



Caderneta da mulher do campo

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)

1
Produto Técnico Tecnológico - Programa de mestrado em saúde da família - Profsaúde Fiocruz/UNIVASF

Caderneta da mulher do campo Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)



Mestrado Profissional em Saúde da
Família
PROFSAÚDE/FIOCRUZ

Avenida Brasil, 4036, sala 910, Maré, Rio de Janeiro
CEP: 21040-361- Pavilhão Expansão
(21) 3882-9027
profsaude@fiocruz.br

Responsáveis:
Amanda Carolina Fernandes de Santana Bandeira
Orientadora: Dra. Ana Cleide da Silva Dias

Sumário

Página 4 – Apresentação, objetivo e público-alvo.

Página 5 – Identificação e vinculação.

Página 6 – Perfil em saúde.

Página 7 – Por que uma caderneta para mulheres trabalhadoras rurais?

Página 7 – O que são Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)?

Página 8 – O que pode ocasionar ou agravar Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho?

Página 8 e 9 – O que posso sentir e como me prevenir?

Página 10 – Ginástica laboral: Orientações iniciais.

Página 11 – Ginástica laboral: Praticando respiração.

Página 12 – Ginástica laboral: Alongamento de pescoço.

Página 13 – Ginástica laboral: Coluna e braços.

Página 14 – Ginástica laboral: Punhos e mãos.

Página 15 – Ginástica laboral: Coluna e pernas.

Página 16 – Ginástica laboral: Panturrilhas, tornozelos e pés.

Página 17 – Orientações complementares sobre saúde e bem-estar.

Página 18 – Você sabe o que é CEREST?

Página 19 – Controle de hábitos.

Página 20 – Como estou me sentindo?

Página 21 – Referências.

Apresentação

Esse material é Produto Técnico Tecnológico do Programa de Mestrado Profissional de Saúde da Família do PROFsaúde desenvolvido na Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e construído pela mestranda Amanda Carolina Fernandes de Santana Bandeira, sob orientação da professora Dra. Ana Cleide Silva Dias.

Objetivo: Orientar o público feminino em atividades de ginástica laboral e qualidade de vida, para ajudar na prevenção de LER/DORT, principalmente em locais que não contam com assistência de equipe multidisciplinar.

Público-alvo: Mulheres que trabalham na agricultura, especialmente aquelas que desempenham atividades de produção em que se mantenham posturas e movimentos repetitivos.



Esta caderneta pertence a:

Unidade de Saúde (UBS) vinculada:

Telefone:

Você possui alguma doença que seja de seu conhecimento?

Faz uso de medicamento(s)?

Consome bebida alcoólica? -----

Consome alimentos industrializados? -----

Fuma cigarro? -----

Uso de drogas? -----

Quantos dias realiza atividade física na semana? -----

Qual duração da atividade física/dia -----

Realiza ginástica laboral? -----

Sente dores no corpo? Onde? -----

Por que uma caderneta para mulheres trabalhadoras rurais?

As mulheres do campo realizam diariamente atividades que exigem força, repetem movimentos e passam longas horas em posições cansativas. Essas condições podem causar dores no corpo e até impedir o trabalho.

Esta cartilha foi feita para ajudar você a entender melhor essas dores, chamadas Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), e mostrar formas simples de prevenir e cuidar da saúde do corpo no dia a dia.

A DORT é uma doença que precisa ser comunicada aos serviços de saúde.

O que são Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e LER (Lesões por Esforços Repetitivos)?

São problemas que afetam músculos, tendões, nervos e articulações, causados por atividades repetitivas, posturas inadequadas e esforço físico no trabalho.

O que pode ocasionar ou agravar Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho?

A LER e o DORT são danos decorrentes da utilização excessiva do sistema que movimenta o esqueleto humano e da falta de tempo para recuperação.

O que posso sentir?

Dor, cansaço ou fraqueza nos músculos, articulações, braços, pernas ou costas.

Formigamento, dormência, dificuldade para fazer movimentos que antes eram fáceis, como pegar ferramentas, carregar cestos ou plantar.

Dica: Quanto antes perceber os sinais e procurar ajuda, mais fácil é tratar e evitar que piore.

Como me prevenir?

Ajuste de atividades diárias, das condições de trabalho, realizando pausas, exercícios e atividades de autocuidado que possam diminuir a sobrecarga física e mental.

Como prevenir?



Práticas que ajudam a prevenir a DORT

Ginástica laboral

É uma prática de exercícios simples que pode ser realizada no próprio local de trabalho.



Consulte seu profissional:

Essas orientações são sugestões e, de forma alguma, substituem avaliação individual e roteiro de exercícios específicos quando estes estiverem disponíveis.

Pare imediatamente:

Se durante uma atividade sentir desconforto que possa ter origem cardíaca, ou se tiver enjoos, tonturas, palpitações ou qualquer sintoma que possa gerar riscos à saúde.

Praticando respiração:

Inspiração: Puxe o ar pelo nariz, enchendo os pulmões- Conte até 4

Expiração: Solte o ar pela boca, secando os pulmões - Conte até 6



Imagem 1

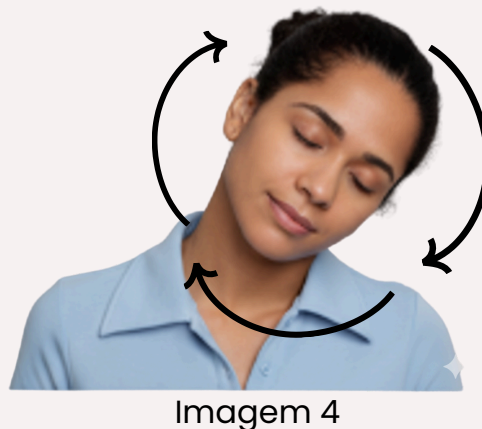
Alongamento de pescoço



Fique em pé com as pernas um pouco abertas, joelhos levemente dobrados, barriga para dentro e braços soltos ao lado do corpo. (Procure, quando possível, manter essa postura nos exercícios em pé).

Com a mão, incline a cabeça para um lado, puxando levemente, segure por 20 segundos e depois repita para o outro lado.

Por fim, gire a cabeça devagar, com cuidado.



Coluna e braços



Imagem 5

Coloque uma mão no meio das costas e, com a outra, empurre o cotovelo devagar para trás, segurando por 20 segundos; depois troque o lado.

Em seguida, estique os dois braços para trás o mais longe que conseguir e mantenha por 20 segundos.



Imagem 6

Punhos e mãos.



Imagem 7

Estique um braço à frente com os dedos apontando para baixo e, com a outra mão, puxe de leve em direção ao corpo, segurando por 20 segundos; depois troque o lado.

Em seguida, abra e feche as mãos várias vezes e mantenha os dedos bem esticados por 20 segundos.

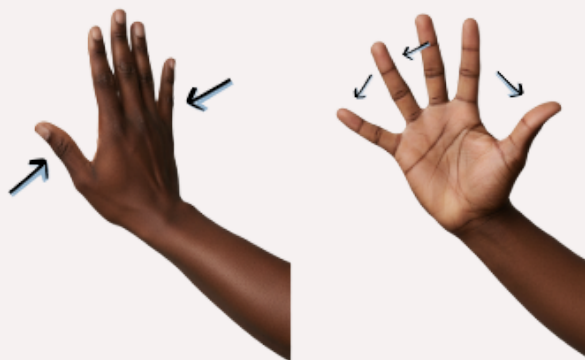


Imagem 8

Coluna e pernas.



Imagem 9



Imagem 10

Fique em pé com as pernas esticadas e incline o corpo devagar para frente, deixando braços e pescoço relaxados, segure por 20 segundos.

Depois, coloque uma perna à frente da outra, dobre a perna de trás e mantenha a da frente esticada. Incline o corpo em direção ao pé da perna da frente, segurando por 20 segundos, e depois troque o lado.

Panturrilhas, tornozelos e pés.



Imagem 11

Fique em pé, com as costas retas e os pés juntos. Suba na ponta dos pés e mantenha essa posição por 20 segundos.

Depois, gire os tornozelos devagar para um lado e para o outro.



Imagem 12

Hábitos saudáveis para proteger seu corpo do trabalho.

Tome água e alimente-se bem

Manter uma alimentação equilibrada e uma boa hidratação é essencial para dar energia ao corpo, ajudando a ter disposição e bem-estar físico e mental.

Descanse

Valorize seus momentos de descanso, mesmo nos dias mais corridos.

Pausas regulares previnem adoecimentos; Além disso, o sono é importante para a recuperação.

Priorize seu bem-estar psicológico e realize atividade física.

Realize atividades de autocuidado, que tenham significado, como ouvir música, passar mais tempo com a família, tomar banho de rio, pescar, rezar, dentre tantas outras que possam ser prazerosas.

Exercício físico: Idealmente 150 minutos por semana. Se você puder realizar com um amigo, muito melhor.

Você sabe o que é CEREST?

São Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) que compõem a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST).

Como entrar em contato?

- Petrolina - Pernambuco



(87)3983-6489



cerestpetrolina@gmail.com

- Juazeiro- Bahia



(74) 3611-5376.



cerestjuazeiro@yahoo.com.br

Obs: Se em outras localidades, busque os serviços que cobrem seu território.

DIÁRIO DE ATIVIDADES E CONTROLE DE HÁBITOS:

SEMANA 1:

- GINÁSTICA LABORAL
- SAÚDE MENTAL
- ATIVIDADE FÍSICA
- LAZER E CULTURA
- BOA ALIMENTAÇÃO
- BEBER ÁGUA

SEMANA 2

- GINÁSTICA LABORAL
- SAÚDE MENTAL
- ATIVIDADE FÍSICA
- LAZER E CULTURA
- BOA ALIMENTAÇÃO
- BEBER ÁGUA

SEMANA 3:

- GINÁSTICA LABORAL
- SAÚDE MENTAL
- ATIVIDADE FÍSICA
- LAZER E CULTURA
- BOA ALIMENTAÇÃO
- BEBER ÁGUA

SEMANA 4

- GINÁSTICA LABORAL
- SAÚDE MENTAL
- ATIVIDADE FÍSICA
- LAZER E CULTURA
- BOA ALIMENTAÇÃO
- BEBER ÁGUA

SEMANA 5:

- GINÁSTICA LABORAL
- SAÚDE MENTAL
- ATIVIDADE FÍSICA
- LAZER E CULTURA
- BOA ALIMENTAÇÃO
- BEBER ÁGUA

SEMANA 6:

- GINÁSTICA LABORAL
- SAÚDE MENTAL
- ATIVIDADE FÍSICA
- LAZER E CULTURA
- BOA ALIMENTAÇÃO
- BEBER ÁGUA

Observações:

Referências

1. BRAGA, Gilberto Ednaldo dos Santos; CANSANÇÃO, Isaac Farias. Manual de boas práticas de atividades laborais na agricultura [livro eletrônico]. 1. ed. Recife, PE: Instituto Internacional Despertando Vocações, 2025. ISBN 978-65-88970-54-6. DOI: <https://doi.org/10.31692/978-65-88970-54-6>. Disponível em: <https://editora.institutoidv.org/wp-content/uploads/2025/03/Ebook-Manual-de-boas-praticas-laborais-na-agricultura.pdf>. Acesso em: 24 out. 2025.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo [online]. Brasília: Ministério da Saúde, 30 abr. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>. Acesso em: 23 de Set. 2025
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017.
4. BRASIL. Normas Regulamentadoras de Segurança e Saúde no Trabalho. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br>. Acesso em: 9 ago. 2023.
5. GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ. Cartilha de Ginástica Laboral. Belém: Secretaria de Estado de Planejamento e Administração (SEPLAD-PA), 2019. Disponível em: <https://seplad.pa.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Cartilha-Ginastica-Laboral-2019-1.pdf>. Acesso em: [23 de Set. 2025].
6. GUBERT, F. P. P. et al. Empoderamento feminino na agricultura familiar. Revista Fitos, Rio de Janeiro, v. 14, supl., p. 23-30, 2020.
7. LIMA, Valquíria de. Ginástica laboral e saúde do trabalhador: saúde, capacitação e orientação ao profissional de Educação Física. São Paulo: Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região – CREF4/SP; Malorgio Studio, 2019.
8. OLIVEIRA, J. C. A. X. de; CORRÊA, Á. C. de P.; ROCHA, R. M.; SANTOS, E. C.; BELTRAME, R. C. T.; BORGES, A. P. Implications of health conditions on rural soybean workers' quality of life. Rev Bras Enferm [Internet], 2022; 75:e20210983. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0983>. Acesso em: 04 out. 2025.
9. ROCHA, M.V.Q. LER e DORT - Trabalho não pode causar dor! Vitória: Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor, Instituto Federal Espírito Santo; 2021.