

CINTOS LOMBARES NO AMBIENTE DE TRABALHO



No ambiente de trabalho as disfunções da coluna lombar são as mais comuns e onerosas dentre os distúrbios musculoesqueléticos. Apresentam participação significativa nas causas de absenteísmo ao trabalho, são respon-

sáveis por 15% a 20% de todas as notificações de doenças e, aproximadamente, 25% dos casos de invalidez prematura, gerando prejuízos financeiros, perda da qualidade, perda de competitividade e queda na produção das organizações.

Apesar da etiologia da dor lombar ser reconhecidamente multifatorial, as condições de trabalho frequentemente são apontadas como a principal causa de afastamentos do trabalho. Os fatores de risco em potencial para a dor lombar de origem ocupacional podem ser divididos em três categorias: individuais, biomecânicos e psicossociais.

O principal fator de **risco individual** é a história prévia de dor lombar, sendo que idade, obesidade e gênero apresentam uma menor associação. Já entre os **fatores biomecânicos**, as associações mais consistentes são com exposição ao levantamento e/ou transporte de cargas pesadas, vibração de corpo inteiro, flexão e rotação do tronco frequentes e posturas de trabalho estáticas. Quanto aos **fatores psicossociais**, existe um corpo de evidências empíricas crescente ligando estes com um maior risco de dor lombar de origem ocupacional, mas a força desta associação ainda é modesta.

Desta forma, em resposta aos custos humanos e econômicos dos problemas lombares, os empregadores vêm adotando programas preventivos. De acordo com parte das melhorias ergonômicas realizadas nos postos de trabalhos, uma das estratégias de prevenção mais comumente adotadas nas empresas é a utilização de cintos lombares por parte dos colaboradores.

Os cintos lombares, também conhecidos como suportes lombares, cintos abdominais ou ainda cintos lombo-sacrais, nas últimas décadas tem-se tornado populares no ambiente de trabalho como forma de prevenção de distúrbios lombares. Teoricamente estes atuam através de três mecanismos de ação: aumento da pressão intra-abdominal, redução da força muscular e diminuição da amplitude de movimento da coluna.

Entretanto, embora largamente utilizados, a eficácia dos cintos lombares na prevenção de distúrbios lombares de natureza ocupacional permanece incerta. Assim como os mecanismos de ação ou, ainda seus potenciais efeitos adversos (lesões dermatológicas, distúrbios gastrointestinais, diminuição de tônus muscular, aumento da pressão arterial e do ritmo cardíaco), não foram ainda completamente comprovados, suscitando controvérsias quanto à sua utilização.

Diante deste contexto, órgãos de prestígio internacional como o National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, 1994), o Canadian Center for Occupational Health and Safety (CCOHS, 2005), a European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA, 2008) e a WorkSafe Victoria (2009), responsáveis pela aplicação de leis sobre saúde e segurança no trabalho nos Estados Unidos, Canadá, Europa e Austrália, respectivamente, não recomendam o uso dos cintos lombares como equipamento de proteção individual no ambiente de trabalho.

Assim, podemos destacar que o cinto lombar não é um Equipamento de Proteção Individual ou Coletivo (EPI / EPC), e sim um acessório que em alguns casos, pode ser indicado para o trabalho, mas **não para qualquer** trabalhador.

O cinto lombar tem seu significado direcionado à contribuição para a estabilidade da coluna lombar, isso é um fato, mas é um acessório que contorna a região da cintura, e para que tenha sua eficiência garantida, é necessário que o mesmo seja corretamente ajustado, e por isso exercerá uma compressão na região abdominal, e isso pode implicar no aumento da pressão intra-abdominal, limitando o fluxo sanguíneo e o funcionamento dos órgãos desta região, além de aumentar o risco para problemas cardiovasculares, como hipertensão arterial e infarto do miocárdio.

Durante o levantamento manual de uma carga, normalmente o trabalhador prende sua respiração (manobra de Valsalva), o que aumenta a pressão na região torácica e abdominal, o que por si só, já é um risco para aqueles trabalhadores que apresentam problemas cardíacos e de alteração da pressão arterial, risco que pode ser ainda maior devido à pressão exercida pelo cinto na região abdominal, pois neste caso, haverá uma pressão torácica e abdominal de ordem funcional aumentada, ou seja, realizada pelo trabalhador para exercer o esforço, mas também uma pressão mecânica na região abdominal advinda do cinto lombar, a qual pode ser ainda mais valorizada, quando o trabalhador é obeso e/ou possuir um volume abdominal considerável.

CONCLUSÃO

O cinto lombar não deve ser entregue ao trabalhador de forma indiscriminada e aleatória. Antes de comprar, entregar e permitir o uso do cinto lombar dentro da empresa ou de uma situação de trabalho vale a pena, refletir sobre algumas questões:

- 1) **Para que serve o cinto lombar no trabalho?** É um acessório, não um EPI, que visa contribuir para a estabilização da coluna lombar durante o levantamento e transporte manual de carga.
- 2) **Qualquer pessoa pode usar o cinto lombar?** Não! Trabalhadores hipertensos, com doenças cardíacas e vasculares, problemas e disfunções em órgãos e tecidos da região abdominal, funcionários com excesso de peso e obesos são, exemplos de algumas condições clínicas de trabalhadores que não se recomenda o uso do cinto lombar.
- 3) **Quando o uso do cinto lombar é indicado?** O seu uso pode ser indicado para a atividade, mas não para qualquer trabalhador. Neste caso, além de medidas de avaliação das próprias condições de trabalho, também se faz necessário, a avaliação médica para cada trabalhador.
- 4) **Como saber se o cinto lombar é recomendado para uma atividade em específico?** É de extrema importância, realizar uma avaliação da atividade de trabalho que se pretende implantar este acessório, através da metodologia da Análise Ergonômica do Trabalho. Esta análise indicará quais as situações de trabalho que o cinto lombar é indicado, correlacionando saúde, segurança e desempenho produtivo do trabalhador.
- 5) **Quais os cuidados durante o uso do cinto lombar?**
 - Usá-lo apenas, durante a(s) atividade(s) de levantamento e movimentação manual de carga;
 - O cinto lombar não garante mais força ao trabalhador para levantar uma carga;
 - Ajustar o cinto conforme as orientações de uso do fabricante;
 - Garantir que o trabalhador aprendeu a forma correta de usar o cinto lombar;
 - Usar o cinto lombar por cima das vestimentas;
 - Adotar posturas adequadas para levantar uma carga, conforme determinado em treinamento;
 - Não permanecer sentado e/ou agachado com o cinto lombar preso na cintura;
 - Garantir a supervisão do uso correto do cinto lombar;
 - O uso do cinto lombar, não isenta o treinamento de levantamento e transporte manual de carga, obrigatório, determinado por lei trabalhista.

Fontes: <file:///C:/Users/santo/Downloads/694-3902-1-PB.pdf> e <http://www.ergocompar.y.com.br/noticias/cinto-lombar-no-trabalho-conheca-seus-iscos>