

OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA OS PROFISSIONAIS ATUANTES NO COPOM

THE BENEFITS OF LABOR GYMNASTICS FOR THE ACTING PROFESSIONALS AT COPOM

VELOSO, Jamilla do Prado¹
SOUSA, Hidecázio de Oliveira²

RESUMO

O presente trabalho possui como objetivo apontar o que são os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho ou Lesão por Esforço Repetitivo (DORT/LER), trazer um breve histórico de seu aparecimento e apontar maneiras de preveni-las nas atividades costumeiramente desenvolvidas pelos profissionais atuantes no COPOM (Centro de Operações da Polícia Militar) em Jataí-GO. Discorreremos sobre a importância da ginástica laboral dentro do ambiente de trabalho a fim de prevenir o aparecimento ou piora de tais transtornos. Nesse sentido, exporemos quais são as principais espécies de ginástica laboral e qual é adequada para os tipos de atividades desenvolvidas, sejam elas braçais ou intelectuais. Entende-se, ao final, que a implantação da ginástica laboral para os profissionais do COPOM em Jataí poderá prevenir o desenvolvimento de DORT/LER, melhorar o rendimento dos profissionais e, ainda, a sua qualidade de vida. Ademais, além da saúde do policial militar, se justifica a necessidade desse trabalho diante do problema social que pode advir do afastamento de policiais das ruas e do serviço administrativo, já que se reduz consequentemente o número de servidores no patrulhamento ostensivo e também aqueles dedicados aos serviços administrativos de grande importância.

Palavras-chave: Polícia Militar. Ginástica Laboral. DORT/LER.

ABSTRACT

The objective of this study is to identify the work-related musculoskeletal diseases or repetitive stress injuries (WOD/RSI), provide a brief history of their appearance and to point out ways to prevent them in activities routinely developed by professionals working in COPOM (Center of Operations of the Military Police) in Jataí-GO. We will discuss the importance of work gymnastics in the work environment in order to prevent the onset or worsening of such disorders. In this sense, we will explain which are the main types of labor gymnastics and which is suitable for the types of activities developed, be they manual or intellectual. It is understood, in the end, that the implantation of the work gymnastics for the professionals of the COPOM in Jataí will be able to prevent the development of WOD/RSI, to improve the professionals' income and, also, their quality of life. In addition, besides the health of the military police, the necessity of this work is justified in view of the social problem that can result from the removal of policemen from the streets and from the

¹ Aluna do Curso de Curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública, 2017/2, Jataí - GO, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM – email: jamillaprado@gmail.com.

² Professor orientador: 1º Tenente Dentista do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, hidecaziol@hotmail.com, Jataí – GO, março de 2018.

administrative service, since the number of workers in ostensive patrol is reduced accordingly, as well as those dedicated to administrative services of great importance.

Keywords: Military Police. Labor Gymnastics. WOD/RSI.

1 INTRODUÇÃO

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada pelo IBGE no ano de 2013 trouxe dados alarmantes acerca dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho ou Lesão por Esforço Repetitivo (DORT/LER). Segundo o relatório, cerca de 3.568.095 (três milhões quinhentos e sessenta e oito mil e noventa e cinco) de trabalhadores afirmaram terem sido diagnosticados com DORT/LER (FUNDACENTRO, 2016).

Infelizmente, em grande parte dos casos, os trabalhadores adoecidos não conseguem permanecer em seus postos de trabalho. Assim, ou são afastados pela Previdência Social ou, pior, demitidos. A cronicidade e a dor gerada pelas DORT/LER impedem que grande parte desses trabalhadores seja inserida em outras atividades, portanto, ficam em uma situação de precariedade, já que o único bem que podiam vender (mão de obra) está prejudicado pelo próprio exercício do trabalho.

Nesse contexto, as políticas voltadas para a prevenção de DORT/LER incluem instruções normativas e campanhas coordenadas pelo Ministério do Trabalho, a fim de conscientizar e aplicar atividades que possam evitar o aparecimento de tais doenças.

Dentre as atividades que previnem DORT/LER e buscam qualidade de vida ao trabalhador, está a ginástica laboral. A ginástica laboral compreende a execução de exercícios no local de trabalho que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais já que resulta em redução do estresse físico e emocional.

O presente trabalho tem como objetivo investigar como as condições de trabalho podem gerar DORT/LER e apontar maneiras de preveni-las nas atividades costumeiramente desenvolvidas pelos profissionais atuantes no COPOM (Centro de Operações da Polícia Militar) em Jataí-GO, principalmente com a implantação da ginástica laboral. Justifica-se a necessidade desse trabalho diante do crescente aumento do número de profissionais sendo afastados de suas atividades pelo desenvolvimento de doenças relacionado ao trabalho. No caso da Polícia Militar, o afastamento de tais servidores pode gerar, também, um problema social, já que normalmente os profissionais adoecidos não podem atuar na parte ostensiva e nem em certas áreas administrativas, reduzindo assim o número de policiais tratando do patrulhamento ostensivo e do desenvolvimento estratégico da corporação.

Como metodologia, utilizaremos o tipo de pesquisa exploratória, a fim de ampliar o conhecimento sobre DORT/LER e posteriormente propor soluções para o problema quanto à atuação dos profissionais atuantes no COPOM. Para tanto, realizaremos revisão bibliográfica de fontes secundárias, quais sejam livros, artigos acadêmicos, reportagens e pesquisas vinculadas ao Governo Federal. As informações (dados) bibliográficas serão expostas de forma qualitativa.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRICO E CONCEITUAÇÃO

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são doenças ocupacionais que afligem trabalhadores de diversas categorias profissionais, tanto pela má execução ou repetição de movimentos na execução do trabalho, quanto pela ausência da implantação das normas de saúde e segurança do trabalho.

De acordo com Couto et al (1998), DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) compreendem os transtornos funcionais, mecânicos, lesões de tendões ou nervos, entre outros, nos membros superiores, causados pela má utilização biomecânica destes membros. As DORT/LER, ainda segundo Couto et al (1998), geram dores, afetam negativamente a produtividade no trabalho e, em muitos casos, podem ocasionar síndromes crônicas.

As DORT também são conhecidas pela expressão Lesão por Esforço Repetitivo (LER), que segundo Filho et al (2015) é conceituada como:

Uma lesão que atinge as partes moles dos músculos esqueléticos causada pela atividade contínua e repetitiva que sobrecarrega o organismo, resultante de fatores biológicos, sociais e/ou psicológicos, sendo uma doença misteriosa que tem desafiando a medicina e os profissionais de saúde (FILHO et al., (2015).

O surgimento das DORT/LER acompanha o aparecimento do próprio trabalho em si. Conforme aponta Filho et al (2015), ainda no século XVI são encontrados relatos acerca de sofrimentos musculares gerados pelas tarefas executadas por escribas e notários que trabalhavam para os príncipes. Posteriormente, por volta de 1700, os relatos de adoecimento pelo trabalho são encontrados relacionados aos artesãos escriturários. Todavia, como eram

poucos os profissionais que executavam tais funções, não se questionou a motivação das dores ou a prevenção das mesmas.

Com o avanço da tecnologia e as mudanças dos modos de produção, como o fordismo e o toyotismo, a atenção se voltou para as DORT/LER devido ao número de pessoas atingidas por suas complicações. Filho et al (2015) afirma que:

O Japão foi o país pioneiro em identificar a síndrome da LER, ao fim da década de 50 (RIBEIRO, 1997), já no Brasil a primeira característica sintomática da LER foi sentida pelos agentes bancários que atuavam como digitadores na década de 80 e com o decorrer do tempo passou a repercutir nos centros de processamento, chegando a periferia do sistema financeiro, seguindo para os setores industriais, metalúrgicos, químicos, eletrônicos e supermercados (NUSAT, 1993; RIBEIRO, 1997), tornando-se na década de 90 a doença de trabalho que mais tem sido notificada pelo Instituto Nacional de Serviço Social (INSS) (NUSAT, 1994).

Segundo publicação do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012), após a constatação do aparecimento de DORT/LER em diversas pessoas de países diferentes e profissões com níveis de intensidade diversos, alterou-se a ideia tradicional que afirmava ser o trabalho pesado “mais desgastante do que o trabalho leve” (BRASIL, 2012). Ante a esta constatação foi possível ampliar o debate e os estudos acerca do adoecimento no mundo do trabalho.

Ainda de acordo com o Ministério da Saúde, o qual estabeleceu protocolos para o atendimento e conceituação das DORT/LER, tais transtornos estão intimamente ligados ao trabalho:

Ambos são danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético, e da falta de tempo para recuperação... Abrangem quadros clínicos do sistema músculo esquelético adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho (BRASIL, 2012).

Assunção e Vilela (2009) estudam o caráter repetitivo do trabalho e aduzem que a literatura acerca do assunto é complexa, pois a investigação dos componentes do trabalho repetitivo exige definições específicas e “adaptáveis às situações reais”.

Nesse contexto, as autoras apontam diversos parâmetros utilizados para enquadrar uma atividade como repetitiva. O primeiro deles seria o adotado por profissionais do campo da saúde e trabalho, no qual o trabalho seria caracterizado como repetitivo caso apresentasse “ciclos de 30 segundos que podem variar, ao longo da jornada, até 120 segundos” (ASSUNÇÃO; VILELA, 2009).

Outros parâmetros seriam aqueles que consideram os seguintes fatores:

O trabalho repetitivo seria aquele em que os componentes de trabalho repetem-se mais de 15 vezes por minuto e que mobilizam mais de 1/7 da massa muscular corporal. A literatura sugere ainda como parâmetro, a existência de um ciclo mais curto que dois minutos, o qual é repetido durante a jornada. Encontra-se, também, uma definição que leva em conta a dinâmica do movimento dos membros superiores, considerando-se repetitivo o trabalho o qual, ao exigir força durante os movimentos das regiões distais dos segmentos superiores, para acionar uma parafusadeira pneumática sobre objetos dispostos em uma linha de montagem, por exemplo; aumenta a carga estática dos músculos dos ombros e do pescoço. Sob esse preceito, a repetitividade pode designar a solicitação contínua de um mesmo grupamento muscular durante a realização de uma tarefa (ASSUNÇÃO; VILELA, 2009).

Através dos parâmetros citados, identificam-se as atividades que apresentam maior risco de desenvolvimento de LER/DORT.

A instrução Normativa nº 98 do Ministério da Previdência Social indica alguns dos fatores de risco relacionados ao trabalho e o desenvolvimento de LER/DORT. Essa Instrução aduz que na caracterização da exposição aos fatores de risco, é importante a observação de alguns elementos, quais sejam: a) a região anatômica exposta aos fatores de risco; b) a intensidade dos fatores de risco; c) a organização temporal da atividade (por exemplo: a duração do ciclo de trabalho, a distribuição das pausas ou a estrutura de horários); d) o tempo de exposição aos fatores de risco (VILELA, 2009).

Os fatores acima expostos são ainda relacionados pela Instrução Normativa com situações práticas que devem ser observadas, quais sejam: a) o grau de adequação do posto de trabalho à zona de atenção e à visão; b) o frio, as vibrações e as pressões locais sobre os tecidos; c) as posturas inadequadas; e d) a carga osteomuscular; e) a carga estática; f) a invariabilidade da tarefa; g) as exigências cognitivas; e, por fim, h) os fatores organizacionais e psicossociais ligados ao trabalho (BRASIL, 2003).

Ante a situações que se colocam como fatores de risco ao desenvolvimento de DORT/LER, é dever do empregador promover condições que reduzam ou eliminem tais riscos.

A ginástica laboral é uma das medidas que diminui a possibilidade de desenvolvimento de DORT/LER. Segundo Oliveira (2007) foi na Polônia o local onde primeiro se encontram os registros da prática da Ginástica Laboral, ainda em 1925.

No Brasil, apenas em 1973, com a Fábrica de Tecidos Bangu, empresas passaram a implantar incentivos à prática de esportes por seus funcionários (OLIVEIRA, 2007). Posteriormente, o Banco do Brasil cria a sua Associação Atlética, seguido pelo projeto “Educação Física Compensatória de Recreação”, elaborado pela Escola de Educação Física da FEVALE (Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS). A partir do

projeto da FEVALE, em 1978, o SESI/RS cria o projeto “Ginástica Laboral Compensatória” (OLIVEIRA, 2007).

Ainda segundo Oliveira (2007), existe quatro tipos de classificação quanto a ginástica laboral:

- a) Ginástica Laboral Preparatória: realizada antes de se iniciar o trabalho, com a intenção de aquecer e despertar o trabalhador evitando, assim, a ocorrência de acidentes de trabalho, distensões musculares ou o aparecimento de DORT.
- b) Ginástica Laboral Compensatória: Segundo Kolling apud Oliveira (2007), esta modalidade de ginástica almeja trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os que estão em contração durante grande parte da jornada de trabalho.
- c) Ginástica Laboral de Relaxamento: utilizado principalmente em ambientes de trabalho onde existe excesso de carga horário ou serviços de cunho intelectual, é realizada no final da jornada com a intenção de relaxar o corpo.
- d) Ginástica Laboral Corretiva: essa modalidade é praticada com grupos específicos de trabalhadores, a fim de “recuperar casos graves de lesões, de limitações e de condições ergonômicas” (OLIVEIRA, 2007).

Constatada a necessidade do local de trabalho, a implementação da modalidade de ginástica adequada gera resultados satisfatórios tanto para o empregado quanto para o empregador, uma vez que são evitados acidentes, adoecimento e majorada a produtividade do empregado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS.

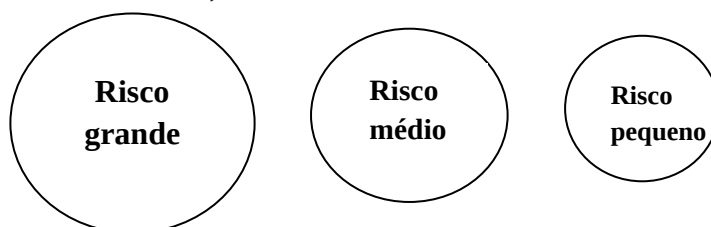
Além das DORT/LER, existem outros riscos relacionados ao trabalho que ensejaram a edição de legislação. Tais riscos são os relacionados aos acidentes de trabalho que podem ser graves ao ponto de levar o trabalhador a óbito. Com o objetivo de preservar a vida e a saúde do trabalhador, desde 1944 as empresas privadas são obrigadas a constituir Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA).

No estado de Goiás, em 2004, o Gabinete de Coordenação do Programa Saúde no Serviço Público editou Instrução Normativa nº 06/04, a qual instituiu a obrigatoriedade da criação de CIPA no âmbito da administração pública estadual. Segundo a IN 06/04, a CIPA tem por objetivo a: “prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a

tornar permanentemente compatível o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do servidor” (GOIÁS, 2004).

A Instrução Normativa traz ainda que são aplicáveis às entidades da administração Pública estadual as instruções expedidas pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), principalmente quanto às disposições da Norma Regulamentadora nº 05 (NR 5), alterada, entre outras, pela Portaria nº 25/1994.

Segundo o anexo IV da NR 05 (alterada), uma das funções da CIPA é desenvolver um Mapa de Riscos, o qual reproduz graficamente os riscos de acidentes ou de aparecimento de doenças laborais no local de trabalho. O Mapa de Riscos é realizado utilizando como base a planta baixa do local (ou na sua ausência um croqui), nele o grau de risco é representado por círculos com tamanho diferentes, conforme o modelo abaixo:



Quanto ao tipo de risco, temos cinco grupos representados por cores diversas, com a seguinte distribuição de riscos:

Tabela 01 – Classificação dos principais riscos ambientais ocupacionais em grupo.

GRUPO 01: VERDE	GRUPO 02: VERMELHO	GRUPO 03: MARROM	GRUPO 04: AMARELO	GRUPO 05: AZUL
RISCOS FÍSICOS	RISCOS QUÍMICOS	RISCOS BIOLÓGICOS	RISCOS ERGONÔMICOS	RISCOS DE ACIDENTES
Ruídos	Poeiras	Vírus	Esforço Físico intenso	Arranjo físico inadequado
Vibrações	Fumos	Bactérias	Levantamento e transporte manual de peso	Máquinas e Equipamentos sem proteção
Radiações Ionizantes	Névoas	Protozoários	Exigência de postura inadequada	Ferramentas inadequadas ou defeituosas
Radiações não Ionizantes	Neblinas	Fungos	Controle rígido de produtividade	Iluminação Inadequada
Frio	Gases	Parasitas	Imposição de Ritmos excessivos	Eletricidade
Calor	Vapores	Bacilos	Trabalho em turno e noturno	Probabilidade de incêndio ou explosão

Pressões Anormais	Substâncias, compostos ou produtos químicos em geral	Jornadas de trabalho prolongadas	Armazenamento Inadequado
Umidade		Monotonia e repetitividade	Animais Peçonhentos
		Outras situações causadoras de stress físico e/ou psíquico	Outras situações de risco que poderão contribuir para a ocorrência de acidentes

Fonte: Adaptado pela autora com base no Manual de Elaboração Mapa de Riscos (GOIÁS, 2012).

Assim, em um Mapa de Riscos ambientais teremos uma planta baixa na qual cada ambiente será representado por um círculo colorido, dependendo tanto do grau do risco como do grupo ao qual pertence.

Através do mapeamento são elaboradas ações de segurança e saúde no trabalho com a intenção tanto de reduzir os riscos apresentados, quanto alertar os que laboram naquele ambiente sobre a sua existência e grau. Assim, a maior atenção do trabalhador, juntamente com outras políticas, como o uso de EPI, são fatores que auxiliam na redução do número de acidentes de trabalho.

Como vemos na tabela acima, as DORT/LER comumente surgem em ambientes onde o risco ergonômico está presente, já que no grupo amarelo encontramos a repetitividade, os ritmos excessivos e a exigência de postura inadequada como fatores de risco.

Para que os riscos ergonômicos fossem reduzidos, o Ministério do Trabalho e Emprego editou outra Norma Regulamentadora, de número 17 (NR 17), que orienta a organização prática do ambiente de trabalho para adaptá-lo “às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente” (BRASIL, 1978).

Nesse sentido, a NR 17 em seu item 17.3, por exemplo, dispõe sobre o mobiliário dos postos de trabalho. O subitem 17.3.1 aponta que quando o trabalho for realizado na posição sentada, o posto de trabalho deve ser adaptado ou planejado para tal. Lemos ainda que:

17.3.2. Para trabalho manual sentado ou que tenha de ser feito em pé, as bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem proporcionar ao trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos:

a) ter altura e características da superfície de trabalho compatíveis com o tipo de atividade, com a distância requerida dos olhos ao campo de trabalho

e com a altura do assento; b) ter área de trabalho de fácil alcance e visualização pelo trabalhador; c) ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos segmentos corporais (BRASIL, 1978).

Para além de tais orientações, a NR 17 traz outras tantas instruções quanto aos equipamentos utilizados no trabalho, a necessidade de suporte para os pés para adaptar o local de trabalho ao comprimento das pernas do trabalhador, a distância entre o equipamento de vídeo e os olhos do trabalhador, etc.

Assim, vemos que a legislação possui diversas instruções para a redução do número de adoecimentos causados pelas atividades laborais. Porém, para além das orientações voltadas à adaptação do ambiente físico de trabalho, temos que a ginástica laboral (quando aliada àquelas) potencializa o trabalho de prevenção de doenças ocupacionais, já que trabalha – em conjunto – o lado físico e psicológico do trabalhador.

3.2 PREVENÇÃO: O MELHOR CAMINHO

Entendendo a importância da implantação da ginástica laboral para prevenção do aparecimento de doenças ocupacionais e outros transtornos, algumas corporações já a inseriram em suas atividades.

A Polícia Militar do Paraná (PMPR), por exemplo, desde 2008 utiliza a ginástica laboral com o intuito de melhorar a qualidade de vida e saúde de seus servidores.

Segundo reportagem da jornalista da PMPR Marcia Santos, um dos principais intuitos dos exercícios é o alongamento dos músculos, o qual reduz dores geradas pela execução de movimentos repetitivos e outras (PMPR, 2009). Na reportagem, a soldado responsável pela aplicação das atividades afirma que outro ponto desenvolvido pela ginástica laboral é o comprimento dos músculos, “que, além de melhorar a mobilidade e a flexibilidade geral do corpo, diminui os impactos que o sedentarismo traz para a vida e saúde do trabalhador” (PMPR, 2009).

Por fim, a soldado alerta que mesmo os indivíduos que praticam atividades físicas regulares precisam participar desse tipo de atividade, já que a finalidade da ginástica laboral não é o aumento da força, mas sim uma pausa que ocorre no decorrer do horário de expediente, com duração média de 15 minutos e que promove melhoria não só dos aspectos físicos, mas também redução do estresse, da fadiga e da ansiedade do servidor.

A Polícia Militar do Mato Grosso do Sul (PMMS) também inseriu a ginástica laboral nas atividades de seus servidores. Sob a responsabilidade do setor de Fisioterapia de

sua policlínica, a intenção da PMMS é prevenir o surgimento das principais doenças laborais, além de melhorar a qualidade de vida do policial (PMMS, 2017).

Conforme já discurremos, o afastamento de policias de suas atividades pelo aparecimento de doenças como DORT/LER gera problemas diversos, inclusive sociais, ao reduzir o número de servidores focados na melhoria da segurança pública. Entender que com apenas 15 minutos de ginástica laboral por dia, pode-se prevenir o surgimento de doenças e melhorar a qualidade de vida do servidor, é pensar de forma ampliada no desenvolvimento estratégico da corporação.

3.3 PRINCIPAIS FATORES DE RISCO IDENTIFICADOS NO COPOM DE JATAÍ

O Centro de Operações da Polícia Militar é responsável pela comunicação entre a comunidade e a Polícia, recebendo as ligações dos cidadãos, acionar viaturas e passar determinações para a sua ação. Além disso, é responsável pelo atendimento aos civis.

No COPOM do 15º Batalhão de Polícia Militar em Jataí, não foi encontrado o Mapa de risco que pudesse nos orientar na identificação dos riscos. Todavia, através de simples observação, podemos identificar alguns fatores que se enquadrariam como ergométricos, como: trabalho em turno e noturno; exigência de postura inadequada; outras situações causadoras de stress físico e/ou psíquico.

A principal função exercida no COPOM é a de rádio-operador(a), nessa função podemos perceber que os riscos ergométricos principais são os ligados a postura inadequada, uso de computador sem apoio para o pulso. Ambos os riscos contribuem no desenvolvimento de DORT/LER já que sobrecarregam os músculos superiores, principalmente ombros.

Fotografia 01 – Servidora trabalhando no COPOM em Jataí-GO



Fonte: a autora (2018)

Fotografia 02 – Servidora trabalhando no COPOM em Jataí-GO, atendimento ao público via telefone



Fonte: a autora (2018)

Além da postura, outros fatores que podem influenciar negativamente na saúde dos servidores no COPOM é o estresse que as atividades regulares podem trazer, como gerenciamento de viaturas para atender ocorrências, atendimento ao público em situação de perigo, entre outras.

A presença do mapa de risco no COPOM seria importante para que os servidores que ali trabalham tenham consciência dos riscos que a sua atividade podem trazer caso não tomem os cuidados necessários.

3.4 PROPOSTA DE IMPLANTAÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA E COMPENSATÓRIA, CONFORME FATORES DE RISCO IDENTIFICADOS.

Tendo em vista a teoria explanada, acerca da importância da ginástica laboral para reduzir o risco de desenvolver DORT/LER e a observação dos riscos presentes na atividade desenvolvida pelos servidores do COPOM em Jataí, apontaremos quais as modalidades de ginástica laboral são ideais e que poderiam ser implementadas no 15º Batalhão da PM em Jataí-GO.

Como resposta aos riscos ergométricos identificados, seria possível implementar a Ginástica Laboral Preparatória e Compensatória. A primeira buscaria alongar e aquecer os músculos que serão mais utilizados, como braços e ombros, o que ajudaria em uma maior extensão desses membros. A segunda seria realizada durante o horário de trabalho, e buscaria relaxar os músculos que mais estão tensionados durante o horário de trabalho. Caso não fosse adequado para o Batalhão a implantação de duas modalidades, pode-se combinar os dois tipos de modalidades em um só momento.

A prática das modalidades de ginástica laboral sugeridas, não ocuparia mais do que 15 minutos na jornada de trabalho do policial e seria ideal para que houvesse a prevenção do desenvolvimento de doenças laborais, principalmente DORT/LER.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente trabalho buscamos expor como se desenvolvem as DORT/LER dentro do ambiente de trabalho e a evolução da prevenção a tais doenças no decorrer da história laboral. Observamos quais os principais elementos considerados para que uma atividade seja considerada repetitiva e os fatores de risco relacionados ao trabalho que aumentam as chances do aparecimento das doenças ocupacionais.

Nesse contexto, estudamos a Instrução Normativa nº 98 do Ministério da Previdência Social, a qual indica que na caracterização dos fatores de risco devem ser observados alguns elementos, como, por exemplo, a região anatômica exposta aos fatores de risco.

Expusemos, ainda, que a ginástica laboral é uma das medidas que diminui a possibilidade de desenvolvimento de DORT/LER. Apontamos que o surgimento dessa modalidade de ginástica ocorreu na Polônia em 1925 e no Brasil, apenas em 1973, com a Fábrica de Tecidos Bangu, seguida pelo Banco do Brasil. Trouxemos que a ginástica laboral é classificada em espécies de acordo com o tipo de trabalho executado, são elas: preparatória; compensatória; de relaxamento; e corretiva.

Em nossa discussão, discorremos acerca da identificação de riscos no ambiente de trabalho, apontando que a legislação estadual determinou a criação da CIPA também nos órgãos públicos ligados à administração pública estadual. Nesse sentido, estudamos como é elaborado o mapa de riscos, o qual orienta o trabalhador sobre os riscos presentes em seu ambiente de trabalho.

Observamos ainda, quanto à importância da prevenção do aparecimento de doenças, os casos das polícias militares de Mato Grosso do Sul e do Paraná, locais onde a ginástica laboral já é executada. Em tal ponto, pudemos concluir que o indivíduo, mesmo sendo ativo na prática de exercícios, também é orientado a realizar a ginástica laboral, já que a sua finalidade não é o ganho de massa muscular ou força, mas sim, alongamento dos membros mais utilizados em sua atividade.

Por fim, tratamos dos riscos observados no COPOM do 15º Batalhão da PM em Jataí-GO, concluindo que os riscos ergométricos são os principais presentes. Assim, propusemos a prática de duas modalidades de ginástica, a preparatória e a compensatória, ou na impossibilidade da efetivação de ambas, a realização de exercícios integrados que busquem os objetivos de ambas. Concluímos ante ao que estudamos que a ginástica laboral pode ser realizada em poucos minutos (não sendo obstáculo na jornada de trabalho) e seus efeitos são extremamente satisfatórios na manutenção de indivíduos saudáveis. Assim, toda a sociedade ganha, considerando que policiais afastados por doenças laborais infelizmente significam redução no número de servidores destacados para o policiamento das ruas.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; VILELA, Lailah Vasconcelos Oliveira. **Lesões por esforços repetitivos: guia para profissionais de saúde** – Piracicaba-SP: Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - CEREST, 2009.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Instrução normativa nº 98, de 5 de dezembro de 2003**. Aprova Norma Técnica sobre Lesões por Esforços Repetitivos-LER ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho DORT. Disponível em: <<http://www.usp.br/drh/novo/legislacao/dou2003/mpasin98.html>>. Acesso em: 08 fev. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, **Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)** – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério do Trabalho. **Norma Regulamentadora 17 - Ergonomia**. 1978. Disponível em: <<http://trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/NR17.pdf>>. Acesso em: 07 abr. 2018.

COUTO, Hudson de Araújo. **Como gerenciar a questão das LER./DORT: Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho**. 1º Edição Ergo editora, Belo Horizonte – MG, 1998.

FILHO, Álvaro Ragadali, *et al.* Lesões **Por Esforços Repetitivos (Ler): Uma Doença Misteriosa Do Trabalho**. Rev. Saberes, Rolim de Moura, vol. 3, n. 2, jul./dez., p. 76-89, 2015.

FUNDACENTRO. Ministério do Trabalho. **LER/DORT atinge 3,5 milhões de trabalhadores. 2016**. Disponível em: <<http://www.fundacentro.gov.br/noticias/detalhe-da-noticia/2016/2/pesquisadores-da-fundacentro-comentam-sobre-a-lerdort>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

GOIÁS, Estado de. **Instrução Normativa 06 de 22 de setembro de 2004**. Disponível em: <www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq_395_InstrucaoANormativaAnA06.doc>. Acesso em: 09 abr. 2018.

GOIÁS, Estado de. Secretaria **de Estado de Gestão e Planejamento. Manual de Elaboração Mapa de Riscos. 2012**. Disponível em: <<http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2012-11/manual-de-elaboracao-de-mapa-risco.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2018.

MARTINS, Caroline Oliveira. **Efeitos da Ginástica Laboral em Servidores da Reitoria da UFSC. 2000**. Dissertação (Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais**. Revista de Educação Física, nº 139, 139:40-49, dez/2007.

PMMS. Polícia Militar do Mato Grosso do Sul. **Ginástica laboral: Prevenindo e promovendo à saúde**. Disponível em: <<http://www.pm.ms.gov.br/ginastica-laboral-prevenindo-e-promovendo-a-saude/>>. Acesso em: 26 abr. 2018.

PMPA. Polícia Militar do Paraná. **Policiais militares ganham qualidade de vida com Ginástica Laboral, em Curitiba. 2009**. Disponível em: <<http://www.pmpr.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=50>>. Acesso em: 27 abr. 2018.