



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Ambiental e Saúde do Trabalhador
Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador
Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

ANO 02 N° 29

BOLETIM INFORMATIVO DE SAÚDE DO TRABALHADOR

Caros Leitores!

Ao iniciar o ano desejamos excelentes leituras, junto a inovadoras conquistas existenciais!

Nesta edição, Dra. Elise Alves dos Santos apresenta a história evolutiva dos sapatos de salto alto, da origem do seu uso até o seu significado estético na atualidade. Fato curioso é saber que o *glamour* feminino desta peça da sua vestimenta, fazia parte de calçados militares, como recurso para suporte de eficiência em batalhas.

Dra. Elise sugere uma reflexão sobre a estética e o trabalho, no âmbito da saúde, observando que o formato anatômico dos sapatos pode gerar consequências físicas que o ressarcimento financeiro não trará de volta a saúde dos membros inferiores e da lombar.

Dra. Juliana Bartoletto Blanco Corrêa, fisioterapeuta, explica os possíveis efeitos do uso dos saltos altos, como deformações nos pés, joelhos e na coluna, além de dores lombares, artrose nos dedos dos pés e na coluna e o encurtamento de músculos e tendões.

Salienta que os movimentos pela substituição deste tipo de calçado exigidos no trabalho têm ganhado força ultimamente, mas que ainda estão longe de serem populares.

Conselho Editorial

Salto alto: um agravo para a saúde das trabalhadoras

Elise Alves dos Santos é psicanalista, doutora em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília, tem doutorado sanduíche pela Université Sorbonne – Paris 7; é mestra em Psicologia na área de Processos Psicossociais; especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho; psicóloga, analista de saúde no Núcleo de Psicologia do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador da SES-GO.

Embora os sapatos de salto alto estejam na moda há décadas para o público feminino, sua história revela que o acessório surgiu no século 16 como peça do vestuário masculino! A ideia de ganhar alguns centímetros de altura respondia ao desejo de mostrar poder e autoridade nos campos de batalha de guerras na Ásia. O primeiro salto alto da história fazia parte de calçados militares, como explica o historiador Greg Jenner. Os cavaleiros combatentes cavalgavam sobre a cela, e se levantavam para atirar com seus arcos e flechas. Isso significava que precisavam de um salto para se manterem equilibrados sobre o estribo (BBC, 2022).

A ideia se espalhou pelo Ocidente há quase cinco séculos, quando o então xá da Pérsia, conhecido como Abbas, o Primeiro, enviou um grupo de emissários para a Europa. Os homens europeus queriam vestir calçados de salto alto para emular a força dos persas, e a rainha Elizabeth 1ª (1533-1603) começou a usá-los para parecer mais masculina (BBC, 2022).

Curioso escutar a história dessa mulher, que ao que tudo indica foi a primeira a calçar saltos altos, em determinado momento foi declarada filha ilegítima, pois o casamento de seus pais fora anulado, e portanto, a princesa então viveria sem acesso ao trono. Somente em 1543, ela seria recolocada na linha de sucessão. De outra forma, também não era esperado que Elizabeth fosse rainha da Inglaterra, pois ela tinha dois meios-irmãos: Maria e Eduardo. Ambos subiram ao trono inglês, mas morreram sem herdeiros e por isso, Elizabeth foi declarada rainha em 1558, após o falecimento da rainha Maria I.

O historiador Jenner, autor citado pela BBC News (2022), afirma que "É um pouco mais tarde, no começo do século 17, que começamos a ver saltos usados de forma generalizada, começando pelos homens, para parecerem mais masculinos e durões". O rei Luís 14 [monarca da França de 1643 a 1715] começa a usar sapatos com saltos, porque ele era relativamente baixo, e ficou famoso por usar saltos vermelhos — que depois viriam a inspirar o design de sapatos de [Christian] Louboutin, no fim do século 20. O respaldo do rei francês significou o início da explosão do salto alto na Europa, como explica o historiador. "De repente, todo mundo estava usando salto alto na corte [francesa]" (BBC, 2022).

Foi em 1860 que o salto se torna “erótico” para as mulheres à medida em que passou a ser usado na pornografia da época. Esta tendência se fortaleceu durante a Segunda Guerra Mundial,

quando mulheres chamadas de "*pin-ups*" estamparam cartazes e revistas em poses sensuais, usando salto alto.

Marilyn Monroe e a indústria cinematográfica hollywoodiana tiveram enorme influência na promoção do salto alto como símbolo de sensualidade, glamour e beleza. Depois dos anos 1940, em pesquisa de 2017, liderada por David M. G. Lewis, da Universidade Murdoch, na Austrália, concluiu-se que o uso de saltos realmente era considerado como algo que tornava as mulheres mais atraentes.

Este impacto, no entanto, não tem nada a ver com os pés — mas, sim, com o movimento provocado pelo salto no restante do corpo feminino, em especial na curvatura lombar. "É possível perceber se uma mulher está usando salto alto sem ver seus pés, é aquela postura, a mudança na forma de andar", diz a cientista social Heather Morgan, que cita a recente pesquisa.

"É a mudança no formato da coluna que, na verdade, é atraente." E é justamente com esse entendimento compartilhado que as portas para o surgimento dos agravos para a saúde das mulheres se abrem. Curiosamente, os homens abandonaram os saltos. Mas a gestão da beleza para as mulheres segue firme no desequilíbrio do salto em nossos dias atuais. Podemos até fazer digressões sobre as lutas enfrentadas pelas mulheres e nos perguntamos, será que ainda calçar um salto numa rotina de trabalho compensa para a busca de empoderamento?

Será que o movimento provocado pelo salto e curvatura da coluna são realmente belos?

Figura 1 – Imagem de instalação artística no Centre Georges Pompidou



Fonte: Arquivo pessoal, Paris, 2017.

Da rotina do salto à dor

Na contemporaneidade as mulheres trabalham e muito. Em diversos locais de trabalho, o uso de salto é solicitado para que a aparência desejável e a atratividade diante de sua imagem seja garantida. Imagine só a prescrição ou a sugestão de uso de salto alto para mulheres como condição de trabalho, seja porque a empresa defenda essa forma de apresentação, seja porque grande parte das mulheres estão aderidas “voluntariamente” e/ou inconscientemente aos saltos. Enfim, estamos aqui propondo a reflexão de fatores organizacionais e/ou psicossociais ligados ao trabalho.

As lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são por definição, consideradas pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2019):

Todas as doenças, lesões e síndromes que afetam o sistema músculo esquelético, causadas, mantidas ou agravadas pelo trabalho (CID-10 G50-59, G90-99, M00-99). Em geral caracteriza-se pela ocorrência de vários sintomas inespecíficos, concomitantes ou não, que podem aparecer aos poucos, tais como dor crônica, parestesia, fadiga muscular, manifestando-se principalmente no pescoço, coluna vertebral, cintura escapular, membros superiores ou inferiores.

Embora a definição de caso para os agravos de LER/DORT inclua as afecções nos membros inferiores, o Protocolo de Complexidade Diferenciada para Dor Relacionada ao Trabalho, lançado pelo Ministério da Saúde em 2012 não os cita. Sabemos que tais agravos em saúde do trabalhador são subnotificados e que a realidade rotineira de agravos em membros inferiores, em especial as decorrentes do uso contínuo do salto alto além de não ser abordada neste Protocolo, mal falamos sobre isso.

Em Goiás (2022), os registros são de apenas 128 notificações nos últimos 5 anos (2017-2021), sendo 81% delas registradas no município de Goiânia. As ocupações dos trabalhadores que sofrem com LER/DORT distribuem-se nas categorias profissionais de alimentação (23,5%), manutenção (11,7%), educação (11%) e saúde (4%). Do total de notificações, 78% correspondem a trabalhadoras do sexo feminino, e 88% das LER/DORT acontecem em função do tempo de exposição ao risco ao longo dos anos. As evoluções dos casos apontam 56,5% de incapacidades temporárias e 19,6% de incapacidades permanentes parciais e 2,5 % incapacidade permanente total.

Dentre os dois sexos, as (os) trabalhadoras (es) mais afetadas (os) encontram-se na faixa etária dos 46 aos 67 anos (56,6%) e entre os 22 e 45 anos de idade, somam-se 43,3%. Embora 87% dos (as) trabalhadores (as) lesionados (as) e adoecidos (as) apresentaram limitação dos movimentos, em quase 83% dos casos não houve adoção de conduta de proteção coletiva e em 77 % não houve adoção de conduta de proteção individual. Ainda que apenas 1,5 % tenha transtorno mental associado, 95% dos casos correspondem a um diagnóstico em que a dor está presente.

As notificações de LER/DORT são todas generalizadas com o diagnóstico de exposição ocupacional a fator de risco não especificado. Pois as classificações de G50-59, G90-99, M00-99,

que incluem por exemplo, aos diagnósticos de síndrome do túnel do tarso, lesão do nervo plantar, mononeuropatias dos membros inferiores, não estão disponíveis na base de dados do Sistema Nacional de Agravos de Notificação (SINAN). Embora o filtro para diagnósticos específicos de LER/DORT relacionados aos acometimentos dos membros inferiores continue sem visibilidade, sabemos informalmente, pela experiência vivida ou relatada, que a sensação corporal buscada após um dia de trabalho com o uso dos saltos é o alívio de quando retiramos os calçados de nossos pés.

Sabendo disso, fica a pergunta: será que os saltos ficarão entre nós para sempre? As celebridades, certamente, continuam fãs desta peça do vestuário, especialmente em eventos de gala, quando eles aparecem em suas versões mais altas. No entanto, fora do contexto de festividades, na rotina do dia-a-dia mais mulheres compraram tênis a partir de 2016, pela primeira vez, mais do que sapatos de salto no Reino Unido (BBC, 2022).

A insistência na estética prevalece em discursos que consideram os saltos emblemáticos demais como símbolos de poder no imaginário, na história da cultura e da erótica para fazê-los desaparecer. Eles devem permanecer ao lado das reflexões mais críticas contra o uso abusivo da extensão forçada de altura e curvatura no corpo feminino.

O depoimento de uma mulher apaixonada pelo salto alto, tirado de um filme antigo dos arquivos da BBC, demonstra a vontade de poder submeter-se à dor para usufruir da imagem: "Acho que eu prefiro sentir muita dor e usá-los, e ficar bonita — e sofrer por isso".

A par das escolhas individuais, da percepção e sensações psicofisiológicas pelo uso do acessório, é mister que o uso de calçados deste tipo não seja obrigatório. O Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região (Rio Grande do Sul), teve decisão confirmada pela 3ª Turma do Tribunal Superior do Trabalho, em um caso no qual uma companhia operadora de telefone foi condenada a pagar R\$ 120 por ano a um empregado que teve de comprar sapatos pretos para trabalhar (CONJUR, 2022).

Para além da judicialização de ações relativas a processos trabalhistas, que envolvem prejuízos financeiros aos trabalhadores(as), sugerimos a reflexão incitando a discussão no âmbito da saúde, questionando como a estética, seja pela cor, ou pelo formato anatômico vão gerar consequências que o ressarcimento financeiro não trará de volta a saúde dos membros inferiores e lombar antes dos traumas cumulativos.

A cientista social Heather Morgan, citada na reportagem da BBC (2022) afirma que os saltos não são saudáveis. Nem cor, nem formato, nem regra, ou cobrança implícita, informal ou secreta de condições de trabalho que justifique o agravo à saúde das mulheres. Conforme o artigo 4º do Código de Ética do Fisioterapeuta, este profissional deve participar da promoção /à saúde na prevenção de agravos, tratamento e recuperação da saúde do ser humano. E ainda, conforme artigo 27 deve empenhar-se na melhoria das condições da assistência fisioterapêutica e nos padrões de qualidade dos serviços de Fisioterapia, no que concerne às políticas públicas, à educação sanitária

e às respectivas legislações. Para falar com propriedade deste assunto, convidamos a fisioterapeuta Juliana Blanco, especialista em podoposturologia, autora do próximo artigo.

Referências:

BBC News Brasil. **A curiosa origem militar do salto alto.** Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-60789452#:~:text=O%20primeiro%20alto%20alto%20da,com%20seus%20arcos%20e%20flechas>. Acesso em: 26 de agosto de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor relacionada ao trabalho.** Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho. Protocolo de Complexidade Diferenciada nº 10. Saúde do Trabalhador. Brasília, 2012.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Saúde Ambiental, do Trabalhador e Vigilância das Emergências em Saúde Pública. **Nota Informativa Nº 94/2019-DSASTE/SVS/MS.** Orientação sobre as novas definições dos agravos e doenças relacionados ao trabalho do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan). Brasília, 2019.

_____. Ministério da Saúde. **Ficha de investigação LER/DORT.** Disponível em: https://www.saude.gov.br/files/saude-do-trabalhador/cerest/fichas/DRT_LERDORT-Atual-28-01-20.pdf Acesso em: 31/08/2022.

COFFITO. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Resolução nº 424, de 08 de Julho de 2013 – (D.O.U. nº 147, Seção 1 de 01/08/2013). **Código de Ética e Deontologia da Fisioterapia.** Disponível em: https://www.coffito.gov.br/nsite/?page_id=2346 . Acesso em: 29/08/2022

CONJUR. Trabalhador obrigado a usar sapato específico deve ser ressarcido. **Revista Consultor Jurídico.** Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2016-out-16/trabalhador-obrigado-usar-sapato-especifico-ressarcido> Acesso em: 29/08/2022.

GOIÁS. **Dados de LER/DORT (2017-2021) extraídos do SINAN.** Sistema Nacional de Notificação de Agravos em Saúde do Trabalhador. Disponibilizado pelo técnico em segurança do trabalho Albertino Dias Lira, do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador em 22/09/2022.

CANTINHO

Essa Moça Tá Diferente Chico Buarque (2003)

Essa moça tá diferente
Já não me conhece mais
Está pra lá de pra frente
Está me passando pra trás

Essa moça tá decidida
A se supermodernizar
Ela só samba escondida
Que é pra ninguém reparar

Eu cultivo rosas e rimas
Achando que é muito bom
Ela me olha de cima
E vai desinventar o som

Faço-lhe um concerto de flauta
E não lhe desperto emoção
Ela quer ver o astronauta
Descer na televisão

Mas o tempo vai
Mas o tempo vem
Ela me desfaz
Mas o que é que tem
Que ela só me guarda despeito
Que ela só me guarda desdém

Mas o tempo vai
Mas o tempo vem
Ela me desfaz
Mas o que é que tem
Se do lado esquerdo do peito
No fundo, ela ainda me quer bem

Figura 1. Pintura a óleo: Rode de Samba.



Fonte: Carybé, 1978.

Os malefícios do uso constante de salto alto

Juliana Bartoletto Blanco Corrêa
Fisioterapeuta – CREFITO 19360-F
Especialização em Podoposturologia
pelo Instituto Livta - São Paulo
Pé Direito Palmilhas Posturais

O salto alto é encarado como sinônimo de elegância na moda, mas seu uso prolongado além de causar dores nos pés, pode afetar a saúde de diferentes maneiras (NEUMAM, 2021).

Além de dores, bolhas e calos, no fim do dia, o uso recorrente de salto alto pode causar também deformações nos pés, joelhos e na coluna, além de dores lombares, artrose nos dedos dos pés e na coluna e o encurtamento de músculos e tendões (NEUMAM, 2021).

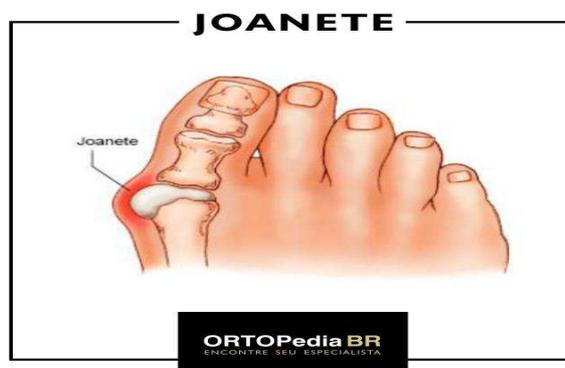
Figura1: Boa Postura



Fonte: FACEBOOK, 2022.

A deformação mais comum é o joanete, cujo nome científico é *hálux valgo*, que é um inchaço ósseo formado na articulação da base do dedão do pé. À medida que o joanete cresce, empurra o dedo para dentro (NEUMAM, 2021).

Figura 2: Joanete



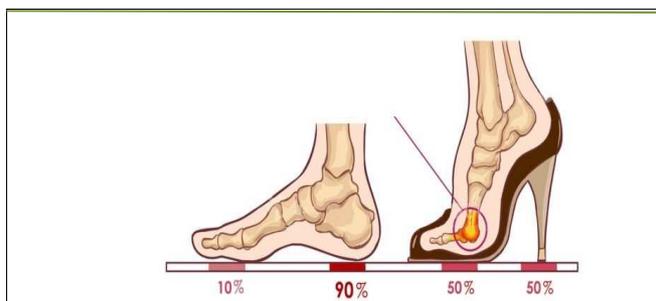
Fonte: ORTOPEDIA BR, 2017.

Quando caminhamos sem salto, o peso do corpo é distribuído por todos os pés durante a marcha. Com sapatos de salto, projetamos o peso para a parte da frente dos pés, gerando uma sobrecarga.

De acordo com o ortopedista Luciano Miller, do Hospital Israelita Albert Einstein, citado por Neuman, 2021, esse deslocamento de apoio do corpo na região anterior dos pés causado pelo salto alto, pode levar a um "Neuroma de Morton". É a compressão dos tecidos que cobrem os nervos entre os metatarsos (ossos do pé), gerando uma inflamação com sensação de dor aguda e dormência nos dedos, principalmente no segundo e terceiro.

Para o ortopedista Isnar Moreira de Castro, chefe do grupo de cirurgia de pé e tornozelo do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, citado por Neuman, 2021, esta sobrecarga na região anterior do pé a longo prazo também pode causar microfraturas nos metatarsos por estresse mecânico.

Figura 3: Salto alto faz mal



Fonte: GUIA DO FISIO, 2021.

Já os efeitos nocivos à coluna se dão pelo encurtamento dos músculos da panturrilha, que estão interligados à cadeia muscular posterior que se inicia nos calcanhares e chegam até a coluna, principalmente lombar, resultando em lombalgias.

Quando ficamos em pé sobre saltos a dinâmica muda. Precisamos projetar o corpo para frente para manter o equilíbrio, para compensar este movimento, jogamos a coluna para trás, aumentando a curvatura lombar.

Toda esta alteração postural gera aumento da tensão muscular, diminuindo os espaços entre as vértebras lombares resultando em dor lombar e até degenerações como artrose. Por consequência, encurtamentos musculares e a alteração postural acabam sobrecarregando os tornozelos e joelhos também, pois estão no mesmo segmento muscular (NEUMAM, 2021).

A literatura médica indica que os prejuízos podem ser maiores se a mulher os usar mais de três vezes na semana por sete horas diárias. "Manter esse padrão por vários anos tende a aumentar o risco de degenerações anatômicas".

Movimentos pela substituição deste tipo de calçado exigidos no trabalho vêm ganhando adesão em diferentes partes do mundo, mas ainda estão longe de serem populares.

Recentemente, uma companhia aérea da Ucrânia chamou atenção ao mudar o uniforme das comissárias de bordo e trocar os saltos por tênis. As funcionárias se queixavam de ficar horas em pé de salto alto.

Para prevenir todas estas lesões provocadas pelo salto alto não significa abandoná-lo por completo, mas tentar diminuir ou intercalar o uso incluindo métodos para compensar o efeito das tensões.

Algumas dicas importantes seriam:

- 1) Massagear os pés e alongar as panturrilhas após usar saltos.
- 2) Praticar atividades físicas que fortaleçam pernas, pelves e abdômen principalmente.
- 3) Utilização de palmilhas corretivas que compensem a distribuição de apoio do peso nos pés (PRZYSIEZNY & SALGADO, 2002).

Caso estejam presentes os sintomas de dores e formigamentos, o ideal é consultar um médico especialista e que as palmilhas sejam prescritas por um profissional da Podoposturologia.

Referências

FACEBOOK. **Fisioterapia Luis Bard**. Disponível em: <https://m.facebook.com/FisioterapiaLuisBardi/posts/1387640841293814/> Acesso em: 04 de out de 2022.

GUIA DO FISIO. (2021). **Salto alto faz mal**.. Disponível em: <https://guiadofisio.com.br/salto-alto-faz-mal/> Acesso em: 04 de out de 2022.

NEUMAM, Camila. 2021. **Vai voltar ao escritório? Veja como uso do salto pode fazer mal à saúde**. CNN Brasil. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/vai-voltar-ao-escritorio-veja-como-uso-do-salto-alto-pode-fazer-mal-a-saude/> Acesso em: 31 de jan de 2023.

ORTOPEDIA BR. **Joanete tem cura?** (2017) Disponível em: <http://www.ortopediabr.com.br/joanete-halux-valgo/> Acesso em: 04 de out de 2022.

PRZYSIEZNY,W.L, SALGADO, ASI. **Manual de podoposturologia: reeducação postural através de palmilhas**. Laboratório de Posturologia do Cefit/Hospital Evangélico de Brusque; 2002.

DATAS ESPECIAIS

JANEIRO

Janeiro roxo - Hanseníase

Janeiro branco - Saúde Mental

01/01 - Ano Novo

02/01 - Dia do Sanitarista

04/01 - Dia do Hemofílico

19/01 - Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional

20/01 - Dia do Farmacêutico

Último domingo - Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase

CONTATOS

Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador – CVSAT

Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – CEREST

Edifício César Sebba Avenida 136,
S/N – St. Sul, Goiânia – GO CEP:
74093-250

Fone: (062) 3201-3598

Email

cvsat.suvisa@gmail.com

cerest.goias@hotmail.com

GLOSSÁRIO EM SAÚDE DO TRABALHADOR

Conflito nas relações de trabalho:

Divergência sobre questões ligadas às relações de trabalho. Nota: apesar de inerente às relações de trabalho, o conflito precisa ser gerenciado de forma participativa e democrática, a fim de que se possa manter a eficiência e a qualidade dos serviços prestados.

Emprego público:

Ocupação remunerada em que um conjunto de atribuições assemelhadas quanto à natureza das ações e às qualificações é exigido de seu ocupante.



Secretaria de Estado da Saúde
de Goiás

Superintendência de Vigilância
em Saúde

Gerência de Vigilância
Ambiental e Saúde do
Trabalhador

Coordenação de Vigilância em
Saúde do Trabalhador

Coordenação do Centro de
Referência em Saúde do
Trabalhador

Superintendente
Flúvia Pereira Amorim da Silva

Gerente
Edna Maria Covem

Coordenadoras
Nádia Maria Alcanfôr Ximenes
Lucinéia de Bessa Libério

Conselho Editorial
Ana Flávia Coutinho
Francislee A. de Araújo Souza
Virgínia Célia de Barros Oliveira

Layout
Leandro Brandão de Oliveira

Equipe Técnica
Albertino Dias Lira
Ana Cláudia F. B. Moreira
Alderina Coelho dos Santos
André Granato de Araújo
Andréia Soares da Silveira
Danniella Davidson Castro
Elisângela da Cunha Pikhardt
Elise Alves dos Santos
Fernanda Cristina M. de Oliveira
Huilma Alves Cardoso
Jorcirene Alcântara de Almeida
Juliana Batista de Noronha
Leandro Brandão de Oliveira
Leila Maria Gomes de Oliveira
Lucimeira Aparecida da Costa
Luzineide Lopes de Oliveira
Paulo Cesar Guadelup Silva
Paulo César R. Gomes Júnior
Wellington Pinheiro de Sá