

# **O CUIDADO POSTURAL: PROMOÇÃO DE SAÚDE COM OS TRABALHADORES DOS SETORES ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB**

Emanuelle Silva de Mélo<sup>1</sup>; Thayla Amorim Santino<sup>1</sup>; Vanessa da Nóbrega Dias<sup>1</sup>; Rafaelly Martins Rodrigues<sup>1</sup>; Claudia Holanda Moreira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

## **RESUMO**

As posturas inadequadas são comuns nos ambientes laborais e a manutenção da posição de trabalho impõe esforços adicionais desequilibrados e inesperados, podendo comprometer a coluna vertebral e as extremidades superiores e inferiores. Tanto a adoção de maus hábitos posturais quanto o posicionamento prolongado associado à ocupação ou ambiente de trabalho são prejudiciais, podendo gerar dor por sobrecarga biomecânica, comprometimento da mobilidade devido à restrição de músculos, articulações ou fásCIAS, comprometimento muscular associado à fraqueza, controle postural insuficiente pelos músculos estabilizadores, senso cinestésico alterado associado a maus hábitos posturais prolongados, falta do conhecimento do controle e da biomecânica vertebral saudável. Os distúrbios musculoesqueléticos desenvolvidos poderão limitar a capacidade para o trabalho e, com o avançar da idade e do tempo de atividade, essa incapacidade aumenta, devido à sobrecarga física e mental. Os materiais contendo orientações posturais são importantes para gerar informações para os trabalhadores de modo que possam contribuir positivamente para melhoria de condições de vida e de trabalho destes. A proposta deste trabalho foi divulgar a ideia de implementação de um material didático-instrucional com informações sobre o cuidado postural, dirigido ao esclarecimento dos trabalhadores do setor administrativo de uma Instituição de Ensino Superior (IES). O método utilizado foi o informativo, *a priori*, para divulgar a proposta do material fundamentado em resultados estudos anteriores realizados com este universo. O público alvo serão os trabalhadores dos setores administrativos de uma IES. O instrumento programado na divulgação foi a “Cartilha do Trabalhador”, um material didático-instrucional de Cuidado Postural, com características de promoção da saúde e cuidado através da educação em saúde aos

trabalhadores. Nela há orientações posturais nas posições sentado, em pé, parado e em movimento. Pôde-se observar, através de reuniões prévias realizadas pelas representações destes trabalhadores, que a ideia foi acolhida de forma positiva para a implementação da cartilha, aderindo, desde já, por essa representação, as orientações propostas e até realizando-as tanto em seu ambiente de trabalho como em seu domicílio. A proposta ainda não foi concretizada em sensibilizar a todos os trabalhadores dos setores administrativos, porém a ideia está sendo fortalecida através de estudos de diagnósticos da situação de trabalho destes trabalhadores. A ideia da campanha permitiu a uma pequena representação destes trabalhadores o acesso às informações sobre a importância da mudança de hábitos posturais. Esta proposta tem caráter longitudinal e será aplicada de forma evolutiva com estes trabalhadores.

Palavras-chave: Cuidado Postural; Ergonomia; Saúde do trabalhador.

## **1 INTRODUÇÃO**

A postura refere-se à posição do corpo no espaço (SALVE; THEODORO, 2004). Posturas inadequadas impõem esforços adicionais desequilibrados e inesperados, podendo atingir a coluna vertebral e as extremidades superiores e inferiores. A disfunção postural pode ser causada pela adoção de maus hábitos posturais, como no posicionamento prolongado associado à ocupação ou ambiente de trabalho.

Os comprometimentos comuns associados às disfunções posturais são: dor por sobrecarga biomecânica; comprometimento da mobilidade devido à restrição de músculos, articulações ou fâscias; comprometimento muscular associado à fraqueza, devido a más posturas sustentadas; controle postural insuficiente pelos músculos estabilizadores; senso cinestésico de postura alterado associado a maus hábitos posturais prolongados; falta do conhecimento do controle e da biomecânica vertebral saudável.

O desequilíbrio postural associa-se às doenças osteomusculares que estão entre as três primeiras causas de incapacidade física, e potencialmente associada à

piora da qualidade de vida e redução da produtividade (MOTA; RIBEIRO; SANTOS; GOMES, 2006).

É consenso na literatura especializada que a manutenção de uma má postura leva ao desequilíbrio postural. Sendo assim, os trabalhadores que realizam as suas atividades laborais desenvolvendo posições não adequadas estarão exposto a inadequações na postura. Então relacionando postura e saúde do trabalhador, torna-se evidente que diversas afecções ocupacionais podem surgir em decorrência destas inadequações.

As evidências epidemiológicas apontam para uma associação de fatores causais interagindo sinergicamente nos processos agudos e na cronificação dessas patologias agrupadas como LER/DORT. Não existe, ainda, conhecimento acumulado que permita quantificar a parcela de cada fator na determinação do esquema global dessas afecções, assim como o evento precipitante de cada caso clínico, visto a intersecção de vários fatores na história de cada trabalhador. E, embora as condições objetivas de trabalho sejam explicações consensuais sobre a etiologia dos sintomas, reconhecidas pelos órgãos previdenciários e referidas nas denominações da doença, mantém-se, ainda, a continuidade do debate em torno desta questão.

Diante do que foi exposto, é fundamental que se adote uma postura considerada adequada, e somente será possível adquiri-la se houver uma boa conscientização corporal associada ao ambiente de trabalho, com instrumentos e equipamentos ajustados a cada trabalhador.

Oferecer modelos de assistência em saúde implica também à adoção de instrumentos de avaliação eficazes, sendo de relevância e necessidade que as instituições apoiem e promovam programas de prevenção e promoção à saúde do trabalhador, programas estes que dão suporte e resultados consideráveis à saúde no trabalho.

## **2 OBJETIVO**

Divulgar a ideia de implementação de um material didático-instrucional com informações sobre o cuidado postural, dirigido ao esclarecimento dos trabalhadores do setor administrativo de uma Instituição de Ensino Superior (IES).

### **3 METODOLOGIA**

O método utilizado para realização foi o informativo.

O público alvo para a proposta futura de sensibilização serão os trabalhadores dos setores administrativos de uma IES que participaram de pesquisas preliminares sobre análise postural.

O instrumento proposto na divulgação trata-se da “Cartilha do Trabalhador”, com características de promoção da saúde e cuidado através da educação em saúde aos trabalhadores e contém informações, de forma clara, a respeito de como o trabalhador deve se portar no ambiente laboral, a fim de evitar doenças futuras, promovendo e prevenindo, portanto, a saúde destes servidores. Nela foram abordadas orientações posturais nas posições sentado, em pé, parado e em movimento.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A “Cartilha do Trabalhador” mostrou-se como uma estratégia positiva e benéfica para a saúde dos trabalhadores, pois, pôde-se observar que através de reuniões prévias realizadas pelas representações destes trabalhadores que a ideia foi acolhida de forma positiva para a implementação da cartilha, aderindo, desde já, por essa representação as orientações propostas e até realizando-as tanto em seu ambiente de trabalho como em seu domicílio.

A proposta ainda não foi concretizada em sensibilizar a todos os trabalhadores dos setores administrativos, porém a ideia está sendo fortalecida através de estudos de diagnósticos da situação de trabalho destes trabalhadores.

Corroborando com Alves (2003), foi possível observar que a promoção da saúde é uma proposta que deve ser abarcada na concepção da saúde do trabalhador, considerando as políticas públicas de saúde, procurando mostrar que os problemas de saúde por essa área colocados não dizem respeito apenas aos

trabalhadores, mas também ao meio ambiente e à população como um todo, e em várias esferas.

As intervenções em saúde do trabalhador seguem a concepção de que a saúde para o trabalhador não significa apenas a ausência de doenças, sejam elas ocupacionais ou não, e incluindo acidentes de trabalho, mas também, e principalmente, a busca de eliminar os riscos que podem ocasionar agravos à saúde, mas também incentivar o trabalhador na busca de realizar um processo laboral que seja produtivo e capaz de promover sua saúde (BRITO & PORTO, 1991; ALVES, 2003).

“A Cartilha do Trabalhador” teve aceitação, mostrando que a mesma teve texto claro e objetivo, apresentando-se com relevante e projetando assim, mais uma vez, a necessidade de divulgação dessas informações para que se atinja, em grande escala, a comunidade.

Segundo Oliveira (2002) a informação, a compreensão do que ocorre com seu ambiente de trabalho e consigo mesmo são fatores essenciais para a prevenção da saúde dos trabalhadores. A capacidade de compreender o que está ocorrendo e, assim, poder desenvolver estratégias defensivas de regulação para enfrentar um ambiente hostil, é de extrema importância para a prevenção e recuperação da saúde.

Bracciali (2000) em seu estudo relata que para se tentar minimizar a alta incidência de afecções posturais, principalmente em adultos, se faz necessário um trabalho de base abrangente e capaz de atuar, principalmente, nos planos preventivo e educacional. Sendo assim, podemos equiparar a proposta da “Cartilha do Servidor” à possibilidade de divulgar informações que podem induzir a mudança de hábitos inadequados, promovendo a educação postural com o objetivo de permitir a realização das atividades de vida diária de forma segura e correta e, sobretudo, prevenindo o acometimento ou o agravamento de problemas osteomusculares.

## **5 CONCLUSÃO**

A ideia da campanha permitiu a uma pequena representação destes trabalhadores o acesso às informações sobre a importância da mudança de hábitos

posturais. Havendo, portanto, a partir da aceitação, a necessidade de divulgação de formal longitudinal e concretização do material, assim como de outras iniciativas para promover uma melhor condição de vida e de trabalho.

A proposta de educação em saúde é relevante e poderá ser implementada para todos os trabalhadores dos setores administrativos para uma melhor sensibilização com o cuidado postural.

## **6 REFERÊNCIAS**

ALEXANDRE, N. M. C. **Aspectos ergonômicos e posturais e o trabalhador da área de saúde**. Vol. 28, n. 2, p. 109-118, 2007.

ALVES, R. B. Vigilância em saúde do trabalhador e promoção da saúde: aproximações possíveis e desafios. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.319-322, 2003.

ANDRADE, S. C. de, ARAÚJO, A. G. R. de, VILAR, M. J. P., "Escola de Coluna": revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Revista Brasileira de Reumatologia**. Vol.45 n.4, São Paulo, 2005.

AUGUSTO, V. G. et al. Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. Vol.12 no.1, São Carlos, 2008.

BRACCIALLI, L. M. P., VILARTA, R. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Revista paulista de Educação Física**. V.14, n.2, p.159-71, São Paulo, 2000.

BRITO, J. C. & PORTO, M. F. S., Processo de trabalho, riscos e cargas à saúde. Rio de Janeiro: **Centro de Estudos em Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana**, Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, 1991.

CHUNG, T. M. Escola de Coluna – Experiência do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. **Acta Fisiátrica**. V.3, n.2, p.13-1, 1996.

COSTA, E. D. G. M. M. da, et al. Prevalência de síndromes dolorosas osteomusculares em trabalhadores de Unidades Básicas de Saúde (UBS). **Einstein**. V.5, n.1, p.37-43, 2007.

HOEFEL, M. G., et al. A. Uma proposta em saúde do trabalhador com portadores de LER/DORT: grupos de ação solidária. **Caderno de Psicologia Social do Trabalho**. Vol.7, São Paulo, 2004.

MERLO, A. R. C., JACQUES, M. G. C., HOEFEL, M. G. L., Trabalho de Grupo com Portadores de Ler/Dort: Relato de Experiência. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Vol.14 n. 1, Porto Alegre, 2001.

MOTA, J.; RIBEIRO, J.; SANTOS, M.; GOMES, H. Obesity, physical activity, computer use, and TV viewing in Portuguese adolescents. **Pediatric Exercise Science**, Champaign, v.17, p.113-121, 2006.

PINTO, P. R.,1 MORAES, G. C.1 E MINGHINI, B. V. Confiabilidade de um modelo de avaliação para portadores de Ler/Dort: a experiência de um serviço público de saúde. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. Vol. 9, No. 1, 85-9, 2005.

OLIVEIRA, P. A. B. Trabalho coletivo: a construção de espaços de cooperação e de trocas cognitivas entre trabalhadores. In: Jaques, M . G.; CODO, W. (Org. Saúde Mental & Trabalho: Leitura. Petrópoles: **Vozes**, p. 82-97, 2002.

SALVE, M. G. C.; THEODORO, P. F. R. Saúde do trabalhador: a relação entre ergonomia, atividade física e qualidade de vida. **Salusvita**. Vol 23, n. 1, p. 137-146, Bauru, 2004.

SILVA, C. D. DA, JUVÊNCIO, J. F. Diagnóstico da aptidão física relacionada à saúde em trabalhadores de escritório da Universidade Federal de Viçosa. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Vol. 6. Nº 1. p. 63-71, 2004.