

O papel da ergonomia e da ginástica laboral na diminuição de desconforto músculo-esquelético em trabalhadores de um centro de esterilização de materiais

Viviane Cabral Monteiro¹
Raquel Aparecida Casarotto²

RESUMO: O trabalho manual excessivo, as posturas inadequadas e os instrumentos de trabalho não ergonômicos são fatores que podem proporcionar o aparecimento de disfunções músculo-esqueléticas, principalmente DORT (Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho). As atividades desenvolvidas no setor de materiais apresentam estas características, sendo potencialmente geradoras deste tipo de lesão. O objetivo deste trabalho foi avaliar o papel de uma intervenção ergonômica do trabalho, associada a ginástica laboral e orientações posturais gerais. Para isso, foi realizada uma análise ergonômica do trabalho de um centro de materiais, através da observação dos postos de trabalho e entrevistas estruturadas com funcionários e chefia. Também foi realizada a aplicação de questionários compostos de questões abertas, fechadas e de múltipla escolha para avaliar as condições de saúde, cansaço e desconforto. Após esta análise, foram realizadas orientações ergonômicas e sugestões de mudanças nos postos de trabalho, seguidas da aplicação de um programa de ginástica laboral dirigido para as principais queixas de dor identificadas nos questionários, com 10 minutos diários,

durante seis meses, e reavaliação das condições de saúde, cansaço e desconforto. Os resultados mostraram uma diminuição significativa nas queixas de dor em membros inferiores e coluna lombar, e piora nas queixas de dor em mão esquerda e coluna torácica; 70,5% dos funcionários referiram melhora na disposição física após a realização dos exercícios e 58,8% consideraram a reforma do setor boa/muito boa. O estudo mostra que intervenção foi efetiva para a melhora dos sintomas em membros inferiores e coluna lombar. Além disso, ele demonstra que a melhora do desconforto músculo-esquelético depende de várias intervenções associadas, confirmando dados de outros estudos. Sugere-se o desenvolvimento de um programa de ginástica mais amplo, com exercícios mais variados, que seja efetivo para o desconforto em outras regiões do corpo e modificações na organização do trabalho, aspectos que não foram modificados nesta primeira intervenção.

DESCRITORES: Saúde ocupacional. Doenças musculoesqueléticas. Engenharia humana. Ginástica. Esterilização.

¹ Aluno

² Orientador

Endereço para correspondência:

Departamento de Fisioterapia,
Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional
da FMUSP. Rua Cipotânea, 51. Cidade
Universitária. São Paulo, SP, Brasil.
CEP: 05360-000