

**CENTRO PAULA SOUZA**  
**ETEC PADRE CARLOS LEÔNCIO DA SILVA**  
**TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO**

**A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA PARA OS PROFISSIONAIS DA  
ENFERMAGEM**

**Gabrielly Victoria Miranda De Moreira Bastos<sup>1</sup>**  
**Geovana Marins Rodrigues da Silva<sup>2</sup>**  
**Giovana Maria Camargo Domiciano<sup>3</sup>**  
**Isabeli Maria Fonseca Da Silva<sup>4</sup>**  
**Prof. Me. Bruno Leandro Cortez de Souza<sup>5</sup>**

**Resumo:** Este trabalho investiga a aplicação de princípios ergonômicos no ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem, visando promover a saúde física e mental, além de otimizar o desempenho no cuidado aos pacientes. A pesquisa explora os desafios ergonômicos enfrentados pelos enfermeiros, como posturas inadequadas, esforços físicos excessivos e a movimentação de pacientes, frequentemente associados a lesões musculoesqueléticas e afastamentos laborais. Com base na Norma Regulamentadora 17 (NR-17), o estudo destaca a importância de equipamentos e mobiliários adequados, treinamento contínuo e práticas ergonômicas eficazes para minimizar os impactos negativos das atividades. Por meio de uma abordagem quantitativa e qualitativa, os dados coletados demonstram uma elevada incidência de desconfortos físicos entre os profissionais, reforçando a necessidade de intervenções ergonômicas para garantir um ambiente de trabalho mais seguro e colaborativo. As soluções propostas não apenas visam reduzir os riscos ocupacionais, mas também aprimorar a qualidade de vida dos trabalhadores e o atendimento aos pacientes.

**Palavras-chave:** Ergonomia. Enfermagem. Segurança do Trabalho.

---

<sup>1</sup> Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. [gabrielly.bastos@etec.sp.gov.br](mailto:gabrielly.bastos@etec.sp.gov.br)

<sup>2</sup> Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. [geovana.silva225@etec.sp.gov.br](mailto:geovana.silva225@etec.sp.gov.br)

<sup>3</sup> Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. [giovana.domiciano@etec.sp.gov.br](mailto:giovana.domiciano@etec.sp.gov.br)

<sup>4</sup> Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. [isabeli.silva19@etec.sp.gov.br](mailto:isabeli.silva19@etec.sp.gov.br)

<sup>5</sup> Eng. de Seg. do Trabalho. Professor da Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. [bruno.souza295@etec.sp.gov.br](mailto:bruno.souza295@etec.sp.gov.br)

## **1. INTRODUÇÃO**

A ergonomia é essencial para adaptar as condições de trabalho às capacidades humanas, reduzindo o impacto das atividades repetitivas e das posturas inadequadas (LANES, 2017). Esse processo busca minimizar os riscos ocupacionais, promover a saúde e aumentar a eficiência no ambiente laboral (PORTELA, 2016).

É reconhecido que os profissionais da área de enfermagem enfrentam desafios ergonômicos significativos, como esforços físicos excessivos, levantamento inadequado de pesos, posturas incorretas e exposição frequente a situações de estresse. Esses fatores comprometem não apenas a saúde física e mental dos trabalhadores, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, especialmente aos acamados, que demandam mobilização cuidadosa em atividades como higiene, movimentação e transferência.

Estudos apontam que a ausência de conhecimento sobre práticas ergonômicas adequadas agrava esses problemas. A falta de informações e treinamentos específicos para minimizar os riscos de lesões contribui para a alta incidência de distúrbios musculoesqueléticos e outros problemas de saúde, muitas vezes resultando em afastamentos frequentes e impactando negativamente a qualidade do atendimento.

A Norma Regulamentadora 17 (NR-17) desempenha um papel fundamental ao tratar da ergonomia no ambiente de trabalho, visando adaptar as condições laborais às necessidades humanas. Sua implementação eficaz é essencial para garantir que os equipamentos e mobiliários utilizados pelos profissionais de saúde sejam adequados, seguros e funcionais. Assim, a NR-17 promove não apenas a segurança e a saúde dos trabalhadores, mas também o conforto e a eficiência na execução de suas atividades.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

A Segurança do Trabalho vai além da simples proteção dos trabalhadores, abrangendo diversas áreas essenciais, como a identificação e avaliação de riscos, treinamentos, cumprimento de legislações e normas, investigação de acidentes, promoção da saúde, procedimentos de emergência e manutenção de equipamentos.

Sua importância nas empresas é significativa por diversos motivos: contribui para o aumento da produtividade e eficiência operacional, reduz custos associados a acidentes e doenças ocupacionais, e promove um ambiente de trabalho mais positivo, colaborativo e seguro.

Os objetivos da Segurança do Trabalho podem ser classificados em quatro pilares principais. O primeiro é a prevenção de acidentes, que se baseia na implementação de medidas eficazes para evitar incidentes no ambiente laboral. O segundo pilar é a prevenção de doenças ocupacionais, envolvendo treinamentos voltados à proteção dos trabalhadores contra condições de saúde prejudiciais relacionadas ao trabalho. O terceiro objetivo é a promoção da saúde ocupacional, que visa manter e melhorar o bem-estar dos colaboradores no ambiente de trabalho. Por fim, o quarto objetivo está relacionado à conformidade com as normas regulamentadoras, exigindo constante atualização em relação às legislações e diretrizes estabelecidas por órgãos reguladores. Juntos, esses pilares têm como meta proporcionar um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para todos os envolvidos.

A história da Segurança do Trabalho começa no século XVIII, com o médico italiano Bernardino Ramazzini, nascido em Carpi. Em 1700, ele publicou uma obra inovadora em que descrevia cinquenta profissões e as doenças associadas a elas. Sua pesquisa foi essencial para estabelecer a conexão entre as condições de trabalho e a saúde dos trabalhadores, razão pela qual é conhecido como o "Pai da Medicina do Trabalho".

No Brasil, um marco importante ocorreu em junho de 1978, com a aprovação das Normas Regulamentadoras relativas à Segurança e Medicina do Trabalho. Essas normas, com força de lei, obrigam as empresas a adotarem práticas voltadas à proteção dos trabalhadores, representando um avanço essencial na construção de ambientes laborais mais seguros e saudáveis. Sua implementação reflete o aumento da conscientização sobre a relevância da segurança no trabalho e o compromisso com a saúde ocupacional.

Atualmente, a Segurança do Trabalho é indispensável nas empresas e deve ser conduzida de forma efetiva. Ela garante que as atividades laborais sejam realizadas em condições seguras, reduzindo ao máximo os riscos de acidentes e doenças ocupacionais. Além disso, uma gestão eficiente nessa área melhora o clima

organizacional, aumentando a motivação e a produtividade dos colaboradores, o que também gera benefícios econômicos e sociais para as instituições.

Assim, a evolução histórica da Medicina e Segurança do Trabalho, desde as observações de Ramazzini até a consolidação das Normas Regulamentadoras, demonstra um compromisso contínuo com a proteção e o bem-estar dos trabalhadores. Essa trajetória destaca a importância de um enfoque proativo na prevenção de riscos, reforçando a necessidade de um ambiente de trabalho que valorize a vida e a saúde de todos os envolvidos.

## **2.1 Jornada de Trabalho**

De acordo com Robazzi et al. (2012), a jornada de trabalho pode gerar desgaste físico e emocional, especialmente em ambientes organizacionais desfavoráveis, onde o trabalhador é levado a desenvolver mecanismos de defesa. Esse contexto pode intensificar conflitos e inibir a capacidade de expressar desejos e criatividade, aumentando o risco de adoecimento. Contudo, o trabalho desempenha um papel essencial na construção da identidade humana, sendo uma fonte de remuneração, realização e satisfação pessoal. Quando bem gerenciado, ele pode contribuir para a redução ou prevenção do estresse, promovendo equilíbrio e bemestar no ambiente laboral.

O excesso de trabalho parece favorecer adoecimentos mentais e/ou físicos em trabalhadores da área da saúde, além de facilitar a ocorrência de absenteísmos, acidentes de trabalho, erros de medicação, exaustão, sobrecarga laboral e ausência de lazer. Enfermeiros, no intuito de superar as adversidades do seu trabalho, buscam motivação, como o dinheiro e o conhecimento, para seguir uma jornada dupla de trabalho, desafiando os fatores extrínsecos e intrínsecos que surgem constantemente. (ROBAZZI *et al*, 2012)

Embora os desafios enfrentados no ambiente laboral sejam significativos, é fundamental reconhecer que uma jornada de trabalho equilibrada e bem gerida pode proporcionar oportunidades de realização e satisfação pessoal. A estrutura do trabalho e as estratégias adotadas pelas organizações para lidar com o estresse têm um impacto direto no bem-estar dos trabalhadores. Programas de suporte, como acompanhamento psicológico, estratégias de gestão do estresse e iniciativas que promovam um ambiente saudável e criativo, desempenham um papel essencial na

mitigação dos efeitos negativos do excesso de trabalho, ajudando a estabelecer um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal.

No entanto, em profissões como a enfermagem, onde a carga física e emocional é elevada, alcançar esse equilíbrio torna-se um desafio ainda maior. Além de fatores psicossociais, aspectos ergonômicos, como posturas inadequadas, esforço físico excessivo e condições inadequadas de iluminação, afetam significativamente a saúde e o desempenho desses profissionais. A falta de uma abordagem ergonômica adequada compromete tanto a segurança quanto a qualidade do atendimento prestado, refletindo a importância de adaptar o ambiente de trabalho às necessidades específicas dessa categoria.

Dessa forma, a ergonomia surge como um campo essencial para abordar os riscos associados à prática da enfermagem. Seu objetivo é otimizar as condições de trabalho, promovendo a saúde, a segurança e o bem-estar dos profissionais, enquanto se busca aumentar a eficiência e a qualidade no atendimento ao paciente. A seguir, será explorado como a aplicação de princípios ergonômicos pode contribuir para melhorar o ambiente de trabalho na área de enfermagem.

## **2.2 Ergonomia na área da enfermagem**

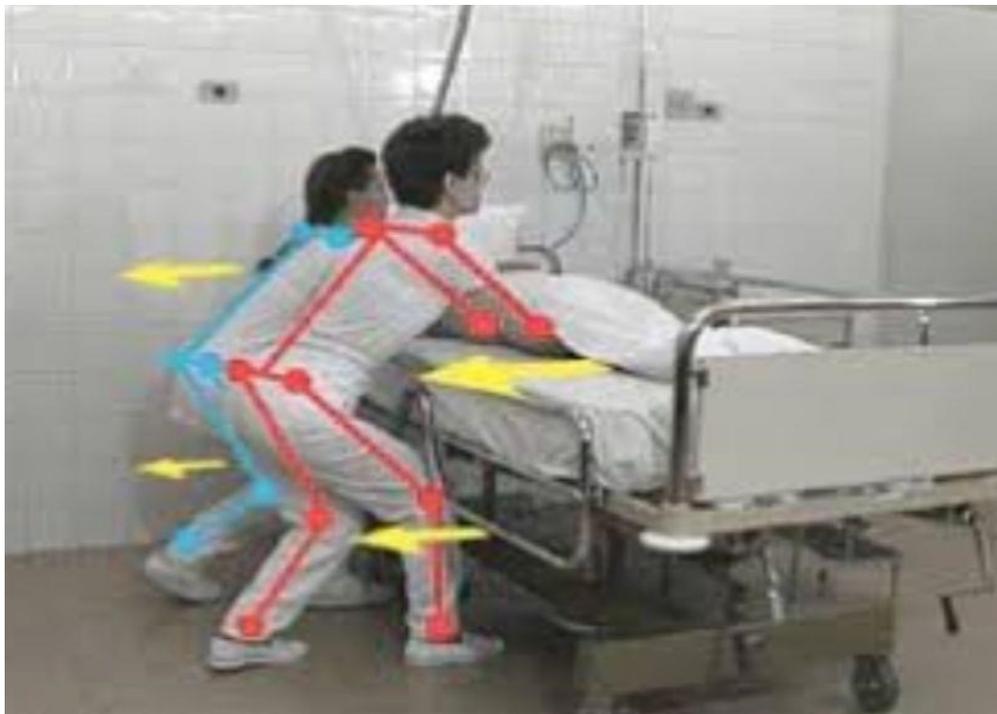
A ergonomia na enfermagem é um campo de estudo dedicado à otimização das condições de trabalho dos profissionais de saúde, com foco na adaptação de tarefas, ferramentas e ambientes às capacidades e limitações humanas. Esse campo é essencial para promover a saúde e a segurança de enfermeiros e enfermeiras, além de contribuir para a eficiência e a qualidade do atendimento aos pacientes. A carga de trabalho elevada e o uso de tecnologias que demandam mão de obra especializada podem ocasionar danos físicos e emocionais, afetando não apenas os profissionais, mas também as instituições, ao elevar índices de absenteísmo e doenças ocupacionais. Essas condições reduzem o número de funcionários disponíveis, comprometem a qualidade da assistência prestada e sobrecarregam as equipes remanescentes, aumentando significativamente os riscos ergonômicos.

A equipe de enfermagem enfrenta, de forma constante, diversos riscos ambientais, sociais, químicos e biológicos. Apesar desses desafios, o ser humano tem uma notável capacidade de enfrentar estressores e restaurar seu equilíbrio. Para alcançar esse estado, é necessário um ambiente que favoreça trocas de energia e

condições propícias à recuperação física e mental. O setor de saúde, por sua vez, vem se adaptando aos avanços tecnológicos, incorporando uma visão mais holística do ser humano. Essa abordagem considera aspectos individuais, coletivos, sistêmicos e socioculturais para planejar melhores cuidados. Além disso, pesquisas sobre a carga de trabalho da equipe de enfermagem e a qualidade do atendimento estão ganhando destaque no cenário internacional, especialmente devido à crescente complexidade dos hospitais modernos.

A ergonomia é uma ferramenta essencial na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho. Ela permite a identificação e a correção de condições desfavoráveis no ambiente laboral, com o objetivo de minimizar riscos à saúde dos trabalhadores sem comprometer sua performance profissional. Essa abordagem inclui a análise e a modificação de posturas inadequadas, o ajuste de equipamentos e a reorganização de tarefas para promover um ambiente de trabalho mais seguro e eficiente. A Figura 1 ilustra um exemplo de posição adequada a ser adotada pelos enfermeiros em seus locais de trabalho.

**Figura 1:** Posições assumidas nos postos de trabalho dos enfermeiros.



Fonte: [http://www.eerp.usp.br/movpac/estudar/regras/fotos/regra03\\_01.jpg](http://www.eerp.usp.br/movpac/estudar/regras/fotos/regra03_01.jpg) Acessado em 20/11/2024.

O trabalho desempenha um papel crucial como mediador nas relações entre os seres humanos e a natureza, especialmente quando realizado em condições seguras

e dignas. Contudo, a ausência de segurança no ambiente laboral tem resultado em inúmeros acidentes e doenças ocupacionais, frequentemente acarretando incapacidades temporárias ou permanentes. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) estima que milhões de acidentes ocorram anualmente, gerando perdas econômicas e sociais significativas. Na área da enfermagem, condições de risco são particularmente frequentes, incluindo acidentes relacionados a materiais perfurocortantes, que podem transmitir doenças graves. Além disso, a subnotificação desses incidentes é comum, muitas vezes devido à falta de conscientização entre os profissionais.

Esse cenário destaca a importância de práticas educativas sobre segurança e a necessidade de notificação adequada de acidentes. É imprescindível que instituições e políticas públicas adotem medidas preventivas para proteger a saúde e a segurança dos trabalhadores da enfermagem. Nesse contexto, a ergonomia se apresenta como uma disciplina essencial, cujo objetivo é otimizar as condições de trabalho, promovendo a saúde e a segurança dos profissionais. Sua aplicação abrange estratégias como o desenvolvimento de equipamentos e mobiliário ajustáveis que atendam às necessidades de enfermeiros e pacientes. Tais dispositivos não apenas previnem lesões, mas também aumentam a eficiência no atendimento.

A adoção de práticas ergonômicas para a movimentação de pacientes é igualmente crucial. O uso de dispositivos de assistência, como guias e cintos de transferência, minimiza o esforço físico e reduz os riscos de lesões. A organização do ambiente de trabalho, por sua vez, deve facilitar o acesso e a movimentação dos profissionais. Um espaço bem estruturado contribui para a agilidade nas atividades e reduz o estresse físico e mental. Além disso, treinamentos que ensinem posturas corretas são fundamentais para prevenir problemas musculoesqueléticos comuns entre enfermeiros, como dores nas costas e lesões por esforço repetitivo.

Outro aspecto relevante é a análise das cargas de trabalho. Avaliar o volume de pacientes e tarefas pode auxiliar na redistribuição de funções, evitando sobrecargas e promovendo um ambiente mais sustentável. Medidas ergonômicas também incluem ações para a promoção da saúde geral, como pausas regulares, exercícios de alongamento e a manutenção de uma boa hidratação.

Entre as soluções para o bem-estar dos enfermeiros, o uso de cintos de suporte abdominais e lombares tem se mostrado eficaz. Um estudo realizado em Indiana, nos

Estados Unidos, demonstrou que esses dispositivos podem reduzir significativamente as lesões no ambiente hospitalar. De acordo com Robazzi *et al.* (2012), cerca de 31 milhões de americanos sofrem de lesões ocupacionais na coluna, com grande parte da população enfrentando algum problema ao longo da vida. Essas lesões representam uma significativa parcela dos dias de trabalho perdidos, custando entre 15 a 20 bilhões de dólares anualmente. Funcionários de hospitais apresentam o dobro da taxa de lesões em comparação a outros setores, especialmente devido ao levantamento de pacientes. Embora o treinamento em técnicas de levantamento adequado seja uma abordagem preventiva, os resultados têm sido limitados. Em contrapartida, os cintos de suporte se mostraram eficazes na redução do risco de lesões, conforme apontado em estudos anteriores, levando a um interesse crescente em seu impacto nas taxas de acidentes em hospitais.

Os ambientes hospitalares enfrentam desafios específicos, como a movimentação manual de pacientes, a inadequação de equipamentos auxiliares e as limitações de espaço físico. Esses fatores não apenas comprometem a saúde dos trabalhadores, mas também afetam a segurança e o conforto dos pacientes. Estudos indicam que a equipe de enfermagem está particularmente exposta ao risco de problemas dorsais. Organizações nacionais e internacionais, assim como grupos de pesquisa, têm recomendado a ergonomia como uma estratégia essencial de prevenção, voltada para a promoção do bem-estar e do desempenho no ambiente de trabalho.

Entre os principais riscos ergonômicos enfrentados por profissionais de enfermagem estão as posturas inadequadas e as movimentações repetitivas, que podem prejudicar a musculatura e a estrutura osteoarticular, especialmente da coluna e dos membros, resultando em lesões permanentes. Conforme Welysson (2015), a movimentação manual de pacientes é uma das principais causas de lesões na enfermagem, devido ao esforço físico repetitivo e à falta de equipamentos adequados. O uso de dispositivos ergonômicos, como gruas e cintos de suporte, reduz significativamente os riscos associados a essas atividades.

Segundo Marcio Moreira, as causas mais frequentes incluem a movimentação de pacientes acamados, a inadequação do mobiliário e dos equipamentos, o manuseio de cargas pesadas, a manutenção de posturas estáticas impróprias, o ritmo acelerado de trabalho, a escassez de recursos materiais e humanos, a concentração excessiva

de atividades, a jornada laboral extenuante e o conhecimento insuficiente sobre ergonomia. A movimentação de pacientes é a principal causa de lesões nas costas, especialmente na região lombar.

Todas as ações que exigem movimentação de pacientes apresentam maior risco para as estruturas humanas, considerando que nossa capacidade para levantamento de cargas é limitada a 23 quilos, de acordo com a ISO 112281 NIOSH". Além disso, empurrar e puxar, segundo a NBR 11228-2, também não deve exigir grandes esforços. No entanto, a equipe de enfermagem frequentemente enfrenta situações inesperadas que requerem ações imediatas, muitas vezes sem planejamento adequado. (Robazzi *et al* , 2012)

A dor lombar é o principal fator de absenteísmo, incapacidade funcional e busca por auxílio médico entre os trabalhadores da área de saúde. A ausência de funcionários é frequentemente associada a doenças decorrentes de condições de trabalho inadequadas e processos produtivos que exigem movimentos repetitivos e posturas anti-ergonômicas. Esses fatores geram custos diretos e indiretos significativos para as instituições, incluindo aumento do absenteísmo, alta rotatividade de pessoal, afastamentos, erros humanos, acidentes e danos a equipamentos. Conseqüentemente, essas condições resultam em gastos elevados para a organização e em uma queda na qualidade de vida dos colaboradores.

Investir em ergonomia se mostra uma estratégia eficaz para reduzir custos e melhorar o desempenho organizacional. Em projetos complexos, como centros de controle operacional e equipamentos médicos, a ergonomia desempenha um papel essencial na minimização de erros e acidentes. A aplicação de princípios ergonômicos vai além do cumprimento de normas legais, pois também busca aprimorar a qualidade do atendimento e os resultados alcançados pela equipe.

A Norma Regulamentadora 17 (NR-17) estabelece diretrizes para o transporte de cargas, adaptação de mobiliários e organização das tarefas, sendo uma ferramenta essencial para prevenir lesões e promover um ambiente de trabalho seguro (ERGOCORP, 2019). Entretanto, a implementação prática ainda enfrenta desafios, especialmente em instituições públicas, onde os recursos são limitados. Enquanto algumas instituições investem substancialmente em práticas ergonômicas e medidas de segurança, outras enfrentam limitações financeiras e estruturais, o que dificulta a adoção dessas práticas.

Por fim, é fundamental que os profissionais de saúde estejam conscientes dos riscos ocupacionais e busquem preveni-los por meio de orientações ergonômicas e posturais. Isso inclui a adoção de técnicas adequadas para o levantamento e

transporte de cargas, além da prática regular de atividades físicas e cuidados gerais com a saúde. Ao promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável, tanto a qualidade de vida dos trabalhadores quanto a qualidade do atendimento aos pacientes podem ser significativamente melhoradas. O método MAPHO (Método de Avaliação da Postura Humana na Ocupação) é uma ferramenta usada para avaliar a postura e os riscos de lesões no trabalho, principalmente em hospitais. No caso o MAPHO foi empregado para analisar as condições de trabalho dos profissionais de saúde, com foco na movimentação de pacientes. Esse método é reconhecido internacionalmente e tem o objetivo de identificar e medir a intensidade dos riscos ergonômicos, destacando posturas erradas e movimentos repetitivos, que podem causar lesões e desconforto físico, descrito por Portela (2016), é uma abordagem inovadora para treinar profissionais em técnicas ergonômicas, enfatizando a identificação precoce de riscos e a adaptação das tarefas às condições reais de trabalho.

### **3. METODOLOGIA**

Este estudo foi conduzido com uma abordagem descritiva e exploratória, buscando identificar as condições ergonômicas enfrentadas pelos profissionais de enfermagem em suas atividades laborais e propor possíveis intervenções. A pesquisa combinou métodos quantitativos e qualitativos, permitindo uma análise abrangente e detalhada das percepções e experiências dos participantes em relação às condições de trabalho e à ergonomia.

A amostra foi composta por 24 profissionais de enfermagem, incluindo enfermeiros e técnicos de enfermagem, atuantes nas áreas da santa casa de Lorena/SP e a empresa Órica. Os participantes foram selecionados pela capacidade, considerando-se aqueles que estavam ativos na área e que consentiram em participar do estudo.

Os dados foram coletados por meio de um questionário online, estruturado para abordar diferentes aspectos relacionados à ergonomia no ambiente de trabalho. As questões incluíram tópicos sobre características sociodemográficas, como sexo, idade e área de atuação, além de aspectos relacionados à capacitação em ergonomia, queixas físicas, hábitos laborais e percepção sobre a importância da ergonomia na enfermagem. O questionário também explorou a frequência de dores durante e após

a jornada laboral, as regiões do corpo mais afetadas, o levantamento de peso, as pausas realizadas no expediente e a relevância atribuída à ergonomia pelos participantes.

A aplicação do questionário foi realizada de forma digital, utilizando uma plataforma de coleta de dados online Google Forms, garantindo anonimato e facilidade de acesso aos participantes. O período de coleta se estendeu por duas semanas do mês de outubro de 2024, permitindo que os profissionais respondessem em momentos convenientes, sem interferir em suas atividades laborais.

Os dados coletados foram analisados em duas etapas. Para as questões fechadas, realizou-se uma análise quantitativa descritiva, com cálculo de frequências absolutas e percentuais. Já as questões abertas foram analisadas qualitativamente, utilizando categorização temática, o que permitiu identificar padrões, opiniões e sugestões sobre condições ergonômicas e práticas de trabalho.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados desta pesquisa fornecem informações relevantes sobre as condições ergonômicas enfrentadas pelos profissionais de enfermagem. A amostra foi composta por 24 participantes, dos quais 19 eram do sexo feminino e 5 do sexo masculino, refletindo a predominância feminina na profissão. Em termos de faixa etária, 62,5% dos respondentes tinham mais de 35 anos, seguidos por 20,8% entre 30 e 35 anos, indicando que a maioria está em uma fase de maior experiência profissional, mas também mais vulnerável a problemas de saúde relacionados à idade e à prática laboral.

Dos participantes, 66,7% relataram já ter recebido algum treinamento relacionado à ergonomia, enquanto 33,3% declararam nunca ter tido acesso a essa capacitação. Esses dados sugerem que, embora a maioria tenha recebido algum tipo de treinamento, há uma lacuna significativa na formação ergonômica, o que pode estar contribuindo para a alta prevalência de queixas físicas entre os profissionais.

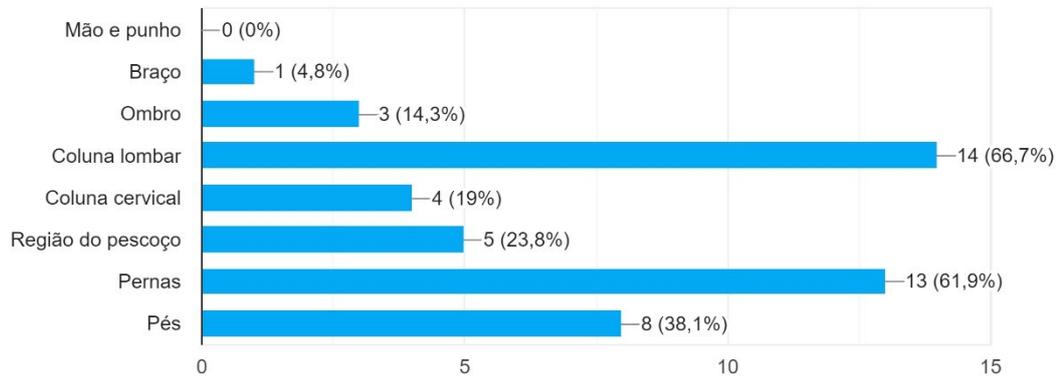
Ao serem questionados sobre a presença de dores durante a jornada de trabalho, 87,5% dos participantes relataram sentir desconforto. As regiões mais afetadas foram a coluna lombar, as pernas e os pés (Gráfico 1). Também foram relatadas dores no pescoço (23,8%), na coluna cervical (19%) e nos ombros (14,3%).

Esses sintomas estão diretamente associados aos esforços físicos típicos da enfermagem, como a movimentação de pacientes e os longos períodos em pé, evidenciando a necessidade de intervenções ergonômicas, como ajustes de mobiliário, equipamentos e posturas.

Os dados revelam ainda que a maioria dos profissionais realiza movimentos repetitivos durante o expediente, principalmente envolvendo os membros superiores. Além disso, 45,8% dos participantes relataram lidar com o levantamento de peso excessivo em suas atividades diárias, intensificando os riscos de lesões musculoesqueléticas. Esses achados ressaltam a urgência de implementar práticas e ferramentas ergonômicas, como dispositivos de assistência ao levantamento de peso e ajustes nos procedimentos diários.

**Gráfico 1:** Distribuição das Regiões do Corpo com Relato de Dores pelos Profissionais de Enfermagem.

21 respostas



Fonte: Próprios autores (2024)

Embora 91,7% dos profissionais tenham afirmado realizar pausas ao longo do dia, 66,7% ainda relataram sentir dores ao final do expediente, quando chegam em casa. Esses dados indicam que, apesar das pausas contribuírem para reduzir o cansaço imediato, elas não são suficientes para prevenir o desgaste acumulado ao longo da jornada de trabalho. Estratégias como pausas programadas, exercícios de alongamento e intervalos mais eficazes poderiam ser implementadas para melhorar o bem-estar dos profissionais.

A pesquisa também revelou que 50% dos participantes sentem dor ao locomover pacientes, como em transferências de maca para cama. Essa atividade,

comum na rotina dos enfermeiros, frequentemente envolve esforço físico intenso, agravado pela falta de equipamentos adequados, como gruas e cintos de suporte. Isso reforça a importância de treinamentos regulares em técnicas de movimentação e do investimento em dispositivos ergonômicos.

Adicionalmente, todos os participantes (100%) consideraram a ergonomia uma questão essencial na enfermagem. Entre os principais benefícios destacados estão a prevenção de lesões ocupacionais, a promoção da qualidade de vida, a redução de riscos e a criação de um ambiente de trabalho mais seguro e saudável. Alguns respondentes também mencionaram que a ergonomia contribui para a redução de erros e promove o conforto durante a execução das tarefas, beneficiando tanto os profissionais quanto os pacientes. Esses resultados corroboram estudos que apontam a ergonomia como um fator central para a sustentabilidade da prática da enfermagem.

A alta incidência de dores musculoesqueléticas, especialmente na coluna lombar e nos membros inferiores, está alinhada com pesquisas anteriores que destacam esses problemas como comuns na categoria. No entanto, os dados desta pesquisa evidenciam a necessidade de reavaliar a eficácia dos treinamentos em ergonomia atualmente disponíveis, assim como de ampliar sua oferta, especialmente em hospitais públicos onde os recursos são limitados.

A implementação de políticas ergonômicas eficazes, como a disponibilização de equipamentos ajustáveis, treinamentos contínuos e reorganização das tarefas, é essencial para reduzir os fatores de risco identificados. Essas medidas não apenas melhoram a saúde e segurança dos trabalhadores, mas também têm impacto positivo na qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Estudos apontam que a ergonomia transcende a prevenção de lesões, contribuindo para a longevidade da carreira e a sustentabilidade do setor de saúde (LANES, 2017). Além disso, a implementação de práticas ergonômicas adequadas pode melhorar não apenas a saúde dos trabalhadores, mas também a qualidade do atendimento prestado (ERGOCORP, 2019).

Com base nos resultados, recomenda-se que as instituições de saúde priorizem:

- Treinamentos regulares em ergonomia, com foco em técnicas de movimentação de pacientes e posturas adequadas.

- Investimento em equipamentos ergonômicos, como cintos de suporte, guias de transferência e mobiliário ajustável.
- Implementação de políticas de pausas programadas e atividades de alongamento, para mitigar o desgaste físico ao longo da jornada.

A adoção dessas práticas tem o potencial de transformar o ambiente de trabalho, promovendo maior satisfação e saúde entre os profissionais e garantindo um atendimento mais seguro e eficiente aos pacientes. Os achados desta pesquisa reafirmam que a ergonomia é um pilar fundamental para a longevidade da carreira dos enfermeiros e para a sustentabilidade do setor de saúde.

Portanto, iniciativas como o método MAPHO (PORTELA, 2016) e o uso de equipamentos ergonomicamente ajustáveis (WELYSSON, 2015) são fundamentais para transformar o ambiente hospitalar em um espaço mais seguro e eficiente, promovendo a saúde ocupacional e a qualidade no atendimento.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo destacou a relevância da ergonomia na área da enfermagem, evidenciando os desafios enfrentados pelos profissionais devido às condições inadequadas de trabalho, como esforços físicos excessivos, posturas incorretas e manuseio inadequado de cargas. Esses fatores não apenas comprometem a saúde física e mental dos enfermeiros, mas também impactam diretamente na qualidade do atendimento prestado aos pacientes, especialmente aqueles que requerem mobilização constante, como os acamados.

A pesquisa revelou que, apesar de uma crescente conscientização sobre a importância da ergonomia, ainda persiste um significativo desconhecimento em relação a técnicas adequadas para reduzir os riscos de lesões. A falta de treinamentos específicos e informações acessíveis contribui para a alta incidência de distúrbios musculoesqueléticos, que frequentemente resultam em afastamentos, sobrecarga para as equipes de trabalho e, conseqüentemente, comprometimento na qualidade da assistência prestada.

A implementação efetiva da Norma Regulamentadora 17 (NR-17), que trata da adaptação das condições laborais às necessidades humanas, é um elemento

essencial para a melhoria das condições de trabalho na enfermagem. A aplicação dessa norma pode transformar ambientes laborais, tornando-os mais seguros e confortáveis, o que beneficiaria não apenas a saúde dos profissionais, mas também a eficiência e a qualidade dos cuidados oferecidos. Investimentos na revisão de equipamentos, mobiliário e práticas ergonômicas são passos fundamentais para criar um ambiente mais saudável e sustentável.

Com base nos dados analisados, conclui-se que a adoção de práticas ergonômicas adequadas tem um impacto significativo na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem, reduzindo os índices de lesões ocupacionais e afastamentos. A capacitação contínua desses trabalhadores para o reconhecimento e aplicação de técnicas ergonômicas se mostra indispensável para a construção de um ambiente hospitalar mais seguro e eficiente. Além disso, adaptações nas posturas e a implementação de equipamentos ajustáveis devem ser prioridades para os gestores de saúde, contribuindo para um espaço de trabalho que valorize a saúde física e mental dos profissionais.

Por fim, a pesquisa reafirma que a ergonomia na enfermagem não é apenas uma medida preventiva de lesões, mas também uma estratégia para promover a longevidade na carreira, a segurança no trabalho e a melhoria contínua do cuidado aos pacientes. A promoção de um ambiente de trabalho ergonomicamente adequado não apenas beneficia os profissionais, mas também eleva o padrão de qualidade do atendimento, consolidando a importância da ergonomia como um pilar central na prática da enfermagem.

O presente estudo tem como objetivo identificar e propor soluções para os problemas ergonômicos enfrentados na área de enfermagem, buscando melhorar as condições de trabalho e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos profissionais. Para tanto, será realizada uma análise das posturas adotadas durante as tarefas, uma revisão dos equipamentos utilizados e uma proposta de implementação de treinamentos que capacitem os profissionais a reconhecer e aplicar boas práticas ergonômicas em suas rotinas

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora 17: Ergonomia. Portaria nº 3.214, de 08 de junho de 1978. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalhoe-previdencia> . Acesso em: 20 nov. 2024.

ERGOCORP, DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS INTEGRADOS PARA GESTÃO DE SAÚDE. **Análise ergonômica do trabalho**. Araraquara:14 de agosto (2023). Disponível em: < <https://www.ergocorp.com.br/noticia/conheca-os-principais-riscos-ergonomicos-na-enfermagem> >.

FERNANDES e ROSA, Daniely e Bianca. **Técnico de enfermagem é a 2ª ocupação com mais acidentes de trabalho na última década em Piracicaba e Limeira** Edição. (Limeira): 11 de maio (2023). Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/piracicaba-regiao/noticia/2023/05/11/tecnico-de-enfermagem-e-a-2a-ocupacao-com-mais-acidentes-de-trabalho-na-ultima-decada-em-piracicaba-e-limeira.ghtml> >

LANES, Flávio. **COMO APLICAR A ERGONOMIA PARA AS EQUIPES EM HOSPITAIS E CLÍNICAS E SEUS BENEFÍCIO**, 13 de janeiro (2023). Disponível em: < <https://www.telelaudo.com.br/blog/como-aplicar-a-ergonomia-para-as-equipes-em-hospitais-e-clinicas-e-seus-beneficios/> >.

OLIVEIRA, Ana Flávia. Ergonomia: conceito, tipos e benefícios para o trabalho. Edição. Local de publicação (cidade): Denominação do site, 29 de dezembro (2024). Disponível em: <https://beecorp.com.br/ergonomia/#:~:text=Ergonomia%20%C3%A9%20o%20conjunto%20de,ergonomia%20f%C3%ADsica%2C%20cognitiva%20e%20organizacional>

PORTELA, Flávio Wornicov. **Manuseio de cargas e pessoas é crítico no hospital Mãe de Deus, aponta relatório de Ergonomia primeiro a ser embasado pelo método MAPHO no Brasil** . Edição. Petrópolis (Porto Alegre): 02 de agosto (2016). Disponível em:

< <https://www.prt4.mpt.mp.br/procuradorias/prt-porto-alegre/5351-manuseio-de-cargas-e-pessoas-e-critico-no-hospital-mae-de-deus-aponta-relatorio-em-ergonomia-embasado-pelo-metodo-mapho-pela-primeira-vez-no-brasil> >.

ROBAZZI, Maria Lucia do Carmo Cruz et al. Alterações na saúde decorrentes do excesso de trabalho entre trabalhadores da área de saúde. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 20, n. 4, p. 526-532, 2012 Tradução . . Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v20n4/v20n4a19.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SILVA, Marcieli de Lima. SILVA, Mariana Pereira Barbosa. LEITE, Airton César. OLIVEIRA, Elton Filipe Pinheiro. **A ergonomia no ambiente de trabalho dos enfermeiros do samu: uma visão da enfermagem**. Edição. Local de publicação (cidade): janeiro (2021). Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/348552668\\_A\\_ergonomia\\_no\\_ambiente\\_de\\_trabalho\\_dos\\_enfermeiros\\_do\\_samu\\_uma\\_visao\\_da\\_enfermagem](https://www.researchgate.net/publication/348552668_A_ergonomia_no_ambiente_de_trabalho_dos_enfermeiros_do_samu_uma_visao_da_enfermagem) >

VITA, ForMigaCare22. **Ergonomia e qualidade de vida no trabalho da equipe de enfermagem: desafios e soluções**. Edição. Jardim Aeroporto (São Paulo – SP): 25

de julho (2022). Disponível em: < <https://vitacare.com.br/uncategorized/ergonomia-equalidade-de-vida-no-trabalho-da-equipe-de-enfermagem-desafios-e-solucoes/> >.

WELYSSON. **Ergonomia: Cuide da sua saúde no trabalho em 6 passos simples.** Edição.01 de março (2019). Disponível em: < [https://www.bringit.com.br/blog/dicas-etutoriais-para-notebook/ergonomia-cuide-da-sua-saude-no-6-passossimples/?gad\\_source=1&gclid=EAlaIQobChMI7KGhq\\_HKiAMVCihIAB1yehfDEAMYAiAAEgL4XPD\\_BwE](https://www.bringit.com.br/blog/dicas-etutoriais-para-notebook/ergonomia-cuide-da-sua-saude-no-6-passossimples/?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMI7KGhq_HKiAMVCihIAB1yehfDEAMYAiAAEgL4XPD_BwE) >.