

SAÚDE DO TRABALHADOR: ERGONOMIA E PREVENÇÃO DE LESÕES OCUPACIONAIS NA ENFERMAGEM

Adrieli Winy Sombra Sousa¹
Ana Paula Alencar de Almeida²
Bianca de Souza Ribeiro³
Geovana Maciel Freire⁴
Guilherme Araújo⁵
Dra. Chiara Lubich Medeiros de Figueiredo⁶

RESUMO

A ergonomia tem um papel essencial na promoção da segurança no trabalho, especialmente na Enfermagem, uma profissão marcada por esforços físicos intensos, longas jornadas e grande carga emocional. Objetiva-se descrever por meio de uma revisão bibliográfica, as condições de trabalho voltadas para a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais na enfermagem. Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo descritiva e qualitativa. A busca por referências foi realizada por meio da internet, na base de dados da SciELO no mês de maio de 2025. A amostra desse estudo foi composta por quatro artigos que evidenciaram a atuação do profissional de Enfermagem frequentemente ocorre em ambientes desfavoráveis, mal organizados e carentes de estrutura ergonômica, o que contribui para o adoecimento físico e mental dos trabalhadores. A exposição constante a riscos como postura inadequada, transporte de pacientes, uso incorreto de equipamentos e estresse intenso pode levar a sérios problemas de saúde, reforçando a necessidade de metodologias que promovam bem-estar no trabalho. A capacitação, o investimento em equipamentos adequados e a valorização do cuidado com a saúde do profissional são medidas urgentes e indispensáveis para prevenir lesões, melhorar a qualidade da assistência e garantir um ambiente de trabalho mais seguro e humano para os enfermeiros.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Trabalhador; Ergonomia; Prevenção de Lesões.

INTRODUÇÃO

A ergonomia tem uma grande importância na promoção da segurança do trabalho, pois, embora segurança e ergonomia sejam áreas distintas, ambas compartilham o mesmo objeto de estudo: o trabalho. A Ergonomia, especialmente por meio da Análise

FACULDADE VIDAL. E-mail: adrieliwinysousa@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: anapaulaalencardealmeida@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: biancasouzaribeiro2020@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: geovanamaciel45@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: guilherme.arauj83812@gmail.com

Doutora em Saúde Pública/UFC. Professora da Faculdade Vidal. E-mail: medeiroschiara6@gmail.com

Ergonômica do Trabalho (AET), pode contribuir significativamente para antecipar riscos e evitar acidentes, sobretudo ao considerar o comportamento humano nos sistemas sociotécnicos, sendo crucial para o trabalho, uma vez que, otimiza a interação entre pessoas promovendo a saúde, a segurança, o conforto e a eficiência. Contudo, as más condições podem afetar, de maneira negativa, a relação entre o ser humano e o seu ambiente de trabalho (A contribuição da ergonomia para a segurança no trabalho, 2024).

No que concerne a ergonomia, refere-se à relação entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho. Aplica-se os princípios da Ergonomia com o intuito de melhorar o conforto, a produtividade e reduzir problemas como absenteísmo e rotatividade. No entanto, além das adequações técnicas, a mobilização dos trabalhadores e sindicatos é essencial para promover mudanças duradouras nas condições de trabalho (O trabalho de Enfermagem e a Ergonomia, 2005).

Logo, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) tem discutido desde a década de 1940 as condições inadequadas de trabalho em hospitais, propondo recomendações sobre higiene e segurança para proteger a saúde desses profissionais. Essas condições envolvem riscos biológicos, físicos, químicos, psicossociais e, especialmente, ergonômicos (Segurança no trabalho de enfermagem, 2005)

Na área da saúde, a busca constante por realizar múltiplas atividades tem aumentado as cargas físicas, psíquicas e emocionais nos trabalhadores, gerando doenças. Em resposta, foi criada em 1990 a Lei Federal 8.080, que visa promover a saúde do trabalhador. No entanto, mesmo com essa legislação, profissionais de enfermagem continuam adoecendo devido às condições desfavoráveis de trabalho e à negligência com o próprio cuidado. Por isso, é essencial ações preventivas e de promoção da saúde voltadas para a temática (Lei número 8.080, 1990).

Diante das problemáticas que percorrem a segurança e o bem-estar do trabalhador da área da saúde, a aplicação dos princípios ergonômicos na enfermagem deve ser considerada em consonância com o estágio atual de desenvolvimento da profissão. Diante disso, objetiva-se descrever por meio de uma revisão bibliográfica, as condições de trabalho voltadas para a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais na enfermagem.

METODOLOGIA

FACULDADE VIDAL. E-mail: adrieliwinysousa@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: anapaulaalencardealmeida@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: biancasouzaribeiro2020@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: geovanamaciel45@gmail.com

FACULDADE VIDAL. E-mail: guilherme.arauj83812@gmail.com

Doutora em Saúde Pública/UFC. Professora da Faculdade Vidal. E-mail: medeiroschiara6@gmail.com

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo descritiva e qualitativa. A busca por referências foi realizada por meio da internet, na base de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO) Brasil, reconhecida por sua relevância na disseminação de conhecimento científico na área da saúde. A consulta foi realizada em maio de 2025, utilizando-se como descritores os termos: “Ergonomia”, “Saúde do Trabalhador” e “Prevenção de Lesões”. Adicionalmente, foi aplicado o filtro geográfico “Brasil”, a fim de restringir os resultados às publicações nacionais, considerando a realidade brasileira como foco central da análise.

Inicialmente, foram identificados e selecionados 15 artigos científicos potencialmente relevantes. Cada um deles passou por uma leitura criteriosa por parte dos integrantes do grupo, a fim de verificar sua pertinência ao tema proposto. Após essa triagem, apenas quatro artigos foram considerados adequados aos objetivos do trabalho, seja por apresentarem discussões mais aprofundadas sobre a aplicação dos princípios ergonômicos no contexto da saúde do trabalhador, seja por abordarem especificamente as estratégias de prevenção de lesões ocupacionais no ambiente da Enfermagem. Esses artigos compõem a base teórica da presente investigação e forneceram os subsídios necessários para a reflexão crítica sobre as práticas de promoção da saúde e prevenção de agravos no exercício profissional da Enfermagem.

RESULTADOS

A amostra desse estudo foi composta por quatro artigos. A partir da leitura dos artigos selecionados, nota-se a importância da ergonomia e também evidência suas limitações, como só se previne o acidente depois que ele ocorre, tornando-se necessário a utilização de algum método para prevenir esses acidentes antes que eles ocorram. Os estudos também apontam a importância do trabalhador está ciente dos perigos que ele pode enfrentar em seu local de trabalho, especialmente, servidores da saúde que lidam com perigos ergonômicos, físicos, químicos e biológicos.

A seguir é possível evidenciar um quadro com uma síntese sobre os artigos selecionados (QUADRO 01).

Quadro 01. Síntese sobre a amostra desse estudo com o título, autor, data de publicação e principais pontos dos artigos selecionados. Limoeiro do Norte, Ceará. 2025.

TÍTULO	AUTOR (ES)	PUBLICAÇÃO	PRINCIPAIS PONTOS
---------------	-------------------	-------------------	--------------------------

A contribuição da Ergonomia para a segurança no trabalho	Eugênio Paceli Hatem Diniz e Francisco de Paula Antunes Lima	08 Jan 2024	Evidencia a importância da ergonomia; limitações da ergonomia; erro humano; condições do material de trabalho; organização e gestão; prevenção de acidentes; integração homem máquina.
O trabalho de Enfermagem e a Ergonomia	Maria Helena Palucci Marziale e Maria Lúcia do Carmo Cruz Robazzi	20 Abr 2005	Condições de trabalho desfavoráveis nos hospitais; higiene e segurança; fadiga mental das enfermeiras; A atuação do enfermeiro no centro cirúrgico sob a perspectiva da Ergonomia
O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa	Renata Perfeito Ribeiro, Julia Trevisan Martins, Maria Helena Palucci Marziale e Maria Lucia do Carmo Cruz Robazzi	07 Mai 2012	Situação de saúde e funcionamento dos serviços; negligência do enfermeiro para com si mesmo; acidentes com materiais perfurocortante; poluição ambiental; longa jornada de trabalho sem descanso; altos níveis de estresse.
Segurança no trabalho de enfermagem	Maria Helena Palucci Marziale	4 Jul 2005	Situações de risco frequentes; acidentes com materiais infectados; adoção de medidas educativas; promoção a saúde

Fonte: autoria própria, 2025.

A atuação do profissional de Enfermagem, embora essencial para o funcionamento do sistema de saúde, é frequentemente exercida em condições inadequadas, que comprometem tanto a saúde física quanto mental desses trabalhadores. Em muitos hospitais e unidades de saúde, o ambiente de trabalho não oferece as mínimas condições ergonômicas para o desempenho seguro das atividades, o que tem gerado um número alarmante de profissionais lesionados, exaustos e insatisfeitos (Diniz; Lima, 2024).

Conforme evidenciado no artigo de Marziale; Robazzi, (2005) os enfermeiros lidam diariamente com estruturas físicas desfavoráveis, que proporcionam pouco ou nenhum conforto durante longos plantões. As dores nas costas, especialmente na região lombar, são queixas recorrentes entre esses profissionais, agravadas ainda mais em setores como o cirúrgico, onde é comum permanecer em pé por horas, em posturas que sobrecarregam o corpo (Ribeiro *et al.*, 2012).

No entanto, o adoecimento na Enfermagem não se limita apenas às questões físicas. O cansaço mental também se mostra uma realidade preocupante, muitas vezes resultado de uma má organização do ambiente de trabalho e da sobrecarga de funções. A negligência com a própria saúde é outro fator agravante. Muitos enfermeiros, por estarem sempre voltados ao cuidado com o outro, acabam ignorando seus próprios limites físicos e emocionais, o que os torna ainda mais vulneráveis ao adoecimento (Diniz; Lima, 2024). Corroborando com essa ideia, Ribeiro *et al.*, (2012) destaca essa tendência preocupante de autonegligência, mostrando como o desgaste psicológico tem sido uma constante entre os atuantes da área.

Inegavelmente os acidentes com perfurocortante são os mais nocivos aos enfermeiros, pois o material pode estar infectado causando problemas de saúde a pessoa lesionada, uma das soluções levantadas pelo autor Marziale (2005) seria a melhor capacitação dos profissionais, ensinando-lhes o manuseio correto do material bem como seu descarte adequado.

Os estudos também apontam que a prevenção das lesões ocupacionais na Enfermagem, é fundamental. E para isso, é preciso adotar metodologias que promovam a saúde e a segurança no ambiente de trabalho. Entre as principais estratégias estão o uso da ergonomia, que busca adaptar o ambiente e os instrumentos de trabalho às características físicas do profissional, e a realização de treinamentos regulares sobre técnicas corretas de movimentação e postura (Marziale, 2005; Ribeiro *et al.*, 2012).

Também é importante o fornecimento de equipamentos adequados, como cadeiras ajustáveis, camas hospitalares com regulagem de altura e dispositivos para levantar ou transferir pacientes. Além disso, promover pausas durante os turnos longos, incentivar a prática de alongamentos e atividades físicas, e oferecer suporte psicológico para lidar com o estresse são medidas eficazes. A criação de protocolos de saúde ocupacional e a atuação de comissões internas de prevenção de acidentes também contribuem significativamente para a redução dos riscos e para o bem-estar da equipe de Enfermagem (Marziale; Robazzi, 2005; Diniz; Lima, 2024).

Em síntese, todos os artigos abordados foram indispensáveis para a reflexão sobre a saúde do profissional, seu local de trabalho, os principais motivos de seu adoecimento e fadiga mental, além dos acidentes mais comuns ocorridos no ambiente de trabalho, e também traz algumas soluções para tais problemas.

CONCLUSÃO

A Enfermagem é uma profissão essencial para a saúde das pessoas, mas também muito desgastante. Os profissionais dessa área trabalham muitas horas seguidas, lidam com situações estressantes e realizam muitas tarefas físicas o que pode causar dores, cansaço e até problemas mais sérios na coluna, nos ombros e nas pernas, mostrando assim a sua relevância na Enfermagem.

A prevenção de lesões ocupacionais ajuda não só a proteger a saúde dos enfermeiros, mas também melhora a qualidade do atendimento aos pacientes. Um profissional saudável consegue cuidar melhor, com mais atenção e disposição. Além disso, quando os hospitais e clínicas investem em ergonomia, há menos afastamentos por

problemas de saúde, o que reduz custos e melhora o funcionamento das equipes. Por isso, é essencial investir em medidas de prevenção, como a aplicação da ergonomia, treinamentos sobre posturas corretas e a adaptação do ambiente de trabalho às necessidades do profissional.

Diante do exposto, recomenda-se mais pesquisas voltadas para temática, em especial, pesquisa de campo, visando se aprofundar melhor sobre o assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei número 8.080 de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília, DF: 1990

DINIZ, Eugênio Paceli Hatem. LIMA, Francisco de Paula Antunes. **A contribuição da Ergonomia para a segurança no trabalho**, 08 Jan 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/cFbC6VkbhgmS5qwThkXX5Zm/?lang=pt>. Acesso em: 7 Mai 2025

MARZIALE, Maria Helena Palucci, ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz. **O trabalho de Enfermagem e a Ergonomia**, 20 Abr 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/P6vDqG743Z4hhtCJW73W7kR/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 7 Mai 2025

MARZIALE, Maria Helena Palucci. **Segurança no trabalho de enfermagem**, 04 Jul 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/pNYSfvCByZ84ZQXywlFqCMc/?lang=pt>. Acesso em: 7 Mai 2025

RIBEIRO, Renata Perfeito, MARTINS, Julia Trevisan, MARZIALE, Maria Helena Palucci, ROBAZZI, Maria Lucia do Carmo Cruz. **O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa**, 07 Mai 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/4QYBcfLQQyLyptsFmRqbkyS>. Acesso em: 7 Mai 2025