

CENTRO PAULA SOUZA
Etec PADRE CARLOS LEÔNcio DA SILVA
TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO

DESENVOLVIMENTO DE UM PROTOCOLO DE APLICAÇÃO
ERGONÔMICA POSTURAL NO SETOR ADMINISTRATIVO: UMA
ANÁLISE FOTOGRÁFICA POSTURAL

Maria Cristina Procópio de Arruda Lemos
Vitor Fabiano do Nascimento
Prof. Me. Bruno Leandro Cortez de Souza

Resumo: O universo laboral tem enfrentado novos desafios com a substituição do esforço físico pelo trabalho sedentário em escritórios ou em casa (home office), resultando no aumento de lesões ocupacionais, sobretudo as relacionadas à coluna, o que tem sido responsável por um grande número de afastamentos pelo INSS. Tendo em vista essa realidade e na tentativa de minimizar ou até mesmo sanar esses problemas nas empresas, este trabalho apresenta um Protocolo de Aplicação Ergonômica Postural inovador aplicado em um significativo número de colaboradores que passam muito tempo sentados, a fim de melhorar o seu bem-estar e a sua produtividade. O Protocolo inclui três etapas: Palestra de Conscientização Ergonômica Postural, Blitz Postural e Ginástica Laboral. A aplicação deste Protocolo trouxe excelentes resultados, aumentando a consciência corporal dos colaboradores, criando novos hábitos, melhorando a saúde, o conforto, a eficiência, e diminuindo o absenteísmo e aumentando a produtividade.

Palavras-chave: Trabalho Sentado. Dores na Costas. Protocolo Ergonômico Postural.

1 INTRODUÇÃO

As mudanças ocorridas nas últimas décadas na economia também modificaram o mundo do trabalho. O intenso esforço físico está sendo gradualmente substituído pelo trabalho sedentário em escritórios, à medida que as máquinas substituem a força humana. Conseqüentemente, as lesões ocupacionais também evoluíram, uma vez que as condições enfrentadas pelo corpo no trabalho sedentário

¹ Técnico de Segurança do Trabalho – ETEC Padre Carlos Leônicio da Silva – matina.arrudap@gmail.com

² Técnico de Segurança do Trabalho – ETEC Padre Carlos Leônicio da Silva – vitorfabinas@gmail.com

³ Eng. Seg. do Trabalho, Professor na ETEC Padre Carlos Leônicio da Silva – bruno.souza295@etecsp.gov.br

diferem daquelas do trabalho pesado. Ao projetar espaços de trabalho nas empresas, é crucial considerar as condições de trabalho para que os funcionários possam realizar suas atividades profissionais com conforto e eficiência, promovendo o bem-estar, a produtividade e elevando os padrões de qualidade na empresa.

O ambiente de escritório demanda uma variedade de tarefas físicas e mentais dos funcionários, além de executarem diversas funções simultaneamente, como atender telefone, redigir notas, organizar arquivos, receber pessoas e interagir com colegas de trabalho, o que resulta em mudanças frequentes de postura. Atualmente, os computadores são as principais ferramentas nos escritórios, alterando significativamente a forma de executar o trabalho, já que os funcionários passam longas horas diante deles, realizando operações repetitivas e mantendo uma postura quase estática, o que os torna mais suscetíveis a problemas físicos e mentais, especialmente desconfortos e dores na região lombar e cervical, devido à concepção ergonômica inadequada dos elementos utilizados nos postos de trabalho.

De acordo com Barbosa Filho (2011), o trabalho na posição sentada requer atenção especial. As maiores partes das atividades desempenhadas nos mais diversos setores das organizações são com a utilização de computadores. Nos ambientes de escritórios, é fundamental que o sistema homem-máquina esteja em perfeita harmonia, de acordo com as exigências da NR 17 (Norma Regulamentadora de Ergonomia), garantindo conforto, saúde e bem-estar aos colaboradores, além de conferir produtividade à empresa.

No Brasil, segundo dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho, em 2017, a lombalgia, popularmente chamada de dor nas costas, foi a doença que mais afastou brasileiros do trabalho. De acordo com o INSS, foram 83.8 mil casos no ano, sendo que quase a metade de todos os benefícios concedidos pelo órgão foram destinados ao auxílio por incapacidade temporária, com problemas ósseos, principalmente os de coluna, ocupando o primeiro lugar nas causas de afastamento dos trabalhadores de suas funções.

Dados recém-divulgados pelo Ministério da Previdência Social indicam que, somente no ano de 2023, o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) registrou mais de 2,5 milhões de casos de trabalhadores afastados de suas funções por incapacidade temporária. Surpreendentemente, a hérnia de disco e a dor lombar foram as condições mais recorrentes que levaram a esses afastamentos. Ao comparar os dados com o ano de 2022, a Previdência observa que o número de trabalhadores afastados por hérnia de disco cresceu 68%. Nesse período, a doença ocupava o quarto lugar no ranking, com um total de 30,6 mil benefícios concedidos para os trabalhadores por essa razão.

É estimado que entre 65% a 90% da população mundial sofrerá pelo menos um episódio dessa dor, que gera impactos pessoais, ocupacionais, sociais e econômicos.

Como aluna do Curso de Técnico de Segurança do Trabalho, graduada em Educação Física e capacitada em Ergonomia e funcionária da Prefeitura Municipal, com o cargo de professora de ginástica laboral, percebi que esse grave problema de absenteísmo estava presente em todos os setores onde ia ministrar aulas. Tendo em vista essa realidade, senti a necessidade de criar um Protocolo de Aplicação Ergonômica Postural a fim de contribuir com o conforto, a saúde e o bem-estar dos funcionários das diversas Secretarias da Prefeitura Municipal de Lorena, nos anos de 2022 a 2024.

Este trabalho tem como objetivo apresentar esse Protocolo de Aplicação Ergonômica Postural, que já foi aplicado em cerca de 700 servidores municipais da

cidade de Lorena-SP. Ele já obteve resultados significativos com relação à aquisição de hábitos mais saudáveis, à conscientização corporal quanto à postura no mobiliário no ambiente de trabalho e à exploração das dificuldades e das potencialidades corporais durante a Ginástica Laboral.

Esse protocolo é composto de três fases: Palestra de Conscientização Ergonômica Postural, Blitz Postural e Ginástica Laboral. Essas fases acontecem nessa ordem, mas em momentos diferentes. Inicialmente é marcada a Palestra de Conscientização Ergonômica Postural, que contém orientações acerca do consumo de água, de hábitos saudáveis e da necessidade de se fazer exercícios físicos com regularidade. Na segunda etapa, ocorre a Blitz Postural, que é um trabalho individualizado, no qual é observado o mobiliário e a postura do servidor na posição sentada. Após essas observações, são dadas orientações e são feitas sugestões de mudanças. Por último, em outro momento, é feita a Ginástica Laboral, quando ocorre uma interação lúdica entre os servidores durante a execução de exercícios físicos.

A realização eficaz desse protocolo depende da execução dessa sequência de ações.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ergonomia

Segundo DulJan; Weerdmesester Bernard (2004) o termo Ergonomia é derivado das palavras gregas ergon (trabalho) e nomos (regras). Nos Estados Unidos, usa-se como sinônimo human factors (fatores humanos). Ergonomia é uma ciência aplicada ao projeto de máquinas, equipamentos, sistemas e tarefas, com o objetivo de melhorar a segurança, a saúde, o conforto e a eficiência no trabalho.

De acordo com Barbosa Filho (2011), a Ergonomia tem assumido papel de destaque nas novas concepções de modernos ambientes de trabalho, as quais envolvem a relação do homem com as diversas tecnologias presentes nesses ambientes e a necessidade de qualidade, produtividade e redução de custos inerentes à produção.

Ergonomia: a ciência do conforto humano, a busca do bem-estar, a promoção da satisfação do trabalho, a maximização da capacidade produtiva, a segurança plena etc. São muitas as definições empregadas para expressar o conceito de Ergonomia. Todavia, é consenso que seu objetivo é proporcionar ao homem condições de trabalho que lhe sejam favoráveis, com o intuito de torná-lo mais produtivo por meio de um ambiente de trabalho mais saudável e mais seguro, que solicite destas menores exigências e, por consequência, concorra para um menor desgaste, resultando, portanto, em menores oportunidades de danos à integridade de sua saúde. (BARBOSA FILHO, 2011, p. 82.)

A Ergonomia estuda diversos fatores que influenciam o desempenho do sistema produtivo, procurando reduzir suas consequências nocivas sobre o colaborador na empresa, procurando reduzir fadiga, estresse, erros e acidentes, proporcionando segurança, satisfação e saúde aos colaboradores. Isso porque a Ergonomia visa à saúde, à segurança, à eficiência e à satisfação do colaborador.

A Ergonomia no Brasil segue a Norma Regulamentadora 17 (NR 17), conforme a Portaria GM nº 3.214, de 08 de junho de 1978. Ela estabelece parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, proporcionando conforto, segurança e desempenho eficiente.

2.2 NR17– Norma Regulamentadora Nº 17

De acordo com o Ministério do Trabalho e Emprego de (2015), o cumprimento das Normas Regulamentadoras NR relativas à segurança e à saúde do trabalho é obrigatório pelas empresas que possuem empregados regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho – CLT. O não cumprimento das disposições legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho acarretará ao empregador a aplicação das penalidades previstas na legislação pertinente.

Este trabalho apresenta um Protocolo de Aplicação Ergonômica Postural embasado nesse Norma Regulamentadora.

2.3 Trabalho em Escritório Postura Sentada

A Nota Técnica 060 / 2001, do Ministério do Trabalho e Emprego - Secretaria de Inspeção do Trabalho Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho - Coordenação de Normalização, Brasília, 03 de setembro de 2001, cujo assunto é Ergonomia – indicação de postura a ser adotada na concepção de postos de trabalho, tem por objetivo a orientação de empregados, empregadores, Auditores Fiscais do Trabalho, profissionais ligados à área e outros interessados na indicação da melhor postura a ser adotada na concepção dos postos de trabalho.

Conforme o que essa Nota Técnica estabelece, a postura mais adequada ao trabalhador é aquela que ele escolhe livremente e que pode ser variada ao longo do tempo. A concepção dos postos de trabalho ou da tarefa deve favorecer a variação de postura, principalmente a alternância entre a postura sentada e em pé.

De acordo com Dul Jan; Weerdmesester Bernard (2004) a postura é determinada, pela natureza da tarefa ou posto de trabalho. As posturas prolongadas podem prejudicar os músculos e as articulações. Posturas sentadas por um longo tempo ocorrem em escritórios, mas também em fábricas, linha de montagem. A posição sentada apresenta vantagens sobre a postura ereta, o corpo fica mais bem apoiado em diversas superfícies: piso, assento, encosto, braços da cadeira, mesa. É menos cansativa do que a posição em pé. Entretanto, as atividades que exigem maiores forças ou grandes movimentos do corpo são melhores executadas em pé.

A postura sentada é preferível em atividades que exigem precisão, como escritório e trabalho com computadores, pois reduz o esforço postural e proporciona maior controle dos movimentos. Embora possa levar a problemas lombares devido à compressão dos discos intervertebrais, isso é mais relacionado à manutenção estática da postura do que à carga na coluna. Alternar entre sentado e em pé reduz as dores lombares. Uma postura sentada bem projetada pode até ser melhor que ficar em pé, desde que o esforço postural e as solicitações articulares sejam mínimos.

A posição sentada apresenta várias vantagens, como baixa solicitação da musculatura dos membros inferiores, reduzindo a sensação de desconforto e cansaço, a possibilidade de evitar posições forçadas do corpo, menor consumo de energia e facilitação da circulação sanguínea pelos membros inferiores. No entanto,

também há desvantagens, como a pequena atividade física geral (sedentarismo), a adoção de posturas desfavoráveis, como lordose ou cifoses excessivas, e a estase sanguínea nos membros inferiores, especialmente quando há compressão da face posterior das coxas ou da panturrilha contra a cadeira, se esta estiver mal posicionada.

O Protocolo de Aplicação Ergonômica Postural apresentado neste trabalho teve como base a Nota Técnica 06/2001, do Ministério do Trabalho e Emprego, e do Artigo 17.6 da NR 17, que estabelecem os critérios a serem seguidos para o desenvolvimento do trabalho na posição sentada,

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para este trabalho foi a de Estudo de Caso Qualitativo, que, de acordo com Yin (2014), é uma “metodologia de pesquisa que explora profundamente um fenômeno dentro de seu contexto real”. Segundo ele, “em vez de se concentrar em dados numéricos ou estatísticos, essa abordagem busca compreender as complexidades e particularidades do objeto de estudo por meio de uma análise detalhada de casos específicos”.

Para um trabalho eficaz no que diz respeito à prevenção de doenças ocupacionais geradas pela postura sentada inadequada nos postos de trabalho, foi criado um Protocolo de Aplicação Ergonômica Postural, tendo em vista a experiência como profissional da Educação Física e a observação de variados casos de dores e desconfortos na região lombar e cervical dos profissionais que trabalham sentados por longos períodos.

Esse Protocolo foi desenvolvido durante o trabalho como funcionária contratada pelo FADENP (Fundo de Apoio ao Desporto Não Profissional), em diversas Secretarias da Prefeitura Municipal de Lorena, nos anos de 2022 a 2024, com um número significativo de servidores (cerca de 700) que trabalham no setor administrativo do município. Os resultados foram sendo observados ao longo do período de duração das atividades em cada Secretaria. Não houve uma avaliação quantitativa sistematizada, e sim qualitativa, por meio de vários relatos sociais positivos de diversos servidores que participaram do protocolo.

Esse Protocolo consiste em três etapas, quais sejam: Palestra de Conscientização Ergonômica Postural, Blitz Postural e Ginástica Laboral. Essas etapas serão descritas a seguir.

3.1 Palestra de Conscientização Ergonômica Postural

No mundo moderno, onde passamos uma grande parte do nosso dia no ambiente de trabalho, a conscientização sobre a importância da saúde e a adoção de práticas ergonômicas tornam-se imperativas. Nesse contexto, a Norma Regulamentadora 17 (NR 17) surge como um guia fundamental para garantir condições adequadas de trabalho, especialmente no que diz respeito às posturas adotadas durante as longas jornadas sentadas.

A NR 17 estabelece diretrizes claras para a ergonomia no ambiente laboral, visando prevenir lesões e promover o bem-estar dos trabalhadores. Um dos pontos cruciais abordados por essa norma é a adoção de posturas adequadas para o trabalho sentado. Conscientizar os colaboradores sobre a importância de manter uma postura correta durante suas atividades laborais é essencial para prevenir

dores crônicas lesões musculoesqueléticas e problemas de saúde relacionados ao trabalho. Além disso, a alternância de postura é um aspecto chave para a saúde no trabalho.

Incentivar pausas regulares para alongamentos e pequenas caminhadas contribui para reduzir a fadiga muscular e melhorar a circulação sanguínea, prevenindo assim problemas de saúde decorrentes da má postura prolongada.

Outro ponto relevante é a ingestão adequada de água. Manter-se hidratado ao longo do dia é essencial para o bom funcionamento do corpo e da mente. A água não apenas ajuda a manter a hidratação, mas também auxilia na regulação da temperatura corporal, na absorção de nutrientes e na eliminação de toxinas, contribuindo assim para a saúde geral dos trabalhadores.

Popularmente, acredita-se que o consumo ideal de água é de, no mínimo, dois litros diários. Entretanto, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a quantidade de água ingerida deve corresponder à perda de líquido ao longo do dia. A quantidade ideal pode ser descoberta a partir do cálculo: 35 ml multiplicado pelo peso corporal (kg).

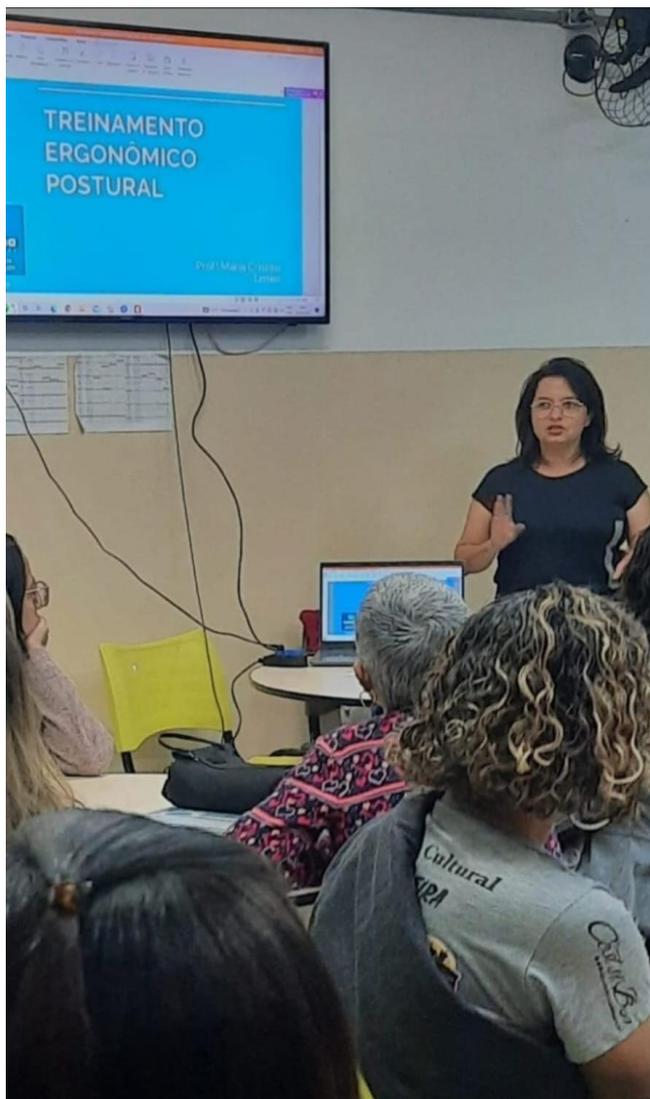
Além de promover a conscientização sobre a importância da ergonomia e da ingestão de água, é fundamental despertar hábitos saudáveis e uma vida ativa entre os colaboradores. Estimular a prática regular de exercícios físicos, seja por meio de programas de ginástica laboral ou incentivando a adesão a academias, contribui não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental e emocional dos trabalhadores.

Em suma, a conscientização sobre a importância da Ergonomia e da adoção de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho, conforme preconizado pela NR 17, é essencial para garantir a saúde e o bem-estar dos colaboradores. Ao promover posturas adequadas para o trabalho sentado, alternância de postura, ingestão de água e uma vida ativa, as empresas não apenas cumprem com suas obrigações legais, mas também investem no seu ativo mais importante: seu capital humano.

Vale lembrar que a Palestra é o primeiro momento de contato dos colaboradores com o palestrante e com o método. É nessa atividade que ocorre a interação a fim de se detectar as queixas, as dores e as necessidades que eles sentem durante a jornada de trabalho.

A Figura 1 mostra um momento de Palestra realizada na Secretaria de Saúde da Prefeitura Municipal de Lorena para servidores.

Figura 1 Palestra realizada na Secretaria de Saúde



Fonte Dos próprios autores

3.2 Blitz Postural

Uma Blitz Postural é uma abordagem utilizada na área da saúde, especialmente na Fisioterapia e na Ergonomia, para avaliar e corrigir posturas inadequadas. Durante uma Blitz Postural, um profissional de saúde examina a postura de um indivíduo enquanto ele está em pé, sentado ou realizando atividades específicas. Isso pode envolver a observação da posição da cabeça, ombros, coluna vertebral, pelve, joelhos e pés, entre outros elementos.

O objetivo principal da Blitz Postural é identificar desalinhamentos ou desequilíbrios posturais que possam estar contribuindo para dores musculoesqueléticas, lesões ou outros problemas de saúde. Com base na avaliação da postura, o profissional pode recomendar exercícios de correção postural, ajustes ergonômicos no ambiente de trabalho ou em casa, técnicas de alongamento ou outras intervenções para melhorar a postura e prevenir complicações futuras.

A Blitz Postural ocorre num segundo momento neste Protocolo. Nele, fotos são retiradas a fim de se observar, junto com o colaborador, os pontos de

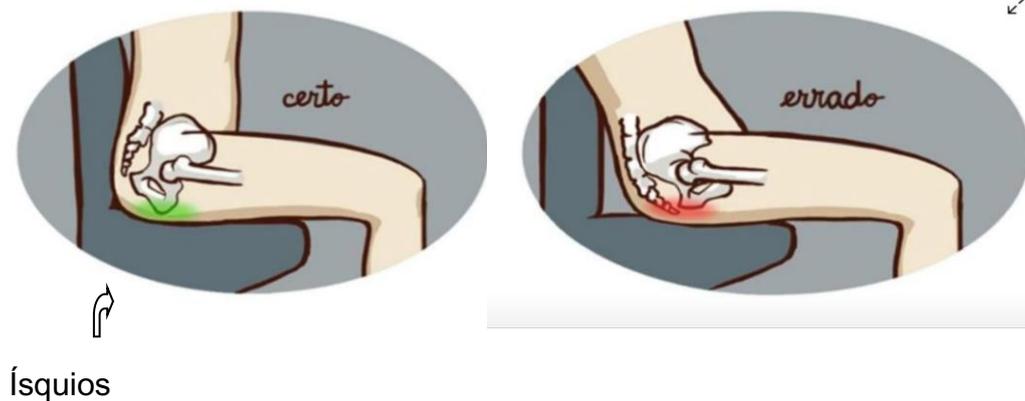
necessidade de ajuste, com relação à postura sentada. Os pontos a serem observados e ajustados são determinados na primeira foto, a qual se verifica se o antebraço se encontra na posição de 90° com relação ao tampo da mesa. Caso ele não esteja, a partir daí, iniciam-se os ajustes para que o antebraço fique na posição correta.

A sequência correta da Blitz Postural consiste em ajustar a altura da cadeira, sentar corretamente, verificar a necessidade do uso de apoio para os pés, ajustar a altura do monitor em relação aos olhos e à borda superior usando um pequeno espelho, ajustar a altura do monitor ou do notebook com apoios, utilizar um teclado avulso para notebooks, verificar a proximidade do corpo em relação à mesa, assegurar que a distância entre o colaborador e o monitor seja de um braço, orientar o uso do apoio de antebraço da cadeira, se disponível, ou a posição correta na mesa, orientar o uso de mousepad com apoio de punho e verificar se a mesa possui quina viva, orientando a eliminação dela com quebra-quina, se necessário.

A Figura 2 (a) mostra a posição correta de sentar em relação aos ísquios. A Figura 2 (b) mostra a posição incorreta dos quadris em relação a eles.

Figura 2a): Posição correta

(b) Posição incorreta



Fonte:

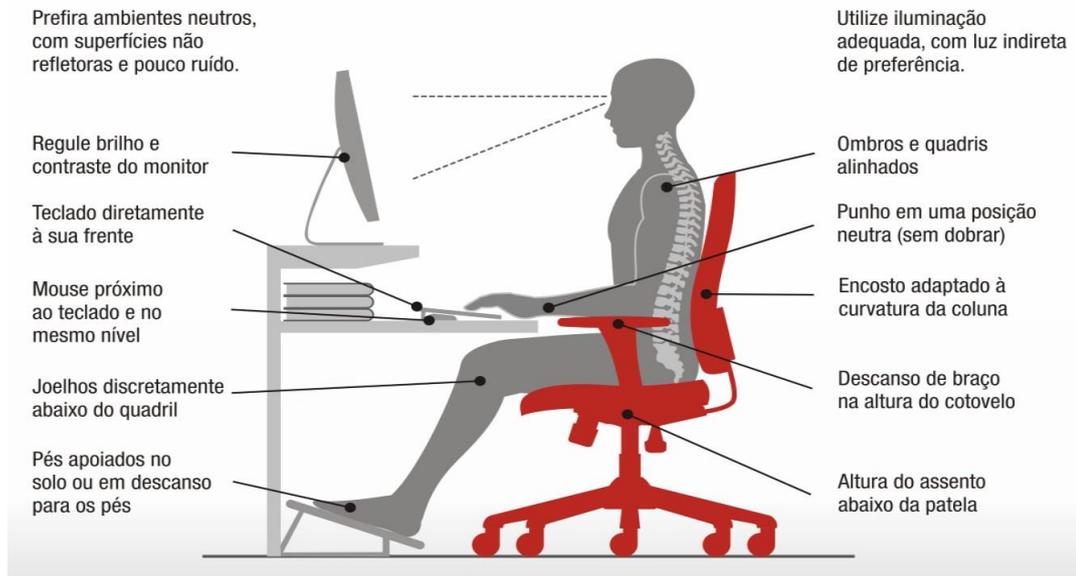
https://3.bp.blogspot.com/-g-9AC5OefdU/VMacvIXG_I/AAAAAAAAaHs/Jdqid2Uv8bM/s1600/10449528_949699015055177_5711129198667654069_n.jpg

A seleção adequada do assento é crucial para o conforto no trabalho. Deve-se considerar a natureza da tarefa e as dimensões do corpo do trabalhador. A altura do assento deve permitir que os pés fiquem apoiados no chão, evitando compressão das coxas ou uma postura lombar inadequada. A regulação inadequada pode levar a desconforto e problemas posturais. Além disso, é importante considerar o conforto dos membros superiores e a distância entre os olhos e o plano de trabalho para o conforto visual. As características do assento, como profundidade e densidade, também são importantes para evitar desconforto e pressão excessiva sobre os músculos e discos intervertebrais. O encosto deve fornecer suporte lombar e ser ajustável em inclinação e altura para se adaptar à maioria das pessoas.

A Figura 3 mostra a postura correta no trabalho sentado no setor administrativo.

Figura3: Postura correta no trabalho sentado no setor administrativo

Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador



Fonte <https://laboreweb.com.br/wp-content/uploads/2017/12/ERGONOMIA.jpeg>

Após terem sido feitas as observações dos itens acima descritos, a servidora foi orientada a fazer os ajustes necessários, de acordo com sua antropometria, para a obtenção da melhor postura sentada. Os resultados podem ser vistos na Figura 4, que mostra o antes e o depois da Blitz Postural. Vale ressaltar que a fotografia foi de conhecimento e autorização da servidora, a qual também autorizou a veiculação da imagem, conforme Anexo.

Figura4: Postura antes e depois da Blitz Postural



Fonte Dos próprios autores, 2024

3.3 Ginástica Laboral

São várias as definições e atribuições diferenciadas à prática da Ginástica Laboral.

Ginástica Laboral pode ser definida como um programa de recuperação e manutenção da qualidade de vida e de promoção do lazer, planejada e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente. Esta é popularmente denominada como atividade física na empresa, GL compensatória, ginástica do trabalho ou ginástica de pausa. (MENDES 2004)

Ginástica Laboral pode também ser definida como: a) Atividades recreativas com exercícios físicos em empresas. b) Atividades físicas programadas no trabalho, de leve a moderada, com exercícios pré-definidos e inseridos nas pausas programadas da jornada de trabalho. c) Exercícios orientados e supervisionados por profissionais de autogestão, comandados pelos próprios funcionários, denominados multiplicadores. d) Atividades que combinam esses dois tipos de abordagem. Existem ainda diversas outras formas de interpretação e aplicação de exercícios como meio de prevenção à saúde no trabalho.

Leite (2014) define a Ginástica Laboral como atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários durante o expediente. Guerra (1997) complementa afirmando que é um programa de prevenção e compensação, cujo objetivo é a promoção da saúde dos trabalhadores através de uma preparação biopsicossocial. Para Oliveira (2003), a Ginástica Laboral visa à promoção da saúde e à melhoria das condições de trabalho, além da preparação biopsicossocial dos participantes, contribuindo para a melhoria do relacionamento interpessoal, a redução dos acidentes de trabalho e lesões por esforços repetitivos e, conseqüentemente, o aumento da produtividade com qualidade.

Segundo Marquesini (2002), há três tipos de ginástica laboral: a) Preparatória: Ginástica com duração geralmente de 5 a 10 minutos, realizada antes do início da jornada de trabalho, com o objetivo de preparar o funcionário para suas tarefas, aquecendo os grupos musculares que serão utilizados e despertando-o para iniciar o trabalho mais disposto. b) Compensatória: Ginástica com duração geralmente de 10 minutos, realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional e aproveitando pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e posturas inadequadas nos postos de trabalho. Essa modalidade utiliza exercícios de alongamento, respiração e postura para aliviar a tensão muscular, evitando a necessidade de afastamento do trabalho devido a esforços excessivos. c) Relaxamento: Ginástica com duração geralmente de 10 a 15 minutos, baseada em exercícios de alongamento realizados após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo possíveis lesões.

A ginástica laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que, durante a atividade física, é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, o que causa bem-estar e alívio das tensões. Além disso, os exercícios ajudam a reavaliar o modo de pensar e organizar o tempo, o espaço e a atuação, além de quebrar a rotina e relaxar o indivíduo. Além disso, o ambiente de trabalho passa a ser menos formal, mais feliz e agradável. (SILVA NETO, 2000)

Essa atividade ocorre no final deste Protocolo, com a característica de demonstração e execução desses três momentos da Ginástica Laboral, que são executados nessa mesma ordem, a fim de despertar, de forma lúdica, a consciência corporal do próprio servidor, despertando a necessidade de uma vida mais saudável e ativa.

A Figura 7 mostra um momento de ginástica laboral no Posto Municipal de Saúde do Bairro Vila Nunes.

Figura 7 Ginástica Laboral no Centro de Especialidades Odontológicas (CEO)



Fonte Dos próprios autores, 2024.

4. CONCLUSÃO

Manter uma única postura por muito tempo é desconfortável e pode levar à fadiga muscular. Alternar entre diferentes posturas é preferível, pois permite que os músculos recebam nutrientes e evitem a fadiga. A escolha da postura deve ser deixada ao trabalhador, pois ele conhece melhor as demandas específicas da tarefa. A postura de trabalho depende de vários fatores, como a natureza da atividade, as exigências da tarefa, os espaços de trabalho e a relação do trabalhador com equipamentos. Mesmo um posto de trabalho bem projetado pode ser desconfortável se os fatores organizacionais, ambientais e sociais não forem considerados.

Esse Método permite ao profissional de Ergonomia e Educação Física perceber uma construção da consciência ergonômica e corporal dos colaboradores durante todo o processo. Na palestra, o colaborador pode perceber que a Ergonomia não está presente apenas no ambiente laboral, mas no seu dia a dia. Além disso, passa a entender a importância de se criar novos hábitos, como, por exemplo, o consumo correto da água e a preocupação com um estilo de vida mais ativo. Já na Blitz Postural, fica evidente o resultado positivo dos ajustes, com ênfase na respiração e no alívio na tensão muscular pré-existente. Por fim, na Ginástica

Laboral, o colaborador perceberá, de forma descontraída e exploradora, suas limitações e suas potencialidades nas quais seu corpo se encontra.

A utilização desse Método permite ao colaborador perceber que ações tão sutis podem impactar muito positivamente na melhora da sua qualidade de vida, seja no trabalho, seja na vida pessoal. E também se conscientizar de que mudar hábitos não é uma tarefa fácil, porém depende apenas dele, a partir da oportunidade da aquisição de conhecimento.

5 REFERÊNCIAS

ANTUNES R. **Os caminhos da liofilização organizacional** formas diferenciadas da reestruturação produtiva no Brasil. Ideias. 2003; 9/10:13-24.

BARBOSA FILHO, Antônio Nunes. **Segurança do trabalho e gestão ambiental** 1 ed. São Paulo: Atlas, 2011.

DUL, Jan; WEERDMEESTER, Bernard: **Ergonomias Práticas** 2 ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2004.

LEITE, N.; MENDES, R. **Ginástica Laboral** Princípios e Aplicações Práticas – Revista e ampliada 3ª edição, Editora Manole, São Paulo, 2014.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. REVISTA MACKENZIE (jan. 2002). São Paulo, v. 2, n. 1, p. 33-46.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral** Princípios e Aplicações Práticas. Editora Manole. São Paulo, 2004.

NORMA REGULAMENTADORA DE ERGONOMIA Nº 17 (NR 17) – Ministério do Trabalho e Emprego.

NOTA TÉCNICA 060 / 2001, do Ministério do Trabalho e Emprego – Secretaria de Inspeção do Trabalho Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho - Coordenação de Normalização, Brasília, 03 de setembro de 2001.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais** Revista da Educação Física – número 139. Dezembro de 2007.

YIN, R. K. (2014). **Case Study Research** Design and Methods (5th ed.) Sage Publications.

<https://oantagonista.com.br/brasil/inss-pagou-25-milhoes-de-beneficios-por-incapacidade-temporaria-em-2023/>

[https://www.prosaude.org.br/vida-saudavel/quantos-litros-de-agua-voce-deve-beber-diariamente/#:~:text=Entretanto%2C%20segundo%20a%20OMS%20\(Organiza%C3%A7%C3%A3o,pelo%20peso%20corporal%20\(kg\).](https://www.prosaude.org.br/vida-saudavel/quantos-litros-de-agua-voce-deve-beber-diariamente/#:~:text=Entretanto%2C%20segundo%20a%20OMS%20(Organiza%C3%A7%C3%A3o,pelo%20peso%20corporal%20(kg).)

ANEXO

Documento de Autorização para Veiculação de Imagem

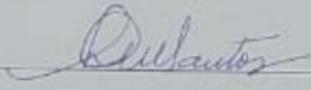
TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE IMAGEM

Eu, Thelma Maria dos Santos, nacionalidade Bras, estado civil divorciada, portador da Cédula de identidade RG nº 26.204.369-1, matrícula 5470 município de Lorena. Autorizo o uso de minha imagem em todo e qualquer material entre imagens, para serem divulgados nas redes sociais da Professora Maria Cristina Lemos/ cref: 156959-G/SP.

Fica ainda **autorizada**, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação das imagens não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

Lorena, dia 14 de setembro de 2023.


(Assinatura)