

Seu Corpo, Seu Instrumento:

# Prevenção de Doenças Osteomusculares em Pescadores



Karen Gabrielly de Araújo Corrêa  
Rayana Carvalho Barros

Karen Gabrielly de Araújo Corrêa  
Rayana Carvalho Barros



# Seu Corpo, Seu Instrumento: Prevenção de Doenças Osteomusculares em Pescadores

1ª Edição

Editora Itacaiúnas  
Ananindeua - PA  
2025



**Seu Corpo, Seu Instrumento: Prevenção de Doenças Osteomusculares em Pescadores.**

Este guia apresenta orientações importantes para a prevenção de doenças osteomusculares em pescadores, oferecendo práticas seguras, ergonomia adequada e cuidados diários para preservar a saúde física e melhorar a qualidade de vida. Ele faz parte da Coleção IntegraClima, um conjunto de histórias que une aprendizado e conscientização sobre temas urgentes e interconectados, como saúde, mudanças climáticas, biodiversidade e sustentabilidade.

**Autoras:** Karen Gabrielly de Araújo Corrêa e Rayana Carvalho Barros.

**Diagramação:** Marcelo Augusto.

**Capa e Ilustrações:** Júnior Ribeiro.

**Revisão Científica:** Aldemir Branco de Oliveira Filho, Alegre de Nascimento Santana Cadeado, Francisco Carlos Alberto Fonteles Holanda, Gissele Maria Figueiredo Nunes, Lídia Silveira dos Santos, Karen Lorena Nunes Baia e Paulo Nazaré Miguel.

**Projeto de Pesquisa:** Integração de dados de clima, saúde e biodiversidade para zoneamento do risco de doenças e ações participativas e integradoras em comunidades tradicionais para conscientização sobre impactos das mudanças climáticas: uma cooperação Brasil-Peru-Moçambique.

**Suporte Financeiro:** Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) e Departamento de Ciência e Tecnologia da Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Complexo da Saúde do Ministério da Saúde (DECIT/SECTICS/MS) (Processo No 444841/2023-7).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD**

C824	Corrêa, Karen Gabrielly de Araújo
	Seu Corpo, Seu Instrumento: Prevenção de Doenças Osteomusculares em Pescadores [recurso eletrônico] / Karen Gabrielly de Araújo Corrêa e Rayana Carvalho Barros; [ilustração Júnior Ribeiro] – 1ª ed. Ananindeua : Editora Itacaiúnas, 2025. 17p.: il.: PDF; 40 MB.
	ISBN: 978-85-9535-344-2 (e-book) DOI: 10.36599/itac-978-85-9535-344-2
	1. Saúde do trabalhador. 2. Doenças osteomusculares. 3. Pesca artesanal. 4. Prevenção. 5. Divulgação científica. I. Título.
	CDD 616.7 CDU 82-93

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Doenças do sistema musculoesquelético 616.7
2. Literatura infantil e juvenil de caráter educativo: 82-93

E-book publicado no formato PDF (*Portable Document Format*).  
Utilize software [Adobe Reader](#) para uma melhor experiência de navegabilidade nessa obra.

Todo o conteúdo apresentado neste livro é de responsabilidade do(s) autor(es). Esta publicação está licenciada sob [CC BY-NC-ND 4.0](#)

Esta obra foi publicada pela **Editora Itacaiúnas** em agosto de 2025.



# Índice

- Apresentação ..... 01
- Introdução ..... 02
- O que são doenças osteomusculares? ..... 03
- Lombalgia ..... 04
- Tendinites ..... 05
- Como evitar essas doenças? ..... 06
- Tratamentos e cuidados..... 07
- A importância da saúde do trabalhador ..... 08
- As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios  
Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) ..... 09
- Leis que Amparam os Pescadores ..... 10
- Serviços de Saúde Disponíveis ..... 11
- Prevenção e Cuidados ..... 12





## **APRESENTAÇÃO**

No ciclo das águas e das marés, o corpo de quem pesca é uma ferramenta essencial. Em meio a uma rotina desafiadora, marcada por esforço intenso e jornadas prolongadas, a prevenção de doenças osteomusculares surge como um tema urgente e necessário. Por isso, essa temática faz parte da Coleção IntegraClima, que articula saberes sobre saúde, meio ambiente e sustentabilidade, ressaltando a importância do cuidado com o corpo para garantir uma vida plena, produtiva e responsável.

A prevenção de doenças osteomusculares entre pescadores é um caminho para assegurar dignidade, longevidade e bem-estar. Investir em informação, em práticas seguras e na integração com o meio ambiente representa não apenas um gesto de cuidado individual, mas também uma ação fundamental para a saúde coletiva e a sustentabilidade das atividades ligadas ao mar e aos rios. Afinal, cuidar do próprio corpo é também assumir um compromisso coletivo com a sustentabilidade das comunidades costeiras. Corpos saudáveis garantem a continuidade dos saberes tradicionais, a manutenção da atividade pesqueira e o fortalecimento da relação com o meio ambiente.

Em suma, proteger a saúde dos pescadores é também proteger os modos de vida, o equilíbrio dos ecossistemas e o nosso futuro comum. Que possamos cuidar uns dos outros e do ambiente em que vivemos, para compartilharmos um futuro melhor.

**Boa leitura!**

Prof. Dr. Francisco Carlos Alberto Fonteles Holanda





# O que é a pesca?

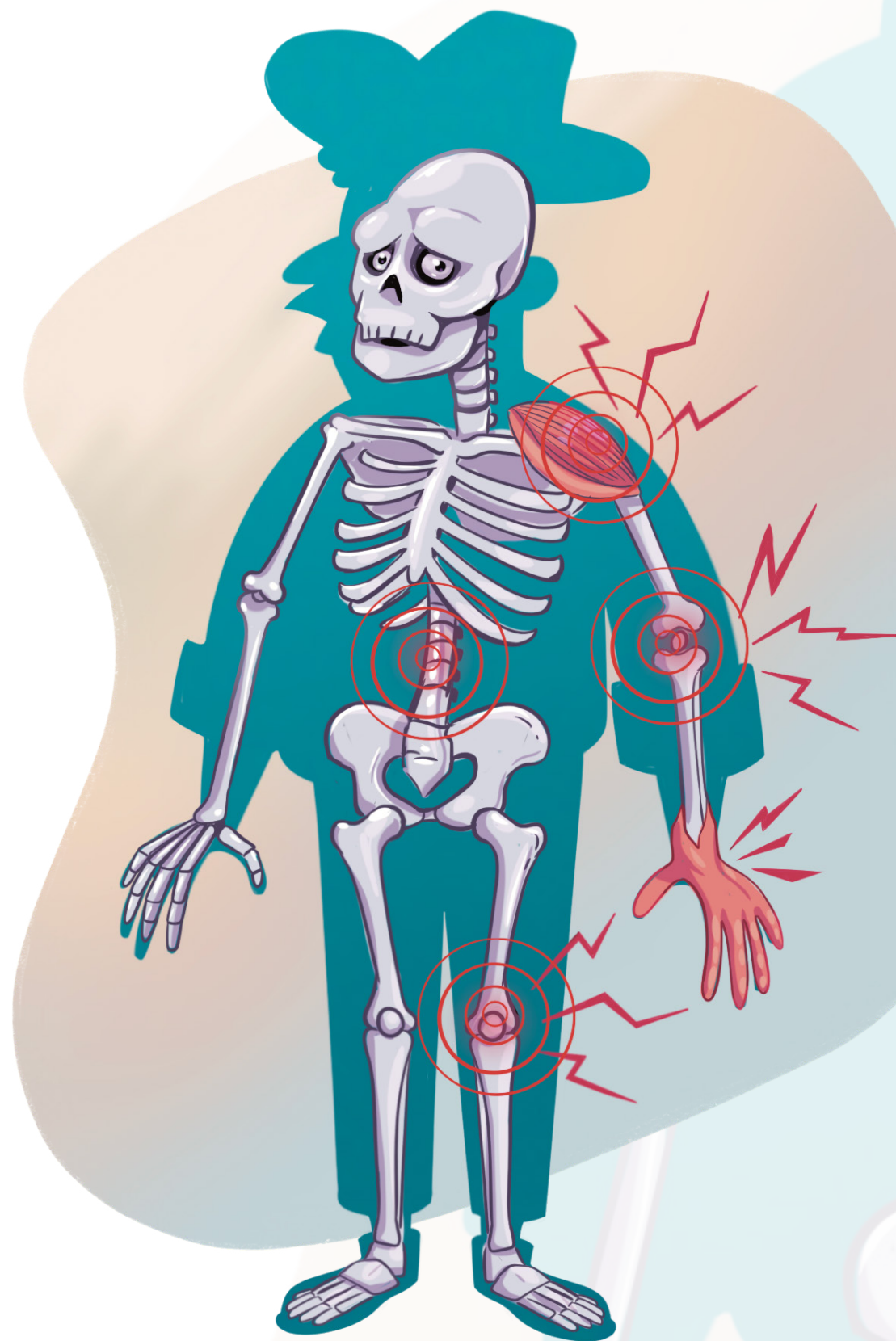
A pesca é a atividade de capturar peixes e outros organismos aquáticos, tais como crustáceos e moluscos, realizada em ambientes de água doce (rios, lagos) ou salgada (mares, oceanos). Essa prática pode ser feita de forma artesanal, industrial, esportiva ou de subsistência, utilizando diversas técnicas e equipamentos, incluindo as redes, os anzóis, as armadilhas e as embarcações.

Ela é uma atividade essencial e tradicional em diversos municípios brasileiros, como em Bragança no litoral da Amazônia. Porém, ela apresenta riscos à saúde e ao bem-estar, principalmente para os músculos e ossos dos pescadores. O esforço repetitivo, carregar peso excessivo e a permanência prolongada na mesma posição podem causar dores e até problemas mais sérios.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que doenças osteomusculares estão entre as principais causas de afastamento do trabalho em todo o mundo. Mas temos uma boa notícia, com cuidados simples é possível prevenir esses problemas e garantir uma vida saudável no trabalho!



# O que são doenças osteomusculares?



As doenças osteomusculares são problemas que afetam músculos, ossos, nervos e articulações, causando dor, inflamação e até dificuldade de movimentação.

Os pescadores estão no grupo de risco de adquirir doenças osteomusculares porque:

1. Fazem muito esforço físico ao puxar redes e levantar peso;
2. Passam muito tempo na mesma posição dentro do barco;
3. Realizam movimentos repetitivos com os braços e as mãos.



# As duas doenças mais comuns em pescadores são:

## Lombalgia (dor na região lombar)



- O que é?

A lombalgia é a dor na parte inferior das costas (lombar), geralmente causada por esforço excessivo, má postura ou carregar muito peso.

- Sintomas:

1. Dor na parte de baixo das costas;
2. Sensação de peso ou cansaço na lombar;
3. Dificuldade para dobrar o corpo ou levantar peso;
4. Em casos mais graves, a dor pode irradiar para as pernas.





# Tendinites (Inflamação nos tendões)

- O que é?

A tendinite ocorre quando os tendões (estruturas que ligam os músculos aos ossos) ficam inflamados por causa do esforço repetitivo.

- Sintomas:

1. Dor nos ombros, cotovelos ou punhos;
2. Inchaço e vermelhidão na região afetada;
3. Dificuldade para segurar objetos ou movimentar o braço;
4. Sensação de fraqueza nas mãos e braços.



# Como evitar essas doenças?



- Postura correta: Postura mais adequada ao levantar objetos pesados: prefira dobrar os joelhos e manter as costas retas ao levantar-se.
- Alongamento diário: Faça alongamentos antes e depois do trabalho para relaxar os músculos.
- Pausas durante o trabalho: Sempre que possível, alterne as tarefas para evitar esforço repetitivo.
- Uso correto do corpo: Distribua o peso entre os dois braços e use os músculos das pernas para ajudar a levantar objetos.
- Alimentação saudável: Coma alimentos ricos em cálcio e vitamina D para fortalecer ossos e músculos, como leite, ovos, peixes e outros alimentos.
- Fortalecimento muscular: Exercícios leves ajudam a evitar lesões.





# Tratamento e cuidados:

Se você sentir dores frequentes, procure um médico na unidade de saúde da família mais próxima! Algumas formas de tratamento incluem:

- ✓ Fisioterapia: Exercícios e massagens ajudam a aliviar a dor e recuperar os movimentos.
- ✓ Medicamentos: Anti-inflamatórios e analgésicos podem ser indicados por um médico ou profissional de saúde adequado.
- ✓ Repouso: Descansar o corpo é essencial para a recuperação.
- ✓ Exercícios específicos: Fortalecer a musculatura ajuda a evitar novas lesões.

Não ignore a dor! Quanto mais cedo você procurar ajuda, mais fácil será o tratamento.



# A importância da saúde do trabalhador:

A saúde do trabalhador, como dos pescadores, é essencial para garantir qualidade de vida e um bom desempenho no trabalho. No Brasil, existem leis que protegem os trabalhadores e garantem o direito a atendimentos médicos e prevenção de doenças ocupacionais.

Se sentir dores frequentes, não ignore! Procure uma unidade de saúde para receber orientação e tratamento. Cuidar do corpo hoje é garantir um futuro mais saudável!

Se precisar de mais informações, procure a unidade de saúde mais próxima.

Prevenir é sempre melhor do que remediar!





# As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT):



LER e DORT são problemas de saúde que afetam músculos, tendões e nervos, resultantes de atividades repetitivas, posturas inadequadas e esforço excessivo.

Pescadores artesanais estão particularmente vulneráveis a essas condições devido às exigências físicas de seu trabalho, como movimentos repetitivos ao lançar e recolher redes, levantamento de cargas pesadas e manutenção de posturas estáticas por longos períodos.





## Leis que Amparam os Pescadores:

No Brasil, a atividade pesqueira é regulamentada pela Lei nº 11.959, de 29 de junho de 2009, que estabelece a Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável da Aquicultura e da Pesca.

Esta lei visa promover o desenvolvimento sustentável da pesca, garantindo direitos e deveres aos pescadores, além de assegurar condições dignas de trabalho e acesso a políticas de saúde e segurança.

Além disso, o Decreto-Lei nº 291, de 23 de fevereiro de 1938, instituiu a taxa “Expansão da Pesca”, destinada a desenvolver a pesca e indústrias derivadas, bem como a amparar a classe dos pescadores.



# Serviços disponíveis:

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atendimento gratuito aos pescadores que necessitam de cuidados relacionados a LER e aos DORT em todo o Brasil.

No município de Bragança, litoral do Estado do Pará, os pescadores podem procurar as Unidades Básicas de Saúde (UBS) para consultas médicas, fisioterapia e orientações sobre prevenção e tratamento dessas condições.

Para localizar a UBS mais próxima ou obter mais informações, entre em contato com a Prefeitura Municipal de Bragança (PMB), especificamente com a Secretaria Municipal de Saúde, acessando os contatos disponibilizados na página oficial da PMB:

<https://www.portalcr2.com.br/estrutura-organizacional/estrutura-braganca>





# Prevenção e cuidados:

Para prevenir LER/DORT, os pescadores devem adotar medidas como:

Realizar alongamentos antes e depois das atividades de pesca.

Fazer pausas regulares durante o trabalho para evitar sobrecarga muscular.

Utilizar técnicas adequadas ao manusear equipamentos e cargas.

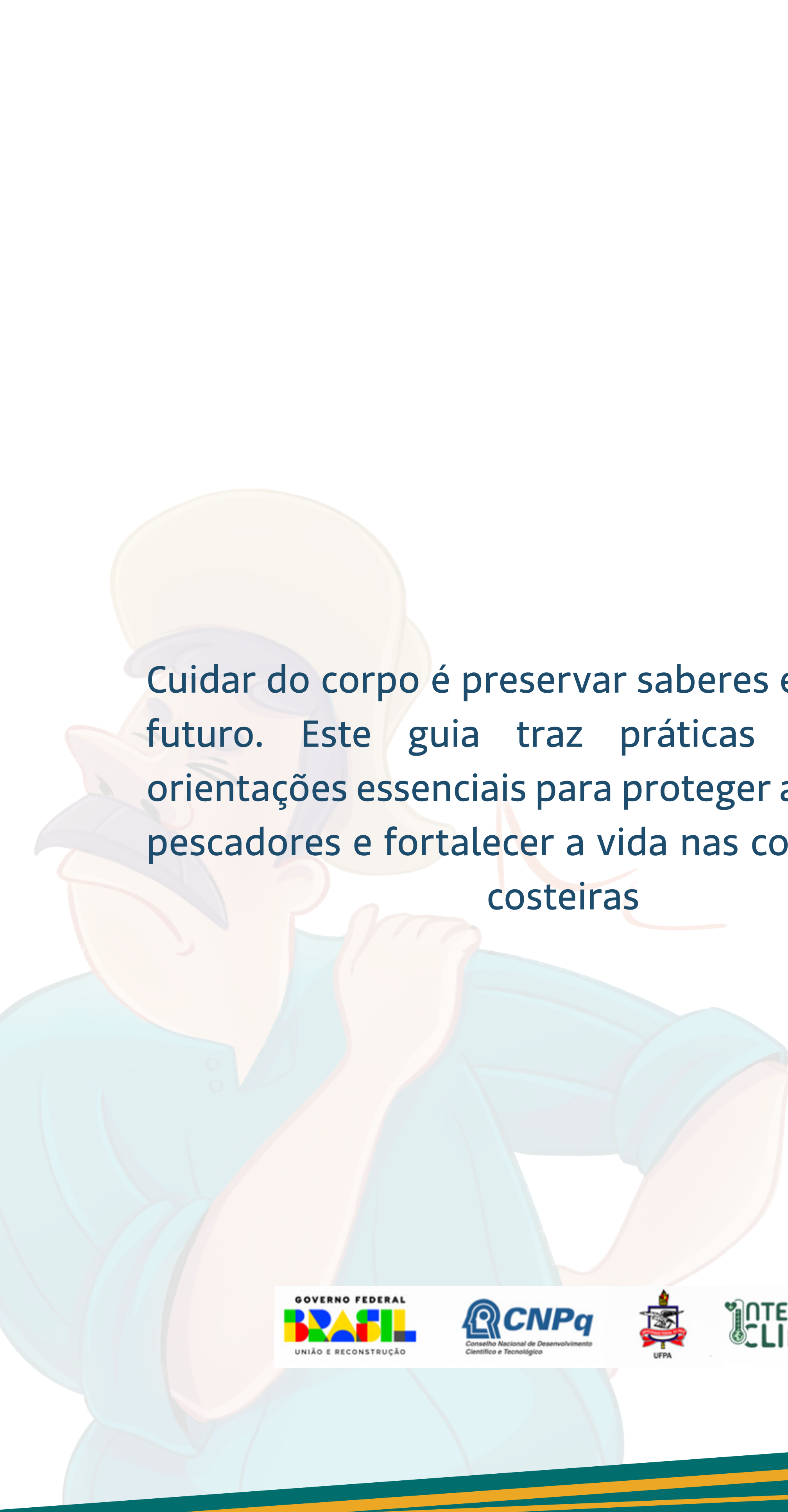
Participar de programas de educação em saúde, que podem ser oferecidos por entidades locais ou órgãos governamentais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a importância da prevenção e do tratamento precoce de LER/DORT para garantir a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores. Portanto, é fundamental que os pescadores estejam atentos aos sinais e sintomas dessas condições e busquem atendimento médico ao perceberem qualquer desconforto persistente.

Lembre-se de que cuidar da saúde é essencial para garantir uma vida longa e produtiva na pesca.







Cuidar do corpo é preservar saberes e garantir o futuro. Este guia traz práticas seguras e orientações essenciais para proteger a saúde dos pescadores e fortalecer a vida nas comunidades costeiras