

FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO DE UMA RECEPCIONISTA EM UM ÓRGÃO PÚBLICO DE BELÉM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Carina Alves Costa¹; Michelle Castro da Silva Holanda²; Cássia Oliveira Cabral da Paz³; Isabelle Farias Gomes⁴; Janine Brasil de Araújo Moraes⁵

¹Graduando em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

²Mestrado em Neurociências e Biologia Celular, UEPA;

³Graduando em Fisioterapia, UEPA;

⁴Graduando em Fisioterapia, UEPA;

⁵Graduando em Fisioterapia, UEPA

costaalvescarina@gmail.com

Introdução: A qualidade de vida do trabalhador é influenciada pelo seu ambiente de serviço, visto que nesse local ele é submetido a diversas condições físicas, mecânicas e psíquicas na organização do trabalho, no mobiliário, no manuseio de objetos e equipamentos, que podem ser consideradas como fatores de risco para o desenvolvimento de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), denominações dadas a um conjunto de afecções do sistema músculo-esquelético como a tenossinovite, bursite, epicondilite, entre outras¹. Os riscos ergonômicos são caracterizados pela relação entre ambiente de trabalho-trabalhador e são um dos fatores principais desencadeadores de danos à saúde do funcionário, esses dependem da natureza, intensidade e tempo de exposição a agentes ergonômicos, tais como esforço físico intenso; levantamento e transporte manual de peso; exigência de posturas inadequadas, desconfortáveis, limitadas e assimétricas; controle rígido da produtividade; imposição de ritmos excessivos; jornadas de trabalho prolongada; monotonia e repetição de atividade e outras situações causadoras de stress físico e psíquico². Além das alterações músculo-esqueléticas causadas pela sobrecarga ou pelos limites de estresse excedidos nos tecidos, os riscos ergonômicos podem causar cansaço, fraquezas, disfunções da coluna vertebral, algias e tensões musculares, ansiedade, alterações do sono e doenças do aparelho digestivo como gastrite e úlceras¹. A Fisioterapia do Trabalho é na atualidade um dos principais recursos para o desenvolvimento de programas e estratégias de prevenção e promoção de saúde do trabalhador e a análise dos fatores ergonômicos presentes no ambiente de trabalho contribui para o sucesso das intervenções fisioterapêuticas, pois destina-se a verificar e qualificar as condições a que os funcionários estão sujeitos em suas atividades durante o processo produtivo da empresa, beneficiando assim o trabalhador com a melhora da sua qualidade de vida, diminuição da fadiga e desconforto físico, redução de dores e do estresse, aumento da autoestima e da disposição, motivação e melhoria da saúde biopsico-social; e conseqüentemente oferece vantagens para a empresa com a redução dos gastos com assistência médica, aumento da eficiência do trabalho e da produtividade dos seus funcionários³. **Objetivos:** Relatar a experiência de acadêmicas do curso de fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA) na análise ergonômica do trabalho de uma recepcionista em um órgão público de Belém. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência de acadêmicas do Curso de Graduação em Fisioterapia da UEPA, as quais visitaram um órgão público de Belém durante a disciplina “ Fisioterapia Preventiva e Saúde Pública” acompanhadas pela docente ministrante da matéria. As visitas ocorreram no horário das 14:00 às 14:30, correspondente ao período de intervalo dos funcionários, em todas as terças-feiras durante quatro semanas do mês de abril no ano de 2016. Na primeira semana o grupo de acadêmicas escolheu o trabalho da funcionária de iniciais R.C.A.C,

de 30 anos de idade, recepcionista da empresa há 1 ano, para ser inicialmente analisado ergonomicamente pela observação dos mobiliários, manuseio de objetos e equipamentos utilizados pela mesma em seu espaço de serviço, e posteriormente pela aplicação de um questionário à profissional contendo os seguintes tópicos: “ A) Você costuma sentir dor? B) Em que região do corpo você sente dor? C) Qual a intensidade da sua dor? (Leve/ Moderada/ Intensa) D) Durante seu trabalho, segundamente você está em que posição? E) Como você considera a posição que adota para trabalhar? (Confortável/ Desconfortável/ Indiferente) F) Como você classifica seu trabalho? (Muito variado/ Variado/ Normal/ Pouco variado) G) Você realiza atividades repetitivas no seu posto de trabalho? H) Você realiza tarefas durante muito tempo em frente ao computador? I) Qual o nível de sua motivação para trabalhar? (Escala de 0 a 5) ” . Na segunda e terceira semana de visita, a funcionária realizou diversas séries de alongamentos para os membros inferiores (MMII), membros superiores (MMSS), tronco e cervical, sob o comando e supervisão das acadêmicas, para promoção da melhora da condição física e psicológica, da conscientização corporal e postural, para promoção de maior disposição no trabalho e diminuição da tensão muscular. Na quarta semana as discentes entregaram dois folders explicativos à recepcionista, um abordou A importância de uma postura ideal e confortável durante o trabalho”, para que a trabalhadora aprenda a observar e identificar possíveis erros posturais, e o outro abordou “ A importância da realização de alongamentos no ambiente de trabalho” , sugerindo a realização de alguns alongamentos por meio de imagens ilustrativas com legendas que continham o número de séries e repetições para serem praticados.

Resultados: Foi analisado que o posto de trabalho da funcionária é amplo e que a mesma passa a maior parte do seu tempo de serviço em bipedestação, além disso, foi verificado a presença de um balcão com altura que impede um completo campo de visão da recepcionista quando a mesma está em sedestação; a cadeira possui altura regulável, porém está não é adaptável ao biotipo da funcionária, visto que a mesma precisa deixar a altura do mobiliário no máximo para poder visualizar a movimentação do ambiente sem que o balcão interfira totalmente no seu campo de visão, o que faz com que os seus pés fiquem pendentes, não alcançando o solo; o assento da cadeira é muito grande para as dimensões da profissional, o que causa uma compressão da região poplíteia dos seus joelhos; o monitor do computador fica muito a baixo da direção dos olhos da funcionária quando essa encontra-se em sedestação, fazendo com que a mesma adote uma postura hipercifótica da cervical, e quando fica em bipedestação, o monitor fica acima da direção dos seus olhos, o que implica na adoção de uma postura de hiperlordose da cervical. Ao responder o questionário realizado pelas acadêmicas, a recepcionista relatou que: costuma sentir dores musculares intensas nos MMII, MMSS, na coluna vertebral e cefaleia com frequência ao final do expediente de trabalho; adota uma postura em pé e desconfortável durante a maior parte do tempo de serviço; seu trabalho é pouco variado; realiza atividades repetitivas de vez em quando em seu trabalho, declarando o mesmo como pouco variado; realiza tarefas durante muito tempo em frente ao computador; e expôs que apresenta nível 3 de motivação para trabalhar.

Conclusão ou Considerações Finais: A experiência vivenciada pelas acadêmicas contribuiu para a formação profissional com o alcance de um maior conhecimento técnico-científico sobre a área “ Fisioterapia do Trabalho” e sua atuação profissional na prevenção e promoção de saúde do trabalhador, pois com a prática de uma análise ergonômica, foi possível o adquirir uma maior visão empresarial, raciocínio estratégico, conhecimento de ergonomia, biomecânica ocupacional e legislação trabalhista, habilidades muito importantes para a determinação de intervenções ergonômicas específicas juntamente com um trabalho de educação em ergonomia afim de minimizar

ou prevenir os riscos de doenças ocupacionais e melhora da qualidade de vida do trabalhador.

Descritores: Ergonomia, Saúde do Trabalhador, Fisioterapia.

Referências:

1. Guimarães BMD, Azevedo, LSD. Riscos de distúrbios osteomusculares em punhos de trabalhadores de uma indústria de pescados. *Fisioter Mov.* 2013; 26(3): 488-89.
2. Pizo CA, Menegon, NL. Análise ergonômica do trabalho e o reconhecimento científico do conhecimento gerado. *Prod.* 2012; 20(4): 657-68.
3. Vasconcelos TB, Cardoso ARNR, Carneiro FR, Frota DM, Montenegro CM, Nogueira ADNC, et al. Análise Ergonômica e Postural dos Citologistas de um Hospital na Cidade de Fortaleza. *Saúd e Pesquis.* 2016; 9(2): 333-41.