

Artigo de Revisão de Literatura

Aplicação da Teoria das Transições na compreensão das lesões músculo-esqueléticas na prática do enfermeiro do trabalho

Application of Transition Theory in understanding musculoskeletal injuries in occupational nursing practice

Rita Largueiras^{1*}, Ana Gaita²

¹ Hospital das Forças Armadas, Serviço de Saúde Ocupacional, Lisboa. largueiras.rita@gmail.com

² Hospital de Santarém, Santarém. anafgaita@gmail.com

As Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT) constituem um dos principais problemas de saúde ocupacional, afetando a funcionalidade, qualidade de vida e desempenho laboral. A Teoria das Transições de Afaf Meleis oferece um referencial conceptual que auxilia na compreensão dos processos de mudança e adaptação vivenciados pelos trabalhadores que experienciam estas lesões. O objetivo deste artigo é refletir sobre a aplicação da Teoria das Transições na prática da Enfermagem do Trabalho, analisando como o conhecimento das transições influencia a qualidade dos cuidados prestados e os ganhos em saúde em trabalhadores com LMERT. Realizou-se uma revisão da literatura nas bases PubMed/MEDLINE, Cochrane Library e Google Scholar, incluindo artigos e livros em português, inglês e espanhol, que abordassem a Teoria das Transições, a Enfermagem do Trabalho e as LMERT. A análise centrou-se na articulação dos conceitos de pessoa, saúde, ambiente e enfermagem com a prática profissional. A aplicação da Teoria das Transições permite identificar múltiplas dimensões das LMERT: transição do estado de saúde para doença, transição funcional, transição de papel, transição organizacional e transição temporal. A intervenção do enfermeiro do trabalho como facilitador da transição promove adaptação saudável, fortalecimento da autonomia, empoderamento do trabalhador e suporte integral, integrando fatores físicos, emocionais, sociais e organizacionais. Conclui-se que a Teoria das Transições constitui um referencial relevante para a Enfermagem do Trabalho, permitindo uma abordagem sistematizada, humanizada e centrada no trabalhador que experiencia a LMERT, contribuindo para a prevenção da cronicidade, melhoria da qualidade de vida e construção de ambientes laborais mais saudáveis e

inclusivos.

Work-related musculoskeletal disorders (WMSDs) are among the main occupational health problems, affecting functionality, quality of life, and work performance. Afaf Meleis' Transitions Theory provides a conceptual framework that supports the understanding of the processes of change and adaptation experienced by workers who develop these conditions. The aim of this article is to reflect on the application of Transitions Theory in Occupational Health Nursing practice, analyzing how knowledge of transitions influences the quality of care and health outcomes among workers with WMSDs. A literature review was conducted using the PubMed/MEDLINE, Cochrane Library, and Google Scholar databases, including articles and books published in Portuguese, English, and Spanish that addressed Transitions Theory, Occupational Health Nursing, and WMSDs. The analysis focused on the articulation of the concepts of person, health, environment, and nursing with professional practice. The application of Transitions Theory enables the identification of multiple dimensions of WMSDs, including health-to-illness transition, functional transition, role transition, organizational transition, and temporal transition. The Occupational Health Nurse, acting as a transition facilitator, promotes healthy adaptation, strengthens autonomy, empowers workers, and provides comprehensive support by integrating physical, emotional, social, and organizational factors. It is concluded that Transitions Theory constitutes a relevant framework for Occupational Health Nursing, enabling a systematic, humanized, and worker-centered approach for those experiencing WMSDs, contributing to the prevention of chronicity, improvement of quality of life, and the development of healthier and more inclusive work environments.

PALAVRAS-CHAVE: *Enfermagem do trabalho; Teoria das Transições; Afaf Meleis; saúde ocupacional; lesões músculo-esqueléticas.*

KEY WORDS: *Occupational nursing; Transition Theory; Afaf Meleis; occupational health; musculoskeletal injuries.*

Submetido em 26.11.2025; Aceite em 19.01.2026; Publicado em 31.07.2026.

* **Correspondência:** Rita Largueiras

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5209-3310>

Email: largueiras.rita@gmail.com

<https://doi.org/10.67012/HEOP4713>

© 2026 Os autores. Este artigo encontra-se licenciado sob *Creative Commons Attribution 4.0 International* ([CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))

INTRODUÇÃO

A Teoria das Transições, desenvolvida por Afaf Meleis, constitui um referencial que permite

compreender as experiências humanas associadas a mudanças significativas na saúde, nos papéis sociais e contextos de vida. As transições são conceptualizadas como processos dinâmicos, multidimensionais e temporais, influenciados por

condições pessoais, sociais e organizacionais, e cujos resultados podem variar entre uma adaptação saudável e uma transição problemática¹⁻³.

No âmbito da saúde ocupacional, as LMERT configuram um fenómeno particularmente relevante para análise à luz desta teoria, uma vez que implicam alterações progressivas no estado de saúde, na funcionalidade, na identidade profissional e na relação do trabalhador com o trabalho^{4,5}. Estas lesões representam uma das principais causas de limitação funcional, absentismo e diminuição da qualidade de vida dos trabalhadores, com impacto significativo a nível individual, organizacional e social⁵⁻⁷.

A Enfermagem do Trabalho, ao centrar-se na promoção da saúde, na prevenção da doença e na adaptação do trabalhador às exigências laborais, encontra na Teoria das Transições um referencial conceptual que sustenta uma abordagem integral e humanizada do cuidado^{1,2}. A aplicação desta teoria permite ao enfermeiro compreender o processo de doença para além da dimensão biomédica, integrando aspetos emocionais, sociais, culturais e organizacionais que influenciam a vivência da LMERT.

Apesar da elevada prevalência das LMERT, observa-se ainda uma escassez de abordagens teóricas que explorem estas lesões enquanto processos de transição de saúde, particularmente no contexto da Enfermagem do Trabalho. Neste sentido, o presente artigo tem como objetivo refletir sobre a aplicação da Teoria das Transições de Afaf Meleis na prática do Enfermeiro do Trabalho, na abordagem das LMERT, e analisar de que forma a compreensão das transições pode influenciar a qualidade dos cuidados prestados e os ganhos em saúde dos trabalhadores.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, do tipo revisão da literatura. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Cochrane Library e Google Scholar, incidindo sobre publicações científicas e obras teóricas relacionadas com a Teoria das Transições de Afaf Meleis e a sua aplicabilidade no contexto das LMERT.

Foram incluídos artigos e livros publicados em português, inglês e espanhol, que abordassem a Teoria das Transições, a Enfermagem do Trabalho e as LMERT. A análise da literatura centrou-se na identificação e articulação dos principais conceitos da teoria — pessoa, saúde, ambiente e enfermagem — aplicados à prática do Enfermeiro do Trabalho. A reflexão teórica permitiu construir uma análise integrada, orientada para a compreensão das transições vivenciadas pelos trabalhadores e para o contributo da enfermagem do trabalho na facilitação desses processos.

A TEORIA DAS TRANSIÇÕES E OS SEUS FUNDAMENTOS

A Teoria das Transições conceptualiza os fenómenos de mudança como multidimensionais e contextuais, valorizando simultaneamente os dados objetivos e as experiências subjetivas dos indivíduos¹⁻³. Para Afaf Meleis, a pessoa é entendida como um ser biopsicossociocultural e espiritual, em permanente interação com o ambiente e dotado de capacidade adaptativa¹⁻³. A saúde, nessa perspetiva, coexiste com a doença e é entendida como um processo dinâmico de equilíbrio e adaptação. O ambiente é composto pelos diversos contextos nos quais a pessoa vive e se relaciona, família, trabalho, sociedade, sendo determinante para o sucesso das transições^{1,2}.

A transição é entendida como um processo gradual

e contínuo de mudança entre estados, papéis ou condições, constituindo uma fase intermédia de um percurso evolutivo^{1,2}. Este processo implica a incorporação de mudanças no modo de viver, resultando numa reorientação e redefinição do modo de ser e de estar do indivíduo^{1,2}.

Enquanto área de interesse da enfermagem, a transição representa uma oportunidade de intervenção que ultrapassa a abordagem biomédica, integrando dimensões psicossociais, organizacionais e contextuais⁸. Esta abordagem revela-se particularmente pertinente no caso das LMERT, cuja evolução está fortemente associada às condições de trabalho e à organização laboral^{4,5}. A intervenção de enfermagem assume-se como facilitadora da transição, orientada para a promoção do bem-estar e do fortalecimento da capacidade adaptativa do indivíduo⁹.

O PAPEL DO ENFERMEIRO DO TRABALHO COMO FACILITADOR DA TRANSIÇÃO

O Enfermeiro do Trabalho tem como foco a promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, a prevenção de doenças profissionais e a facilitação da adaptação do indivíduo às exigências do trabalho¹⁰. Neste contexto, a Teoria das Transições de Afaf Meleis emerge como um referencial teórico particularmente pertinente, ao permitir compreender os processos de mudança vivenciados pelos trabalhadores ao longo do seu percurso laboral, sobretudo quando confrontados com situações de doença, como as LMERT.

As transições correspondem a períodos de maior vulnerabilidade, mas também de oportunidade para intervenções que promovam adaptação saudável^{8,9}. O Enfermeiro do Trabalho, ao atuar desde a vigilância da saúde até à reabilitação e reintegração profissional, posiciona-se como facilitador desses

processos.

A partir desta compreensão, o enfermeiro pode desenvolver intervenções orientadas para promover a adaptação saudável, o fortalecimento da autonomia e o empoderamento do trabalhador^{1,2}.

Entre as principais ações destacam-se: exploração das experiências e expectativas do indivíduo, preparação para transições iminentes, desenvolvimento de competências de autocuidado, identificação de fatores de *stress* coexistentes e promoção de ambientes de trabalho saudáveis e inclusivos^{1,2}.

APLICAÇÃO DA TEORIA NAS LESÕES MUSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS AO TRABALHO (LMERT)

As LMERT são transições de saúde que afetam o indivíduo de várias formas, influenciando a sua funcionalidade, mobilidade e qualidade de vida, pelo que a teoria de Afaf Meleis pode ser aplicada para compreender a adaptação a essas mudanças⁶.

Sendo um dos principais problemas de saúde ocupacional, as LMERT caracterizam-se por dor, limitação funcional, e possível comprometimento da mobilidade^{6,7}.

A aplicação da teoria permite compreender e intervir em diferentes dimensões do processo de transição associado às LMERT: transição do estado de saúde para doença, transição funcional, transição de papel, transição organizacional e transição temporal.

Transição do estado de saúde à doença

A transição de saúde para doença constitui, frequentemente, o primeiro processo vivenciado pelo trabalhador com LMERT. Esta transição

caracteriza-se pelo aparecimento gradual de sintomas músculo-esqueléticos, como dor persistente, rigidez e fadiga, frequentemente normalizados no quotidiano laboral. A natureza insidiosa das LMERT contribui para o atraso no reconhecimento da condição patológica, dificultando a procura precoce de cuidados de saúde.

A consciência da transição é um elemento central para a sua evolução saudável¹. No caso das LMERT, a baixa perceção de risco e a banalização da dor funcionam como fatores inibidores da adaptação, favorecendo a progressão da doença e a cronicidade dos sintomas.

Transição funcional: da capacidade à limitação

À medida que a LMERT evolui, o trabalhador vivencia uma transição funcional, marcada pela passagem de um estado de plena capacidade para um estado de limitação ou incapacidade funcional. Esta transição manifesta-se na dificuldade em executar tarefas profissionais e atividades de vida diária, interferindo negativamente na autonomia e no desempenho laboral.

Esta mudança funcional envolve não apenas a dimensão física, mas também repercussões psicológicas e sociais, como sentimentos de frustração, medo de agravamento da lesão e retraimento social. De acordo com a Teoria das Transições, a presença de apoio profissional e a implementação de estratégias de adaptação são determinantes para promover uma transição funcional saudável².

Transição de papel: de trabalhador ativo a trabalhador doente

As LMERT desencadeiam, frequentemente, uma transição de papel, na qual o indivíduo passa do papel de trabalhador ativo para o de trabalhador doente ou afastado. Esta transição é particularmente crítica, uma vez que ameaça a identidade profissional e o sentido de utilidade

social do indivíduo. O afastamento laboral, a dependência de cuidados de saúde e a perceção de estigmatização no local de trabalho constituem experiências comuns neste processo. As transições de papel mal sucedidas estão associadas a resultados negativos, como sofrimento emocional, baixa autoestima e dificuldades de reintegração profissional¹.

Transição organizacional e de contexto de trabalho

A transição organizacional refere-se às mudanças no contexto laboral impostas pela LMERT, incluindo a adaptação de funções, a redistribuição de tarefas e a necessidade de reabilitação profissional. A forma como a organização responde à condição do trabalhador desempenha um papel central no processo de transição.

Ambientes de trabalho que reconhecem as LMERT como um problema de saúde ocupacional e implementam medidas ergonómicas e de apoio favorecem transições mais saudáveis. Em contrapartida, a ausência de adaptações, a pressão produtiva e a desvalorização da condição clínica funcionam como fatores inibidores da transição⁶.

Transição temporal: do afastamento ao retorno ao trabalho

O retorno ao trabalho após um período de afastamento constitui uma das transições mais complexas e vulneráveis no percurso do trabalhador com LMERT. Este processo exige readaptação física progressiva, reconstrução da confiança nas capacidades funcionais e redefinição das expectativas profissionais¹¹.

O retorno ao trabalho não acompanhado e sem adaptações adequadas está associado a elevadas taxas de recaída e abandono laboral. À luz da Teoria das Transições, o acompanhamento contínuo e o apoio multidisciplinar são fundamentais para garantir resultados positivos nesta fase do processo.

Processo de adaptação à nova realidade

A adaptação à LMERT envolve mudanças no comportamento, no estilo de vida e na forma como o indivíduo lida com as limitações físicas. Isso inclui a aceitação da lesão, a modificação de atividades diárias e, em muitos casos, a procura por novos métodos de tratamento ou reabilitação em virtude do pouco sucesso dos anteriores. O processo de adaptação envolve também lidar com o impacto emocional da lesão, como frustração, medo de agravamento e ansiedade sobre a recuperação.

Suporte social e cultural na transição

Esta teoria destaca a importância do suporte social durante as transições. No contexto de LMERT, o apoio de familiares, amigos, colegas de trabalho e profissionais de saúde é crucial para a recuperação e adaptação. Além disso, uma cultura organizacional que valoriza a saúde ocupacional e oferece recursos para a recuperação pode facilitar a transição e o regresso ao trabalho.

Risco de complicações e recaídas

Este modelo teórico, também considera que as transições podem ser sucessivas, o que significa que a adaptação a uma nova condição pode ser seguida por novos desafios, como complicações na recuperação da lesão ou mesmo recaídas. No caso das LMERT, se não forem tratadas adequadamente, podem-se tornar crónicas, levando a novos períodos de adaptação.

Autonomia e compromisso

A Teoria das Transições destaca a importância da autonomia da pessoa na transição de saúde, a capacidade do indivíduo de se envolver ativamente no processo de recuperação, fazer escolhas sobre o seu tratamento e adotar comportamentos saudáveis, como fator importante para o sucesso da transição^{8,9}.

BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DA TEORIA DAS TRANSIÇÕES NA PRÁTICA

PROFISSIONAL DO ENFERMEIRO DO TRABALHO

A incorporação da Teoria das Transições de Afaf Meleis na prática profissional do Enfermeiro do Trabalho possibilita uma abordagem ampliada e centrada no trabalhador, ao reconhecer as lesões músculo-esqueléticas relacionadas ao trabalho como processos dinâmicos de mudança e adaptação, e não apenas como eventos clínicos isolados. Esta perspetiva permite compreender a experiência da doença nas suas dimensões física, emocional, social e ocupacional, valorizando tanto os dados objetivos quanto os significados subjetivos atribuídos pelo trabalhador à sua condição de saúde^{1,2}.

A aplicação deste referencial teórico favorece a identificação precoce de transições de saúde vulneráveis, permitindo ao enfermeiro do trabalho planejar intervenções direcionadas à promoção da adaptação saudável, à prevenção da cronicidade e à minimização do impacto funcional das LMERT. Estudos demonstram que estas lesões, quando não acompanhadas de forma adequada, podem evoluir para quadros persistentes, com repercussões significativas na capacidade laboral e na qualidade de vida^{4,5}.

Ao assumir o papel de facilitador da transição, o Enfermeiro do Trabalho contribui para o fortalecimento da autonomia e do empoderamento do trabalhador, incentivando a sua participação ativa no processo de recuperação, na tomada de decisões e na adoção de comportamentos de autocuidado. A Teoria das Transições destaca que o envolvimento do indivíduo e o seu compromisso com o processo de adaptação são determinantes para o sucesso da transição de saúde³.

Adicionalmente, esta abordagem permite integrar fatores contextuais, como o suporte social e a cultura organizacional, reconhecendo o ambiente

de trabalho como elemento determinante no processo de recuperação e de regresso seguro ao trabalho. Ambientes laborais que promovem a saúde ocupacional e oferecem condições adequadas facilitam transições mais positivas e sustentáveis¹².

Deste modo, a utilização da Teoria das Transições na Enfermagem do Trabalho reforça uma prática profissional baseada em evidência científica, reflexão crítica e cuidado centrado na pessoa, contribuindo para a construção de ambientes de trabalho mais seguros, inclusivos e humanizados, e consolidando o papel do Enfermeiro do Trabalho como agente fundamental na promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Teoria das Transições constitui um referencial relevante para a prática da Enfermagem do Trabalho, ao permitir compreender os processos de mudança vivenciados pelos trabalhadores. No contexto das LMERT, esta teoria possibilita reconhecer estas lesões como transições de saúde complexas, exigindo adaptação física, emocional, social e profissional.

A integração deste modelo reforça uma prática sistematizada, humanizada e centrada na pessoa, contribuindo para a promoção da autonomia, prevenção da cronicidade e melhoria da qualidade de vida, assim como para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e inclusivos.

A integração da Teoria das Transições na prática da Enfermagem do Trabalho reforça o papel estratégico do enfermeiro na promoção da saúde ocupacional, na gestão das transições de saúde e na construção de respostas organizacionais mais sensíveis às necessidades dos trabalhadores. Esta abordagem reafirma o compromisso ético, científico

e humanístico da Enfermagem com um cuidado integral, transformador e centrado na pessoa.

REFERÊNCIAS

1. Meleis AI, Sawyer LM, Im EO, Hilfinger Messias DK, Schumacher K. Experiencing transitions: an emerging middle-range theory. *ANS Adv Nurs Sci*. 2000;23(1):12–28. <https://doi.org/10.1097/00012272-200009000-00006>
2. Meleis AI. *Transitions theory: middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice*. New York: Springer Publishing Company; 2010.
3. Meleis AI. *Theoretical Nursing: Development and Progress*. 6th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.
4. Punnett L, Wegman DH. Work-related musculoskeletal disorders: the epidemiologic evidence and the debate. *J Electromyogr Kinesiol*. 2004;14(1):13–23. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2003.09.015>
5. European Agency for Safety and Health at Work. *Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU*. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2020.
6. Serranheira F, Lopes M, Uva AS. Lesões músculo-esqueléticas e trabalho. Alguns métodos de avaliação de riscos. 2005. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Medicina no Trabalho.
7. Serranheira F, Cotrim T, Rodrigues V, Nunes C, Sousa-Uva A. Lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho em enfermeiros portugueses: «ossos do ofício» ou doenças relacionadas com o trabalho? *Rev Port Saúde Pública*. 2012; 30(2):193-203. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2012.10.001>
8. Kralik D, Visentin K, Van Loon A. Transition: a literature review. *J Adv Nurs*. 2006;55(3):320–329. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03899.x>
9. Schumacher KL, Meleis AI. Transitions: a central concept in nursing. *J Nurs Scholarsh*. 1994;26(2):119–127. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1994.tb00929.x>
10. Ordem dos Enfermeiros. *O Enfermeiro do Trabalho na Gestão em Saúde Ocupacional*. 2014 [citada a 2025/11/24]. Disponível em: www.ordenenfermeiros.pt/media/8894/livroenfermage_mtrabalhooms_vfinal_proteg.pdf
11. Young AE, Roessler RT, Wasiak R, McPherson KM, Van Poppel MNM, Anema JR. A developmental conceptualization of return to work. *J Occup Rehabil*. 2005;15(4):557–568. <https://doi.org/10.1007/s10926-005-8034-z>
12. Ribeiro S, Faria R. Saúde ocupacional e promoção de ambientes de trabalho saudáveis. *Rev Port Saude Publica*. 2019;37(2):123–130. <https://doi.org/10.1590/2317-6369/21624pt2025v50e19>