

A RELEVÂNCIA DAS ATIVIDADES LABORATIVAS: CABELEIREIROS COM SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

THE RELEVANCE OF LABORATIVE ACTIVITIES: HAIRDRESSERS WITH CARPAL TUNNEL SYNDROME

Weber Ferreira Inácio¹

Krislayne Veras Alexandre¹

Leonardo Moreira Rabelo¹

Gabriela Meira de Moura Rodrigues²

Eliane Maria de Oliveira Monteiro³

Elisângela de Andrade Aoyama⁴

¹Acadêmicos do Curso de Fisioterapia no UNIDESC. Departamento de Fisioterapia. Luziânia, Goiás, Brasil.

²Professora no UNIDESC. Departamento de Fisioterapia. Luziânia, Goiás, Brasil. *E-mail:* professoragabymeira@gmail.com

³Professora no UNIDESC. Departamento de Fisioterapia. Luziânia, Goiás, Brasil. *E-mail:* eliane.monteiro@unidesc.edu.br

⁴Professora no UNICEPLAC. Departamento de Enfermagem. Brasília, Distrito Federal, Brasil. *E-mail:* elisangelaoyama@gmail.com

Como citar este artigo:

Inácio WF, Alexandre KV, Rabelo LM, Rodrigues GMM, Aoyama EA. A relevância das atividades laborativas: cabeleireiros com síndrome do túnel do carpo. *Rev Bras Interdiscip Saúde - ReBIS*. 2023; 5(4):10-2.

Submissão: 20.10.2023

Aprovação: 28.11.2023

<https://revista.rebis.com.br/index.php/revistarebis/about>

revistarebis@gmail.com

Resumo: As atividades laborais são utilizadas como meio de tratamento e prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). São exercícios realizados com curta duração e de extrema importância para os funcionários das empresas ou setores públicos. Este trabalho justifica-se pela sua relevância em levar para o local de atividade do trabalhador exercícios de alongamento, consciência corporal, relaxamento e fortalecimento fazendo com que haja uma melhora de produção, e na qualidade de vida do cabeleireiro por dores nas articulações e músculos dos membros superiores. Abordar a relevância das atividades laborativas para os cabeleireiros que possuem a síndrome do túnel do carpo. Trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foi realizado um levantamento e análise dos artigos científicos dos bancos de dados *SciELO* e *Lilacs* relacionados à temática. Como critério de inclusão, foram selecionados os artigos publicados entre 2002 a 2018 que apresentassem relevância com o tema e excluídos os que não possuíssem. Neste estudo verificou-se que a prevalência de distúrbios relacionados ao trabalho de cabeleireiros (as) deve-se a sua carga horária de trabalho e os esforços repetitivos levando a síndrome do túnel do carpo, pois é uma síndrome que afeta muitos profissionais dessa área. As atividades laborais têm função de prevenção, retardamento dos sintomas apresentados, fortalecimento da estrutura osteomuscular e com isso seus praticantes melhoram a qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividades laborais, cabeleireiros e síndrome do túnel do carpo.

Abstract: Work activities are used as a means of treatment and prevention of work-related musculoskeletal disorders (DORS). These are short-term exercises that are extremely important for employees of companies or public sectors. This work is justified by its relevance in bringing to the place of activity of the worker stretching exercises, body awareness, relaxation and strengthening, leading to an improvement in production, quality of life of the hairdresser due to pain in the joints and muscles of the upper limbs. To address the relevance of work activities for hairdressers who have Carpal Tunnel Syndrome. This is a bibliographical review, in which a survey and analysis of the scientific articles of the *Scielo* and *Lilacs* databases related to the subject were carried out. As inclusion criterion, articles published between 1991 and 2018 were selected that were relevant to the theme and excluded those that did not. In this study it was verified that the prevalence of disorders related to the work of hairdressers is due to their workload and repetitive efforts leading to carpal tunnel syndrome, since it is a syndrome that affects many professionals of this area. The work activities have prevention function, delayed symptoms presented, strengthening the musculoskeletal structure and with that its practitioners improve the quality of life.

Keywords: Activities, hairdressers and carpal tunnel syndrome.

Introdução

Nas atividades de salão da beleza, os profissionais como os cabeleireiros sofrem com mau posicionamento corporal devido à falta de conhecimento da ergonomia que lhes proporciona maior conforto e/ou melhor desempenho de suas capacidades profissionais. Além disso, a atitude postural em seu trabalho que na maior parte do tempo é em pé, dificulta a circulação sanguínea nas pernas, gerando desconforto e edemas, assim como esforços repetitivos com os músculos e as articulações dos membros superiores que lhes ocasionarão problemas futuros como a síndrome do túnel do carpo [1].

Essa síndrome é uma mononeuropatia bastante comum com predominância de até 5% nos indivíduos, sendo 5 vezes mais comum nas mulheres de 40 a 50 anos, sendo considerado como “a patologia da mulher de meia idade”. É caracterizada por ser uma patologia de compressão neurológica e do nível dos membros superiores [2].

Dentre alguns sintomas causados pela compressão do nervo resultantes de movimentos repetitivos, tem a parestesia, uma percepção de formigamento e dormência manifestada principalmente no período noturno, como sinal principal [3].

As posturas anormais e forçadas são as principais causas de LER/DORT (Lesão por Esforço Repetitivo/Doença Ocupacional Relacionada ao Trabalho) provocando um desequilíbrio muscular e comprimindo dessa forma os nervos. Sendo muitas vezes difícil de identificar o problema por haver uma relação entre LER e o exercício do trabalho. Em função da falta de conhecimento sobre desgaste ósseo e muscular ocasionado pelo trabalho repetitivo, os profissionais demoram a procurar ajuda médica, podendo agravar o quadro clínico e causar até mesmo a invalidez [4].

Esse trabalho tem como objetivos abordar a relevância das atividades laborativas para os cabeleireiros que possuem a síndrome do túnel do carpo, descrever os aspectos e as atividades da profissão de cabeleireiro que proporcionam este tipo de doença, relatar os aspectos da anatomia e fisiologia da mão, descrever sobre a síndrome do túnel do carpo e apresentar a sua sintomatologia.

Materiais e métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foi realizado um levantamento e análise dos artigos científicos dos bancos de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs)* relacionados aos descritores: atividades laborais, cabeleireiros, síndrome do túnel do carpo.

A pesquisa bibliográfica é realizada a partir da investigação de referências teóricas já investigadas e divulgadas por escrito ou eletronicamente em livros, periódicos e *sites* [5].

Na busca pela literatura foram encontrados 15 artigos e selecionados 10, como critério de inclusão, foram escolhidos artigos publicados entre 2002 a 2018 que apresentassem relevância com o tema e excluídos os que não possuem.

Desenvolvimento

Os profissionais cabeleireiros, não tem horário regular, e, na maioria das vezes, trabalham em posições desconfortáveis, com isso, faz-se um atendimento e uma observação especial a esses trabalhadores, pois sua profissão engloba muitos fatores de risco a sua saúde por passarem quase toda a jornada de trabalho em pé [6].

O túnel do carpo é uma estrutura formada por um túnel osteo-fibroso inextensível e tido como o espaço situado entre o retináculo dos flexores (RF), que constitui o teto, e a caneleta carpiana, o fundo. Ele é limitado na borda ulnar pelo hâmulos do hamato, o piramidal e o pisiforme e na extremidade radial pelo escafoide, o trapézio e o tendão do flexor radial do carpo (FRC). A base é composta pela cápsula e os ligamentos radiocárpicos anteriores recobrem as porções subjacentes do escafoide, do semilunar, do capitato, do hamato, do trapézio e do trapezoide [7].

A síndrome do túnel do carpo é um mal comum que afeta várias pessoas em muitos tipos de trabalhos, seu nome é referido a uma doença que ocorre quando o nervo que passa na região do punho (nervo mediano) fica submetido à compressão, resultando normalmente em formigamento. Grande parte dos casos e a compressão do nervo na região do punho devem-se ao encurtamento do canal de passagem por inflamação crônica não específica dos tendões que também passam por esse canal. Esse mal é frequentemente incluído nas Lesões por Esforços Repetitivos (LER), ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) [3,7].

As LER/DORT são lesões que podem acometer o sistema osteomioarticular e ainda qualquer sistema do organismo que tenha relação com a atividade exercida e o uso inadequado dessas estruturas [8].

Sobre o ponto fisiopatológico, uma síndrome compressiva se relaciona com fenômenos de compressão e tensão. Anatomicamente, ocorrem em dois locais de compressão do nervo mediano: um no nível do limite proximal do túnel do carpo, causado pela flexão do punho pela alteração na espessura, na rigidez da fâscia antebraquial e na porção proximal do RF e o segundo no nível da porção mais estreita, perto do hâmulos do hamato. Compressão e tração nervosa podem criar, de forma sequencial, erros na microcirculação sanguínea intraneural, lesões no nível da bainha de mielina e no nível axonal e alterações no tecido conjuntivo de suporte [7].

A fisioterapia possui principalmente a função de precaução e tratamento das disfunções dos movimentos corporais, intervindo na locomoção do indivíduo e usando a própria deslocação do corpo e outros recursos

físicos para diminuir os agravos e desconfortos, ou prevenir os seus surgimentos [1].

O nível de recuperação dependerá do potencial de regeneração axonal do paciente, principalmente por causa da idade, da existência de uma polineuropatia e da severidade de uma compressão [7].

A ginástica laboral é praticada há muito tempo nas empresas, e vem crescendo no país, contudo os estudos de sua eficiência e dos resultados alcançados ainda são baixos. Hoje em dia, sua prática tem curto período de duração, antes, durante, ou depois do expediente. Tem melhor benefício quando praticado duas vezes ao dia no meio da jornada de trabalho e no final, os benefícios das paradas no trabalho para fazer os exercícios são responsáveis por aumentar o número de pessoas ativas e preocupadas com sua saúde nas empresas [9].

A prática de exercícios como alongamentos reduz o atrofiamento muscular, diminui o risco de lesão músculo articular, aumenta a flexibilidade, melhora a postura estática de dinâmica, nos locais de trabalho o alongamento estático é o mais aconselhado pois abaixa a tensão dos músculos e a pressão sanguínea, sendo de fácil execução e pouco risco de lesão. Os alongamentos devem ser lentos até sentir algum desconforto, deve ser executado no mínimo três vezes por semana, dentro de um programa de ginástica laboral, com isso a flexibilidade vai ser melhorada [10].

Conclusão

No geral, a síndrome do túnel do carpo traz consequências à saúde dos profissionais cabeleireiros, pois é uma síndrome que pressiona o nervo mediano, causando muito desconforto para seus portadores. Com as atividades laborais teremos a prevenção e abolição de desconforto causado por essa síndrome com poucos minutos semanais de exercícios básicos para o fortalecimento muscular, e com isso os profissionais cabeleireiros terão melhorias na qualidade de vida, alta confiança, disposição no trabalho, rendimento melhorado, assim beneficiando tanto a empresa como a saúde do trabalhador.

Por isso, esse estudo veio para informar a importância das atividades laborativas para os cabeleireiros que apresentam a síndrome do túnel do carpo, relatando como ocorre e os seus sintomas.

Referências

- [1] Raisar GS, Cantos HM. Ergonomia dos profissionais cabeleireiros: orientações e sugestões de tratamento [dissertação]. Universidade do Vale do Itajaí. Itajaí/SC; 2011.
- [2] Oliveira, SJS. Potenciais relações entre a Síndrome de Túnel Cárpico e a atividade profissional desenvolvida [dissertação]. Universidade de Coimbra. Coimbra/PT; 2018.
- [3] Peixoto DR, Assunção GCR, Andrade AK, Roch JPS. Eficácia do tratamento fisioterapêutico na síndrome do túnel do carpo. *In: Congresso*

Internacional de Pesquisa, Ensino e Extensão, 2., 2016, Anápolis: Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA; 2016.

- [4] Ramos JMP. Biossegurança em estabelecimentos de beleza e afins. São Paulo: Atheneu; 2009.
- [5] Fonseca JJS. Metodologia da pesquisa científica. Universidade Estadual do Ceará. Fortaleza/CE; 2002.
- [6] Mussi G. Prevalência de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DOR) em profissionais cabeleireiras de institutos de beleza de dois distritos da cidade de São Paulo [tese]. Universidade de São Paulo. São Paulo/SP; 2005.
- [7] Chammas M, Boretto J, Burmann LM, Ramos, RM, Neto FCS, Silva, JB. Síndrome do túnel do carpo – Parte I (anatomia, fisiologia, etiologia e diagnóstico). *Rev Bras Ortop.* 2004; 49(5):429-36.
- [8] Porto FA. Doenças Profissionais: Uma questão dolorosa a ser equacionada. *LER/DOR: Ponto de Vista.* 2003; 30(2):303-10.
- [9] Santos AF, Oda JY, Nunes APM, Gonçalves L, Garnés FSL. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. *Arq Cienc Saúde Unipar.* 2007; 11(2):107-13.
- [10] Casagrande CMZ. Aplicações da cinesioterapia/ginástica laboral nas retrações musculares do trabalhador sedentário [dissertação]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul/RS; 2004.