



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde  
dos Trabalhadores da Saúde

# **IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO ERGONÔMICA EM UM SETOR DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA EM POÇOS DE CALDAS**

**Lilian do Nascimento Silva**

**Poços de Caldas**

**Agosto, 2012**

## **1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA**

Conhecer os riscos ocupacionais aos quais os trabalhadores estão expostos é de vital importância para a vigilância e saúde do trabalhador. Trabalhadores que desenvolvem suas atividades na posição sentada apresentam maior eficiência a partir da redução do esforço das pernas diminuindo o consumo de energia através da redução do trabalho estático, causador da fadiga muscular (Moraes, 2010). Porém, segundo Saliba (2004) a posição sentada oferece como desvantagens baixa atividade física, posturas inadequadas e má circulação em membros inferiores, situação agravada pelo mau posicionamento da cadeira. Dores, formigamento, sensação de peso em membros inferiores e superiores, costas e pescoço são sintomas que aparecem gradualmente pela imposição da postura sentada (Coury, 1995). Fato esse que somado a necessidade de utilização de microcomputadores traz agravos à saúde ao longo do tempo quando executado em posição inadequada.

Assim sendo programas de prevenção - em instituições com o perfil acima apresentado - são necessários para se prevenir casos de Lesão por Esforços Repetitivos (L.E.R.) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (D.O.R.T.) que segundo Moraes (2010) demandam 80% dos afastamentos dos trabalhadores.

Pausas de descanso, adequação de máquinas e mobiliários, estudo ergonômico para a redução da incidência de lesões são medidas preventivas regulamentadas pela NR-17, especialmente para as atividades de processamento eletrônico de dados. (SETTIMI, 2001).

Como metodologia para trabalhar a ergonomia, além de orientações quanto à postura correta, os serviços devem oferecer adequações de seus ambientes e orientações quanto à qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Nesse contexto, acredita-se que trabalhar a ergonomia, com avaliação de posturas, readequação do ambiente e orientações quanto aos descansos regulares e ações que elevam a qualidade de vida dentro e fora da instituição é importante para o setor de vigilância epidemiológica do município, que compreende um quadro de 14 pessoas, com média de idade de 36 anos, devido

ao fato de que a atividade básica do setor é a análise e consolidação de dados que demandam uma carga horária contínua em frente ao computador e na posição sentada.

Além de servidores do setor de vigilância epidemiológica o projeto pode ser destinado também a outros setores da secretaria de saúde que mantem o mesmo perfil das atividades produtivas.

O projeto visa à melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores incentivando-os a cuidar de sua saúde, o que poderá repercutir em melhorias nas atividades prestadas, tanto pelos benefícios da ação em si como do momento de interação social.

## **2. OBJETIVOS**

**Geral:** Implantar um plano de intervenção ergonômica adequado para os trabalhadores do setor de vigilância epidemiológica do município de Poços de Caldas.

**Específicos:**

- Avaliar os ambientes e processos de trabalho.
- Propor orientações e intervenções ergonômicas com base no diagnóstico realizado.
- Melhorar as condições de trabalho e com isso reduzir absenteísmo em decorrência de LER/DORT.
- Sensibilizar os funcionários para hábitos saudáveis de vida e prática de atividade física como fatores protetores contra doenças.

## **3. PLANO DE AÇÃO**

Contratar fisioterapeuta que realizará avaliação das posturas adotadas pelos trabalhadores na execução de suas atividades, com observação sistemática do desempenho das atividades. Ele ainda realizará adaptações funcionais em móveis ambientes, com o intuito de melhorar as condições de trabalho. Realizar levantamento de dados de estilos de vida e percepção de risco aos quais estão expostos e também a satisfação dos mesmos com a atividade desenvolvida. Realizar orientações quanto à importância de incorporar hábitos saudáveis de vida e de atividade física como medidas protetoras contra doenças.

#### 4. CRONOGRAMA

Item	Ação	Meses/ 2013						
		mar	abr	mai	jun	jul	ago	set
1	Avaliação postural	x	x					
2	Avaliação percepção de riscos			x				
3	Orientação ergonômica e readequação do ambiente				x	x		
4	Orientações gerais						x	
4	Avaliação							x

#### 5. INVESTIMENTO

Especificação	Valor mensal	Valor total
Contratação profissional fisioterapeuta (7 meses)	R\$1400,00	R\$ 9.800,00
<b>Total: R\$ 9.800,00</b>		
<b>Material permanente</b>		
14 cadeiras ergonômicas	R\$400,00	R\$5.600,00
1 máquina fotográfica	R\$ 600,00	R\$ 600,00
<b>Total: R\$6.200,00</b>		
<b>Material de consumo</b>		
- Papel A4 (2pcts com 500 folhas)	R\$18,00	R\$36,00
- Cartucho (1 unidade)	R\$75,00	R\$75,00
<b>Total: R\$ 111,00</b>		
<b>Total Geral:R\$ 16.111,00</b>		

#### 6. AVALIAÇÃO

De acordo com Santos (1999) as medidas ergonômicas são de difícil avaliação, pois são medidas subjetivas que podem ser mensuradas através da estimativa de aumento de produtividade e qualidade das ações, satisfação do trabalhador, aumento da motivação e moral dos trabalhadores.

Assim sendo em médio prazo a avaliação observará o que mudou nas posturas dos trabalhadores e o que mudou em sua avaliação de risco e satisfação com a atividade executada. Em longo prazo avaliará o que mudou no estilo de vida dos participantes e o impacto que o programa terá no número de absenteísmo.

## 7. REFERÊNCIAS

CARDOSO, Marla. Promovendo bemestar.v.20, n.182, fev.2007.

COURY, Helenice Gil. *Trabalhando sentado: manual para posturas confortáveis*.2.ed. São Carlos: Universidade Federal de São Carlos, 1995.

MORAES, Márcia Vilma Gonçalves de. *Doenças ocupacionais: agentes físico, químico, biológico, ergonômico*. São Paulo: Látria, 2010.

SANTOS, Carlos Maurício Duque dos. *Móveis ergonômicos*. Revista proteção.São Paulo: MPF Publicações. ed. 93, ano XII, p. 62-65. set.1999.

SETTIMI, M. M. As LER/DORT no Brasil. Instituto Nacional de Prevenção àsLER/DORT, 2001.