



Atos da Silva<sup>1</sup>; Bruno Ricardo Linardi<sup>1</sup>, Carlos Vitor D'Gerard Nogueira Pedro<sup>1</sup>,  
Pedro Henrique de Oliveira Campos<sup>1</sup>, Paulo Henrique Barbosa<sup>2</sup>,  
Carlos Eduardo Oliveira<sup>3</sup>, Lucas Delbim<sup>4</sup>, Anderson Martelli<sup>5</sup>

---

## RESUMO

**Introdução:** Nos mais variados ambientes de trabalho, pode-se perceber que as mudanças geradas ao longo dos últimos anos implicaram em qualidade de vida dos trabalhadores, porém, muitas lesões ocorrem nesses locais. **Objetivos:** Caracterização das patologias ocupacionais relacionados a LER/DORT e alterações lombares relacionando medidas mitigadoras para redução desses quadros ocupacionais visando qualidade de vida dos trabalhadores. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada a partir de uma revisão da literatura especializada, sendo consultados artigos científicos publicados entre os anos de 1991 até o mais atual 2020 utilizando como descritores isolados ou em combinação: ergonomia, LER/DORT e doenças ocupacionais. **Resultados:** Foi verificado que muitos trabalhadores são acometidos por essas patologias no ambiente ocupacional causando afastamentos de suas atividades e redução da qualidade de vida. **Conclusão:** As indústrias muitas vezes disponibilizam equipamentos e técnicas para a prevenção dessas lesões ocupacionais muitas vezes não seguidas pelos profissionais, assim, cabe aos trabalhadores colocar em prática os métodos preventivos visando a redução dessas patologias ocupacionais.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Ergonomia; Relevância.

---

## ABSTRACT

**Introduction:** In the most varied work environments, it can be seen that the changes generated over the past few years have resulted in workers' quality of life, however many injuries occur in these places. **Objectives:** Characterization of occupational pathologies related to RSI / WRMSD and lumbar alterations relating mitigating measures to reduce these occupational conditions aiming at the workers' quality of life. **Methodology:** The research was carried out from a review of the specialized literature, with scientific articles published between the years 1991 and the most recent 2020 being consulted using as descriptors alone or in combination: ergonomics, RSI / WMSD and occupational diseases. **Results:** It was found that many workers are affected by these pathologies in the occupational environment, causing them to leave their activities and reduce their quality of life. **Conclusion:** The industries often provide equipment and techniques for the prevention of these occupational injuries that are often not followed by the professionals, thus, it is up to the workers to put into practice the preventive methods aiming at the reduction of these occupational pathologies.

**Keywords:** Quality of life; Ergonomics; Relevance.

- 
1. Instituto de Ensino Profissional "Governador Mario Covas", no Centro CEGEP, em Mogi Guaçu-SP.
  2. Mestrando em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP, Piracicaba, SP.
  3. Faculdade Municipal Professor Franco Montoro - Mogi Guaçu SP.
  4. Faculdades UNIMOGI e UNIFAJ.
  5. UNIMOGI, Mogi Guaçu-SP.

### Autor de correspondência

Anderson Martelli -

E-mail: martellibio@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A palavra trabalho vem do latim “tripalium”, na qual se refere a um instrumento de tortura ou uma canga (balança de pesagem animal), já no inglês a palavra utilizada é “job”, com origem em 1.400, na qual significa emprego. Antes de 1.800, a palavra “emprego”, tinha como ideia uma tarefa que não se caracterizava como parte de uma organização ou empresa mercante, em termos Bíblicos, o trabalho surgiu inicialmente como uma punição divina sobre o homem após a queda do paraíso, por outro ponto de vista na Grécia, para Platão e Aristóteles, o trabalho se tornava algo negativo, que envolvia somente força física, numa época em que os homens considerados dignos participavam dos negócios da cidade por meio de debates, deixando o trabalho duro para os escravos.<sup>1</sup>

Analisando o significado de trabalho, pode se perceber mudanças significativas geradas aos longos dos anos implicando diretamente em qualidade de vida dos trabalhadores, assim como, o ponto de vista social sobre seu aspecto. Segundo Andrade et al.<sup>2</sup>, o trabalho humano é uma atividade complexa, multifacetada, polissêmica, que não apenas permite, mas exige diferentes olhares para sua compreensão.

Para reforçar a ideia do que é

trabalho, Alves<sup>3</sup>, retrata a constituição do eu trabalhador, no qual diz: Por trabalho entenda-se a concepção marxista no contexto do capitalismo, a atividade responsável diferenciadora entre homens e animais. É a transformação proporcionada pelo esforço humano que agrega valor à mercadoria, valor que, transformado em lucro, acumula-se nas mãos capitalistas.

Em referência as patologias ocupacionais, Regis Filho et al.<sup>4</sup>, retratam a LER\DORT, caracterizadas por alterações corporais que se tornam agravantes para trabalhadores dos mais variados setores, causando desde afastamentos, até mesmo, aposentadorias precoces por invalidez dependendo das causas com redução de sua qualidade de vida.

Mas o que seriam esses problemas? As patologias denominadas genericamente de LERs/DORTs, apresentam sinais e sintomas de inflamações dos músculos, tendões, fâscias e nervos dos membros superiores, cintura escapular e pescoço, entre outros, chamando a atenção não só pelo aumento de sua incidência, mas por existirem evidências de sua associação com o ritmo de trabalho. Essas patologias, em geral, não apresentam um tratamento difícil com protocolos bem estabelecidos, porém, possuem uma evolução lenta, com quadros algícos, perda de força

e edema, sendo responsáveis por déficit na realização do trabalho e produtividade.<sup>4</sup>

Neste sentido, Pereira e Echeverria<sup>5</sup>, retratam que será preciso muita luta e a criação de estratégias defensivas coletivas e individuais para que o trabalhador possa sobreviver social e psiquicamente a esta situação quando instalada, mascarando, contendo ou mesmo ocultando seus medos no trato com os riscos de todos os dias. Por todos esses fatores, almeja-se que este trabalho sirva de base de informações para outros pesquisadores e/ou profissionais e mesmo trabalhadores que atuam de forma direta ou indireta com a saúde ocupacional, apresentando como objetivos a caracterização das patologias ocupacionais relacionados a LER/DORT e alterações lombares relacionando medidas mitigadoras para redução desses quadros ocupacionais visando qualidade de vida dos trabalhadores.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Para a composição da presente revisão foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados Scielo, Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e a busca de dados no Google Acadêmico de artigos científicos publicados até 2020 utilizando como descritores isolados ou em

combinação: ergonomia, LER/DORT e doenças ocupacionais.

Para seleção do material, efetuaram-se três etapas segundo metodologia de Martelli et al.<sup>6</sup>. A primeira foi caracterizada pela pesquisa do material que compreendeu entre os meses de agosto de 2019 a abril de 2020 com a seleção de 28 trabalhos. A segunda, leitura dos títulos e resumos dos trabalhos, visando uma maior aproximação e conhecimento, sendo excluídos os que não tivessem relação e relevância com o tema. Após essa seleção, buscaram-se os textos que se encontravam disponíveis na íntegra totalizando 18 trabalhos.

Como critérios de elegibilidade e inclusão dos artigos, analisaram-se a procedência da revista e indexação, estudos que apresentassem dados referentes ao tema proposto. Como critério de exclusão utilizou-se referência incompleta e informações presentemente desacreditadas, já que essa pesquisa visa revisar conhecimentos atualizados sobre o tema. Todos os direitos autorais das obras utilizadas foram devidamente respeitados e os créditos aos autores estão na forma de citações com as devidas referências.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Alcântara et al.<sup>7</sup>, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho DORT são retratados da seguinte maneira: de acordo com a Instrução Normativa nº.981 do Ministério da Previdência Social, os DORT podem ser entendidos como uma síndrome relacionada ou não ao trabalho, caracterizada pela ocorrência de vários sintomas concomitantes ou não, tais como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga, de aparecimentos insidiosos, mais comumente originados por trauma acumulativo.<sup>8</sup> Diferentemente de outras patologias ocupacionais, os DORT não constituem uma entidade clínica específica, mas abrangem inúmeros quadros sintomáticos e síndromes, alguns difusos e outros bem delimitados anatômica e/ou fisiopatologicamente.<sup>8</sup> Além disso, não possui etiologia exclusivamente ocupacional, podendo ter sua gênese associada a outros fatores como esporte, postura fora do trabalho, traumas prévios, repouso e fatores psicossociais.

Diante desta informação, entende-se que, mesmo que similar, a lesão por esforço repetitivo - LER, os distúrbios osteomusculares por ser algo recente, apresentam relações tanto com o ambiente ocupacional, como em outros locais. Por análise, não afeta somente o físico do

trabalhador, dentro das suas ramificações e podem ser caracterizadas pelas seguintes causas: ergonômicas; organizacionais e psicossociais; socioeconômicas e culturais.

Segundo Chiavenato Filho e Pereira Jr.<sup>9</sup> a doença tem como característica dores crônicas, com causalidades de acompanhamento ou não de alterações, que por si podem se manifestar em todo o sistema musculoesquelético, afetando tendões, músculos e nervos periféricos.

Entretanto, a doença não atinge somente musculaturas, nervos ou tendões, ela pode gerar agravantes psicológicos, ou seja, doenças nas quais nem sempre é possível mensurar por dores, desconfortos ou mudanças físicas no colaborador, a mais popularmente atualmente conhecida é a depressão dentre tantas outras.

## ANÁLISE DOS SINTOMAS DE LER/DORT NOS TRABALHADORES

Segundo Barbosa et al.<sup>8</sup> é comum que estas patologias resultem em alterações nos vários aspectos da vida do trabalhador, ou seja, atualmente pode se ver sinais das doenças causadas por LER/DORT nos funcionários através dos padrões de comportamentos dos mesmos, sinalizando os primeiros indícios resultantes de doenças, ou início das mesmas conforme tabela 1.

**Tabela 1: Grau de dor e seus fatores atenuantes.**

GRAU	FATORES ATENUANTES
<b>GRAU 1</b>	Dor localizada, sensação de peso e desconforto no membro afetado; caracterizada como pontadas, que surgem ocasionalmente durante a jornada de trabalho, mas não interfere na produtividade; melhora com o repouso; é leve; sinais clínicos ausentes
<b>GRAU 2</b>	Dor em vários locais durante a atividade, intermitente e tolerável; permite o desempenho da atividade profissional, mas já há uma redução da produtividade nos períodos de exacerbação; pode estar acompanhada de formigamento e calor, além de leves distúrbios de sensibilidade; pode ainda existir uma irradiação
<b>GRAU 3</b>	Pode surgir em repouso e causar perda de função muscular e parestesia; é persistente, forte e tem irradiação mais definida; o repouso só alivia a dor; há sensível queda da produtividade; sinais clínicos presentes, edema é frequente e recorrente; hipertonia muscular constante; alterações de sensibilidade são mais presentes e acompanhadas de palidez, hiperemia e sudorese nas mãos; o retorno à atividade é problemático.
<b>GRAU 4</b>	Dor presente em qualquer movimento da mão; presença de dor após atividade com mínimo de movimento, em repouso e à noite; aumento da sensibilidade; perda da função motora; é intensa, contínua e insuportável; há perda da força muscular e do controle dos movimentos; edema é persistente; podem surgir deformidades. A capacidade de trabalho é anulada e os atos da vida diária são também prejudicados. Neste estágio, são comuns quadros de depressão, ansiedade e angústia.

**Fonte:** Análise das limitações, estratégias e perspectivas dos trabalhadores com LER/DORT, participantes do grupo PROFIT-LER: um estudo de caso<sup>11</sup>

Entretanto, as patologias como vistas anteriormente, também afetam psicologicamente os trabalhadores. Estes são os maiores dos desafios dos profissionais da área de segurança do trabalho e saúde, pois os sintomas podem ser sutis, moderados ou agressivos, e cabe ao profissional determinar se é resultante do trabalho ou de fatores externos. Para entendimento, a motivação está ligada ao prazer de se sentir “satisfeito” ou “feliz” quando as ações diárias em ambiente de trabalho demonstram positivamente resultados, onde os resultados negativos geram estresse,

desmotivação, ou por via de pressão realizada por um superior imediato, colaboram para a sensação de insatisfação pessoal. Muitas vezes, funcionários acometidos de problemas motivacionais tendem a ter distúrbios psicológicos, para analisar esses sinais, os profissionais de saúde e segurança devem atentar-se ao cotidiano dos funcionários.

## **PATOLOGIAS LOMBARES E FATORES OCUPACIONAIS**

A coluna vertebral é o principal eixo de apoio dos movimentos do corpo devido às

articulações cervicais e lombares. É através dela que os movimentos de flexão e extensão do tronco, inclinação lateral e rotação ocorrem. Para entender como são constituídas, Vasconcelos et al.<sup>12</sup> retratam que a coluna vertebral é uma série de ossos individuais – as vértebras – que ao serem articulados constituem o eixo central esquelético do corpo. A coluna vertebral é flexível porque as vértebras são móveis, mas a sua estabilidade depende principalmente dos músculos e ligamentos. Embora seja uma entidade puramente esquelética, do ponto de vista prático, quando nos referimos à “coluna vertebral”, na verdade estamos também nos referindo ao seu conteúdo e aos seus anexos, que são os músculos, nervos e vasos com ela relacionados.<sup>12</sup>

Durante a realização de movimentos uma série de forças é aplicada na coluna, entre elas estão: o peso corporal, a tensão nos ligamentos e nos músculos, a pressão intra-abdominal e o peso de qualquer carga externa que acarrete o movimento.

A estabilidade da coluna depende da ação muscular e dos ligamentos na absorção da força, os discos intervertebrais entre a quarta e quinta vértebra lombar, e quinta lombar e primeira sacral são os principais responsáveis pela absorção da energia mecânica, entretanto são as que mais sofrem deformações elásticas frente aos esforços e se degeneram mais

rapidamente diminuindo sua capacidade de absorção de impactos, onde acaba surgindo à hérnia de disco, escorregamento de vértebras e artrose.

Quanto aos aspectos patológicos, é observado à lombalgia, ou dor na região lombar, sendo a mais comum entre dentre os distúrbios que afetam os trabalhadores, sendo classificada como primária ou secundária, com ou sem comprometimento neurológico; mecânico-degenerativa; não-mecânica; inflamatória, infecciosa, metabólica, neoplásica ou secundária a repercussão de doenças sistêmicas.<sup>13</sup> Por ser na maioria das vezes de etiologia multifatorial, a busca de uma única causa ou mesmo da principal causa geradora da lombalgia torna-se uma tarefa extremamente difícil. Os mais frequentes fatores de risco individuais são: a idade, o sexo, o índice de massa corporal, o desequilíbrio muscular, a capacidade de força muscular, as condições socioeconômicas e a presença de outras enfermidades.<sup>13</sup>

Frequentemente, outros fatores podem agravar derivando de uma má posição para sentar-se, deitar, se abaixar no chão ou carregar algum objeto pesado. Trabalhos onde o indivíduo tem que ficar sentado por muitas horas, a repetição de funções e a falta de exercícios físicos também acarretam o problema, o manuseio incorreto de cargas pesadas de forma repetitiva, ou por um longo

período de tempo em trabalhos que não podem ser automatizados ou que não são automatizados devido ao alto-custo para o mesmo, como é o caso das empresas de pequeno e médio porte de construção civil também cooperam pra isso, transporte e logística de carga e descarga de materiais são causadores de lombalgia.

A postura curvada para frente causando a flexão do tronco aumenta consideravelmente as forças exercidas na coluna fazendo com que aumente o esforço nas vértebras para diminuir a pressão do impacto, a repetição desse movimento diariamente provoca distensões e rompimentos nas fibras dos discos vertebrais, causando a hérnia entre outros processos degenerativos da coluna e conseqüentemente a lombalgia.

Segundo a norma regulamentadora específica da ergonomia (NR 17)<sup>14</sup> no item 17.2.2 em abordagem superficial do assunto: “Não deverá ser exigido nem admitido o transporte manual de cargas, por um trabalhador, cujo peso seja suscetível de comprometer sua saúde ou sua segurança”. Observando as causas das lombalgias, pode-se concluir que as mesmas podem ser facilmente evitadas através de treinamentos para romper hábitos que podem ser prejudiciais, seguindo a NR-17 (17.2.3): Todo trabalhador designado para o transporte manual regular de carga que não as leves, deve receber treinamentos ou

instruções satisfatórias quanto aos métodos de trabalho que deverá utilizar, com vistas a salvaguardar sua saúde e prevenir acidentes.

Pausas para reestabelecer a biomecânica do organismo descansando e adequações no ambiente de trabalho evitando ao máximo a realizar trabalhos manuais pesados também são meios de se evitar lesões na lombar e dessa maneira a lombalgia.

### **MEDIDAS MITIGADORAS DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS E QUALIDADE DE VIDA**

O documento intitulado Normas Regulamentadoras (NRs) pode ser considerado como um balizador de ações que atendem a exigências de saúde e segurança ocupacional. Este compêndio é validado pelo Ministério do Trabalho e Emprego e elaborado pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Em última análise é o documento formal que deve ser seguido por todas as empresas que operam em território nacional, sob as penas da lei o seu não cumprimento e/ou cumprimento parcial.<sup>8</sup>

A metodologia da Análise Ergonômica do Trabalho (AET), tal como um instrumento de intervenção e de transformação das condições de trabalho comporta cinco fases não lineares, que segundo Cockell et al.<sup>15</sup> e Wisner 16 são conhecidas como: Constituição e análise da demanda; Análise do ambiente

técnico econômico e social da empresa; Análise das atividades e da situação de trabalho; Recomendações ergonômicas; Validação da intervenção/eficácia das recomendações.

Já a ginástica laboral (GL) é uma intervenção com exercícios físicos específicos para colaboradores desenvolvida no local de trabalho e que visa melhorar desfechos gerais, como qualidade de vida e ambiente ocupacional, e desfechos específicos, como força muscular e flexibilidade.<sup>8</sup>

No Brasil a primeira tentativa de implantação de GL, não é um consenso entre os autores. Lima 30 retrata que a GL foi trazida para o Brasil em 1969, pelos executivos nipônicos da Ishikavajima Estaleiros, no Rio de Janeiro. Que até hoje, se dedicam aos exercícios pela manhã. Segundo Polito e Bergamashi<sup>7</sup> a GL foi realizada pela primeira vez em Novo Hamburgo, no Rio Grande do Sul em 1973 com um projeto de Educação Física da Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo (FEEVALE) que estabelecia a criação de centros de Educação Física junto aos núcleos fabris, para desenvolver atividades físicas de compensação e recreação, que envolveu inicialmente cinco empresas do vale dos Sinos.

Nesta perspectiva e segundo Mendes e Leite<sup>18</sup> a GL é uma ginástica geral que trabalha o cérebro, a mente, o corpo e estimula

a percepção corporal, visto que aumenta a consciência e a autoestima e que traz uma melhoria no autoconhecimento e com o meio, levando a mudanças nos hábitos diários.

## CONCLUSÃO

Pode se afirmar que a LER/DORT é uma das doenças que mais causam afastamento no Brasil dentro das questões ergonômicas. Devido às mudanças tecnológicas e o fato do trabalho manual ter sido substituído por trabalhos com máquinas, as ações contra o sedentarismo está sendo, no entanto, um problema de saúde pública devendo, portanto, ser ressaltado pelas instituições governamentais de saúde.

A orientação postural é uma grande aliada para reverter a situação negativa que os ambientes ocupacionais têm sofrido em relação a conscientização ergonômica. No entanto, todos os custos referentes devem ser considerados como um investimento a curto e longo prazo, impactando positivamente a qualidade de vida do trabalhador e os resultados da empresa.

Como principal medida mitigadora, as práticas de atividades físicas devem ser incentivadas dentro das empresas já que uma boa parte da população se encontra dentro das mesmas. Neste sentido temos a GL como exercícios físicos realizados com trabalhadores

dentro das empresas, podendo ser realizada no início, no meio ou no final de cada expediente, visando melhorar desfechos gerais, como qualidade de vida e ambiente ocupacional e tendo a ergonomia como a análises dos meios que são utilizados durante os expedientes, concluímos que uma adaptação desses dois conceitos no ambiente de trabalho favorecerá um melhor conforto a seus funcionários com redução das lesões osteomusculares, afastamentos e gerando com isso, maior lucratividade e qualidade em seus serviços.

## REFERÊNCIAS

1. Martins S. “Breve histórico a respeito do trabalho”, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000;
2. Andrade ROB, et al, Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library, Cad. EBAPE, 2018; 16(2).
3. Alves AFG. A constituição do eu trabalhador. In: SPINK, MJP., Figueiredo, P., and Brasilino, J., orgs. Psicologia social e personalidade [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais; ABRAPSO, 2011, pp. 169-192.
4. Regis Filho MG; Sell I. Lesões por esforços repetitivos/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em cirurgões-dentistas, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2005.
5. Perreira M; Echeverria A. A dimensão psicopatológica da LER/DORT Lesões por esforços repetitivos/ Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, Revista Latino-americana de Psicopatologia Fundamental, 2007; 10(4):577-590.
6. Martelli A, Zavarize SF, Hunger MS, Delbim LR. Aspectos clínicos e fisiopatológicos da rabdomiólise após esforço físico intenso. *Biológicas & Saúde*, 2014; 4(13).
7. Alcântara MA, Ferreira BCS, Nunes, GS. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: o perfil dos trabalhadores em benefício previdenciário em Diamantina (MG, Brasil) Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal dos Vales de Jequitinhonha e Mucuri, Ciência e Saúde Coletiva, Diamantina - MG, 2011;
8. Barbosa PH, Carneiro F, Delbim LR, Hunger MS, Martelli A. Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento. *Arch Health Invest.* (2014); 3(5): 57-65.
9. Chiavegato Filho, L, Pereira Junior, A. Work related osteomuscular diseases: multifactorial etiology and explanatory models, *Interface – Comunic*”, Saúde, educacional, 2004; 8(14): 149-62.
11. Cardia, MCG, Pessoa JC, Santos MLC. Análise das limitações, estratégias e perspectivas dos trabalhadores com LER/DORT, participantes do grupo PROFIT–LER: um estudo de caso, *Ciência e Saúde coletiva*. Coordenação do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de João Pessoa, João Pessoa – PB, 2010;
12. Vasconcelos JTS. Anatomia aplicada e biomecânica da coluna vertebral. In: NATOUR, J. (Org) *Coluna Vertebral conhecimentos básicos*, 2ª ed. São Paulo: Etcetera, p.17-35, 2004.
13. Goldenfum MA, Helfenstein Junior, MSC. Lombalgia Ocupacional, *Revista da Associação Médica Brasileira*, 2010.
14. Norma Regulamentadora N°17 – Ergonomia. Disponível em: <www.mte.gov.br> Acesso 03 de maio de 2020;
15. Cockell FF, Camarotto JA, Vasconcelos RC, Cockell AM, Vigil GM. Reapropriação de uma intervenção ergonômica pela organização do trabalho: um estudo de caso. XXIII Encontro Nac. de Eng. de Produção, 2003.
16. Wisner A. A metodologia na ergonomia: ontem e hoje. In: *A inteligência no trabalho*. Tradução de Roberto Leal Ferreira. São Paulo: UNESP/FUNDACENTRO, p. 87-108, 1991.
17. Polito E, Bergamashi EC. *Ginástica laboral: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
18. Mendes RA, Leite N. Saúde e Doença no Mundo do Trabalho: Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. In: Mendes RA.; Leite N. *Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas*. 3. ed. Barueri: Manole, 2012.

**OBSERVAÇÃO:** Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.