www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v.30, n.163, 2026 | DOI: 10.69849/vayc5g04

A importância da fisioterapia na promoção da saúde do trabalhador e na prevenção de lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT)

The importance of physiotherapy in promoting worker health and preventing repetitive strain injuries (RSI) and work-related musculoskeletal disorders (WMSD)

Bruna Rafaela da Silva Santana[1]
Esteban Santana Moutinho[2]
Gabrielly Gomes Cabral[3]
Lorraine Santos Barbosa[4]

Resumo

As condições de trabalho podem influenciar a saúde dos trabalhadores, favorecendo o desenvolvimento de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Esses agravos podem comprometer a capacidade funcional, a qualidade de vida e o desempenho profissional. O presente estudo tem como objetivo analisar a importância da atuação fisioterapêutica na saúde do trabalhador, considerando estratégias de prevenção desses distúrbios. Trata-se de uma revisão da literatura, com abordagem qualitativa, realizada por meio de buscas no Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados à saúde do trabalhador, fisioterapia e transtornos traumáticos cumulativos. Também foram consultados documentos oficiais do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) e do Ministério do Trabalho e Emprego. Foram considerados estudos publicados entre 2016 e 2026, selecionados conforme sua relação com o tema e o objetivo da pesquisa. A literatura consultada evidencia a importância de estratégias preventivas, como ginástica laboral, orientações posturais, avaliação biomecânica, adequações ergonômicas, pausas e reorganização das tarefas. Conclui-se que a fisioterapia do

[1] Graduanda em Fisioterapia, Instituição de Ensino Superior de Cacoal (FANORTE), Cacoal, Rondônia, Brasil. E-mail Bruna-Rafaela98@hotmail.com 0009-0005-1360-9178
[2] Graduando em Fisioterapia, Instituição de Ensino Superior de Cacoal (FANORTE), Cacoal, Rondônia, Brasil. E-mail estebansantana2003@gmail.com 0009-0008-3461-8833
[3] Graduanda em Fisioterapia, Instituição de Ensino Superior de Cacoal(FANORTE), Cacoal, Rondônia, Brasil. E-mail gabriellyfelixgc@gmail.com 0009-0005-8646-9014
[4] Graduanda em Fisioterapia, Instituição de Ensino Superior de Cacoal (FANORTE), Cacoal, Rondônia, Brasil. E-mail lorrainebarbosa227@gmail.com 0009-0001-3477-4536
Orientadoras: Ingryd Raiany Silva de Lima [1], Amanda Eduarda Gollmann Dahmer [2].

trabalho contribui para a prevenção de LER/DORT, a redução dos sintomas musculoesqueléticos e a preservação da capacidade funcional, favorecendo a qualidade de vida dos trabalhadores e a promoção de ambientes laborais mais seguros e saudáveis.

Palavras-Chave: Saúde do trabalhador, Fisioterapia, Transtornos Traumáticos Cumulativos

Abstract

Working conditions can affect workers' health, contributing to the development of Repetitive Strain Injuries (RSIs) and Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs). These conditions can impair functional capacity, quality of life, and work performance. This study aims to analyze the importance of physical therapy in occupational health, focusing on strategies for preventing these disorders. This is a literature review with a qualitative approach, conducted through searches on Google Scholar using descriptors related to workers' health, physical therapy, and cumulative trauma disorders. Official documents from the Federal Council of Physical Therapy and Occupational Therapy (COFFITO) and the Brazilian Ministry of Labor and Employment were also consulted. Studies published between 2016 and 2026 were considered and selected according to their relevance to the topic and the research objective. The literature reviewed highlights the importance of preventive strategies, such as workplace exercise programs, postural guidance, biomechanical assessment, ergonomic adjustments, rest breaks, and task reorganization. It is concluded that occupational physical therapy contributes to the prevention of RSIs and WMSDs, the reduction of musculoskeletal symptoms, and the preservation of functional capacity, thereby improving workers' quality of life and promoting safer and healthier work environments.

Keywords: Occupational health, Physiotherapy, Cumulative Trauma Disorders

Introdução

A relação entre a saúde dos trabalhadores e a produtividade no ambiente laboral é amplamente reconhecida. A presença de dores ou desconfortos físicos pode comprometer a eficiência e o desempenho profissional, manifestando-se por meio de dores musculares e articulares, bem como alterações posturais associadas às atividades desempenhadas diariamente.

Além de prejudicarem o bem-estar dos trabalhadores, essas condições podem contribuir para o aumento do absenteísmo e dos afastamentos profissionais, repercutindo negativamente nos resultados das organizações. Dessa forma, a prevenção de lesões e doenças ocupacionais torna-se fundamental para a promoção da saúde e a melhoria das condições de trabalho. (ANJOS; GRESIK, 2024).

Sob essa perspectiva, as Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) representam um importante problema de saúde pública e ocupacional, devido aos seus impactos na saúde, na capacidade funcional e na qualidade de vida dos trabalhadores (PAULA; AMARAL, 2019).

Diante dessa problemática, o presente estudo busca responder à seguinte questão: como a fisioterapia contribui para a promoção da saúde do trabalhador e para a prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)? Assim, o objetivo geral consiste em analisar a importância da atuação fisioterapêutica na saúde do trabalhador, considerando estratégias preventivas que contribuam para a redução dos sintomas musculoesqueléticos, a preservação da capacidade funcional e a melhoria da qualidade de vida no ambiente laboral.

O público-alvo compreende trabalhadores de diferentes setores profissionais expostos a fatores de risco ergonômicos e ocupacionais que possam favorecer o desenvolvimento de LER/DORT. Dessa forma, busca-se evidenciar a relevância das intervenções fisioterapêuticas na prevenção desses distúrbios e na promoção de condições de trabalho mais seguras e saudáveis.

Metodologia

Trata-se de uma **revisão da literatura**, com **abordagem qualitativa**, a pesquisa teve como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia na prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), considerando os fatores de risco ocupacionais e as principais estratégias fisioterapêuticas e ergonômicas descritas na literatura que tem como objetivo reunir e examinar evidências científicas sobre estratégias fisioterapêuticas e ergonômicas. Foi realizada por meio de buscas no Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados à saúde do trabalhador, fisioterapia e transtornos traumáticos cumulativos, além disso, foram consultados documentos oficiais disponíveis do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) e do

Ministério do Trabalho e Emprego. Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos publicados entre **2016 e 2026**, que apresentassem relação com o tema abordado e contribuíssem para responder ao objetivo da pesquisa. Como critérios de exclusão, foram considerados os estudos que não apresentassem relação direta com o tema ou que estivessem fora do período estabelecido.

Desenvolvimento

1. Saúde do trabalhador e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho

A qualidade de vida dos trabalhadores tem recebido crescente atenção, uma vez que as condições de trabalho influenciam diretamente o bem-estar, o desempenho e a produtividade profissional. Nesse contexto, promover a saúde, o bem-estar e a satisfação dos trabalhadores tornou-se um objetivo importante para as organizações, contribuindo para a melhoria das condições laborais e para a prevenção de doenças ocupacionais. (MAGALHÃES et al., 2025)

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) constituem agravos à saúde que podem comprometer a capacidade funcional dos trabalhadores e ocasionar redução temporária ou permanente da produtividade. Essas condições podem afetar músculos, nervos, ligamentos, articulações, tendões e vasos sanguíneos, principalmente dos membros superiores (MMSS), podendo também acometer os membros inferiores (MMII), conforme as exigências e os fatores de risco presentes no ambiente de trabalho.

Entre as alterações frequentemente associadas a esses distúrbios, destacam-se as lesões do manguito rotador, as sinovites, a síndrome do túnel do carpo, as tendinites da mão e do punho, a epitrocleíte, as epicondilites e a síndrome do canal de Guyon, além de outras afecções do ombro.

Os sinais e sintomas podem variar conforme a estrutura acometida e a gravidade do quadro, incluindo dor espontânea ou durante movimentos ativos, passivos ou contra resistência, fraqueza no membro afetado, fadiga, sensação de peso, dormência, formigamento, alterações de sensibilidade, sensação de agulhadas ou choques, vermelhidão, edema, aumento da temperatura local e alterações da massa muscular, como hipertrofia ou atrofia. (MAGALHÃES et al., 2025)

2. Fatores de risco para o desenvolvimento de LER/DORT

Dentre os fatores de risco associados ao desenvolvimento de LER/DORT, destacam-se os movimentos repetitivos, as posturas inadequadas, a sobrecarga física, a pressão por produtividade e as condições ergonômicas inadequadas. Esses fatores podem ser agravados por aspectos organizacionais, como jornadas prolongadas, ausência de pausas para descanso e condições desfavoráveis no ambiente de trabalho, contribuindo para o surgimento ou agravamento de sintomas musculoesqueléticos. (Silva; Santos; Cacique de New York, 2026)

A exposição a fatores de risco ergonômicos pode intensificar a sobrecarga musculoesquelética, favorecendo o surgimento de microlesões e o desenvolvimento de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Entre as regiões corporais frequentemente submetidas a maiores exigências biomecânicas, destacam-se a coluna lombar, os ombros, os punhos e as mãos, especialmente em atividades que envolvem movimentos repetitivos, aplicação excessiva de força e manutenção de posturas inadequadas por períodos prolongados. (Silva; Santos; Cacique de New York, 2026)

Nesse contexto, a Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17), que estabelece diretrizes relacionadas à ergonomia, determina que a organização realize a Análise Ergonômica do Trabalho (AET) quando identificada a necessidade de uma avaliação mais aprofundada das situações de trabalho, conforme os critérios previstos na norma. A AET permite analisar as condições laborais, considerando aspectos como a organização das atividades, as exigências físicas e cognitivas e as condições do ambiente de trabalho, contribuindo para identificar fatores de risco ergonômicos e propor medidas de prevenção. Dessa forma, sua aplicação pode auxiliar na redução da exposição a condições que favorecem o desenvolvimento de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). (BRASIL, 2022)

3. Atuação da fisioterapia na prevenção de LER/DORT

A Fisioterapia do Trabalho ganhou importância após a Revolução Industrial, período marcado pelo aumento da jornada de trabalho, pelas condições laborais inadequadas e pela mecanização das atividades, fatores que contribuíram para o surgimento de problemas musculoesqueléticos nos trabalhadores. De acordo com o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO), a Fisioterapia do Trabalho abrange ações voltadas à prevenção de agravos, à promoção da saúde e à recuperação da capacidade funcional dos trabalhadores. Entre as atribuições do fisioterapeuta, destacam-se a avaliação cinético-funcional, a identificação de riscos ocupacionais, a realização da Análise Ergonômica

do Trabalho (AET) e a elaboração de estratégias preventivas. Essas intervenções visam reduzir os riscos relacionados às atividades laborais, prevenir LER/DORT e promover melhores condições de saúde e segurança no ambiente de trabalho. (SILVA; VIANA, 2021; COFFITO, 2016)

Diante desse contexto, a promoção da saúde do trabalhador requer a implementação de medidas preventivas que considerem as particularidades das atividades profissionais e as condições do ambiente laboral.

Entre essas medidas, está a ginástica laboral, que pode contribuir para aliviar desconfortos musculares, favorecer o bem-estar, estimular hábitos saudáveis e melhorar a interação entre os profissionais. Além disso, essa prática busca conscientizar os trabalhadores sobre a importância da prevenção das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), incentivando atitudes preventivas que se estendam para além do ambiente profissional. (RAMOS; SANTOS, 2021).

Essas ações podem ser associadas a outras estratégias, como exercícios físicos orientados e medidas de ergonomia participativa, visando à redução dos sintomas musculoesqueléticos. (SANTOS; MARTINEZ-SILVEIRA; FERNANDES, 2024)

Somam-se a isso a avaliação postural e a análise biomecânica das atividades realizadas nos postos de trabalho, com o objetivo de identificar fatores de risco e propor adaptações ergonômicas que favoreçam melhores condições laborais e o desempenho profissional. Dessa forma, a adequação das estações de trabalho é fundamental para a prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), por meio de ajustes na altura de mesas e cadeiras, no posicionamento dos monitores e na disposição dos equipamentos. Essas medidas contribuem para a adoção de posturas mais adequadas, a redução da sobrecarga musculoesquelética e a promoção da saúde dos trabalhadores. (SILVA; VIANA, 2021; CUNHA et al., 2024)

Outra medida importante é a reorganização das tarefas, com a alternância de atividades, a realização de pausas e a redução de movimentos repetitivos, contribuindo para diminuir a fadiga muscular e a sobrecarga física. Além disso, o uso de equipamentos adequados e a orientação dos trabalhadores sobre posturas, movimentação de cargas e identificação precoce de sintomas são estratégias que auxiliam na prevenção desses distúrbios (CUNHA et al., 2024).

As ações voltadas à promoção da saúde do trabalhador podem incluir também a aplicação de questionários para identificar necessidades e fatores de risco ocupacionais; também podem ser desenvolvidos palestras educativas sobre diferentes temas relacionados à saúde, materiais informativos, como folhetos e jornais, e grupos para a realização de atividades práticas. (ARRUDA, 2019).

A atuação fisioterapêutica no ambiente ocupacional pode proporcionar benefícios tanto para as empresas quanto para os trabalhadores. Para as organizações, essas ações podem contribuir para a redução dos gastos com assistência médica relacionada a doenças ocupacionais, a diminuição do absenteísmo e da rotatividade de funcionários, além da melhoria da eficiência e da produtividade. Para os trabalhadores, os benefícios incluem a redução da fadiga muscular, dos desconfortos físicos e do estresse psicológico, bem como a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças ocupacionais. (ARRUDA, 2019).

Conclusão

Conclui-se que a Fisioterapia do Trabalho desempenha um papel fundamental na prevenção das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), por meio de estratégias fisioterapêuticas e ergonômicas que contribuem para a redução dos sintomas musculoesqueléticos e a promoção da saúde dos trabalhadores. Essas ações favorecem a melhoria da qualidade de vida, a preservação da capacidade funcional e a redução do absenteísmo. Como perspectiva, ressalta-se a importância de ampliar as pesquisas sobre a eficácia dessas intervenções e fortalecer a implementação de programas preventivos nas organizações, visando à construção de ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis.

Referências

ANJOS, Grazielle Oliveira dos; GRESIK, Karla Rocha Carvalho. Fisioterapia preventiva na saúde do trabalhador: desafios e possibilidades. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 10, n. 5, p. 5745, maio 2024. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v10i5.14299. Acesso em:11 out. 2026

ARRUDA, Zingarah Majory Tôrres de. *Atuação do fisioterapeuta na saúde e qualidade de vida de trabalhadores utilizadores de terminais de computador*. 2019. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2019. Disponível em: https://www.proquest.com/openview/479725028ef4443dc19a36db84407617/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y. Acesso em: 12 out. 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência. Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17): ergonomia. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Previdência, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselh

os-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-17-nr-17 Acesso em: 10 out. 2026

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL (COFFITO). Resolução nº 465, de 20 de maio de 2016. Disciplina a Especialidade Profissional de Fisioterapia do Trabalho e dá outras providências. Disponível em: https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=5020 Acesso em: 10 out. 2026

CUNHA, Leilane Lira da et al. Avaliação biomecânica e intervenções ergonômicas para a prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 9, p. 3598-3612, 2024. DOI: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p3598-3612. Acesso em: 10 out. 2026

MAGALHÃES, Maria Paixão Rodrigues; BRAGA FILHO, Francisco Marcelo Alves; LIBERATO, Francisca Rocha Carneiro; VASCONCELOS, Germana Greicy de; COUTINHO, Diogenes José Gusmão; CUNHA, Francisca Maria Aleudinelia Monte. Atuação da fisioterapia na prevenção de DORTs em trabalhadores da indústria: uma revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 1, 2025. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v11i1.17871.

PAULA, Elaine Antonia de; AMARAL, Rosa Maria Monteiro Ferreira do. Atuação interdisciplinar em grupos de qualidade de vida para pacientes com lesões por esforços repetitivos/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – LER/DORT. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 44, e5, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/2317-6369000013119. Acesso em: 11 out. 2026

RAMOS, Jefferson Júnio Vidal; SANTOS, Sabrina Sampaio. Abordagem fisioterapêutica no âmbito ocupacional: revisão da literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 7, n. 11, p. 452–464, 2021. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v7i11.3084.

SANTOS, Patricia Giselle de Araújo e Silva; MARTINEZ-SILVEIRA, Martha Silvia; FERNANDES, Rita de Cássia Pereira. Intervenções no trabalho para prevenção de distúrbios musculoesqueléticos: revisão sistemática de ensaios randomizados. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 49, e12, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/2317-6369/33622pt2024v49e12. Acesso em: 11 out. 2026

SILVA, Gizele da Conceição; SANTOS, Izabel Cristina Rodrigues dos; CACIQUE DE NEW YORK, Milena Abdalla Rodrigues. Fisioterapia do trabalho na prevenção de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho: uma revisão integrativa de literatura. v. 8, n. 5, p. 242-261, 2026. DOI: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p242-261 Acesso em: 10 out. 2026

SILVA, Roberta Marília Souza; VIANA, João Eduardo. Atuação do fisioterapeuta do trabalho na prevenção e qualidade de vida do trabalhador: revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 6, p. 26185-26198, 2021. DOI: https://doi.org/10.34119/bjhrv4n6-205. Acesso em: 10 out. 2026