

ETEC GINO REZAGHI



DORT- Estratégias de prevenção

Cajamar/2016

Metodologia:



O embasamento de nossos conhecimentos foram adquiridos por meio da realização da visita técnica, com estudos em revistas, sites, jornais e buscando opiniões de profissionais da área da ergonomia .



Objeto de estudo:

- Empresa: OCJ Acessória Empresarial
- Grau de risco: 1
- CNAE: 741600
- Numero de colaboradores: 6
- Sexo: 3M / 3F
- Escolaridade: 3 com ensino médio completo, 1 com o técnico e 2 com superior completo
- Doenças ocupacionais: DORT



OBJETIVO GERAL:

Analisar os riscos ergonômicos dos colaboradores de escritórios administrativos e serviços contábeis.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

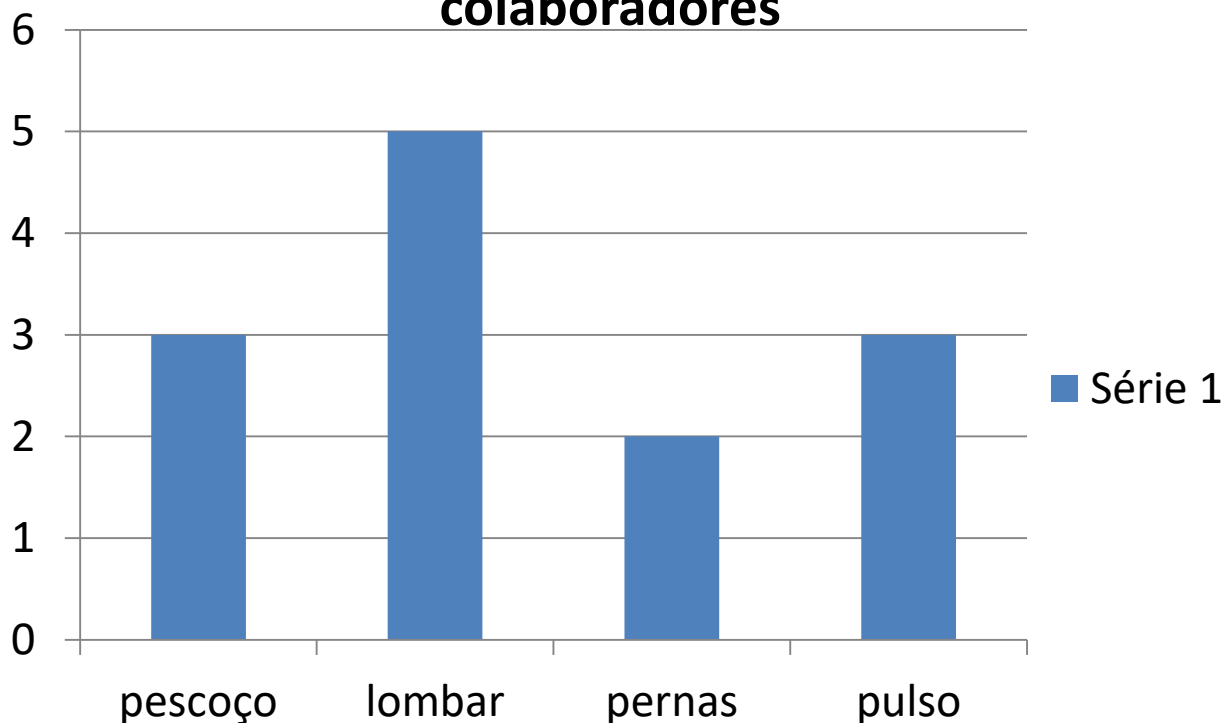
- Diminuir as incidências de DORT;
- Conscientizar à todos a importância da ergonomia;
- Sugerir pausas na jornada de trabalho.
- Implantar um intervalo direcionado à ginastica laboral.



JUSTIFICATIVA

De acordo com informações levantadas após a visita técnica, Constatamos que todos os trabalhadores apresentam indícios de DORT.

Gráfico relacionado as dores dos colaboradores





- Henry Ford



Frederick Taylor







O que é DORT

DORT (Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho). São doenças graves originadas do uso excessivo ou inadequado do sistema que agrupa nervos, músculos e tendões.

Exemplos :

- Tendinite
- Tenossinovite
- Cervicobraquialgia
- Lombalgia
- Síndrome do túnel do carpo

Sintomas:



- Perda dos movimentos da mão
- Formigamento dos pés e das mãos
- Fisgadas
- Câimbras
- Choques



Diagnostico

O diagnostico pode ser físico ou ambiental sendo identificado por exames clínicos, com a ajuda de aparelhos como a radiografia, ressonância magnética e análises ligadas ao estudo do estresse.



Causas

As principais causas dessas patologias são os movimentos repetitivos, além do posto de trabalho inadequado, que pode ocasionar em posturas incorretas por muito tempo.

Como outros fatores:

- Pressão das chefias para manter a produtividade;
- Ritmos intensos
- Não encostar as costas na cadeira
- Descanso insuficiente



Prevenção

Pequenas mudanças no trabalho pode fazer a diferença como por exemplo, nas operações que devem ser executadas ao alcance das mãos e a mesa estar posicionada de acordo com a altura de cada pessoa.

Dicas do dia a dia:

- Estabelecer pausas de 5 (cinco) à 10 (dez) minutos, a cada hora sentado(a), e aproveitar para fazer uma caminhada ou um alongamento durante a pausa
- Ginastica laboral que consiste na realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho.



Tratamento

- O tratamento inclui o uso de anti-inflamatórios e repouso das estruturas musculoesqueléticas comprometidas. A melhor forma de aplicar o tratamento, atingir e preservar o equilíbrio entre o homem e o trabalho seria as melhorias nas condições de trabalho, com o objetivo de assegurar eficiência e bem estar no trabalho.

Ação preventiva

- Em nossa visita técnica na empresa OCJ (Organização Contábil jordanésia) podemos notar alguns agentes causadores de doenças do trabalho nos funcionários. Registramos algumas imagens do setores de trabalho:

Departamento pessoal e Fiscal



Contabilidade:



Abertura e fechamento de empresas



Ao analisarmos identificamos alguns mobiliários que poderiam ser trocados visando a saúde dos colaboradores. Pesquisamos alguns valores que foram passados ao responsáveis pela empresa.

As cadeiras seriam de suma importância , pois a maior parte do trabalho é feita sentado(a), não ter uma cadeira adequada pode causar grande desconforto no trabalho e fora dele.



Cadeira De
Escritório ...
R\$284,99
Mobly



Cadeira
Executiva ...
R\$599,00
Shoptime



Cadeira
Escritório ...
R\$799,90
Pandas.com.br



Cadeira
Secretária ...
R\$219,99
Americanas.c..



Cadeira De
Escritório ...
R\$199,99
Submarino



Cadeira Gamer
AKRacing
R\$1.402,41
KaBuM!

O descanso para os pés pode prevenir dores inferiores como é o caso de um colaborador que se queixava de dormência nas pernas.



Apoio Para Os
Pés ...
R\$36,35
Americanas.c...



Apoio
Ergonômico ...
R\$29,90
hardbox.com.br



Suporte para
Pes Reliza ...
R\$145,90
KaBuM!



Descanso De
Pes Multilaser
R\$60,75
Americanas.c...



Multivisao
Suporte para
R\$37,90
KaBuM!



Apoiador para
os pés - ...
R\$59,99
Walmart.com

Mousepads e apoio de pulso ajudam com o desnível do punho em relação ao braço na mesa.



Mouse Pad -
Apoio ...
R\$14,00
Sir Tecnologia



Mouse Pad
Ergonomico ...
R\$16,68
Submarino



Mouse Pad
Base Para ...
R\$29,70
Americanas.c...



Pad Mouse
Com Apoio Gel
R\$21,86
Walmart.com



Mousepad Gel
Preto
R\$23,90
Americanas.c...



Mouse Pad
com Apoio de
R\$6,90
Ink Printer Su...



Apoio de
punhos preto
R\$21,40
Kalunga.com



Apoio De
Punhos Para
R\$18,90
Americanas.c...



Teclado Dell
Smartcard ...
R\$149,00
Dell Brasil



Apoio de Pulso
em Gel para ...
R\$39,90
magazineluiz...



Kit Anti Ler
Com 01 Apoio
R\$36,90
Americanas.c...



Apoio para
Teclado ...
R\$39,90
Eletrônica Sa...

Além de abaixar a cabeça para ver notas, contatos e etc. Os funcionários enfrentam um desnível entre o nível do monitor para a altura do olhar o que ocasiona muitas dores no pescoço.



Suporte para
Monitor Reliza
R\$111,90
KaBuM!



Suporte Para
Monitor- ...
R\$45,92
Americanas.c...



suporte para
monitor preto
R\$51,50
Gimba.com



Multilaser
Suporte ...
R\$41,90
KaBuM!



Suporte Para
Monitor- ...
R\$45,92
Submarino



Suporte de
Mesa ...
R\$115,90
KaBuM!



ERRADO



CERTO



Ginastica Laboral:

Em nossa visita técnica, com o apoio de uma especialista formada em educação física, aplicamos um sessão de ginastica, ensinando alguns alongamentos necessários no dia a dia.



Cartilhas Informativa

Para que após nossa visita técnica os funcionários tivessem algum embasamento sobre o assunto, distribuímos algumas cartilhas informativas, relacionando assuntos de prevenção de Dort.

Segue abaixo a cartilha frente e verso:

Prevenção

o melhor remédio contra DORT

A Saúde é o maior patrimônio do trabalhador e ela é protegida pela legislação. Assim, as empresas deveriam viabilizar um ambiente saudável e implementar ações de prevenção, como pausas, ginástica laboral, além de oferecer móveis

e equipamentos adequados e principalmente, ORGANIZAR o trabalho de uma maneira que seja possível executá-la sem doenças físicas ou mentais.

O trabalhador também deve fazer sua parte, para procurar se manter saudável. É preciso ter cuidado com a alimentação, praticar alguma atividade física, combater estresse (adquirindo um hobby) ou colocando em prática outras atividades que lhe proporcionem uma melhor qualidade de vida.

Alongar é importante

Reduz a tensão muscular, relaxa, evita lesões, amplia os movimentos, melhora a circulação, fortalece os tendões, aumenta a flexibilidade, então vamos lá: 10 minutos de prevenção a cada 50 minutos de trabalho, ou pelo menos duas vezes ao dia. Vamos prevenir já, para não sentir os efeitos das doenças ocupacionais no futuro.



faça alongamentos
DIÁRIOS

15 SEGUNDOS
CADA POSIÇÃO

ESSA CARTILHA INFORMATIVA FOI FORMULADO PELOS ALUNOS:

Pedro, Wanderson, Jacqueline, Amanda.

Turma J, de segurança do trabalho como parte do complemento do TCC.

DORT

Prevenir é a solução



Etec
Gino Rezaghi

cartilha informativa e de prevenção



DORT Um mal a ser combatido

As DORT se tornaram mais frequentes a partir da década de 90, com a advento da informática. De acordo com o instituto nacional de seguridade social (INSS), o segmento bancário é o que mais registra doenças ocupacionais no Brasil. Por isso, o governo aumentou há alguns anos de 1% para 3% o percentual que os bancos recolhem mensalmente sobre a folha de pagamento, para financiar o seguro de acidentes do trabalho benefício pago pela previdência social aos trabalhadores afastados por motivo de doenças ligadas ao trabalho.

O QUE SÃO DORT ?

Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) São doenças graves originadas do uso excessivo ou inadequado do sistema que agrupa nervos, músculos e tendões. as DORT podem se tornar graves se não tiverem tratamento adequados podendo levar a incapacidade temporária ou permanente para o trabalho.

Elas atingem as mãos, punhos, o antebraço, o cotovelo o ombro, a coluna cervical etc.

FATORES DE RISCO

Movimentos repetitivos, ritmos intensos, mobiliário inadequado, como: segurar o fone com a cabeça, não encostar as costas na cadeira, digitar e usar o mouse sem apoio para os pulsos e sem descansar os braços, Fatores emocionais como, pressão para cumprir metas e produtividade, sistema de avaliação, assédio moral e medo de demissão também contribuem para agravar as DORT.

COMO IDENTIFICAR

Dor, fadiga muscular, sensação de peso ou calor, fisgadas, inchaço, choques involuntários, perda de forças, dormência, formigamento, perda de controle de movimentos.

O que fazer em caso de suspeita de DORT

Procure um ortopedista, se o diagnóstico for de doença relacionada ao trabalho e o médico lhe fornecer atestado de afastamento de trabalho, Com ele em mãos, Solicite a emissão comunicado de acidente de trabalho (CAT) junto à empresa ou sindicato. Com a CAT, a partir do 16º dia de afastamento você poderá marcar perícia médica no INSS pelo telefone 135, pelo site (link serviços) ou num posto de atendimento do INSS, a fim de obter o benefício. Com o reconhecimento de que sua doença é de origem ocupacional, ou seja, com direito ao auxílio doença acidentário. Com isso você garante: depósito de FGTS, estabilidade de 12 meses após a alta médica e a não interrupção do período aquisitivo de férias. O benefício Possibilita apenas o auxílio doença previdenciário ou comum.



IMPORTANTE: Caso você sofra de doença do trabalho e seu benefício esteja como B-31, Entre com recurso junto ao INSS, Pedindo a converção para o B-91

Não esconda do seu médico de trabalho

No exame periódico, Você deve relatar ao médico sobre sua situação para que ele registre em seu prontuário qualquer sintoma de doença ocupacional. Após o exame periódico, admissional ou demissional, O funcionario tem direito a uma via do atestado de saúde ocupacional (ASO), emitido pelo médico.

RESPONSABILIDADE DA EMPRESA **ERGONOMIA NO TRABALHO**

A empresa tem que oferecer condições dignas de trabalho seja próativo: verifique as regulagens dos móveis solicite apoio para os punhos e outras mudanças ao SESMT, RH ou chefia imediata. Caso não seja atendido comunique o sindicato.





REFERÊNCIAS

Disponível em:

<http://www.drsergio.com.br/ergonomia/curso/hist.html>

<http://www.infoescola.com/historia/revolucao-industrial/>

<http://monografias.brasilecola.uol.com.br/administracao-financas/ler-uma-avaliacao-impacto-na-organizacao-trabalho.htm>

<http://www.infonet.com.br/noticias/saude/ler.asp?id=73304>

<http://www.infoescola.com/historia/revolucao-industrial/>

<http://www.suapesquisa.com/economia/taylorismo.htm>

<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/taylorismo-fordismo.htm>

<http://www.infoescola.com/administracao/taylorismo/>



Considerações finais

Por meio deste trabalho podemos ter em mente que a ergonomia ainda tem muito a avançar nos trabalhos que provem de movimentos repetitivos, pois há uma gama da população que não sabe sobre os fatores patogênicos que podem estar expostos ao exercer uma simples profissão que há a necessidade de digitação, por exemplo.

Quando há a conscientização por meio de extensão informativa ,palestras e reformas nas maquinas e equipamentos utilizados frequentemente o problema aparenta ser menor.

Ao construirmos este trabalho, observamos todas essas informações, e em vigor desta problematização, entramos na empresa OCJ com o objetivo de mudarmos não só o meio informativo daquele ambiente, mas também o bem estar das pessoas, prevenindo como sempre a ocorrência de fatores que contribuam para a decadência na segurança do trabalho.

Curso Técnico de Segurança do Trabalho



INTEGRANTES

- Pedro Henrique Vitor dos Santos
- Jacqueline Santos Lopes
- Wanderson Nascimento
- Amanda Canha Dalcin



Orientador: Carlos Eduardo