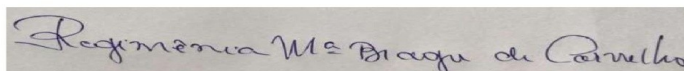
Aprovado em: 25 /MAIO/2021.

BANCA EXAMINADORA



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias – Orientador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof.ª Dr. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO – Examinadora
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof.ª Ms. ANNY SIONARA MOURA DANTAS - Examinadora
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

**Aos meus pais, pela dedicação,
companheirismo e amizade, DEDICO.**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, porque Tua mão tem me guiado e mesmo em meio aos desafios da vida, cheguei até aqui e venci, pois o Teu infinito amor me sustentou.

A minha mãe, Márcia Leite de Brito, por sempre ter me incentivado nos estudos, não me deixando ser menos que excelente em meus objetivos acadêmicos e de vida.

A minha noiva, Alícy Arruda Ferreira, por estar ao meu lado, me ajudando a crescer e acreditando no melhor de mim. Não teria chegado até aqui sem seu apoio e total incentivo.

Ao meu orientador Álvaro Luís Pessoa de Farias, a quem sempre serei grato por toda orientação e amizade.

A banca, por se disponibilizar a avaliar o meu trabalho.

A todos os professores do curso de Educação Física, por todos os conhecimentos acrescentados para minha vida profissional.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

GL: Ginástica Laboral

GLP: Ginástica Laboral Preparatória

GLC: Ginástica Laboral Compensatória

GLR: Ginástica Laboral de Relaxamento

DORT: Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

LER: Lesões por Esforço Repetitivo

Confef: Conselho Federal de Educação Física

UEPB: Universidade Estadual da Paraíba

SUMARIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
2.1	Ginástica Laboral Preparatória (GLP).....	10
2.2	Ginástica Laboral Compensatória.....	10
2..3	Ginástica Laboral de Relaxamento (GLR)	10
2.4	Objetivos da GL	11
2.5	Ginástica Laboral – Aplicabilidade	11
3	METODOLOGIA.....	12
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
		14
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
	REFERÊNCIAS.....	14

ESTUDO DE CASO NA GINÁSTICA LABORAL

CASE STUDY IN LABORAL GYMNASTICS

BRUNO DIEGO DE BRITO COSTA

RESUMO

A ginástica laboral é um programa de exercícios físicos planejados no intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas no seu local de trabalho para amenizar futuros problemas na saúde dos mesmos. Esta tese de conclusão de curso teve como objetivo discutir sobre a importância da ginástica laboral e assim verificar os pontos positivos da implantação de programas de ginástica, sendo encontrados no estudo, pontos como: melhora na autoestima, maior assiduidade no trabalho, melhor socialização e diminuição de faltas e/ou afastamento do trabalhador. Dito isso, é notória a relevância que a ginástica tem sobre o trabalho, tendo em vista os resultados obtidos nas pesquisas de campo. Portanto, para captação do material de estudo dessa pesquisa, foi utilizada uma revisão bibliográfica em publicação na base de dados da Biblioteca Digital da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). A pesquisa consiste como principal motivador evidenciar que a temática, ginástica laboral, beneficia a saúde dos trabalhadores aliada a programas de ginásticas, a fim de facilitar o cotidiano dos praticantes, bem como evitar as lesões por esforço repetitivo e as doenças relacionadas ao trabalho (LER/DORT). Como resultado da pesquisa, cinco artigos foram selecionados para ajudar na construção desse trabalho, onde foi possível visualizar que a ginástica laboral ajuda diretamente na vida dos trabalhadores como promotora de saúde e bem estar físico e social, ressaltando que o programa de promoção da saúde afeta inclusive o estilo de vida, possibilitando o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; LER/DORT; Promoção de saúde.

ABSTRACT

Occupational gymnastics is a program of physical exercises designed to improve the quality of life of people in their workplace to alleviate future health problems. This thesis at the end of the course aimed to discuss the importance of gymnastics at work and thus verify the positive points of the implementation of gymnastics programs. absences and / or removal of the worker. That said, the relevance that gymnastics has on work is notorious, in view of the results obtained in field research. Therefore, to collect the study material for this

research, a bibliographic review was used, published in the database of the Digital Library of the State University of Paraíba (UEPB). The research is the main motivator to show that the theme, occupational gymnastics, benefits the health of workers combined with gymnastics programs, in order to facilitate the daily lives of practitioners, as well as to avoid repetitive strain injuries and work-related illnesses (RSI / WMSD). As a result of the research, five articles were selected to help in the construction of this work, where it was possible to see that occupational gymnastics directly helps in the lives of workers as a promoter of health and physical and social well-being, emphasizing that the health promotion program affects including lifestyle, enabling the development of healthier habits and contributing to the improvement of quality of life.

Keywords: Labor Gymnastics; RSI / WMSD; Health Promotion.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho está presente na vida do ser humano há tanto tempo que se tornou algo inevitável para a vivencia/sobrevivência na sociedade capitalista. O ato de trabalhar, nos possibilita ter a instabilidade financeira, causando um impacto grande impacto na vida dos sujeitos, que permiti cuidar da vida, da saúde, família, bens, entre outras coisas que são adquiridos ao longo da vida. Porém ao que aparenta o trabalho, tanto pode como trás malefícios para as pessoas, tal como: problemas físicos, sociais e mentais, devido a estresse, a jornadas longas de trabalho, repetição de movimentos, má postura no exercício, etc. Para que situações como essas não se tornem recorrentes na sociedade surge um tipo de atividade física conhecida como Ginástica Laboral (GL), com o intuito de ajudar as classes trabalhadoras como promoção da saúde e qualidade de vida.

Levando em consideração as condições atuais de trabalho, é explicitado que o exercício da função desempenhada pelos trabalhadores, sejam em escritórios, supermercados, fabrica, em empregos que necessitam de força braçal, é notório uma evolução nos casos de insatisfação, lesão óssea, estresse psicológico e físico, causando problemas tanto para os empregados como para os empregadores. Assim a GL vem para prevenir que esses problemas não ocorram. E quais problemas ela vem, prevenir? Citarei alguns dos principais, são eles: doença osteomuscular relacionadas ao trabalho (DORT), ansiedade, doenças ocupacionais, estresse, lesão por esforço repetitivo (LER), etc.

DORT e LER são patologias que mais acometem os empregados brasileiros, com índices mais elevados aos que atuam nas indústrias, no comercio, em domesticas, no transporte, entre outros que se utilizam demasiadamente do corpo, como fala a FUNDACENTRO (2017). São comumente causadas pelo uso excessivo do sistema esquelético e pela falta de tempo de recuperação. Também caracterizadas pelo aparecimento de diversos sintomas, que quase sempre aparecem em fases tardias, geralmente nos membros superiores, como dor, peso e fadiga. Algumas das principais doenças que afetam os trabalhadores são lesões no ombro e inflamação das articulações e dos tecidos que cobrem os tendões.

Essas doenças estão relacionadas ao trabalho e pode prejudicar a produtividade, a participação de trabalho e as trocas financeiras e de emprego alcançadas pelos trabalhadores. Sendo assim, Walderi Monteiro, fisioterapeuta e chefe do Setor de Gestão de Pesquisa e Inovação Tecnológica do HU-UFS, indaga em entrevista a Fundacentro que “É necessário intercalar trabalhos para interromper a repetição de movimento. O ideal é realizar pausas curtas durante o horário de trabalho e alongar os membros mais utilizados na função” FUNDACENTRO (2017).

Este estudo irá contribuir na investigação de informações sobre trabalhos relacionados à GL e sua relação com alguns indicadores de saúde, no intuito de ajudar os profissionais da área da saúde que desejam manter-se atualizados sobre a eficácia dessa prática. Este estudo pode possibilitar também que pesquisadores e atuantes da área obtenham informações que poderão ser usadas em sua rotina e darão suporte na tomada de decisões da promoção da GL, agregando novos conhecimentos e saber ao profissional de Educação Física.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com o Conselho Federal de Educação Física (Confef), a Ginástica Laboral teve seu primeiro registro no ano de 1925, na Polônia. Onde os operários se exercitavam com uma pausa adequada à função exercida pelo o mesmo. Com o passar dos anos foi disseminada por toda Europa, chegando ao Brasil por volta do ano 1901, mas sem a nomenclatura de GL, aparecendo oficialmente apenas em 1973 (Revista do Confef, 2004).

Posteriormente a esses fatos foram surgindo propostas/programas que seriam implantados a jornada de trabalho das empresas, para auxiliar a capacidade funcional do funcionário através de exercícios de alongamentos e dinâmicas recreativas.

A GL é definida como exercício físico, prescrito de acordo com as funções desempenhadas por cada trabalhador e realizadas coletivamente durante o horário de serviço. O principal objetivo é prevenir doenças ocupacionais e aumentar o bem-estar: compreender, respeitar, amar e estimular o próprio corpo. Por ser executada em ambiente de trabalho, a GL é um dispositivo de descanso ativo projetado para quebrar a situação monótona, portanto, um planejamento cuidadoso e mudanças são muito importantes.

Nessa seção traremos o motivo para qual a GL foi elaborada de forma que previne as doenças ocupacionais, citadas anteriormente, nomeadas de LER e DORT. Ela é uma arma para combater o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disso, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador.

Com o advento da industrialização várias situações de morbimortalidade dos trabalhadores são expostas como verdadeiras “epidemias” tanto de doenças ocupacionais clássicas tais como pneumoconioses e intoxicações químicas, quanto de “novas” doenças do trabalho, como as Lesões por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/ DORT) (MENDES, 1995).

Em uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde, fez um levantamento, entre os anos de 2007 e 2016. Onde 67.599 casos de LER/DORT foram notificados. Nesse período, houve um aumento de 184% do estimado, passando de 3.212 em 2007 para 9.122 em 2016.

Tendo em vista esses dados a GL se classificou em: Ginástica Preparatória e a Compensatória e de Relaxamento

2.1 Ginástica Laboral Preparatória (GLP)

De acordo com a revista do Confef (2004), a Ginástica Laboral Preparatória é realizada antes ou nas primeiras horas de trabalho. Na maioria dos casos, não é possível implantar em todos os departamentos antes de iniciar a jornada de trabalho, mas implanta-lo no início não o torna um recurso de preparação. Consiste no aquecimento e/ou alongamento específico de uma determinada estrutura. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões, em um período de 5 a 10 minutos.

Esses exercícios atuam de forma preventiva aquecendo a musculatura, prevenindo distensões musculares e doenças ocupacionais (OLIVEIRA, 2006).

2.2 Ginástica Laboral Compensatória

A ginástica laboral compensatória (GLC) tem duração aproximada de 10 minutos e é realizada durante a jornada de trabalho. Interrompem a monotonia operacional aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e as posturas solicitadas no posto de trabalho (LIMA, 2004).

A GLC tenta trabalhar (exercitar) os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que se contraem durante a maior parte do dia de trabalho. Esse objetivo será alcançado pela forma como os exercícios devem ser programados, e esses exercícios devem ser intercalados em intervalos de tempo adequados para que as pessoas que trabalham possam fazer melhor uso de suas funções sem demandas físicas excessivas (KOLLING, 1982).

Outra razão importante é que esta forma de GL visa: melhorar a circulação sanguínea e remover resíduos metabólicos; mudar a postura de trabalho; alongar e expandir músculos sobrecarregados; repor os depósitos de glicogênio; prevenir a fadiga muscular (ZILLI, 2002).

2.3 Ginástica Laboral de Relaxamento (GLR)

A ginástica de relaxamento tem a duração aproximada de 10 minutos e é baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular realizado ao final do dia, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias (LIMA, 2004).

Portanto, o trabalhador ficará precavido de possíveis lesões, podendo descansar e aliviar o estresse do dia antes de ir para casa. Além de amenizar as taxas de problemas no trabalho e na vida privada, resultando em uma melhora social e trabalhista do mesmo.

2.4 Objetivos da GL

O objetivo geral/ primário da GL é preparar ou compensar os aspectos biológicos e psicológicos dos trabalhadores, e os objetivos secundários/ específicos estão relacionados a cada tipo de ginástica (preparatório, compensatório, relaxamento) utilizada (MACIEL, 2010).

Essas metas e/ou benefícios podem ter como objetivo:

- 1) Prevenir e/ou compensar o desgaste ocupacional;
 1. a) postura incorreta e/ou cansativa;
 1. b) Através do uso repetido ou não repetitivo da força;
 1. c) Aumento da tensão física e/ou psicológica;
- 2) Reduzir os acidentes de trabalho;
- 3) Melhorar o clima organizacional-relacionamento interpessoal;
- 4) Reduzir doenças ocupacionais musculoesqueléticas;
- 5) Melhorar a produtividade
- 6) Mudança comportamental

2.5 Ginástica Laboral – Aplicabilidade

Nesse sentido, Laux et al. (2016) afirmam que além dos benefícios básicos proporcionados pela ginástica laboral, sua aplicabilidade também está relacionada à redução de doenças ocupacionais e redução de atestados médicos devido às melhorias na saúde e qualidade de vida dos praticantes.

No âmbito do programa de ginástica laboral, Swerts e Robazzi (2014) considerado planejamento antecipado para evitar a interrupção dos procedimentos do trabalho de forma prejudicial, pois essa prática envolve suspender ativamente o trabalho para que o plano de exercícios possa ser efetuado com alongamentos estáticos, dinâmicos e fortalecimento muscular mais afetado pelo trabalho para melhorar a dor causada por operações de rotina. É imprescindível o estabelecimento de um programa que corrobore com as necessidades dos trabalhadores, tendo em consideração as especificidades da empresa/ organização.

Tanto atividades lúdicas quanto as dinâmicas de grupo podem ser aplicadas na empresa para promover o bem-estar, melhorar o relacionamento interpessoal dos trabalhadores e favorecer a aderência à ginástica laboral, desde que sejam adequadas ao local de trabalho, não ofereçam riscos de lesões, sejam do agrado dos colaboradores e consigam se encaixar no tempo restante de aula - nos minutos que sobram após a realização dos exercícios de alongamento (MARTINS, 2011).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão sistemática com base de dados eletrônica disponibilizada no site da instituição pública, Universidade Estadual

da Paraíba (UEPB). A coleta de dados ocorreu de Fevereiro a Abril de 2021. Para a seleção dos artigos foram utilizados os seguintes descritores: Ginástica Laboral. Os critérios de inclusão do estudo foram: estar presente na biblioteca digital da UEPB, ser elaborado no Campus 1 – Campina Grande, entre os anos de 2019 e 2020, e que o tema principal fosse Ginástica Laboral. Critérios de exclusão: Ser publicado em outro Campus, estar fora do período de publicação na biblioteca.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi utilizado um total de cinco teses de conclusão de curso, os demais que não foram usados nesse estudo, ou não tratavam da temática proposta (importância e ginástica laboral), ou por não estarem na data de publicação estipulada (2019-2020).

Das cinco teses escolhidas, duas delas foram elaboradas junto aos servidores da instituição UEPB, juntos a projetos de extensão por alunos do curso de Educação Física da UEPB – Campus 1.

Estudo	Objetivo	Conclusão
Ginástica Laboral como ferramenta para promoção da saúde na UEPB	3 dias semanais, 15 à 20 min., Ginástica Laboral preparatória, dinâmicas e alongamentos	As atividades propostas proporcionaram: fortalecimento muscular, redução das dores generalizadas, aumento no entusiasmo e aprimoramento da percepção corporal.
A influência da Ginástica Laboral na qualidade de vida de trabalhadores da Proinfra na UEPB	3 dias semanais, 15 min., GLP, exercícios de alongamentos	Foi percebido e relatado pelos participantes: melhora na qualidade de vida, melhor eficiência sem excesso de fadiga, mais disposição no dia-a-dia.
A importância da Ginástica Laboral na qualidade de vida do trabalhador: uma revisão bibliográfica	Identificação dos artigos a serem estudados, temática: ginástica laboral, LER e DORT, importância da GL, o papel do profissional de Educação física.	O estudo indicou o papel fundamental da GL nas empresas, os benefícios à saúde. Bem como a escassez de estudos envoltos na temática abordada.
Importância da Ginástica Laboral para a socialização do trabalhador	3 vezes por semana, duração de 10 a 15 min., exercícios de fortalecimento e aquecimento corporal	Identificou melhor socialização, harmonia, fortalecimento das relações interpessoais. Assim como a importância da implementação da GL no ambiente de trabalho.
Atuação da Ginástica Laboral na saúde do trabalhador, melhorando sua qualidade de vida: revisão bibliográfica.	Busca de dados sobre Ginástica Laboral e Saúde do trabalhador	Observou-se há necessidade de implantar a GL nas empresas, devido à demanda de trabalho associada a fatores ergonômicos. Evidenciando que a GL esta intimamente ligada na melhora das condições de trabalho e desempenho dos trabalhadores.

Percebe-se pelas referências que a ginástica laboral é uma importante ferramenta para reduzir problemas causados por posturas incorretas em diferentes ambientes e exercícios repetidos e prolongados dos trabalhadores. a dor foi reduzida nos estudos com exercício no local de trabalho, juntamente com o estresse dos trabalhadores.

Sendo, portanto, notória a importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais como LER / DORT, reduzindo o trabalho e o absenteísmo, melhorando a produtividade, reduzindo custos com assistência médica e, conseqüentemente, reduzindo custos médicos, traz maior retorno financeiro para a empresa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira geral, podemos concluir que a maioria dos estudos que tratam de GL e saúde encontrou benefícios que auxiliam na obtenção de fatores que impactam positivamente na saúde dos trabalhadores. Embora não haja um consenso sobre a aplicabilidade da GL nos livros e publicações, pode-se observar que essa abordagem é importante e realmente traz benefícios, como melhora de postura, melhora do bem-estar físico e social, e redução da dor. Ressaltamos também que é necessário realizar mais trabalhos relacionados a este tema, a fim de ilustrar mais claramente a eficácia da prática de GL e seu impacto sobre os trabalhadores.

Em geral, os exercícios laborais têm um efeito fundamental nas empresas e nos funcionários e podem promover muitos benefícios para a saúde. Considerando a escassez de pesquisas neste tema, é muito importante que se façam mais pesquisas para aumentar a visibilidade da ginástica laboral, pois todos podem saber sua relevância para o bem-estar e qualidade de vida dos colaboradores, bem como para o financeiro e produtivo da empresa.

REFERÊNCIAS

- LAUX, Rafael C. e colaboradores. **Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos.** Revista ciencia & trabajo, v. 18, n. 56, p. 130-133, 2016.
- SWERTS, Fabiana. C. T. F.; ROBAZZI, Maria L. C. C. **Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular.** Revista latino-americana de enfermagem, v. 22, n. 4, p. 630, 2014.
- MENDES, R. **Aspectos históricos da patologia do trabalho.** In: Mendes R, organizador. Patologia do trabalho, Rio de Janeiro: Atheneu; 1995.
- MARTINS, C. de O. **Ginástica Laboral: no escritório/** Caroline de Oliveira Martins - 2ª edição. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.
- REVISTA CONFEF. **Ginástica laboral**, 2004; p.5-6
- OLIVEIRA, JRGO. **A prática da ginástica laboral.** 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- LIMA, D. G. **Ginástica Laboral: Metodologia de Implantação de Programas com abordagem Ergonômica**, Jundiaí: Ed. Fontoura, 2004.

KOLLING, A. **Estudo sobre os efeitos da ginástica laboral compensatória em grupos de operários de empresas industriais.** Dissertação (Mestrado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 1982.

ZILLI, C. M. **Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral- Uma tarefa Interdisciplinar com Ação Multiprofissional.** 1. Ed. São Paulo: Ed. Lovise, 2002.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional.** 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo#:~:text=trabalhadores%2C%20aponta%20estudo-,LER%20e%20DORT%20s%C3%A3o%20as%20doen%C3%A7as,acometem%20os%20trabalhadores%2C%20aponta%20estudo&text=As%20Les%C3%B5es%20por%20Esfor%C3%A7os%20Repetitivos,2018%2C%20do%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde.>

<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hu-ufs/comunicacao/noticias/fisioterapeuta-destaca-formas-de-prevenir-lerdort>