



THE IMPORTANCE OF THE USE OF ERGONOMICS FOR HEALTH WORKERS

A IMPORTÂNCIA DA UTILIZAÇÃO DA ERGONOMIA PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR

LA IMPORTANCIA DEL USO DE ERGONOMÍA PARA LOS TRABAJADORES DE LA SALUD

Maria José E Daher¹, Marianne Matheus Oliveira², Leonara Leite Vidal³, Gracy Kelly Paes⁴

ABSTRACT

Objective: To aware the employees about the importance of ergonomics for your health. **Method:** This is a literature review after a technical visit in a Public Hospital located in Rio de Janeiro. At the end of the visit it was found that information on the issues, their welfare, safety, comfort, quality of service and better working conditions for exercising their labor activities is extremely important to workers. **Results:** Should be carried out more focused research on this issue and its advantages, and the pursuit of improving the quality of work and implementation of programs and lectures that take the employee more information on their working conditions, performance and labor rights. **Conclusion:** It is suggested the continuation of studies for more information of the worker, contributing to their suitability to work, reducing stress, avoiding unnecessary sacrifices in order that it can develop its work with comfort and health. **Descriptors:** Accidents at work, Ergonomics, Nursing.

RESUMO

Objetivo: Conscientizar os trabalhadores sobre a importância da ergonomia para sua saúde. **Método:** Revisão de literatura após visita técnica em hospital público, onde foi constatado que o bem-estar, segurança, conforto, melhor qualidade do serviço e melhores condições de trabalho para os profissionais exercerem suas atividades laborais é de suma importância. Verificou-se a necessidade de mais informações quanto a importância da ergonomia para a saúde do trabalhador, visando a prevenção, promoção e preservação da saúde, assim como a necessidade de mais estudos sobre o tema. **Resultados:** Deveriam ser realizadas pesquisas sobre o tema visando a melhoria da qualidade do trabalho, com realização de programas e palestras sobre as condições de trabalho, desempenho laboral e direitos. **Conclusão:** Sugere-se a continuidade de estudos relacionados à ergonomia, a fim de melhorar a qualidade de vida, reduzindo estresse, evitando sacrifícios, para que possa desenvolver seu trabalho com conforto e saúde. **Descritores:** acidente de trabalho, ergonomia, enfermagem

RESUMEN

Objetivo: Educar a los empleados sobre la importancia de la ergonomía para la salud. **Metodo:** Revisión de la literatura después de la visita técnica a un hospital público, donde se encontró que el bienestar, la seguridad, la comodidad, la calidad de un mejor servicio y mejores condiciones laborales para los profesionales realizar sus actividades de trabajo es de suma importancia. Hay una necesidad de obtener más información acerca de la importancia de la ergonomía para la salud ocupacional, dirigidos a la prevención, promoción y preservación de la salud, así como la necesidad de nuevos estudios sobre la tema. **Resultados:** Debe llevarse a cabo la investigación sobre el tema objeto la mejora de la calidad del trabajo, la aplicación de programas y conferencias sobre las condiciones de trabajo, rendimiento en el trabajo y obligaciones. **Conclusión:** Se sugiere la continuidad de estudios relacionados con la ergonomía, para mejorar la calidad de vida al reducir el estrés, evitando sacrificios, para que pueda desarrollar su trabajo en la comodidad y la salud. **Descriptor:** Accidentes en el trabajo, Ergonomía, Enfermería.

¹ Mestre em Enfermagem/ UNIRIO. Professora Adjunta e Coordenadora do Curso de Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho/UNIGRANRIO. E-mail: mariajdaher@hotmail.com. ² Especialista em Enfermagem do Trabalho/ UNIGRANRIO. E-mail: marianmathews@ig.com.br. ³ Especialista em Enfermagem do Trabalho/UFF. Coordenadora do Curso de Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho. Professora Assistente/UNIGRANRIO. E-mail: nararj@hotmail.com. ⁴ Mestre em Enfermagem/IMS. Professora Assistente/UNIGRANRIO. E-mail: gracypaes@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

De acordo com a Associação Brasileira de Ergonomia¹, a ergonomia é um estudo científico que trata do entendimento da relação entre os seres humanos e outros elementos e sistemas, aplicando teorias, princípios, dados e métodos a projetos com a finalidade de proporcionar um conforto, segurança e bom desempenho das suas atividades no local de trabalho.

Este trabalho tem como objetivo conscientizar os trabalhadores sobre a importância da ergonomia para a saúde do trabalhador através da análise de artigos científicos e livros específicos da área. A ergonomia ainda é um assunto desconhecido, verificando-se a necessidade de mais informação sobre os riscos aos quais os trabalhadores estão expostos ao negligenciarem a sua utilização no ambiente de trabalho. Esta pesquisa visa relevar a prevenção, promoção e preservação da saúde em sua totalidade, assim como a necessidade de mais estudos sobre o tema abordado.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura onde buscou-se esclarecer fatos sobre a ergonomia, necessários à qualidade de vida no trabalho. É um estudo descritivo de abordagem qualitativa. A pesquisa descritiva são fatos observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles. Isto significa que os fenômenos do mundo físico e humano são estudados, mas não manipulados pelo pesquisador².

Partiu-se de uma visita técnica a um Hospital Público, onde foi possível uma avaliação do serviço ocupacional, constatando-se que

informações sobre o bem-estar, segurança, conforto, melhor qualidade do serviço e melhores condições de trabalho é de suma importância para os trabalhadores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

A Ergonomia como realidade

Não é de hoje que o homem busca melhorar as ferramentas e instrumentos que costuma usar no cotidiano da sua vida, isto já vem desde civilizações antigas. O homem precisava suprir suas necessidades, se alimentar e por isso precisou criar seus próprios utensílios. Esses utensílios eram produzidos de maneira artesanal, onde era preciso que construíssem instrumentos que eles conseguissem segurar, carregar e que os facilitassem em suas tarefas. O homem teve que estudar o material que ele usaria e o formato de suas ferramentas, precisava que elas fossem úteis, ergonômicas, funcionais e que se adequassem a ele. Hoje, com a evolução tecnológica, o homem se adapta ao produto conforme o uso. Esta é a base do pensamento ergonômico - a integração harmoniosa entre o homem e o seu meio ambiente³.

Na verdade, Ergonomia significa você oferecer a um trabalhador uma tarefa que se adapte a ele e não obrigá-lo a se adaptar à tarefa. Já a Organização Internacional do Trabalho, em 1969, definiu como a aplicação das ciências biológicas humanas em conjunto com os recursos e técnicas de engenharia para alcançar o ajustamento mútuo ideal entre o homem e o seu trabalho. A ergonomia é o estudo científico da relação entre o homem e seu ambiente de trabalho. Nesse sentido, o termo ambiente

abrange não apenas o meio propriamente dito em que o homem trabalha, mas também os instrumentos, os métodos e a organização deste trabalho³. A aplicação dos princípios da Ergonomia propicia uma interação adequada e confortável do ser humano com os objetos que maneja e com o ambiente onde trabalha, melhorando a produtividade e reduzindo custos laborais⁴.

A Ergonomia é uma ciência nova e pouco conhecida, tem apenas meio século de existência e teve suas origens na II guerra mundial, quando o conflito entre homem e máquina se agravou. O primeiro homem a usar o termo ergonomia foi o psicólogo inglês K. F. Hywell Murrell em 8 de Julho de 1949 quando foi formada por pesquisadores uma sociedade para estudar os seres humanos dentro do seu ambiente de trabalho chamada "Ergonomic Research Society". Foi nesta mesma data, que foi criada a primeira sociedade de ergonomia composta por psicólogos, fisiologistas e engenheiros ingleses que se interessavam em pesquisar sobre esta adaptação do trabalho ao homem⁵.

No entanto, mesmo ainda pouco conhecida, a ergonomia já é considerada de suma importância em relação à qualificação dos locais de trabalho. Muitas são as patologias relacionadas ao trabalho. A ergonomia tem sido difundida como uma estratégia para reduzir os problemas originados por situações de trabalho que causam doenças no sistema músculo-esquelético. Considera-se, então, de primordial importância, que seja difundido entre os trabalhadores de enfermagem aspectos ergonômicos e de segurança de trabalho com a finalidade de incentivar o desenvolvimento de uma consciência crítica em relação aos efeitos do ambiente de trabalho sobre a saúde⁶.

A maioria dos riscos e problemas acontece devido a instruções mal-entendidas ou mal-

elaboradas, trabalhadores desqualificados ou incapazes de operar equipamentos sofisticados, posturas inadequadas, trabalho em horário noturno, excesso de horas trabalhadas, mobiliários inadequados, uso incorreto de equipamentos ou os mesmos utilizados de forma insegura e em locais impróprios, ventilação imprópria ou a falta dela, exaustão e algumas outras razões. Por essas razões, é que a organização Internacional do Trabalho (OIT) recomenda a manutenção do bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores em qualquer ocupação que ele tenha, porém isto depende do controle eficaz dos riscos que existem nos locais de trabalho³.

Diante do exposto, entende-se então, que o objetivo da ergonomia é melhorar as condições de trabalho humano com higiene e segurança do trabalho, possibilitar o conforto ao trabalhador, proporcionar a prevenção de acidentes, do aparecimento de patologias específicas para determinado tipo de trabalho e proporcionar satisfação e bem-estar, sempre com uma visão integral do homem.

A Norma Regulamentadora brasileira que trata da ergonomia, a NR-17 diz que o objetivo da ergonomia é estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, proporcionando conforto, segurança e desempenho eficiente⁷.

A ergonomia relacionada à enfermagem e a saúde é constituída de disciplinas científicas e tecnológicas, como a anatomia e a fisiologia que ensinam sobre a estrutura e o funcionamento do corpo através da antropometria, psicologia, que estuda o comportamento humano, sociologia, estudando as relações que surgem no ambiente de trabalho e a medicina industrial que ajuda a identificar as condições de trabalho, se estas condições causam danos ou não ao ser humano.

A aplicação da ergonomia se dá nos locais e nos métodos de trabalho, nos métodos e no controle do ambiente físico. Para uma melhor aplicabilidade da mesma é preciso estudar a ocupação para determinar o que o funcionário irá fazer.

A Norma Regulamentadora nº 17, de 23/11/90, da Portaria nº 3.214/78 da Secretaria de Segurança e Saúde do Trabalhador, do Ministério do Trabalho e Emprego, determina que, para avaliar a adaptação recomendada, cabe ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho, devendo, essa análise, abordar, no mínimo, as condições como o trabalho se desenvolve. Assim sendo, estabelece que a aplicabilidade da ergonomia na enfermagem esteja ligada à atividade física do trabalhador e a como ele faz uso dessa atividade física no trabalho³.

Os fatores ergonômicos são aqueles que incidem no comportamento trabalho-trabalhador. São o desenho dos equipamentos, do posto de trabalho, a maneira que a atividade é executada, comunicação, o meio ambiente (grau de insalubridade, iluminação, temperatura etc.). Consideram-se os fatores ou características que interferem na saúde do trabalhador para que não provoquem um desgaste, seja ele de grande ou de pouca intensidade. É possível citar cinco fatores que interferem na saúde do trabalhador: fatores físicos (idade, sexo, estatura, peso), fatores psicossociais (capacidade de aprendizagem, experiência, tratamento, capacidade de entender ordens), fatores ambientais (iluminação, cores, temperatura, ventilação, umidade, barulho), organização do trabalho (normas de trabalho, ritmo do trabalho, forma de operar, conteúdo do trabalho) e componentes do local de trabalho (área, dimensão, móveis, equipamentos, ferramentas)^{3,4,8}.

A norma Regulamentadora nº 17, de 23/11/90, é inovadora quando entende que as condições de trabalho devem estar adaptadas às características individuais dos trabalhadores, tanto fisiológicas, quanto psicológicas³.

As condições de trabalho englobam tudo que influencia o próprio trabalho. Isso inclui o posto de trabalho, ambiente de trabalho, os meios de trabalho, a tarefa de trabalho, a jornada de trabalho, turnos, pausas, repouso, alimentação, serviço médico, relações entre produção e salário³.

CONCLUSÃO

Ao final deste estudo, foi possível perceber o papel que a ergonomia tem no dia-a-dia do trabalhador e como é importante utilizá-la para um melhor conforto, segurança e desempenho nas suas atividades laborais.

A Ergonomia ainda é uma ciência muito nova e, para que ela possa firmar-se como tal, é preciso que existam mais conhecimentos teóricos sobre o assunto, assim poderá contribuir mais cientificamente com estudos e enriquecimento de outras ciências.

Concluiu-se que as instituições precisam perceber que, ao adotarem medidas ergonômicas eficazes nos locais de trabalho, como diz a legislação, conseguirão uma redução dos esforços que são desnecessários e do desconforto no desempenho de atividades, diminuindo desta maneira, o absenteísmo acarretado por acidentes de trabalho e doenças laborais e as despesas públicas com saúde e seguridade social, além de aumentar a rentabilidade, pois a eficácia produtiva será maior.

Acredita-se que deveriam ser realizadas pesquisas mais focadas neste tema e nas suas vantagens. Deve-se buscar uma melhoria da

qualidade do trabalho também com realização de programas e palestras que levem ao trabalhador mais informações sobre as suas condições de trabalho, seu desempenho laboral e seus direitos.

REFERÊNCIAS

1. ABERGO. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. O que é Ergonomia? Disponível em:
<http://www.abergo.org.br/oqueeergonomia.htm> . Acesso em: 08 fev. 2009.
2. Lakatos EM, Marconi MA. Fundamentos da Metodologia Científica. 6. ed. São Paulo: Atlas; 2006.
3. Federighi WJP. Ergonomia. In: Carvakho GM. Enfermagem do Trabalho. São Paulo: EPU; 2001.
4. Alexandre NMC. Aspectos Ergonômicos relacionados com o ambiente e equipamentos hospitalares. Rev Latino-Americana de Enfermagem. Ribeirão Preto, v.6, n.4, 1998. Disponível em:
http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11691998000400013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
Acesso em 17 mar. 2009.
5. Marziale MHP, Robazzi MLCC. O Trabalho de Enfermagem e a ergonomia. REv. lat.am.enfermagem, Ribeirão Preto, v.8,n.6,p.124-127,dezembro 2000.
6. SCRIBD. Apostila de Introdução à Ergonomia. Disponível em:
<http://www.scribd.com/doc/6568480/Apostila-de-Introducao-a-Ergonomia> . Acesso em: 08 fev. 2009.
7. Dul J, Weerdmeester B. A Ergonomia na Prática. São Paulo: . Ed. Edgard Blucher; 2004.
8. BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. NR 17 - Norma Regulamentadora nº 17 -
Ergonomia. 1990. Disponível em:
<http://www.cmqv.org/website/artigo.asp?cod=1461&idi=1&moe=212&id=10814> >. Acesso em: 14 Mar. 2009.
9. Gomes I. O que é ergonomia? 2004. Disponível em: < <http://www.ivogomes.com/blog/o-que-e-a-ergonomia/> . Acesso em: 09 fev. 2009.

Recebido em: 20/08/2010

Aprovado em: 08/12/2010