

Riscos ocupacionais ergonômicos da equipe da USF Ilda Lopes

Autor(res)

Olivia Ferraz Pereira Marinho
Nathalia Cardoso Silva
Thesyo Bartolomeu De Sousa Pereira
Raissa Tamirez Oliveira Da Ressurreição
Rian Rocha Oliveira
Kerlly Taynara Santos Andrade De Freitas
Carlos Emanuel Medeiros Peixoto
Henrique Tolentino Guimaraes De Oliveira
Emilly Da Silva Barcelos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE MEDICINA DE EUNÁPOLIS

Introdução

APRESENTAÇÃO
Os riscos ocupacionais estão presentes em todos os ambientes laborais, independentemente da área de atuação. No setor da saúde, essa exposição é ainda mais significativa, dada a complexidade das atividades e a diversidade de fatores de risco. Os riscos ocupacionais são classificados, pela Norma Regulamentadora 09 (NR 09), em físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2021). Já na na NR 05, em seu anexo IV, soma os riscos ergonômicos e acidentes como riscos a serem considerados no ambiente de trabalho (BRASIL, 2022).
A ergonomia laboral é o campo do conhecimento que centraliza o trabalhador e as suas condições de trabalho (DINIZ; LIMA; SIMÕES, 2024), visando sua segurança e saúde. Sua aplicação em serviços de saúde é, portanto, fundamental para garantir a saúde física e psíquica dos profissionais (ALMEIDA; TORRES; SANTOS, 2012).

JUSTIFICATIVA
A Revolução Industrial, iniciada no século XVIII, marcou a passagem da produção manual para a produção mecânica. Desde então, os trabalhadores passaram a ser ainda mais expostos a riscos ergonômicos no ambiente de trabalho (CAMAROTTO; SIMONELLI; RODRIGUES, 2013).
Em muitas unidades de saúde, especialmente nas Unidades de Saúde da Família, os profissionais permanecem longos períodos à exposições inadequadas e realizam atividades em cadeiras e móveis que não atendem às exigências ergonômicas. Isso pode causar uma série de intercorrências à saúde desses profissionais. Ademais, a carência de informações sobre a ergonomia no ambiente de trabalho amplia esse problema e dificulta a sua prevenção.
Por esse motivo, a análise e intervenção dos riscos ergonômicos tornam-se essenciais para promover saúde ocupacional e atendimento de qualidade para a comunidade atendida.



O PROBLEMA

No contexto das Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Unidades de Saúde da Família (USF), a negligência quanto aos riscos ergonômicos pode comprometer significativamente a saúde dos trabalhadores, refletindo negativamente na qualidade do atendimento prestado à população.

Tais riscos envolvem esforços repetitivos, postura inadequada, longas jornadas de trabalho em posições desconfortáveis, mobiliário inadequado e organização ineficiente do ambiente laboral. A exposição contínua a essas condições pode gerar doenças ocupacionais como lesões por esforço repetitivo (LER), distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), fadiga física e mental, além da redução da qualidade de vida dos profissionais de saúde.

RESUMO

Este projeto de extensão tem como objetivo identificar e compreender os riscos ocupacionais ergonômicos enfrentados pela equipe multidisciplinar da Unidade de Saúde da Família (USF) Ilda Lopes, em Eunápolis (BA). A metodologia envolve a pesquisa teórica para a compreensão dos riscos ergonômicos e os seus malefícios à saúde do trabalhador, além da aplicação de questionários diagnósticos, construção de materiais educativos e realização de rodas de conversa com os profissionais da unidade, abordando e esclarecendo para a equipe os principais fatores de risco ergonômico, como mobiliário inadequado, postura incorreta e sobrecarga física e mental. Haja vista que esses fatores são os principais responsáveis por causar estresse ocupacional no ambiente de trabalho. Dessa forma, o projeto propõe intervenções que adaptem o ambiente laboral e promovam alterações na rotina dos profissionais, com o intuito de adequá-los às condições recomendadas, contribuindo para a segurança e saúde no trabalho e, consequentemente, aos serviços oferecidos à comunidade.

Objetivo

OBJETIVOS GERAIS

Identificar e compreender as organizações de trabalho, relacionadas à biossegurança no ambiente de trabalho da equipe interdisciplinar da Unidade de Saúde da no Família Ilda Lopes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar os principais riscos ergonômicos aos quais os profissionais estão expostos;

Propor intervenções em saúde que favoreçam a adaptação e adequação ergonômica do ambiente de trabalho da unidade de saúde;

Desenvolver metodologias educativas que promovam a conscientização sobre ergonomia no ambiente laboral;

Contribuir para a melhoria das condições de trabalho e, consequentemente, para a qualidade dos serviços prestados à população.

Material e Métodos

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa teórica sobre os riscos ocupacionais ergonômicos aos quais os profissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) estão expostos. A investigação foi conduzida por meio dos bancos de dados SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde. Após o levantamento e compreensão dos principais fatores que influenciam a ergonomia no ambiente de trabalho, buscou-se identificar intervenções que pudessem minimizar esses riscos. A partir disso, foi elaborada uma proposta de intervenção, organizada em etapas sucessivas.



A primeira etapa consistiu na aplicação de um questionário diagnóstico com os profissionais da UBS, acompanhado da coleta de assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O objetivo foi identificar a percepção da equipe sobre os riscos ergonômicos presentes no seu cotidiano laboral.

Em seguida, elaborou-se um segundo questionário, com a finalidade de avaliar o nível de conhecimento da equipe multidisciplinar sobre os riscos ergonômicos aos quais estão expostos. As respostas obtidas serviram de base para a construção das ações educativas subsequentes.

Com base nas informações coletadas nas etapas anteriores, foi desenvolvido um material educativo e visual, em formato de cartilha. O conteúdo abordou os principais riscos ergonômicos no ambiente da UBS e estratégias de prevenção, utilizando linguagem acessível e recursos ilustrativos para facilitar a compreensão por todos os profissionais da equipe.

Posteriormente, foi realizada uma roda de conversa com os profissionais da unidade, na sala de atividades coletivas. Esse momento teve como objetivo promover uma construção participativa do conhecimento, abordando a ergonomia aplicada à biossegurança e os riscos específicos identificados na unidade. Os discentes envolvidos no projeto atuaram como facilitadores do processo, incentivando a troca de experiências e saberes entre os participantes.

Por fim, após a roda de conversa, foi realizada uma breve entrevista com os profissionais presentes, a fim de coletar feedback sobre a atividade. Essa etapa teve como finalidade avaliar a compreensão dos temas discutidos e identificar sugestões de ações que possam ser incorporadas à prática cotidiana da equipe. As informações obtidas contribuirão para o planejamento de futuras intervenções voltadas à promoção da saúde e segurança no ambiente de trabalho.

Resultados e Discussão

No dia 29 de abril de 2025, foi aplicado um questionário diagnóstico na Unidade Básica de Saúde (UBS) Ilda Lopes com o objetivo de identificar os riscos ergonômicos aos quais a equipe de saúde está exposta em seu ambiente de trabalho. Participaram da pesquisa dez profissionais de diferentes categorias da unidade, sendo eles: três técnicos de enfermagem, um enfermeiro, dois recepcionistas, um atendente da farmácia, um auxiliar de farmácia, um agente comunitário de saúde (ACS) e um vigilante.

Os dados coletados englobaram diversos aspectos do cotidiano laboral, como a postura durante as atividades, o levantamento e transporte de cargas, a organização do ambiente, o ritmo e a jornada de trabalho, além da percepção individual dos profissionais sobre desconfortos físicos, dores e outros sintomas relacionados a esforços repetitivos ou posições incorretas. A pesquisa foi embasada nos princípios da Norma Regulamentadora nº 32 (NR-32), que trata da segurança e saúde no trabalho em serviços de saúde, com foco na prevenção de agravos associados a condições ergonômicas inadequadas.

A análise dos dados, de caráter quantitativo e qualitativo, revelou que todos os participantes relataram desconfortos físicos relacionados às suas atividades diárias. Além disso, apontaram a necessidade de melhorias na infraestrutura da unidade e de adequações ergonômicas nos postos de trabalho. Verificou-se também que parte dos entrevistados não compreendia com clareza o conceito de riscos ergonômicos: alguns já haviam ouvido o



termo, mas não sabiam explicá-lo, enquanto outros não tinham nenhum conhecimento sobre o assunto. Essa lacuna evidencia a falta de orientação sobre ergonomia, reforçando o quanto o tema é historicamente negligenciado por instâncias superiores e pela própria gestão da unidade, mesmo sendo regulamentado por normas específicas.

Entre os desconfortos relatados, destacaram-se dores nas costas, nas articulações e nos músculos, frequentemente associadas a fatores como mobiliário inadequado, posturas incorretas mantidas por longos períodos, movimentos repetitivos e a ausência de pausas para descanso ou alongamento durante a jornada. Situações de estresse também foram mencionadas como desencadeadoras de dores de cabeça e mal-estar.

De forma mais específica, os riscos ergonômicos identificados e os desconfortos consequentes foram os seguintes: a postura inadequada, o esforço físico e a permanência prolongada na mesma posição foram frequentemente relacionados a dores na coluna e nas articulações; o uso de equipamentos não adequados gerou incômodos nas articulações; os movimentos repetitivos causaram dores articulares; o mobiliário inadequado foi apontado como fator de dor muscular e nas costas; e, por fim, as situações de estresse desencadearam episódios de dor de cabeça. Esses achados evidenciam a multiplicidade de fatores de risco presentes no ambiente de trabalho e a complexidade dos impactos ergonômicos sobre a saúde dos profissionais.

Com base nesses dados, foram selecionados temas centrais para discussão em uma roda de conversa realizada em 13 de maio de 2025, com a participação dos profissionais da UBS. O objetivo da atividade foi apresentar os resultados da pesquisa, promover a troca de experiências e fomentar a reflexão coletiva sobre a ergonomia no cotidiano de trabalho.

Durante a roda de conversa, foram debatidos tópicos como posturas inadequadas, tempo excessivo em pé ou sentado, ausência de pausas durante o expediente e inadequações no mobiliário. Relatos espontâneos surgiram ao longo da discussão, revelando experiências de dores musculares frequentes, sobrecarga de tarefas, dificuldades de adaptação aos postos de trabalho e o impacto da rotina sobre o bem-estar físico e mental da equipe.

Nesse contexto, a roda de conversa permitiu a construção coletiva de propostas de intervenção, destacando-se, entre elas, a demonstração de alongamentos e movimentos preventivos para reduzir os desconfortos relatados. Assim, foi possível fortalecer o entendimento da equipe sobre a importância da ergonomia e estimular práticas que contribuam para a prevenção de agravos futuros no ambiente de trabalho.

Conclusão

Sendo assim, fica evidente que a atenção aos riscos ergonômicos no ambiente das USF, como a USF Ilda Lopes, é uma necessidade urgente e estratégica. A falta de condições adequadas não apenas gera danos à integridade física e mental dos profissionais, mas, como visto, direciona um impacto direto na qualidade da assistência em saúde à comunidade. Assim, ao identificar os riscos e propor intervenções que busquem a reestruturação do ambiente e a educação permanente do profissional, acabamos promovendo a prevenção. Isto é, a valorização e a dignidade do trabalhador e a eficácia do sistema de saúde. Portanto, cuidar da ergonomia é cuidar da qualidade da atenção à saúde e da necessidade de uma sustentabilidade nas relações interprofissionais. É a ciência de um ambiente seguro, humanizado e funcional.



Referências

ALMEIDA, Leilane Grazziela Nascimento; TORRES, Samantha Coelho; DOS SANTOS, Cristiane Magali Freitas. Riscos ocupacionais na atividade dos profissionais de saúde da atenção básica. Revista de enfermagem contemporânea, v. 1, n. 1, 2012.

ANDRADE, Bruna Berwanger et al. A ergonomia como fator chave para a segurança do trabalho [em linha]. out. 2018.

BARROS, Juliana de Oliveira et al. Saúde do trabalhador e Atenção Básica à Saúde: interlocuções e perspectivas de cuidado integrado no processo saúde-trabalho-doença. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, v. 27, p. e230195, 2023.

CAMAROTTO, João Alberto; SIMONELLI, Angela Paula; RODRIGUES, Daniela da Silva. Ergonomia e trabalho. SIMONELLI, AP; RODRIGUES, DS Saúde e trabalho em debate: velhas questões, novas perspectivas. Brasília: Paralelo, v. 15, p. 33-55, 2013.

DE CARVALHO RIBEIRO, Raday; MICHALOSKI, Ariel Orlei; DE PAULA XAVIER, Antonio Augusto. Aspectos Metodológicos da Abordagem do Conteúdo de Ergonomia nos Cursos de Engenharia Civil nas Instituições de Ensino Brasileira. Revista Sítio Novo, v. 8, n. 4, p. 7-14, 2024.

DE OLIVEIRA PEGATIN, Thiago. Segurança no trabalho e ergonomia. Editora Intersaberes, 2020.

DIAS, Ernandes Gonçalves et al. Riscos ergonômicos do ambiente de trabalho do enfermeiro na atenção básica e no pronto atendimento/Ergonomic risks of the nurse's work environment in primary care and prompt service. Journal of Nursing and Health, v. 10, n. 2, 2020.

DINIZ, Eugênio Paceli Hatem; LIMA, Francisco de Paula Antunes; SIMÕES, Raoni Rocha. A contribuição da ergonomia para a segurança no trabalho. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 49, p. 15, 2024.

JUNIOR, Cléber Nilson Amorim. Segurança e saúde no trabalho: princípios norteadores. LTr Editora, 2021.

MARTINEZ, Maria Carmen; PARAGUAY, Ana Isabel Bruzzi Bezerra. Satisfação e saúde no trabalho: aspectos conceituais e metodológicos. Cadernos de psicologia social do trabalho, v. 6, p. 59-78, 2003.