

## AVALIAÇÃO E PREVENÇÃO DE DESVIOS POSTURAIS EM TRABALHADORES DO SETOR DE RECURSOS HUMANOS

Juliana Silveira De Oliveira<sup>1\*</sup>, Louane Hermes De Garcia<sup>2</sup>,  
Lorena Nuñez Leal<sup>3</sup>, Natiele De Ornelas Moreira<sup>4</sup>

644

1\* – Acadêmica, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, juoliveira\_bg@hotmail.com

2 – Acadêmica, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, louanegarcia184666@sou.urcamp.edu.br

3 - Acadêmica, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, lorenanleal@hotmail.com

4 - Acadêmica, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, natthy.moreira21@gmail.com

Frequentemente indivíduos que trabalham por longos períodos em posições estáticas desenvolvem problemas decorrentes das sobrecargas corporais, ocasionando o desenvolvimento de lesões por esforços repetitivos (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT). Visando o bem-estar dos trabalhadores e a prevenção desses distúrbios, o presente estudo realizou a avaliação postural dos funcionários de um setor de recursos humanos, através de imagens, no desenvolvimento de suas tarefas. Dois questionários foram aplicados com a finalidade de coletar informações sobre os sintomas musculoesqueléticos e suas interações com o ambiente de trabalho. Verificou-se a presença de muitos desconfortos corporais decorrentes de longos períodos de trabalho e posturas inadequadas por falta de conhecimento no assunto, mesmo com um ambiente de trabalho adequado. Buscando a prevenção de possíveis lesões e minimizar os efeitos das sobrecargas de trabalho, foram desenvolvidos alongamentos para a coluna, pescoço, braços, pernas, punhos e mãos; e através de lembretes enviados por e-mail incentivar a conscientização sobre os benefícios de praticar pausas espontâneas para alongar os segmentos corporais.

**Palavras-chave:** Ergonomia; Conscientização; Postura.

### INTRODUÇÃO

O trabalho é compreendido como toda transformação da natureza para benefício do homem, tornando-se necessário para a manutenção da vida humana e importante fator na definição das condições de saúde de cada indivíduo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

O termo “ergonomia” surgiu da associação grega de *ergon* (trabalho) e *nomos* (regras). Entre suas várias considerações, seu objetivo é a busca da adequação no ambiente de trabalho onde envolve os equipamentos, ambientes e as ações utilizadas pelo trabalhador (CORREA E BOLETTI, 2015).

Em seu percurso histórico e científico a ergonomia esteve sempre associada a atuação de atividades ou tarefas laborais visando certos problemas como os desconfortos e fadigas resultantes das condições e tempo destinado a

aplicação de movimentos e esforços repetitivos, podendo resultar em diversas lesões. Para evitar danos ao trabalhador e, conseqüentemente, ao seu trabalho, foi observada uma necessidade na busca de adequação para o trabalhador em suas tarefas dentro de sua empresa garantindo um bom funcionamento do sistema das empresas e o bem-estar dos seus funcionários.

A biomecânica ocupacional é a parte da ergonomia que analisa e descreve as posturas corporais e suas conseqüências, bem como a integração dos sistemas fisiológicos entre si e com o ambiente externo (MOTTA, 2009). Há dois tipos de trabalho: o dinâmico e o estático. Segundo Kroemer e Grandjean (2007), o trabalho dinâmico é caracterizado pela alternância de contração – tensão, e extensão – relaxamento. Ao contrário, o trabalho estático caracteriza-se por um estado de contração prolongada do músculo, o que geralmente implica frequentes manutenções da postura.

A postura padrão, segundo DeCS (2017), é alcançada quando há a distribuição ideal da massa corpórea e, o equilíbrio postural garante a estabilidade entre ossos, articulações e músculos com capacidade de sustentação do corpo e proteção das estruturas para manter as condições normais de funcionamento.

Conforme Dul e Weerdmeester (2004), apud Motta (2009), a postura é frequentemente determinada conforme a natureza da tarefa realizada ou do posto de trabalho. O corpo assume três posturas: as posições em pé, sentada e deitada. Cada uma delas exige a contração de diferentes cadeias musculares:

- Posição de pé: possui um alto nível de fadiga muscular por exigir muito esforço das áreas responsáveis por mantê-la.
- Posição sentada: nessa posição é exigido esforço da musculatura do dorso e ventre.
- Posição deitada: não há tensões concentradas em nenhuma parte corporal, o que permite que o sangue flua livremente.

Os projetos inadequados de máquinas, assentos ou bancadas de trabalho obrigam o trabalhador a assumir posturas impróprias durante a realização das suas tarefas. Com a constante solicitação dessas estruturas e a continuação

dessas posturas incorretas por longos períodos de tempo, o corpo poderá desenvolver processos dolorosos.

Conforme os estudos de Kroemer e Grandjean (2007), nos postos de trabalho, com o uso de computadores, os trabalhadores tendem a permanecer em posições mais relaxadas com o corpo e a cabeça inclinadas para frente, apoiando-se na mesa de trabalho ou para trás apoiando-se no encosto da cadeira. Mantêm o foco de visão fixo em seus monitores, tencionando as estruturas cervicais ao permanecer com a cabeça em flexão ou extensão. Em convergência, com a altura incorreta da cadeira os braços permanecem mal ajustados às estruturas de apoio e as pernas encontram-se sem mobilidade para realizar movimentos de troca de posição ou sem apoio fixo a uma superfície.

A postura ideal recomendada por diversos autores para a posição sentada é aquela garante a união de muitos componentes que proporcionam o equilíbrio das estruturas e otimizam as funções corporais. Materiais adequados e um posto de trabalho ajustado às medidas do trabalhador devem proporcionar a movimentação do corpo e evitar a manutenção de posturas estáticas. Conforme afirmam Corrêa e Boletti (2015), mudanças de posturas são uma alternativa viável para amenizar os problemas decorrentes das posturas mantidas por longos períodos de tempo.

As Lesões por Esforços Repetitivos - LER e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - DORT são, segundo o Ministério da Saúde, uma das principais causas de afastamento dos trabalhadores (BRASIL, 2019). Os problemas são causados por movimentos repetidos por longos períodos de tempo, associados principalmente a uma postura incorreta e ao excesso de peso ao realizar movimentos.

As LER/DORT causam geralmente sintomas nos membros superiores, já estando em estágios avançados quando são diagnosticados. Alguns sintomas são: dor no local ao movimentar ou em repouso, sensação de peso e fadiga. (PEREIRA, 2015).

A adequação do ambiente de trabalho, segundo a Norma Regulamentadora 17, Brasil (2018), é a principal forma de evitar essas doenças,

proporcionando o conforto, a segurança e o melhor desempenho dos funcionários. A NR 17 foi criada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, para tratar de forma específica da ergonomia no ambiente de trabalho.

## **METODOLOGIA**

Pesquisa de caráter descritivo e quali-quantitativo. Foram utilizados artigos da plataforma Scielo, dados oficiais dos Ministérios da Saúde, Trabalho e Emprego, além de livros virtuais e físicos.

Participaram da pesquisa 25 funcionários do setor de Recursos Humanos da empresa Supermercados Nicolini, sendo 64% do sexo feminino e 36% do sexo masculino, mantido o anonimato durante a coleta de dados.

Foram aplicados dois questionários, um sobre os sintomas musculoesqueléticos e outro sobre questões gerais do ambiente e jornada de trabalho. Também foram avaliadas imagens capturadas dos trabalhadores enquanto realizavam suas tarefas diárias.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a aplicação dos questionários, os dados obtidos foram avaliados e comparados. O Questionário Nórdico dos Sintomas Musculoesqueléticos aborda nove áreas corporais nas quais podem ser relatados problemas e três questões estruturadas de múltipla escolha sobre a cronologia dos sintomas e afastamento do trabalho. O Questionário Complementar possuía sete questões estruturadas de múltipla escolha sobre o ambiente e a jornada de trabalho.

Com os resultados obtidos através da aplicação desses questionários foi elaborado um plano de alongamentos para amenizar os sintomas que mais causavam desconfortos nos funcionários e prevenir as possíveis LER/DORT. O período de implementação dos alongamentos foi de sete dias úteis, realizados quatro vezes ao dia com intervalos de duas horas.

Após o decorrer desse período 76% do total dos funcionários responderam um questionário online de satisfação para avaliar os resultados da

intervenção proposta, aproximadamente metade dos funcionários praticaram os alongamentos todos os dias e reconheceram a importância dessa prática para a saúde, prevaleceram relatos da melhora nos desconfortos apresentados, da maior disposição para realizar suas atividades e apresentaram interesse em continuar desenvolvendo os alongamentos durante a jornada de trabalho.

648

## **CONCLUSÃO**

Através da análise dos dados obtidos após a implementação dos alongamentos, conclui-se que a maioria dos funcionários não realizava alongamentos durante o expediente e não tinham conhecimento de sua importância; não realizavam pausas espontâneas durante a jornada de trabalho e mantinham uma postura inadequada. Com a implementação dos alongamentos e o compartilhamento de informações condizentes com uma melhor qualidade de vida no trabalho, obteve-se a conscientização dos funcionários sobre a importância de pausas e realização dos alongamentos para melhora dos desconfortos e alívio das tensões musculares decorrentes de longas horas de trabalho.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Atenção Básica**. Programa Saúde da Família. 5. ed. P. 52. Brasília, 2002.

BRASIL, Ministério da saúde. **LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **NR 17 - Ergonomia**. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2018.

CORRÊA, V. M.; BOLETTI, R. R. **Ergonomia: fundamentos e aplicações [recurso eletrônico]**. Porto Alegre: Editora Bookman, 2015.

DESCRITORES EM CIÊNCIAS DA SAÚDE: DeCS. **Postura**. Edição 2019. ed. rev. e ampl. São Paulo: BIREME / OPAS / OMS, 2017.



KROEMER, K. H. E.; GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. Tradução Lia Buarque de Macedo Guimarães. 5. ed. Porto Alegre: Editora Bookman, 2007.

MOTTA, F. V. **Avaliação ergonômica de postos de trabalho no setor de pré-impressão de uma indústria gráfica**. 2009. 50f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009.

PEREIRA, L. F. **Ultrassonografia na investigação das lesões musculoesqueléticas da LER/DORT**. 1.ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2015.