

**ENFERMAGEM NA SAÚDE DO TRABALHADOR: PROMOÇÃO DA SAÚDE
OCUPACIONAL DE SERVIDORES PÚBLICOS****LABOR HEALTH NURSING: PROMOTION OF OCCUPATIONAL HEALTH OF
PUBLIC SERVERS****MELO, Cíntia de Kássia Pereira**

Instituto Federal de Pernambuco; cintia.melo@pesqueira.ifpe.edu.br

MELO, Fernanda da Silva

Instituto Federal de Pernambuco; fernanda.smelo95@gmail.com

NASCIMENTO, Maria Arieli Serafin

Instituto Federal de Pernambuco; arielinascimento20@gmail.com

PASSOS, Allana Mirelle Batista

Instituto Federal de Pernambuco; allanamirelle76@gmail.com

SERAFIM, Nathalia Roberta de Menezes Barbosa

Instituto Federal de Pernambuco; nathalia.serafim@pesqueira.ifpe.edu.br

Resumo

Longas jornadas de trabalho, uso contínuo de tecnologias da informação, vícios de postura, temperaturas e luminosidades inadequadas, entre outras, expõem o trabalhador ao desconforto físico e mental, além do possível desenvolvimento de Lesão por Esforço Repetitivo/Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (LER/DORT). Assim, alterações físicas e comportamentais no ambiente de trabalho podem interferir, positivamente, na saúde ocupacional dos servidores. Este trabalho tem como objetivo promover a saúde ocupacional, visando prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, com ênfase nos setores administrativos da instituição através do estudo de natureza descritiva e exploratória, com abordagem quanti-qualitativa, realizada no período de fevereiro a dezembro de 2018, como projeto de extensão, desenvolvido no Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco – *Campus Pesqueira*. Foi aplicado um questionário socioeconômico, semiestruturado, aos dezessete sujeitos do estudo e posteriormente realizado tabulação dos dados através do programa Microsoft Excel. Embora exista conhecimento prévio sobre o tema, percebeu-se que os servidores não se beneficiavam deste no ambiente de trabalho. Nesse sentido, as atividades foram bem aceitas, inclusive alcançando outros servidores. A visita in loco nos ambientes de trabalho ofereceu um diferencial, enfatizando mudanças sutis que poderiam ser promovidas. Assim, viabilizamos a atenção referente a saúde ocupacional, favorecendo a prevenção de doenças e qualidade de vida. Conclui-se que como o processo saúde-doença tem relação direta com o trabalho, é importante observar os fatores de um ambiente não ergonômico, que podem trazer prejuízos à saúde do trabalhador bem como à sua produtividade. Nesse sentido, promover a participação do trabalhador no cuidado à sua saúde ocupacional sempre produzirá melhores resultados a curto e longo prazo.

Palavras-chave: Ergonomia. Saúde do trabalhador. Servidores públicos. Riscos ocupacionais.

Abstract

Long working hours, continuous use of information technologies, holding the wrong posture, inadequate temperature and lighting, among others issues, expose the public worker to physical and mental discomfort. Besides. There is the possibility of developing Repetitive Strain Injury / Work-related muscle skeletal disorder (RSI/WRMD). Therefore, physical and behavioral changes in the workplace can positively affect the occupational health of public servers. This paper aims to promote occupational health, aimed at preventing work-related diseases, with emphasis on the administrative sectors of the institution through a descriptive and exploratory study with a quantitative and qualitative approach, carried out from February to December 2018, as an extension project, developed at the Pernambuco Institute of Education, Science and Technology - Campus Pesqueira. A semi-structured socioeconomic questionnaire was applied to the seventeen subjects of the study and then tabulated by Microsoft Excel. Although there is prior knowledge on the subject, it was realized that the servers did not benefit from it in the work environment. In this sense, the activities were gladly welcomed. The on-site visit to the workplace was a game change situation, emphasizing subtle changes that could be promoted. Thus, we enable attention to occupational health, favoring disease prevention and quality of life. As the health-disease process is directly related to work, it is important to note the factors of a non-ergonomic environment, which can cause damage to workers' health as well as their productivity. In this sense, promoting worker participation in the care of their occupational health will always produce better results in the short and long term.

Keywords: Ergonomics. Worker's health. Public servers. Occupational risks.

1 Introdução

O cotidiano profissional de várias pessoas pelo mundo afora revela que a atividade produtiva não é tão simples quanto possa parecer, necessitando de uma maior atenção e algum entendimento mais elaborado sobre o tema. Por vezes a exaustão causada por horas em frente a um computador, dores musculares por esforço repetitivo, olhos lacrimejantes, fazem parte do dia a dia de muitos servidores administrativos.

Considerando que a maioria dos trabalhadores, seja qual for seu campo de atuação, possui uma carga horária de, pelo menos, oito horas por dia no local de trabalho, este desempenha um papel crucial nas vidas das pessoas. Quando o trabalho repetitivo representa uma necessidade e/ou uma obrigação, a situação torna-se preocupante para o empregado bem como para o empregador (OIT, 2009).

Nesse sentido, o tema “saúde, segurança e bem-estar do ser humano no trabalho” é uma preocupação que vem se acentuando nos últimos anos, e os ambientes laborais devem ser seguros e saudáveis. Procurar e sempre proporcionar, aos trabalhadores, um ambiente de conforto, saúde, segurança, espaços para convivência social e conforto ambiental são pontos essenciais no processo de trabalho (ZANUNCIO, 2012).

O local de trabalho precisa ser aconchegante, agradável e sadio, objetivando a combinação de fatores diretos e indiretos que previnem doenças ocupacionais e acidentes, além de proporcionar melhor relacionamento entre as organizações e o trabalhador (ZANUNCIO, 2012).

De acordo com Lima; Souza (2005), a manutenção da saúde e da segurança no ambiente de trabalho compõe uma das principais bases para o desenvolvimento adequado da força de trabalho, tornando-se indispensável quando se espera ter um ambiente produtivo e de qualidade. O êxito no alcance dos resultados está estreitamente relacionado com a valorização do recurso humano dentro da empresa, como um dos fatores fundamentais.

Nessa perspectiva, saúde ocupacional consiste na promoção e prevenção da saúde dos trabalhadores. A saúde no trabalho possui uma abordagem de prevenção, rastreamento e diagnóstico precoce de agravos à saúde relacionada às atividades ocupacionais, além da averiguação da existência de patologias profissionais ou danos irreversíveis à saúde do trabalhador. (LIMA; SOUZA, 2005)

A ergonomia propõe ampliar esse conhecimento para que mudanças possam ser feitas, levando em consideração as opiniões e necessidades dos trabalhadores, uma vez que são os mais acometidos pelo ambiente de trabalho inadequado à sua interação (ZANUNCIO, 2012). A mesma tem um caráter multidisciplinar e faz uso de diversas áreas do conhecimento (GOMES FILHO, 2012). É uma conduta profissional que se complementa à prática de uma profissão.

De acordo com Lida (2005) “os praticantes da ergonomia são chamados de ergonomistas e realizam o planejamento, projeto de tarefas, postos de trabalho, produtos, ambientes e sistemas, tornando-os compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas”. Ressalta-se que os ergonomistas analisam o trabalho de forma global, incluindo os aspectos físicos, cognitivos, sociais, organizacionais, ambientais e outros.

Dessa forma, como proposta de efetivação dessa análise de trabalho e inclusão da Ergonomia como proposta de prevenção da saúde ocupacional, foi criada a Norma Regulamentadora nº 17, que visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente (BRASIL, 1990).

A NR-17 é de extrema relevância, posto que, algumas doenças de trabalho são desenvolvidas a partir da exposição ao risco ergonômico que muitos trabalhadores estão sujeitos, como por exemplo: Lesão por esforços repetitivos (LER); trabalhos realizados em pé durante toda a jornada; levantamentos de cargas; monotonia, dentre outros. Segundo Cardoso (2017), esta norma contribui para a ergonomia, de modo que, ela estabelece os padrões aos quais devem ser seguidos para que haja o maior nível de conforto ao indivíduo, e assim, evitando tanto acidentes quanto problemas decorrentes do ambiente de trabalho.

Dentre as ferramentas de inserção da ergonomia no ambiente de trabalho, podemos destacar a ginástica laboral que consiste na prática de exercícios físicos específicos, durante o trabalho, onde atividades de relaxamento e alongamento muscular terão a finalidade de prevenir doenças ocupacionais. A ginástica laboral é uma alternativa que as empresas vêm adotando como um meio de atuar na prevenção e no combate ao estresse, já que a atividade física auxilia o indivíduo na reorganização de ideias e, através da quebra da rotina faz com que o colaborador relaxe e o ambiente de trabalho tornem-se mais agradável (SILVA, 2004).

A atividade exercida pelos servidores públicos, enquanto ação social é fundamental para o indivíduo. Posto isso, um trabalho desempenhado de maneira saudável, resultará na melhoria das condições de vida, saúde e bem-estar, bem como na melhoria do atendimento ao público (objeto inerente à profissão) em geral, o qual é beneficiado por esses trabalhadores.

2 Fundamentação Teórica

O surgimento da ergonomia pode ser inferido desde os primórdios da humanidade, quando o homem primitivo construiu os objetos que garantiram sua sobrevivência, tais como armas, utensílios, vestimentas e ferramentas, utilizando apenas seu bom senso e intuição criativa (GOMES FILHO, 2012).

Durante a Primeira Guerra Mundial, a primeira Comissão de Saúde dos Trabalhadores foi estabelecida, alguns anos depois ocorreram à reformulação, transformando-a em Instituto de Pesquisa sobre Saúde no Trabalho (BERNARDO et al., 2012). Somente na Segunda Guerra Mundial, conforme Gomes Filho (2012) relata, a ergonomia surge oficialmente, de maneira sistematizada, superando os desafios

homem-máquina em relação à operação e manutenção de equipamentos militares. No fim da guerra os conhecimentos em ergonomia saíram do setor militar e foram aplicados no setor industrial, sendo estabelecida como “o estudo da relação entre o homem e seu ambiente de trabalho”. Várias instituições, centros de pesquisas e associações foram criadas em diversos países e a ergonomia se disseminou por todo o mundo.

Para Lucio et al. (2010) um passo importante aqui no Brasil foi a criação da Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO), em 30 de novembro de 1983, no auditório da Fundação Getúlio Vargas. A ABERGO é uma associação sem fins lucrativos cuja finalidade é o estudo, a prática e a divulgação das relações entre as pessoas com a tecnologia, a organização e o ambiente, observando as suas necessidades, habilidades e limitações (ABERGO, 2017).

De acordo com a ABERGO, a palavra Ergonomia deriva do grego *ergon* [trabalho] e *nomos* [normas, regras, leis] e versa sobre uma disciplina orientada para uma abordagem sistemática de todos os aspectos da atividade humana. A Ergonomia (ou Fatores Humanos) é uma disciplina científica relacionada ao entendimento das interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, e à aplicação de teorias, princípios, dados e métodos a projetos a fim de aperfeiçoar o bem-estar humano e o desempenho global do sistema (ABERGO, 2017).

Fazendo ligação com sua função, seu conceito está relacionado a leis ou regras que proporcionam o melhor desenvolvimento, conforto e satisfação no trabalho e, conseqüentemente, a obtenção de melhor produtividade, com baixos índices de retrabalho e doenças ocupacionais. A Ergonomia objetiva modificar os sistemas de trabalho para adequar à atividade nele existente, às características, habilidades e limitações das pessoas com vistas ao seu desempenho eficiente, confortável e seguro (ABERGO, 2017).

Nessa perspectiva, Kassada e Lopes; Kassada (2011) relatam que o trabalho tem um papel fundamental na vida do homem, uma vez que é fonte de sustento e uma maneira de se sentir útil e elevar sua autoestima podendo, inclusive, chegar à última necessidade humana básica, de acordo com Maslow, que é a autorrealização. Entretanto, quando executado sob condições precárias e indevidas, este pode causar danos, deteriorando a saúde do trabalhador, conseqüentemente levando à inatividade e causando danos até mesmo para a economia.

Desse modo, Furucho (2012) diz que o trabalho desempenhado pelos servidores técnicos administrativos, como servidores públicos, não seria diferente; Além de contribuir para sua realização pessoal, contribui também para o crescimento e desenvolvimento do município, estado e país, pois se tem como missão a de servir o interesse coletivo. Não há serviço público de qualidade sem um trabalhador qualificado, capacitado e comprometido com o trabalho no desempenho de suas funções.

Em todos os órgãos públicos há sempre a relevante participação dos servidores, confirmando a importância de seus trabalhos para a sociedade (FURUCHO, 2012). A ergonomia está incorporada nesse cenário como provedora do bem-estar, proporcionando aos trabalhadores um conforto na execução de suas tarefas, o que influencia diretamente na qualidade e produtividade do trabalho, bem como no atendimento ao público em geral (LOPES et al., 2016); no entanto, para intervir nas atividades do trabalho é preciso que os ergonomistas tenham uma abordagem holística de todo o campo de ação da disciplina, tanto em seus aspectos físicos e cognitivos, quanto sociais, organizacionais, ambientais, etc. (ABERGO, 2017).

Ao elucidar-se a respeito da ergonomia, não se pode deixar de citar a Norma Regulamentadora nº 17 ou simplesmente NR17. Seu surgimento teve origem em São Paulo, em 1986, quando, impressionado pelo grande número de casos de tenossinovite entre digitadores, o sindicato dessa categoria solicitou providências à Delegacia Regional do Trabalho daquele Estado. Antes disso, os trabalhadores não possuíam qualquer regulamentação ergonômica oficial para a realização de tarefas que apresentassem risco potencial de LER/DORT. Foi então que, em 23 de novembro de 1990, por meio da Portaria nº 3.751, o Ministério do Trabalho publicou a NR 17 (ROCHA, 2010).

A NR17 determina a análise ergonômica estabelecendo parâmetros para avaliar a adaptação das condições laborais às características psicofisiológicas dos trabalhadores de acordo com a natureza do trabalho a ser realizado. Essa norma procura estabelecer métodos de ajuste e aperfeiçoamento do ambiente de atuação, criando um local confortável e seguro aos trabalhadores, além de trazer eficiência para a realização das atividades desempenhadas (BRASIL, 2002).

Neste contexto surgem os riscos ergonômicos que acarretam uma série de prejuízos à saúde dos trabalhadores. Os riscos ergonômicos são fatores que podem influenciar a integridade física e/ou mental do trabalhador, propiciando-lhe desconforto ou doença. São considerados riscos ergonômicos: levantamento de peso, esforço físico, controle rígido de produtividade, postura inadequada, situação de estresse, jornada de trabalho prolongada, trabalhos em período noturno, monotonia e repetitividade, imposição de rotina intensa (KASSADA; LOPES; KASSADA, 2011).

Para Kassada; Lopes; Kassada (2011), esses riscos podem ocasionar distúrbios fisiológicos e psicológicos, provocando sérios danos à saúde do trabalhador, comprometendo sua produtividade, saúde e segurança, tais como: LER/DORT, cansaço físico, dores musculares, hipertensão arterial, alteração do sono, diabetes, doenças nervosas, taquicardia, doenças do aparelho digestivo (gastrite e úlcera), tensão, ansiedade, problemas de coluna, entre outras.

Com isso, as atividades de promoção e proteção à saúde do trabalhador com ênfase na ergonomia, têm como objetivo a redução dos riscos e danos ergonômicos, uma vez que o mesmo busca adequar o ambiente de trabalho ao trabalhador, proporcionando o máximo de conforto e segurança, permitindo um melhor desempenho produtivo.

3 Materiais e Métodos

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco é uma instituição *multicampi* com sede localizada na cidade do Recife, capital Pernambucana. O IFPE possui 16 *campi* descentralizados que oferecem educação básica, profissional e superior, de forma pluricurricular. Dentre eles destaca-se o *campus Pesqueira*, instalado no agreste pernambucano como a primeira Unidade Descentralizada da antiga Escola Técnica Federal de Pernambuco, em 1993, incorporando-se ao IFPE em 2008. O campus conta com aproximadamente 150 servidores, docentes e técnicos administrativos, atuando diariamente em diversas atividades que envolvem o tripé ensino, pesquisa e extensão, tão fundamental para a educação brasileira.

Nesse contexto, o projeto de extensão aprovado pelo Programa Institucional de Bolsas e Extensão (PIBEX/IFPE), e desenvolvido por acadêmicas em enfermagem,

voluntárias, no IFPE- *Campus Pesqueira* propôs um estudo de natureza descritiva e exploratória com abordagem quanti-qualitativa.

O projeto apresentou como objetivo promover a saúde ocupacional, visando prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, com ênfase nos setores administrativos da instituição. Dezesete servidores se dispuseram a participar da atividade através da assinatura do termo de anuência.

Aplicou-se, pela equipe executora, um questionário socioeconômico, semiestruturado, para maior ilustração do público-alvo, bem como a sondagem do conhecimento prévio relacionado ao tema. Posteriormente, foram definidas as ações que seriam aplicadas ao longo do ano e estabelecidas às parcerias com profissionais de áreas afins aptos a colaborar com o projeto, a saber: educadora física e fisioterapeuta.

De posse dos questionários, realizou-se a tabulação dos dados através do Microsoft Excel, gerando gráficos que proporcionaram melhor visualização da amostra, enriquecendo e colaborando para as definições das ações durante todo o processo. Além dos servidores pertencentes à amostra do estudo, o projeto atingiu alguns docentes e outros técnicos administrativos que participaram de ações promovidas pelas extensionistas.

4 Resultados e Discussão

De início, houve a apresentação do projeto junto a cada setor administrativo do campus, oferecendo informações sobre as atividades, e colhendo anuência dos servidores que demonstraram interesse em participar do mesmo. Destes, 17 se dispuseram a participar das ações posteriormente desenvolvidas pela equipe.

Após a demonstração de interesse em participar, foi possível verificar que uma minoria dos servidores técnicos administrativos possuía conhecimento prévio sobre o tema em questão, mas que não se beneficiavam dele para melhorar a sua qualidade de vida no ambiente trabalho, e por isso apresentavam certo grau de insatisfação.

É de grande importância a obtenção do conhecimento da ergonomia, pois, a mesma possui o objetivo de modificar os sistemas de trabalho, com a finalidade de adequá-los ao trabalhador, visando a um desempenho eficiente, confortável e seguro. Esses dados vêm de encontro com outras pesquisas, no momento em que é

constatado que apenas uma pequena parte dos entrevistados conhece o tema em questão. Logo, faz-se necessário que todos os funcionários compreendam e valorizem o conhecimento sobre a ergonomia, tendo em vista que a mesma contribui para promoção da segurança e bem-estar das pessoas e, conseqüentemente, mantém uma relação estreita com a produtividade e, principalmente, com a satisfação do trabalhador no seu ambiente de trabalho (PIRES; SOLANO; ARAÚJO, 2013).

Observou-se que parte dos trabalhadores daquele setor desenvolviam suas atividades num período de 08 (oito) horas diárias, alguns deles excedendo essa carga horária, expondo-se a maiores riscos relacionados à sua saúde.

Jornadas de trabalho excessivas e repetitivas podem afetar diretamente a qualidade de vida do trabalhador em seu ambiente de atividades, dessa forma, nota-se que uma parcela considerável de servidores utilizou o termo “razoável” como definição do grau de conforto em seus postos de trabalho.

Uma das maiores e mais frequentes fontes de excesso no trabalho está relacionada às longas jornadas trabalhistas, quer em termos quantitativos como qualitativos. Por sobrecarga quantitativa entende-se o grande número de atividades a realizar, num determinado período de tempo. A sobrecarga qualitativa refere-se a excessivas exigências em relação com as competências, conhecimentos, habilidades do trabalhador e a produtividade exigida pela empresa (SILVA; LUCAS, 2009).

Diversos estudos apontam a importância de trabalhar o conforto ambiental como forma de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores de escritórios, visto que esses estão sujeitos a ambientes fechados, submetidos a sistemas mecânicos de iluminação ventilação. Uma vez que esses sistemas são falhos ou não estão favoráveis às necessidades dos ocupantes, podem ocorrer danos ao estado de conforto e conseqüentemente no desempenho das atividades do profissional. (SOUSA, 2017)

Foi possível perceber que alguns dos servidores já apresentavam alguns sinais ou sintomas, ou ainda algum histórico de uma possível LER/DORT, adquiridas naquele ambiente de trabalho, embora com pouco conhecimento do que se tratava a sigla, tampouco a enfermidade. Após uma breve explanação do conceito, muitos demonstraram bastante interesse acerca do assunto abordado com o objetivo de melhorar sua saúde ocupacional.

As estatísticas de acidentes e doenças nos ambientes laborais retratam a necessidade da intensificação no conhecimento da ergonomia juntamente com o conhecimento sobre as LER/DORT, como fator de extrema importância para as organizações, já que as empresas começam a perceber a importância de atender as necessidades dos trabalhadores (RODRIGUES; ZINDEL; SANTOS, 2017).

A partir das respostas obtidas, realizou-se a tabulação de dados a qual serviu de base para o planejamento das ações que foram desenvolvidas de acordo com a necessidade apresentada. Após reuniões e revisões literárias com a equipe executora do projeto, bem como com a orientadora, foram traçados planos que abordassem de forma clara e objetiva as demandas existentes. Posteriormente, deu-se início as atividades propriamente ditas, descritas conforme se segue.

No dia 22 de maio, em alusão ao mês do trabalhador, realizou-se um encontro com os servidores técnicos administrativos no auditório do campus, o evento intitulado: Ergonomia: Um olhar para a saúde do trabalhador. Na ocasião contamos com a parceria de profissionais da área de saúde, uma fisioterapeuta e uma educadora física, que trataram de assuntos referentes à Ergonomia, a NR-17, as LER/DORT, além de realizarem diversas atividades físicas voltadas para a Ginástica Laboral com o público ali presente.

A parceria com outros profissionais é salutar, em fisioterapia, por exemplo, o trabalho em áreas como a ergonomia e biomecânica, em conjunto com uma equipe multidisciplinar é indispensável. Sua atuação visa melhorar a qualidade de vida do trabalhador e prevenir lesões musculoesqueléticas. O resultado desta intervenção é uma melhora no desempenho e na produtividade no trabalho (BAÚ; KLEIN, 2009).

Após a realização do evento, ofertou-se um café da manhã saudável, com a participação de todos que prestigiaram a realização do projeto. Importante ressaltar que, nessa ação participaram não só a amostra inicial do projeto, mas sim, outros trabalhadores dos diferentes setores do campus.

O ambiente de trabalho apresenta impacto na determinação de padrões alimentares dos funcionários, a partir da considerável proporção de horas diárias de permanência no trabalho. Alguns estudos recentes apontam relação entre condições de trabalho em turnos com prevalência de sobrepeso e obesidade. Assim, nas últimas décadas, têm sido propostas intervenções para composição de políticas públicas pela promoção da alimentação saudável no ambiente trabalho, apresentando diferentes

níveis de efetividade em termos de aderência, melhoria de estado nutricional, saúde e/ou qualidade de vida, promoção da produtividade do trabalhador, entre outros indicadores (JENSEN, 2011).

Além do impacto com relação ao estado nutricional, o consumo de refeições planejadas apropriadamente auxilia na diminuição do risco de contaminação microbiológica de alimentos, minimizando problemas de absenteísmo e presenteísmo no trabalho decorrentes de problemas de saúde associados a uma alimentação inadequada, mal-estar e sintomas associados às infecções alimentares (SARTI; SAFFIOTI; CASTILHO, 2015).

Posteriormente, sob o tema Saúde do Trabalhador: Um olhar para a saúde dos professores, realizamos um novo encontro, no dia 11 de setembro, a pedido dos próprios docentes, no qual, a partir de um panfleto explicativo abordou-se os principais riscos ergonômicos aos quais eles estavam submetidos durante sua jornada de trabalho, considerando que esta vai além da sala de aula; em seguida realizado orientações a respeito da inserção da ginástica laboral durante seus expedientes, com alguns exercícios que poderiam ser realizados em um pequeno intervalo durante a aula, e até mesmo com os alunos. Tais exercícios podem contribuir intimamente para uma melhora postural, diminuição da tensão muscular, além de incluir exercícios para a fala.

Profissionais da educação estão expostos a doenças como a fadiga mental, stress, sobrecarga psíquica, provocando problemas físicos, como irritações e alergias principalmente na pele e nas vias respiratórias provocadas pelo pó de giz, calos nas cordas vocais, sobrecargas musculares e para o sistema circulatório provocado por excessiva permanência em posição incômoda (muito tempo em pé ou em assentos não ergonômicos) e jornadas excessivas. Outro problema que se torna social é o elevado número de alunos por classe e problemas osteomusculares relacionados à profissão (DORT), além de inúmeras outras doenças relacionadas (SAKAI et al., 2015).

É de grande importância ressaltar que as alterações vocais se desenvolvem com o tempo, de forma insidiosa, causando aos profissionais falhas e perda da voz, cansaço vocal, sensações de dor e pigarro, o que comumente induz ao absenteísmo e até ao afastamento definitivo do trabalho. Manifestações clínicas como rouquidão, fadiga vocal, ardor na garganta, esforço ao falar, dificuldade em manter a intensidade

e projetar a voz são frequentes entre os professores e interferem negativamente na sua qualidade de vida e, especialmente, no processo ensino-aprendizagem (SERVILHA; RUELA, 2010).

As atividades fonoaudiológicas grupais, através da higiene vocal, treinamento e os programas de prevenção à disfonia, empregam técnicas para aperfeiçoar a expressão dos sujeitos e suas necessidades, caracterizando-se como uma abordagem terapêutica capaz de colaborar para o surgimento de um processo que desenvolva a linguagem, trazendo consigo novas chances de estreitar relações, oportunizando as trocas de informações e conhecimentos (SERVILHA; LEAL; HIDAKA, 2010).

Sob o tema: “Adaptações no ambiente de trabalho: promovendo melhorias para o conforto do trabalhador com pequenas mudanças ergonômicas”, realizou-se visita no dia 28 de novembro em alguns setores administrativos, com o auxílio de um fisioterapeuta. Nessa visita avaliaram-se os principais riscos aos quais os profissionais estavam expostos, e promovidos mudanças significativas utilizando apenas recursos disponíveis no local. Na ocasião foram avaliadas as condições ergonômicas dos servidores, como altura da cadeira, distância entre o trabalhador e o monitor, altura do monitor e apoios para as mãos.

O ambiente de trabalho com computador em comparação com o trabalho tradicional de escritório torna-se mais severo, devido ao fato de que o trabalhador deve permanecer com o corpo quase estático durante longos períodos, com a atenção fixa na tela do monitor e as mãos sobre o teclado, realizando operações de digitação altamente repetitivas, ocasionando consequências que podem se tornar bastante incômoda, como: fadiga visual, dores musculares do pescoço e ombros, e dores nos tendões dos dedos. As possíveis causas do desconforto do usuário no posto de trabalho com computador são: altura do teclado muito baixa em relação ao piso; altura do teclado muito alta em relação à mesa; falta de apoios adequados para os antebraços e punhos; cabeça muito inclinada para frente; pouco espaço lateral para as pernas; posicionamento inadequado do teclado (PIRES; SOLANO; ARAÚJO, 2013).

A partir dessa avaliação, mudanças - que se realizaram com os aspectos do próprio ambiente e com os materiais ali existentes - e propostas foram sugeridas, para que proporcionassem ao mesmo tempo conforto e segurança ao servidor, além

de orientações acerca do tema.

Em cada evento foram abordados temas diferentes com o intuito de alcançar o objetivo proposto. Além das orientações passadas, a equipe executora desenvolveu e distribuiu folhetos evidenciando melhor o tema em questão, os quais foram bem aceitos e eficazes como estratégia de transporte de informações ao público impossibilitado de estar presente em algumas das ações.

Apesar das divergências de horários dos servidores participantes, houve uma grande adesão ao projeto, demonstrando assim a necessidade que se tem de evidenciar ainda mais os riscos aos quais este público está submetido diariamente, ultrapassando as barreiras da instituição e se expandindo por outras instituições empregatícias.

A cada encontro realizou-se trocas de conhecimento e esclarecimento de dúvidas, bem como execução de exercícios de ginástica laboral, de forma interativa com dinâmicas que pudessem tirar os servidores da sua rotina de trabalho, considerando essa interatividade um fator importante para manutenção da saúde mental e física dos mesmos.

Durante a apresentação do relatório parcial do projeto foi perceptível o interesse por parte do corpo docente ali presente acerca da temática, sugerindo assim um direcionamento para a realização de ações que posteriormente poderiam ser desenvolvidas com o público em questão, considerando-se os riscos ergonômicos específicos da categoria. Após isso, é possível perceber a carência de atividades com esse grupo e com o tema.

A ação sugerida foi realizada, ressaltando a importância de se ter um cuidado mais aprimorado com a saúde, através de informações mais específicas relacionadas aos profissionais de saúde capacitados para acompanhamento e manutenção da saúde ocupacional.

Dispôs-se dos resultados na Caravana de Extensão do IFPE, no município de Vitória, PE, a partir dos objetivos que foram propostos na submissão do mesmo.

5 Considerações finais

Durante o desenvolvimento do projeto, pôde-se perceber que o mesmo contribuiu significativamente para a adição de conhecimentos e saberes por parte dos

servidores. A cada encontro, tornaram-se mais comunicativos e familiarizados com a adoção da ergonomia como estratégia de melhoria da saúde ocupacional.

A realização de um projeto que envolva os servidores do campus é relevante uma vez que a abordagem de temáticas pouco discutidas, repercutem positivamente através das ações desenvolvidas com os servidores administrativos, ou com docentes, enfatizando a importância da saúde ocupacional dos mesmos.

Pequenas mudanças do ambiente de trabalho, como altura da cadeira, a presença do apoio para pés, ou orientações passadas por meio de rodas de conversas e trocas de saberes, são capazes de trazer melhorias significativas na saúde ocupacional e qualidade de vida dos servidores.

O processo saúde-doença dos trabalhadores tem relação direta com o seu trabalho; não deve ser reduzido a uma relação monocausal entre doença e um agente específico; ou multicausal, entre a doença e um grupo de fatores de riscos (físicos, químicos, biológicos, mecânicos), presentes no ambiente de trabalho. Saúde e doença estão condicionadas e determinadas pelas condições de vida das pessoas e são expressos entre os trabalhadores também pelo modo como vivenciam as condições, os processos e os ambientes em que trabalham.

Por tais motivos é que a atuação da área de Saúde do Trabalhador ultrapassa os limites do SUS e deve ser realizada necessariamente em conjunto com outras áreas do poder público, com a cooperação da sociedade e dos próprios trabalhadores organizados, pois estes são os que conhecem de fato seu trabalho e os riscos a que estão submetidos.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. **O que é ergonomia**. Rio de Janeiro, 2000. Disponível em: <http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o_que_e_ergonomia>. Acesso em: 20 nov. 2017.

BAÚ, Lucy Mara; KLEIN, Alison Alfred. O reconhecimento da especialidade em fisioterapia do trabalho pelo COFFITO e Ministério do Trabalho/CBO: Uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 2, n. 13, p.5-6, abr. 2009.

BERNARDO, Denise Carneiro dos Reis et al. O estudo da ergonomia e seus benefícios no ambiente de trabalho: uma pesquisa bibliográfica. **Saberes**

Interdisciplinares, [s. L], v. 6, n. 11, p.97-112. dez 2017.

BRASIL. Constituição (1990). Portaria nº 3.751, de 23 de novembro de 1990. Fica alterada a Norma Regulamentadora Nº 17 - ERGONOMIA, nos termos do ANEXO constante desta Portaria. **Ministério do Trabalho e da Previdência Social: GABINETE DO MINISTRO**. Brasília, DF, 26 nov. 1990.

BRASIL. **Ministério do Trabalho**. Manual de aplicação da norma regulamentadora nº 17. 2. ed. Poder Executivo, Brasília: Secretaria de Inspeção do Trabalho, 2002.

CARDOSO, Johnatha Pinto. Análise ergonômica do trabalho para identificar riscos e atingir a produtividade nos estabelecimentos dos mercados municipais de aracaju - Sergipe. **Xxxvii Encontro Nacional de Engenharia de Produção**, Aracaju, v. 2, n. 1, p.1-24, out. 2017.

FURUCHO, Newton Yasuo. **Servidor Público: A sua importância para a sociedade**. 2012. Disponível em: <http://www.semad.piracicaba.sp.gov.br/site/index.php?option=com_content&view=article&id=67&catid=9:noticias&Itemid=20>. Acesso em: 29 nov. 2017.

GOMES FILHO, João. **Ergonomia do Objeto**. 2. ed. São Paulo: Escrituras, 2012.

IIDA, Itiro. Ergonomia: projeto e produção. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

JENSEN, J.D.. As intervenções nutricionais no local de trabalho podem melhorar a produtividade e a lucratividade da empresa? Uma revisão de literatura. **Perspectiva da Saúde Pública**, [s. L.], v. 4, n. 131, p.92-184, jul. 2011.

KASSADA, Danielle Satie; LOPES, Fernando Luis Panin; KASSADA, Daiane Ayumi. Ergonomia: Atividades que comprometem a saúde do trabalhador. In: VII EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar, 7., 2011, Maringá. **Anais eletrônicos**. Maringá: Cesumar, 2011. p. 1 - 5.

LIMA, Hugo Leonardo Moreira; SOUZA, Márcia Juliana Paiva de; MONTEIRO, Luciano Fernandes. **A importância da saúde e segurança no trabalho nos processos logísticos**. XII SIMPEP. Bauru, 2005.

LOPES, Carolina Dias et al. Análise ergonômica do trabalho em um centro administrativo da cidade de bagé-rs. In: 8º Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, 8., 2016, Bagé. **Anais eletrônicos**. 2016: Siepe, 2016. v. 8, p. 1 - 3.

LUCIO, Cristina do Carmo et al. Trajetória da ergonomia no Brasil: aspectos expressivos da aplicação em design. **São Paulo: Cultura Acadêmica**, 2010.

PIRES, Leonardo Doro; SOLANO, Joailma Virgília do Nascimento; ARAÚJO, Rainny Cristina de Paiva. Ergonomia: avaliação no posto de trabalho informatizado realizado no centro aplicado de informática e comunicação – caic tic. **Revista Científica da Escola de Gestão e Negócios**, [s. L.], v. 2, n. 2, p.85-99, jul. 2013.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **A sua saúde e segurança no trabalho: uma colecção de módulos:** Introdução à saúde e segurança no trabalho. Genebra: Etigrafe, 2009.

ROCHA, Lys Esther. **Evolução da Legislação em Ergonomia no Brasil:** a construção social da Portaria No. 3.751. 2010. Disponível em: <file:///C:/Users/06014177477/Downloads/azslide.com_evoluao-da-legislao-em-ergonomia-no-brasil-a-cons_59ed36dc1723ddfeac3b907e.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2017.

RODRIGUES, Ana Julia Cassimiro; ZINDEL, Marcia Terezinha Longen; SANTOS, Maira Rocha. UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA BIBLIOGRAFIA SOBRE ERGONOMIA DOS PROCESSOS PRODUTIVOS UTILIZANDO O ENFOQUE META-ANALÍTICO. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 37., 2017, Joinville. **Artigo**. [s.l.]: Abepro, 2017. p. 1 - 16.

SAKAI, Rodrigo Alexssandro et al. ANÁLISE ERGONÔMICA DE PROFESSORES EM SALAS DE AULA DO ENSINO MÉDIO DE UM COLÉGIO ESTADUAL NO SUL DO BRASIL. [s.i.], Curitiba, v. 1, n. 1, p.1-8, dez. 2015.

SARTI, Flávia Mori; SAFFIOTI, Renata Felipe; CASTILHO, Paula Fernandes. Alimentação no ambiente de trabalho: Efeitos sobre estado nutricional e nível de produtividade de tripulantes em uma companhia aérea brasileira. **Revista Gestão e Políticas Públicas**, [s.l.], v. 5, n. 2, p.227-244, 2015.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; LEAL, Rayana de Oliveira França; HIDAKA, Mariene Terumi Umeoka. Riscos ocupacionais na legislação trabalhista brasileira: destaque para aqueles relativos à saúde e à voz do professor. **Rev Soc Bras Fonoaudiol**, Campinas, v. 4, n. 15, p.505-513, mar. 2010.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; RUELA, Isabela de Sousa. RISCOS OCUPACIONAIS À SAÚDE E VOZ DE PROFESSORES: ESPECIFICIDADES DAS UNIDADES DE REDE MUNICIPAL DE ENSINO. **Rev. Cefac**, Campinas, v. 1, n. 12, p.109-114, fev. 2010.

SILVA, Andrea Aparecida; LUCAS, Elaine Rosângela de Oliveira. ABORDAGEM ERGONÔMICA DO AMBIENTE DE TRABALHO NA PERCEPÇÃO DOS TRABALHADORES:: ESTUDO DE CASO EM BIBLIOTECA UNIVERSITÁRIA. **Revista Acb**: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis, Florianópolis, v. 14, n. 2, p.382-406, dez. 2009.

SILVA, Daiane Cristina Rodrigues da. Projeto: Laboral Exercício Saúde. Ribeirão Preto, 2004.

SOUSA, Gabriella Mendes Pereira de et al. Relação entre conforto ambiental e qualidade de vida no trabalho: estudo de caso em uma empresa do setor financeiro na cidade de João Pessoa-PB. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 37., 2017, Joinville. **Artigo**. [s.l.]: Abepro, 2017. p. 1 - 15.

ZANUNCIO, Sharinna Venturin. **Saúde e Segurança no Trabalho: A tecnologia multimídia ergoshow como prática na educação infanto-juvenil na ergonomia.** 2012. 166 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Economia Doméstica, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2012

Recebido em 19/05/2019.

Aprovado em 11/10/2019.

Publicado em 30/12/2019.