

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

JACKSON ROBERTO DOS SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA A QUALIDADE DE VIDA DO
TRABALHADOR**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSOS DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO



ATA DE DEFESA

Nome do Acadêmico: Jackson Roberto dos Santos

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: Os Benefícios da Ginástica Laboral no Trabalho.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física .

Orientador:

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____
Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____
Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____
Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ____/____/____

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

Credenciada pela Portaria nº 644, de 28 de março de 2001 – D.O.U. de 02/04/2001.
Endereço: Rua do Estudante, nº 85 – Bairro Universitário.
CEP: 55612-650 - Vitória de Santo Antão – PE
Telefone: (81) 3523-0103 / 3523-0012

Jackson Roberto dos Santos¹
Ana Raquel Mendes dos Santos²

RESUMO

A implantação da ginástica laboral (GL) busca melhorar a qualidade de vida dos colaboradores bem como o rendimento da empresa. O presente estudo buscou através de revisão bibliográfica, analisar os benefícios da ginástica laboral para os colaboradores e para empresa. No concorrido mercado de trabalho incluir um programa de GL na empresa mostra a preocupação da instituição com os funcionários em manter uma qualidade de vida saudável, melhorando a produtividade da empresa e desempenho dos colaboradores. Através de levantamento bibliográfico na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) Foram selecionados 17 artigos entre os anos de 2012 e 2017 no idioma em português. Os resultados mostraram a importância da GL como aspectos positivo diante da sua implantação. Pode se concluir com esse estudo que a relação entre a pratica da GL e a diminuição de acidentes de trabalho, prevenção e manutenção das doenças ocupacionais como Lesão por Esforço Repetitivo (LER) Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT), redução do absenteísmo, redução e alívio de dores musculares e posturais ,diminuição do afastamento do emprego, aumento do rendimento da empresa, melhora do estilo de vida, aspectos sociais e psicológicos dos colaboradores. Assim pode se concluir que a GL traz benefícios para os trabalhadores e para empresa.

Palavras chave: Qualidade de vida; Ginástica Laboral, Ginástica Laboral; Estilo de vida, Ginástica Laboral; Saúde do trabalhador.

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física – robertojackson21@gmail.com

² Mestre em Educação Física - raqueldss@gmail.com

ABSTRACT

The implantation of the Labor Gymnastics (GL) seeks to improve the quality of life of the employees as well as the income of the company. The present study sought through a bibliographical review, to analyze the benefits of the work gymnastics for employees and for company. In the crowded labor market including a GL program in the company shows the institution's concern with employees in maintaining a healthy quality of life, improving company productivity and employee performance. Through a bibliographical survey in the Virtual Library of Health (VHL) was selected 17 articles between the years 2012 and 2017 in the Portuguese language. The results showed the importance of GL as a positive aspect of its implementation. It can be concluded from this study that the relationship between GL practice and the reduction of occupational accidents, prevention and maintenance of occupational diseases such as Repetitive Strain Injury (RSI), Work-Related Musculoskeletal Disorder (DORS), reduction of absenteeism, and relief of muscular and postural pain, decrease of the employment leave, increase of the income of the company, improvement of the lifestyle, social and psychological aspects of the collaborators. Thus it can be concluded that GL brings benefits to workers and to the company.

Keywords: Quality of life; Work Gymnastics, Work Gymnastics; Lifestyle, Workplace Gymnastics; Worker's health.

1. INTRODUÇÃO

Visando a prevenção ou correção de lesão por esforço repetitivo (LER) ou distúrbio ósteo muscular relacionado do trabalho (DORT), as empresas utilizam da Ginástica Laboral (GL) para executar exercícios essenciais, visando uma melhor qualidade de vida do funcionário, como por exemplo: exercícios de alongamentos, fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento (OLIVEIRA, 2006).

A evolução da LER/DORT, salienta o desgaste da estrutura do conjunto músculo esquelético as disfunções mais frequentes por essas degenerações são complicações musculares, articulares e o sistema circulatório (DEUSTSCH,2012).

A GL é realizada em três etapas, sendo elas: a preparatória que se inicia antes da jornada de trabalho visando aquecer a musculatura e despertar o colaborador, com objetivo de evitar incidente de trabalho, bem como evitar distensões musculares com duração de 5 minutos e máximo de 15 minutos (LOPES;NOGUEIRA;MARTINEZ 2008); compensatória que são exercícios realizados durante a jornada de trabalho, visando amenizar tensões e tonificar os músculos (MENDES, 2000; OLIVEIRA, 2006); e por último, a de relaxamento que é praticada ao final do expediente, objetivando o relaxamento muscular e mental (OLIVEIRA, 2006).

Nas organizações, a GL procura estimular nos colaboradores a visão de mudança tanto no estilo de vida a longo prazo quanto a curto prazo, visão do empregador a promoção da saúde e qualidade de vida para os colaboradores tem aspecto de investimento (NAHAS; FONSECA, 2014), tanto no aspecto físico e mental quanto no produtivo em suas ocupações.

Teixeira (2001) afirma que 80% a 90%, dos trabalhadores no Brasil até o ano de 1993, tiveram doenças ocupacionais relativas aos transtornos osteomusculares referentes ao trabalho realizado. Sendo um agravante de perda econômica no que se refere aos acidentes do trabalho, contabilizando em bilhões de reais ou 2% do PIB do Brasil, estando a DORT relacionada a 70% das ocorrências destas doenças ocupacionais.

De acordo com a ocupação praticada e o ambiente de trabalho, os colaboradores são retratados a riscos como ruídos, ambientes não climatizados, incidentes de trabalho, atividades rigorosas, fatigante e repetitivas com postura sedentária sobrecarregando a musculatura repercutindo de forma recusa a saúde dos empregados (PEDROSO;SOUZA;SALLES,2011).

Segundo o IBGE (2013) cerca de 3.5 milhões de trabalhadores brasileiros afirmaram ter LER/DORT, sendo essas doenças as mais constantes no INSS (Instituto Nacional do

Seguro Social). No contexto atual implantar programas de ginástica laboral é sem dúvida um fator eficaz para a saúde dos colaboradores e desenvolvimento da empresa possibilitando benefícios individuais e coletivos na crescente rotatividade do mercado de trabalho.

Estudos epidemiológicos apontam que a soma de colaboradores que se retiram das atividades trabalhistas por tempo indefinido ou permanente tem crescido pela falta de investimento em programas de saúde, e concepção ergonômica dos colaboradores (GONDIM et al.,2009).

Lucchese et al (2011) afirma que a GL é um instrumento eficaz pra induzir seus praticantes a fazer atividade física constante fora do local de trabalho Diante disso, este trabalho esteve pautado na seguinte problemática: Quais os benefícios da ginástica laboral no trabalho? Este estudo irá demonstrar a relevância dos programas de ginástica laboral nas empresas, pois o mesmo promove aspectos positivos, como por exemplo: Prevenção de doenças ocupacionais como LER/DORT, redução dos acidentes de trabalho, melhora da qualidade de vida, aumento da produtividade e a redução dos gastos com assistência médica

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Na literatura, segundo Silveira (2008), verificou-se notável diferença na qualidade de vida dos trabalhadores antes e após a inserção da GL. Antes da aplicação da GL os colaboradores mostravam posturas inadequadas, estresse além de doenças ocupacionais como a LER/DORT. Após a implantação da GL houve resultados positivos como a redução do percentual de gordura, evolução na qualidade de vida, autoestima, retenção de faltas dos colaboradores por motivos de doenças causadas por LER/DORT, resultando um bom ganho para a empresa (SILVEIRA, 2008). Sendo assim a implantação da GL no trabalho é de grande importância na qualidade de vida dos funcionários e da empresa garantindo resultados de médio a longo prazo (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008). Empresários identificam que as empresas precisam de funcionários com uma vida saudável para trazer benefícios para a empresa, assim estabeleceram a GL para obter maior produção e involuntariamente gerar lucros, além dos colaboradores trabalharem mais satisfeitos (RIMOLI, 2006).

A GL proporciona ajustes físico, fisiológico e mental nas pessoas que a praticam no local de sua ocupação por meio de atividades conduzidas e apropriadas para cada necessidade. A adequação corporal, que acontece durante o exercício onde o corpo está sendo treinado, promove desenvolvimento na mobilidade, flexibilidade e postura do colaborador, no aspecto psicológico. A GL proporciona um benefício na convivência entre empregado e empregador e colegas de trabalho, uma vez que promove a socialização e espírito de equipe nas partes envolvidas (LIMA, 2003).

Os funcionários são essenciais no método de progresso, onde as empresas exigem mais dos funcionários na execução profissional para a primazia do desempenho dos resultados (ANDRADE; VEIGA, 2012). A qualidade de vida no emprego é um cuidado crescente e fundamental das empresas que visam elevação competitiva nos negócios (ANDRADE; VEIGA, 2012). Para possibilitar a saúde e a qualidade de vida no local de trabalho a (GL) é uma ação de precaução e compensação sendo uma ferramenta para a manutenção e controle dos distúrbios físicos e afetivos com o propósito de precaução das patologias que o ofício repetitivo pode causar, além dos acidentes de trabalho e redução da produção (FREITAS-SWERTS; ROBAZZI, 2014).

A atenção com os colaboradores no seu local de ofício tem sido cada vez mais frequente, diversos estudos tem mostrado a preocupação por parte de gestores de organizações que se atualizam no contexto atual e buscam melhorar a saúde do trabalhador (ANDRADE; VEIGA, 2012).

Porém, melhorar a qualidade de vida no trabalho vai muito além do que pensa não se resume a realização de práticas específicas apenas por indivíduos com cargo gerencial. A qualidade de vida no trabalho é um encargo de todos e comprometimento organizacional (ANDRADE; VEIGA, 2012).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura que reuniu artigos científicos publicados entre os anos de 2012 e 2017, bem como livros que abordassem a temática proposta nesta investigação. Para a busca destes estudos, foi consultada a Biblioteca Virtual de Saúde utilizando as seguintes palavras-chave: Qualidade de vida; Ginástica Laboral, Ginástica Laboral; Estilo de vida, Ginástica Laboral; Saúde do trabalhador. Estas palavras chave foram combinadas utilizando o operador AND, da seguinte forma: Qualidade de vida AND Ginástica Laboral, Ginástica Laboral AND Estilo de vida, Ginástica Laboral AND Saúde do trabalhador.

4. RESULTADOS

Autor/Ano	Metodologia	Amostra	Resultados Principais
Corêia et al (2017)	Realizado a GL e o questionário SF-36 e o IMC.	21 indivíduos foram avaliados sendo 19% homens com idade média de 35 a 47 anos	A prática da GL com o objetivo de melhorar a rotina diária de trabalho.
Ferreira e Santos (2013)	Realizada um busca em periódicos e livros sobre a GL no período de 2002 a 2012	Dos estudos encontrados alguns não apresentam benefícios com a GL na saúde do trabalhador.	A melhora na qualidade de vida e na autoestima, redução das faltas no trabalho e afastamento médico por lesões causadas no trabalho.
Duarte et al (2017)	Trata-se de um estudo longitudinal	53 profissionais de ambos os sexos	Melhora de 26% na integração social 77,6% na prevalência de sintomas osteomusculares durante a jornada de trabalho
Laux et al (2016)	Influencia de um programa de GL	31 sujeitos sendo 22 do sexo masculino e 9 do sexo feminino com idade entre 32 e 48 anos	Diminuição de 51,52% dos atestados, 43,48% por doenças sistêmicas e 55,56% por doença osteomusculares.
Couto (2012)	Investigar o impacto de atividades voltado para saúde do trabalhador	130 trabalhadores de diferentes organizações	Quanto maior a participação em atividades com a GL menor e o efeito negativo no trabalho
Brito et al (2012)	Pesquisa qualitativa com natureza discursiva	10 trabalhadores	Os benefícios do programa foi a redução de dores do tronco e quadril .
Grande et al (2013)	Um determinante na qualidade de vida	190 trabalhadores	Importância da prática de atividade física no ambiente de trabalho
Andrade (2015)	Estudo semi experimental nos setores de um hospital	Foram avaliadas 42 indivíduos do sexo feminino com idade entre 22 e 58 anos	O programa de GL melhorou os níveis de flexibilidade do trabalhador.
Serra et el (2014)	Revisão integrada do bibliografia	Biblioteca eletrônica Scielo e PubMed	Apresentou resultados positivos para melhoria da qualidade de vida como auto estima, redução de dores na coluna
Filho et al (2015)	Avalia as condições ergonômicas de funcionários de transporte de carga	14 funcionários sendo 8 repositores e 6 estoquistas	Necessidade implantação da GL

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visando a importância da GL como promoção da qualidade de vida no trabalho, observou-se que o universo do trabalho vem ocorrendo muitas transformações com grandes inovações tecnológicas e organizacionais exigindo mais dos empregados. Na busca pelo sustento, as intensas jornadas de trabalho feitas pelos colaboradores, independente da profissão, têm sofrido desconforto musculares, articulares, postural, psicológico e social, afetando a seu bem estar. Com isso, observou-se nessa pesquisa que as elevadas e intensas exigências por parte das instituições vem sobrecarregando os empregados, assim a GL de mostra de fundamental importância na qualidade de vida não só no trabalho, e sim, na conscientização dos colaboradores a adotar uma estável vida saudável.

Os programas de saúde ocupacional dentro das empresas buscam reduzir ou até eliminar os riscos que os empregados estão expostos durante sua jornada diária, atividades proativas antecipam à percepção de perigo de atividades, doenças ocupacionais, avarias materiais e ambientais visando a redução de gastos e melhorando as condições de trabalho. Investir na saúde dos colaboradores é mais rentável do que arcar com sua fragilidade ocupacional ou até sua demissão.

Ainda existe uma resistência e grande dificuldade na implantação de áreas preventivas se utilizando da GL nas empresas, porém esse quadro vem se invertendo tendo uma maior preocupação e conscientização da empresa com a segurança do trabalhador. Pode-se considerar a GL uma prática de fundamental importância atuando como medida preventiva e terapêutica, contribuindo para a redução dos índices de DORT/LER, além do aumento da produtividade além de permitir condições favoráveis no desempenho das tarefas evitando os riscos de lesões e acidentes, redução do absenteísmo, gastos médicos e afastamento do ofício, ficando evidente sua importância, ela é sem dúvida um fator eficaz para a saúde dos colaboradores e desenvolvimento da empresa possibilitando benefícios individuais e coletivos na crescente rotatividade do mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. M. et al. **Ginástica Laboral: efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a flexibilidade em trabalhadores de diversos setores de um hospital de ensino da região do Vale do Rio Pardo/RS**. CINERGIS. v. 16, n. 3, 2015.

ANDRADE, Polyanna Peres; VEIGA, Heila Magali da Silva. **Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa**. Psicol. cienc. prof., Brasília, v. 32, n. 2, 2012, p. 304-319. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932012000200004>. Acesso em 12 de out. de 2017.

BRITO, E. C. O.; MARTINS, C. O. **Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável**. Periódicos, v. 25, n. 4 (2012). Disponível em <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2547>>. Acesso em 07 de out. de 2017.

CORRÊA, T.R. M. F.; CINTRA, M. M. M.; PAULINO, T. P.; SILVA, R. C. R.; SILVA, D. T. R. **Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral**. Artigo. USP. vol50, n1, 2017. Disponível em <<http://revista.fmrp.usp.br/2017/vol50n1/AO2-Avaliacao-da-qualidade-de-vida-de-praticantes-de-ginastica-laboral.pdf>>. Acesso em 08 de out. de 2017.

COUTO, P. R.; PASCHOAL, P. **Relação entre ações de qualidade de vida no trabalho e bem-estar laboral**. Artigo, Psicologia Argumento, v.30, n.70, 2012. Disponível em <<http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=6145&dd99=view&dd98=pb>>. Acesso em 07 de out. de 2017.

DEUSTSCH, S. **Ginástica Laboral: por que investir?** Escritório, 2012.

DIAS, MFMG. **Ginástica laboral: empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho**. 1994; 6 (29): 24-5.

DUARTE, S. M et al. **O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL MESURADO ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO NÓRDICO DE SINTOMAS**. e-Scientia. v. 10, n. 1, 2017. Disponível em <<http://revistas.unibh.br/index.php/dcbas/article/view/2007>>. Acesso em 07 de out. de 2017.

FERREIRA, K. S.; SANTOS, A. P. **OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL E OS POSSÍVEIS MOTIVOS DA NÃO IMPLANTAÇÃO.** Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, 2013. Disponível em <<http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013151810.pdf>>. Acesso em 6 de out. de 2017.

FILHO, M. L. M.; et al. **Análise de transporte manual de carga em um supermercado na cidade de Cataguase-MG.** Revista Brasileira de Prescrição e fisiologia do Exercício, v. 9, n. 54, 2015. Disponível em <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/863>>. Acesso em 08 de out. de 2017.

FREITAS-SWERTS, F. C. T.; ROBAZZI, M. L. do C. C. **Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, 22(4): 629-36, 2014.

FUNDACENTRO, Ministério de Trabalho. **LER/DORT atinge 3,5 milhões de trabalhadores.** Disponível em <<http://www.fundacentro.gov.br/noticias/detalhe-da-noticia/2016/2/pesquisadores-da-fundacentro-comentam-sobre-a-lerdort>>. Acesso em 22 de abril de 2017.

GONDIM, K. M. et al. **Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público.** Revista da rede de enfermagem do nordeste. Vol 10, No 2, 2009. Disponível em <<http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4778>>. Acesso em 08 de out. de 2017.

GRANDE, Antonio José et al . **Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters.** Rev Bras Med Esporte, São Paulo , v. 19, n. 5, p. 371-375, Oct. 2013 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000500015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 de out. de 2017.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.** 2013. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2013/>>. Acesso em 22 de abril de 2017.

LAUX, C., Rafael et al . **Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos.** Cienc Trab., Santiago , v. 18, n. 56, p. 130-133, agosto 2016 . Disponível em

<http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000200009&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 07 out. 2017.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. 1. ed. São Paulo: v. 1. Phorte Editora, 2003. 240 p.

LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J.; MARTINEZ, M. R. L. **Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing**. Efdeportes: revista Digital. Buenos Aires: Ano 13, n.124, st, 2008.

LUCCHESI, C. R. et al. **Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física**. Revista Baiana de Saúde Pública, v. 35. N.2., p485-497, 2011.

MENDES RA. **Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba**. Curitiba, PR. Centro Federal de Educação Tecnológica (Dissertação de Mestrado em Tecnologia), 2000.

NAHAS, M. V.; FONSECA, S. A. **Estilo de vida e hábitos dos trabalhos da indústria catarinense**. Florianópolis: SESI, 2004

OLIVEIRA, J. R. G. **A Prática da Ginástica Laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, v. 01. 133, 2006.

PEDROSO, C. G. T.; SOUSA, A. A. de; SALLES, R. K. de. **Cuidado Nutricional hospitalar: percepção de nutricionistas para atendimento humanizado**. Hospital nutricional care: perception of the nutritionist for humanized attendace. Revista Ciência e Saúde Coletiva, 16 (supl. 1): 1155-1162, 2011.

RIMOLI, B. C. **Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho**. 2006. 55f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. **A GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**. Artigo, 2008.

Disponível em <<https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20E1stica%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20E3o.pdf>>. Acesso em 08 de out. de 2017.

SANTOS, K. S.; SANTOS, A. P. **Os benefícios da ginastica laboral e os possíveis motivos da não implantação.** Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013.

SERRA, M. V. G. B.; et al. **EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO DA LITERATURA.** Revista Pesquisa em Fisioterapia, v. 4, n. 3, 2014. Disponível em <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/436>>. Acesso em 08 out. de 2017.

SILVEIRA, M. G. **Efeitos da Ginástica Laboral nas variáveis morfológicas, funcionais, estilo de vida e absenteísmo dos trabalhadores da indústria farmacêutica de Montes Claros – MG** [dissertação]. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; 2008.

TEIXEIRA, J. **Proposta para criar comitê LER/DORT é lançado em seminário no Fundacentro.** Revista CIPA 2001; 265:76-8.