

PROMOVENDO A SAÚDE NO TRABALHO: UMA ABORDAGEM ERGONÔMICA**PROMOTING HEALTH AT WORK: AN ERGONOMIC APPROACH****PROMOVIENDO LA SALUD EN EL TRABAJO: UN ENFOQUE ERGONÓMICO**

Elliciane de Sousa Araujo 1¹

DOI: 10.5281/zenodo.10358680

RESUMO:

Este artigo explora a importância da ergonomia na promoção da saúde do trabalhador, destacando seus três domínios principais: ergonomia física, cognitiva e organizacional. Aborda as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), oferecendo insights sobre prevenção e intervenção, incluindo ajustes ergonômicos, treinamento e conscientização. O texto destaca a relevância da colaboração entre empregadores e trabalhadores na implementação de práticas ergonômicas para garantir ambientes de trabalho seguros e saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Ergonomia. Saúde do Trabalhador. LER. DORT.

ABSTRACT:

This article explores the importance of ergonomics in promoting worker health, emphasizing its three main domains: physical, cognitive, and organizational ergonomics. It addresses Repetitive Strain Injuries (RSI) and Work-Related Musculoskeletal Disorders (WRMD), providing insights on prevention and intervention, including ergonomic adjustments, training, and awareness. The text underscores the relevance of collaboration between employers and workers in implementing ergonomic practices to ensure safe and healthy work environments.

KEYWORDS: Ergonomics. Worker Health. RSI. WRMD.

RESUMEN:

Este artículo explora la importancia de la ergonomía en la promoción de la salud del trabajador, destacando sus tres dominios principales: ergonomía física, cognitiva y organizacional. Aborda las Lesiones por Esfuerzos Repetitivos (LER) y los Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados con el Trabajo (TMRT), ofreciendo perspectivas sobre la prevención e intervención, que incluyen ajustes ergonómicos, capacitación y concientización. El texto subraya la relevancia de la colaboración entre empleadores y trabajadores en la implementación de prácticas ergonómicas para garantizar entornos de trabajo seguros y saludables.

PALABRAS CLAVE: Ergonomía. Salud del Trabajador. LER. TMRT.

INTRODUÇÃO

A ergonomia é uma disciplina científica que se concentra na compreensão das interações entre os seres humanos e os diversos elementos de um sistema, a fim de otimizar o desempenho, a segu-

¹ ellicianedesousa@gmail.com 1, Unifatecie. Orcid: 0009-0009-4530-6744

rança e o bem-estar do trabalhador (Santos, 2023, p. 17). Ela engloba três principais domínios: ergonomia física, ergonomia cognitiva e ergonomia organizacional. Vou discutir esses conceitos e, em seguida, abordar a questão das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e como preveni-los e intervir nesses processos.

DESENVOLVIMENTO

Definições e Conceitos:

Saúde do Trabalhador: Refere-se ao estado de bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores em relação às condições de trabalho (Pavianato, 2022, p. 97). Envolve a prevenção de acidentes, promoção da saúde, e a busca por ambientes de trabalho seguros, saudáveis e que não prejudiquem a qualidade de vida dos empregados.

Ergonomia: É o estudo das interações entre seres humanos e os elementos de um sistema, com o objetivo de otimizar a eficiência, segurança e conforto no ambiente de trabalho. Ela se concentra em adaptar o trabalho às capacidades e limitações do ser humano, levando em conta aspectos físicos, cognitivos e organizacionais.

Domínios da Ergonomia:

Ergonomia Física: Concentra-se nas características anatômicas, biomecânicas e fisiológicas do corpo humano. Ela visa projetar os locais de trabalho, equipamentos e ferramentas de forma a minimizar a fadiga, o estresse e o risco de lesões físicas.

Ergonomia Cognitiva: Envolvida com processos mentais, como percepção, memória, raciocínio e tomada de decisão. Seu objetivo é otimizar a maneira como as pessoas processam informações, tomam decisões e executam tarefas.

Ergonomia Organizacional: Relaciona-se à estrutura e organização do trabalho, incluindo fatores como políticas, cultura organizacional, gestão de recursos humanos e processos de trabalho. Busca otimizar a eficiência, a satisfação e o bem-estar dos trabalhadores.

LER e DORT (Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho):

Para Silva, (2022, p. 97), LER é um termo mais antigo e engloba uma variedade de condições que afetam músculos, tendões e nervos devido a movimentos repetitivos, posturas inadequadas e esforço físico excessivo.

DORT é uma terminologia mais moderna e abrange um espectro mais amplo de distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho, incluindo LER, mas também outras condições, (Silva, 2022, p. 97).

Para Silva, (2022, p. 97) **Prevenção e Intervenção:** refere-se

- A prevenção de LER/DORT envolve a aplicação de princípios ergonômicos, como ajuste de estações de trabalho, rodízio de tarefas, treinamento ergonômico e conscientização sobre posturas adequadas.
- Também é fundamental promover pausas regulares, alongamentos e a conscientização sobre a importância da postura correta durante o trabalho.

- Intervenções médicas e fisioterapia podem ser necessárias para tratar casos avançados.

RESULTADOS E DISCURSÕES

Resultados: A análise dos conceitos-chave revelou a complexidade da relação entre ergonomia, saúde do trabalhador e prevenção de LER/DORT. Os três domínios da ergonomia (física, cognitiva e organizacional) foram identificados como elementos cruciais para otimizar o ambiente de trabalho, promovendo eficiência e bem-estar. A compreensão aprofundada das definições de saúde do trabalhador e ergonomia forneceu uma base sólida para explorar as estratégias de prevenção.

As categorias de LER e DORT foram examinadas, destacando a evolução terminológica e a ampliação do escopo com DORT, abrangendo diversas condições. A revisão da literatura evidenciou a importância da intervenção precoce e da abordagem multifacetada para lidar com essas questões musculoesqueléticas.

Discussões: A interpretação dos resultados enfatiza a necessidade de implementar práticas ergonômicas abrangentes para garantir ambientes de trabalho seguros e saudáveis. A colaboração entre empregadores e trabalhadores é crucial, sendo apoiada por intervenções como ajustes ergonômicos e treinamentos específicos.

Além disso, a revisão ressalta a importância da conscientização sobre posturas adequadas, pausas regulares e a promoção de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho. A compreensão da relação entre saúde do trabalhador e ergonomia reforça a necessidade contínua de pesquisa e desenvolvimento de estratégias preventivas mais eficazes.

Esses resultados e discussões contribuem para a compreensão aprofundada da aplicação prática da ergonomia no ambiente de trabalho e indicam áreas de melhoria e desenvolvimento de políticas de saúde ocupacional.

CONCLUSÃO

A ergonomia desempenha um papel crucial na promoção da saúde do trabalhador, prevenindo condições como LER e DORT, e garantindo que o ambiente de trabalho seja seguro, eficiente e saudável. É fundamental que empregadores e trabalhadores colaborem para implementar práticas ergonômicas adequadas e reduzir o risco de lesões relacionadas ao trabalho.

Em síntese, a ergonomia é vital para a promoção da saúde do trabalhador, prevenindo condições como LER e DORT. A colaboração entre empregadores e trabalhadores na implementação de práticas ergonômicas é essencial para garantir ambientes de trabalho seguros e saudáveis (Santos, 2023, p. 17). As intervenções médicas e fisioterapia podem ser necessárias para casos avançados (Silva, 2022, p. 97).

REFERÊNCIAS:

1. Pavianato, I. *Segurança do trabalho e ergonomia*. P. 95-118. 2022.
2. Santos, A. *A ergonomia como instrumento de saúde*. P. 14-131. 2023.
3. Silva, B. *LER e DOTS e os princípios da ergonomia*. P. 96-140. 2022.