

## **Título da experiência**

**Título: Fisioterapia Preventiva e Ergonomia: Promovendo Saúde e Bem-Estar no Ambiente de Trabalho.**

**Instituição – Centro Regional de Saúde do Trabalhador Médio Paraíba I**

Autores: Alex Silva de Oliveira; Edineia Rosa Ferreira Sant'Anna; Janaina de Oliveira Ribeiro; Natalia Braga Nunes; José Guilherme Goulart Bustamante.

### Introdução:

A fisioterapia preventiva e a ergonomia desempenham papéis fundamentais na promoção da saúde e na prevenção de lesões relacionadas ao trabalho e à vida cotidiana. Visando aperfeiçoar o ambiente de trabalho e promover posturas saudáveis, reduzindo assim o risco de lesões musculoesqueléticas e melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores. Com isso, o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) planejou explorar a importância desses campos em mitigar posturas tóxicas e promover o bem-estar físico.

### Objetivos:

Analisar a ergonomia dos postos de trabalho da SMS; Conscientizar os trabalhadores sobre importância da ergonomia; Prevenir doenças ocupacionais; Promover uma rotina de exercícios; Promover melhora na qualidade de vida dos trabalhadores.

### Metodologia:

Inicialmente foi realizada uma avaliação da ergonomia dos trabalhadores na posição sentado, onde foi ajustado altura da cadeira e do monitor, posição corporal e layout do posto de trabalho. Com o trabalhador em posição ortostática foi realizada avaliação postural e os que haviam desvios posturais foram orientados sobre suas necessidades. Dando sequência ao planejamento foi realizado um questionário onde foram perguntados se sentiam dor em alguma parte do corpo e de acordo com a Escala Verbal Numérica (EVN), o trabalhador estima a sua dor em uma escala de 0 a 10, com 0 representando nenhuma dor e o 10 a dor máxima imaginável, dentro deste 40% responderam que sentem dor na região cervical, 25% sentem dor na lombar e 12% em membros superiores.

Dados as circunstâncias foram elaborados informativos (folder), com ilustrações de posturas ideais para o posto de trabalho e planejado uma rotina de exercícios laborais para prevenir novos agravos e incentivar a atividade física.

### Resultados:

Com a mudança e as informações obtidas, os trabalhadores em geral relataram que melhoraram sua eficiência, e os trabalhadores que sentiam dores relataram queda significativa das dores. Espera-se que haja uma redução total das dores e que os mesmos passem sua jornada de trabalho com posturas ideais, de modo que não os prejudiquem em longo prazo.

### Considerações finais

Em resumo, a ergonomia e a fisioterapia preventiva são pilares essenciais para a promoção da saúde ocupacional e para a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho. Ao adotar essas práticas de forma proativa, indivíduos e organizações podem colher benefícios significativos a médio e longo prazo em termos de saúde, bem-estar e eficiência.

Referências:

ABRAHÃO, Júlia Issy. **Reestruturação produtiva e variabilidade do trabalho: uma abordagem da ergonomia.** *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 16, p. 49-54, 2000.

CORREA, Vanderlei Moraes; BOLETTI, Rosane Rosner. **Ergonomia: fundamentos e aplicações.** *Bookman editora*, 2015.

DAHER, Maria José E. *et al.* **A IMPORTÂNCIA DA UTILIZAÇÃO DA ERGONOMIA PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR.** *Revista de Pesquisa: Cuidado e Fundamental*, v. 3, n. 1, 2011.

FERREIRA, Mário Cesar. **Ergonomia da Atividade aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: lugar, importância e contribuição da Análise Ergonômica do Trabalho (AET).** *Rev. bras. Saúde ocup.*, São Paulo, 40 (131): 18-29, 2015.