

CONDIÇÕES ERGONÔMICAS DE TRABALHO E SINTOMAS OSTEOMUSCULARES

IraneteCorpes Oliveira FRANÇA

FRANÇA, IraneteCorpes Oliveira. **Condições ergonômicas de trabalho e sintomas osteomusculares.** Projeto de investigação científica, do Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Fibra, Belém, 2023.

Este projeto de investigação científica, cujo tema é *Condições ergonômicas de trabalho e sintomas osteomusculares*, trata-se de uma revisão integrativa da literatura sobre as condições ergonômicas de trabalho e sintomas osteomusculares do trabalhador do campo computacional e dos serviços gerais. Assim, verificou os instrumentos de avaliação física em trabalhadores do campo computacional e dos serviços gerais; investigou as áreas do corpo mais recorrentes nos relatos de sintomas musculoesqueléticos; e identificou quais contextos são mais recorrentes para o surgimento dos sintomas musculoesqueléticos. Fui motivada a realizar este estudo por considerar que, no campo das atividades computacionais e dos serviços gerais, os trabalhadores

que ne atuam nem sempre seguem ou recebem as orientações fisioterapêuticas necessárias referentes às exigências ergonômicas adequadas no exercício de sua função e, assim, tornam-se susceptíveis a problemas osteomusculares desfavoráveis a sua saúde. A importância desta investigação reveste-se no fato de que poderá possibilitar obter conhecimentos sobre sintomas osteomusculares referentes às atividades ocupacionais no campo da computação e dos serviços gerais, e a respeito dos instrumentos de avaliação mais usados nas pesquisas científicas referentes ao público pesquisado, que, em muito, poderá contribuir para a promoção de sua saúde, no exercício de suas funções. Nas mais diversas atividades laborais, trabalhadores são expostos a altos riscos de adoecimento por lesão de esforços repetitivos e/ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/Dort). Os profissionais da área de saúde do trabalhador devem estar capacitados a realizar a avaliação dos colaboradores e conhecer os instrumentos de avaliação adequados às queixas relatadas pelos profissionais. As bases de dados indexadas utilizadas para a busca, na literatura, acerca da avaliação física na saúde do trabalhador foram: PubMed, LILACS, PeDRO e

SCiELO, de periódicos publicados nos últimos 10 anos- período de 2014 a 2024. Os descritores foram: “Sintomas Musculoesquelético”, “Ergonomia”, “Saúde do Trabalhador”, “Instrumentos de avaliação física”, “Campo computacional”, “Serviços gerais”, nos idiomas inglês, português e espanhol, intercalados pelo operador booleano “and”. Na área computacional, foram encontrados 97 artigos. Após exclusão pelo título, restaram 20. Foi realizada a leitura de resumos e selecionados 11. Não houve artigos repetidos e incompletos. Ao fim, 11 artigos foram eleitos e lidos completamente, dos quais 4 foram excluídos por fugirem do tema proposto, restando 7 para a discussão. Foram encontrados 72 artigos relacionados a trabalhadores dos serviços gerais, entretanto, após exclusão por título, restaram apenas 20 e, após a leitura do resumo, foram excluídos 11; após a leitura integral dos artigos, restaram apenas 9 para discussão. Na área computacional, verificou-se que os trabalhos revisados oferecem uma visão abrangente sobre os sintomas musculoesqueléticos em diferentes condições. Foi observado que o ambiente computacional e não ergonômico tem um maior percentual de relevância para relatos de dor

musculoesquelética, principalmente na região lombar, cervical e do punho. Dos sete estudos analisados, dois foram formulários elaborados no googleforms; um foi questionário elaborado pelo autor, aprovado pelo “Consejo Andaluz de Prevención de RiesgosLaborales”; três foram questionários de dor musculoesquelética-QNSO, dos quais um usou a versão impressa original, outro a tradução em árabe do musculoskeletalhealthquestionnaire e o terceiro usou o software QuestionPro; e apenas um artigo fez uso da RapidUpperLimbAssessment (RULA). Além disso, detectou-se que os estudos convergem no apontamento de que a intervenção fisioterapêutica desempenha um papel fundamental na gestão dos sintomas musculoesqueléticos, como fraqueza muscular, espasticidade, e perda de equilíbrio e coordenação. Um dos principais achados é que o acompanhamento fisioterapêutico no ambiente de trabalho, focado na força muscular e no equilíbrio, pode melhorar significativamente os sintomas mais comuns, evitando longos períodos de afastamento do local de trabalho. Outro ponto em comum entre os artigos é o apontamento da necessidade de aprimorar o ambiente de trabalho em relação à ergonomia

e aos movimentos repetitivos realizados durante a jornada de trabalho. Em relação a esses apontamentos, é possível associar o exercício laboral como forma de evitar lesões musculoesqueléticas relacionadas aos pontos supracitados. No que tange aos estudos referentes aos trabalhadores dos serviços gerais, foram analisados 9 artigos, provenientes do inglês, espanhol e português. Os principais resultados indicam que os profissionais de serviços gerais estão expostos a riscos ergonômicos, como fatores físicos: posturas inadequadas e movimentos repetitivos; fatores organizacionais: falta de treinamento em ergonomia, jornadas de trabalho extensas, pausas insuficientes e falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) adequados. Entretanto os instrumentos de avaliação utilizados não refletem a complexidade necessária para resultados mais expressivos. Foram identificados 8 instrumentos de avaliação física utilizados nas pesquisas realizadas, são eles: Escala de Nova Iorque, utilizada para quantificar a intensidade e a frequência da dor lombar; Short Form Health Survey (SF-36), que é um questionário genérico de qualidade de vida que avalia domínios da saúde, como aspectos físicos, emocionais e sociais; Check-List Couto, que permite uma

avaliação rápida e prática de postos de trabalho, para identificar posturas inadequadas, movimentos repetitivos e cargas elevadas; Check-List para avaliação de coluna vertebral, direcionado para avaliação da coluna vertebral, identificando fatores de risco específicos para o desenvolvimento de dores e lesão nessa região; Índice de capacidade para o trabalho, que avalia a capacidade funcional do trabalhador, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais; Rolland-Morris, que avalia o nível de incapacidade do indivíduo em decorrência da dor lombardo QNSO, instrumento que se propõe identificar a localização do segmento corporal com queixa dolorosa, nos últimos 7 dias e nos últimos 12 meses, com identificação em uma imagem do corpo humano, e quantifica a intensidade da dor com escore de 0 a 10; Questionário de conteúdo de trabalho e avaliação de risco ergonômico, que permite uma avaliação mais detalhada do trabalho, considerando aspectos como sua organização, as tarefas realizadas, os equipamentos utilizados e as condições ambientais. Os instrumentos utilizados são muito variados, entretanto, ao se analisar cada um, observou-se que o Questionário de Conteúdo de Trabalho e Avaliação de Risco Ergonômico

demonstrou ser o instrumento de avaliação completo para análise global do trabalhador em seu ambiente de trabalho. Com base nos achados relacionado aos trabalhadores do campo computacional, verificou-se que a fisioterapia, quando aplicada de maneira precoce, tem impacto significativo na gestão dos sintomas musculoesqueléticos em diversas condições clínicas. O uso de técnicas tradicionais, combinado com novas abordagens, é fundamental para maximizar os benefícios da reabilitação. Além disso, a continuidade do tratamento de doenças existentes, assim como ao trabalho de conscientização e prevenção, é crucial para manter a funcionalidade e a qualidade de vida dos trabalhadores. Esses estudos reforçam a importância da pesquisa contínua e do desenvolvimento de novas intervenções para melhorar ainda mais os resultados terapêuticos. No que tange à avaliação do trabalhador de serviços gerais e seu ambiente de trabalho, o presente estudo demonstra que não há consenso entre os pesquisadores quanto ao instrumento de avaliação mais adequado a ser utilizado de forma integral.