

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

A IMPORTANCIA DA ERGONOMIA NA PROMOÇÃO DA SAUDE E BEM-ESTAR DO TRABALHADOR: CONHECIMENTO SOBRE RISCOS ERGONOMICOS E DISTURBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS RELACIONADOS AO TRABALHO

Juliana Morais (julianamorais13345@gmail.com)

Samyra Pereira Lacerda Santos (samyra.santos3775@soufcb.br)

Any Karuliny Schmidt Effgen Lopes (any.lopes3712@soufcb.com.br)

Samuel De Sá Lauers (samuel.lauers9717@soufcb.com.br)

Izabelly Benachio Folger (Izabelly.folger4718@soufcb.com.br)

Thaina De Sá Lauers (thaina.lauers5790@soufcb.com.br)

Maria Regina Rubim Cardoso (maria.cardoso1788@soufcb.com.br)

Mably Marcarini (mably.marcarini1702@soufcb.com.br)

Barbara Cristina Mantovani Galletti (barbara.cmg15@gmail.com)

A ergonomia é a ciência que estuda a adaptação das condições de trabalho às características físicas e cognitivas do ser humano, com o objetivo de promover segurança, conforto, eficiência e bem-estar. Na área da saúde do trabalhador, a

ergonomia tem um papel essencial na prevenção de doenças ocupacionais e na promoção de ambientes de trabalho saudáveis e seguros.

Do ponto de vista científico, a ergonomia pode ser dividida em três dimensões principais:

Ergonomia física – Foca nas posturas de trabalho, movimentação, levantamento de cargas, e riscos musculoesqueléticos. Está relacionada com as características da anatomia humana. Sua aplicação busca reduzir lesões como Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), especialmente em atividades e movimentos repetitivos.

Ergonomia cognitiva – Estuda os processos mentais envolvidos no trabalho, como atenção, memória, tomada de decisão e desempenho qualificado. É relevante para reduzir erros humanos, fadiga mental, estresse, diminuição da incidência de demissões entre outros.

Ergonomia organizacional – Relaciona-se com aspectos como cultura organizacional, turnos de trabalho, carga horária e gestão de tarefas. Seu foco é melhorar a qualidade de vida no trabalho, a satisfação dos trabalhadores e a produtividade. A ergonomia organizacional vê as pessoas como parte de um sistema e, portanto, implementa estratégias para que ele funcione corretamente.

Método do estudo: A pesquisa foi realizada com 33 trabalhadores de funções diversas, por meio de um questionário estruturado, contendo perguntas relacionadas à postura, mobiliário, pausas, desconfortos físicos e conhecimento sobre ergonomia.

Objetivos: Investigar o conhecimento sobre riscos ergonômicos e Distúrbios Ocupacionais Relacionados ao Trabalho (DORT) entre trabalhadores diversos da cidade de Colatina ES.

Resultados: Dos 33 entrevistados, Os resultados obtidos mostraram que 48,5% dos participantes afirmaram não permanecer sentados durante a maior parte da jornada de trabalho, enquanto 51,5% relataram permanecer sentados por longos períodos. Em relação à adequação do mobiliário, 54,5% informaram que a cadeira utilizada não possui apoio lombar ou regulagem de altura, o que pode

contribuir para o surgimento de dores e fadiga muscular, e 45,5% afirmaram que suas cadeiras possuem tais recursos. No que se refere ao desconforto físico, 51,5% dos entrevistados relataram sentir desconforto durante o trabalho, e 48,5% afirmaram sentir apenas às vezes. Esse dado demonstra que a maioria dos trabalhadores percebe algum nível de desconforto em sua rotina, o que pode estar relacionado à falta de apoio ergonômico adequado. Quanto às pausas durante a jornada de trabalho, 33,3% afirmaram realizá-las regularmente, 39,4% disseram fazê-las às vezes, 15,2% raramente, e 12,1% afirmaram nunca fazer pausas. A ausência ou irregularidade dessas pausas é um fator que aumenta o risco de fadiga e de desenvolvimento de distúrbios osteomusculares e burnout. Outro dado relevante foi que 93,3% dos participantes declararam não receber treinamento sobre posturas corretas ou ergonomia, enquanto apenas 6,1% afirmaram ter recebido algum tipo de orientação. Além disso, observou-se que 45,5% dos entrevistados nunca haviam ouvido falar sobre ergonomia, e 54,5% já conheciam o termo, ainda que de forma superficial.

Conclusões: Conclui-se que há necessidade de ações educativas e preventivas voltadas à promoção da ergonomia nos ambientes de trabalho, especialmente em setores que exigem longas jornadas em posição sentada ou repetitiva. A implementação de treinamentos, a adequação do mobiliário e o incentivo a pausas regulares podem contribuir significativamente para a melhoria da saúde ocupacional e para a redução de queixas físicas entre os trabalhadores.

Palavras-chave: palavras-chave: ergonomia; riscos ergonômicos; saúde do trabalhador.