

Apreciação e Consultoria Ergonômica no Estresse Ocupacional

Profª Drª Maria Goretti Fernandes
Doutora em Ciências da Saúde
Professora da UFS



ERGONOMIA

- Relacionamento entre o homem e o seu trabalho, equipamento e ambiente;
- A aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas surgidos no ambiente laboral.

(GIRLING & BIRNBAUM, 1998)



ERGONOMIA

- Adaptações → às capacidades psicológicas, antropométricas e biomecânicas do homem;
- Reduzir o cansaço e acidentes de trabalho, aumentar o conforto e eficiência do trabalhador;
- Diminuir os custos operacionais, aumentar a produtividade e a rentabilidade;

(CARVALHO, 1984; ROCHA, 1990;

WRIGHT e FRIEND, 1992; MIYAMOTO *et al*, 1999)

ERGONOMIA

- ❖ Desenvolveu-se na Segunda Guerra Mundial;
- ❖ Quando, houve conjugação sistemática de esforços entre a tecnologia e as ciências humanas;
- ❖ Foi na Europa e nos EUA que cresceu rapidamente, onde foi fundou-se a Sociedade de Pesquisa em Ergonomia.

(WEEDMEESTER, 1995)

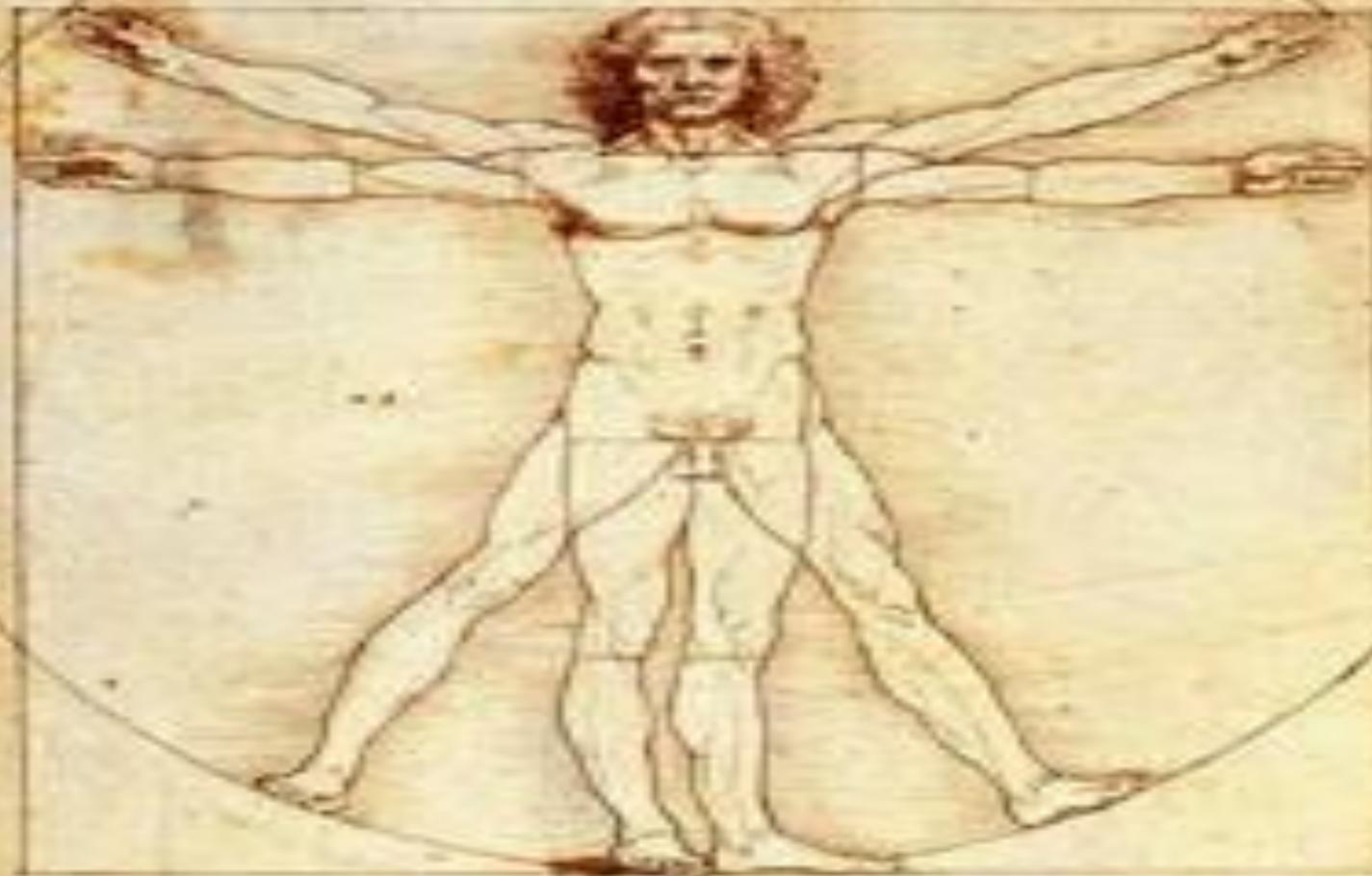
ERGONOMIA NAS EMPRESAS

- O processo de modernização da sociedade causam:
 - ❖ Impactos no modo de produção das organizações;
 - ❖ Afetando a cultura, estrutura e as pessoas.



Prejuízos à saúde do trabalhador

ERGONOMIA X SAÚDE DO TRABALHADOR



INTERVENÇÃO DA ERGONOMIA NA EMPRESA

TRABALHADOR



- Atingidos de forma direta com essas transformações;
- Com um ritmo maior que a própria capacidade humana pode suportar.

ERGONOMIA NA EMPRESA

NA PREVENÇÃO ⇨

- ❖ Ambiente laboral se torne mais saudável quando realiza um melhoramento dos instrumentos, equipamentos e métodos de trabalho.

**(GIRLING & BIRNBAUM, 1988; BARREIRA, 1989;
RANIERE, 1989; WICK, 1989; GROSS & FUCHS, 1990)**

INTERVENÇÃO DA ERGONOMIA NAS EMPRESAS

- ❖ **Estratégias individuais:** avaliações ergonômicas (posturais, JOB, Nôrdico, apreciação do posto de trabalho, etc). Participação em programas de combate ao stress, ginástica laboral (cinesioterapia laboral);
- ❖ **As estratégias grupais:** dinâmicas de grupos, palestras, cursos de capacitação, premiações;
- ❖ **Estratégias organizacionais:** referem-se em relacionar as estratégias individuais e grupais.

INTERVENÇÃO DA ERGONOMIA NAS EMPRESAS

- ❖ Aumento a variedade de rotinas;
- ❖ Evitar a monotonia;
- ❖ Prevenir o excesso de horas extras;
- ❖ Dar melhor suporte social às pessoas;
- ❖ Melhorar as condições sociais e físicas de trabalho;
- ❖ Investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal dos trabalhadores.

(FRANÇA & RODRIGUES, 1997)

INTERVENÇÃO DA ERGONOMIA NAS EMPRESAS

- ❖ Proporciona vantagens diante dos programas preventivos.
- ❖ Vantagens: a diminuição da fadiga, do gasto energético, do estresse emocional e a redução da incidência de doenças ocupacionais.

Ambiente Laboral x Ergonomia

STRESS, TENSÃO MUSCULAR E
FALTA DE QUALIDADE DE VIDA
NO TRABALHO

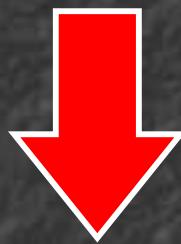
STRESS

- “MAL DO SÉC. XX” (OMS);
- “AFLIÇÃO OU ADVERSIDADE” ;
- Conjunto de modificações e reações do organismo de caráter adaptativo químico e físico, com o objetivo de manter a homeostase;
- Situação estressante no trabalho (prazos, pressões, ruídos, temperatura, vibração, iluminação).

(RIO, 1998; MIYAMOTO *et al*, 1999; MEYER, 2003)

STRESS

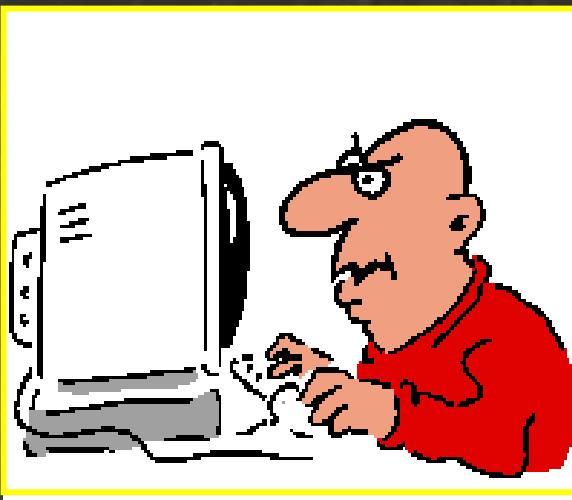
- Estímulos → Temperatura, mobiliário, iluminação, ruídos, falta de atividade muscular, comunicação, diversificação das tarefas, sobrecarga de trabalho.



**FÍSICO
PSÍQUICO
COMPORTAMENTAL**



STRESS OCUPACIONAL



- Conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências do meio de trabalho.
- Fontes: fatores organizacionais, ambientais e humanos.

STRESS & TENSÃO MUSCULAR

- Stress leve, stress moderado e stress severo

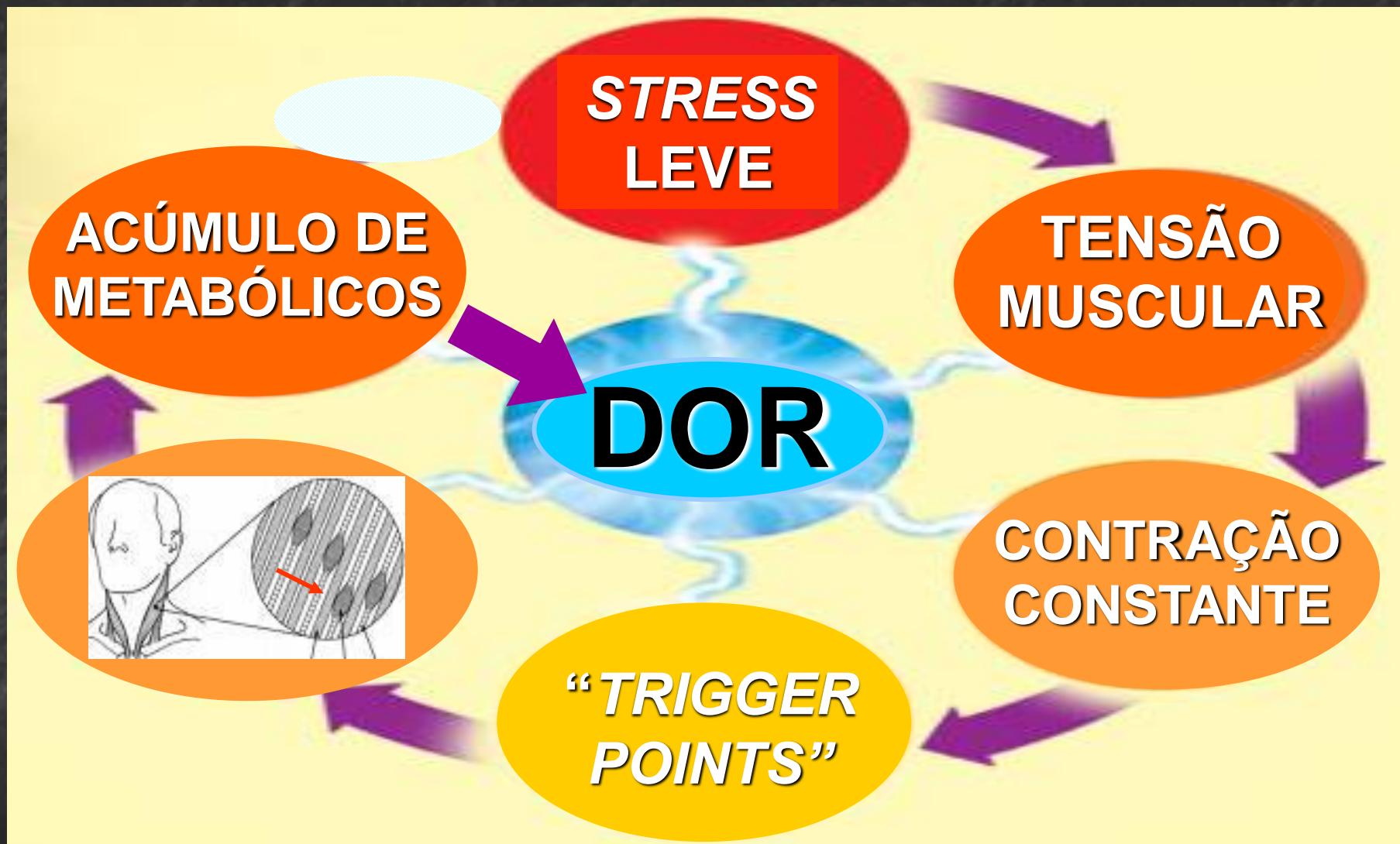


- Contração muscular constante
- “Trigger points” miofaciais
- DOR → acúmulo de metabólicos causado pela tonicidade aumentada dentro de um músculo



(GERNIR *et al*, 1997; CAMBREA, 1999; MIYAMOTO *et al*, 1999)
www.triggerpointbook.com

STRESS & TENSÃO MUSCULAR



(GERNIR *et al*, 1997; CAMBREA, 1999; MIYAMOTO *et al*, 1999)

www.triggerpointbook.com

O STRESS OCUPACIONAL E A TENSÃO MUSCULAR



Stress diário (ocupacional)
+
Postura inadequada

↑ Tensão Muscular

(65% região lombar)

O STRESS OCUPACIONAL E A TENSÃO MUSCULAR

Tensão muscular

Dor/desconforto

Refletem na vida profissional

Concentração, desempenho, humor, produtividade, incapacidade física e psicológica, desinteresse pelo trabalho, irritação e faltas ao trabalho.



(KONOPATZKI *et al*, 2001)
(PEREIRA, 2002; SILVA, 2003)

O STRESS OCUPACIONAL E A TENSÃO MUSCULAR

FISIOTERAPIA

Análise
ergonômica

Origem do
stress
(tensão
muscular)

Intervenção
ergonômica

CURAR E PREVINIR

(VITTA, 1999; JONES e KUMAR, 2001; LIPP e TANGAELLI, 2002)

O USO DA ERGONOMIA COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA TENSÃO MUSCULAR PROVINIENTE DE *STRESS OCUPACIONAL*



- Redução de produtividade
- Afastamento do trabalho
- Postural inadequadas
- Cansaço físico e mental

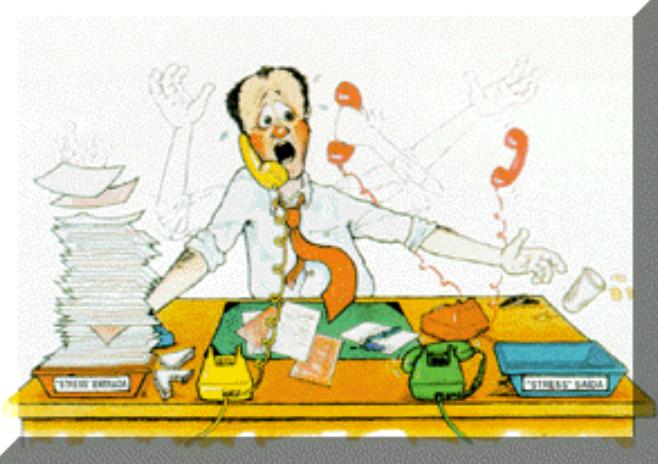


ERGONOMIA X TENSÃO MUSCULAR X STRESS

Ergonomia *Qualidade de vida*

(Década de 90)

A qualidade de vida no trabalho da satisfação
e redução do stress



Fatores:
Biológicos,
Psicológicos
Sociológicos.

Maneiras de alcançar a qualidade de vida no trabalho com a ergonomia:

1. Informação/conscientização

(BITTAR *et al*, 2004)



2. Aplicação de questionários

(Karasek, 1979; 1981; 1985)



Maneiras de alcançar a qualidade de vida no trabalho com a ergonomia:

4. Ginástica Laboral

(PIMENTEL, 1999; MARTINS e DUARTE, 2000;
BITTAR *et al*, 2004)

3. Folgas e Pausas

(ALENCAR *et al*, 2003)

*Escute
Seu Corpo*



Maneiras de alcançar a qualidade de vida no trabalho com a ergonomia:

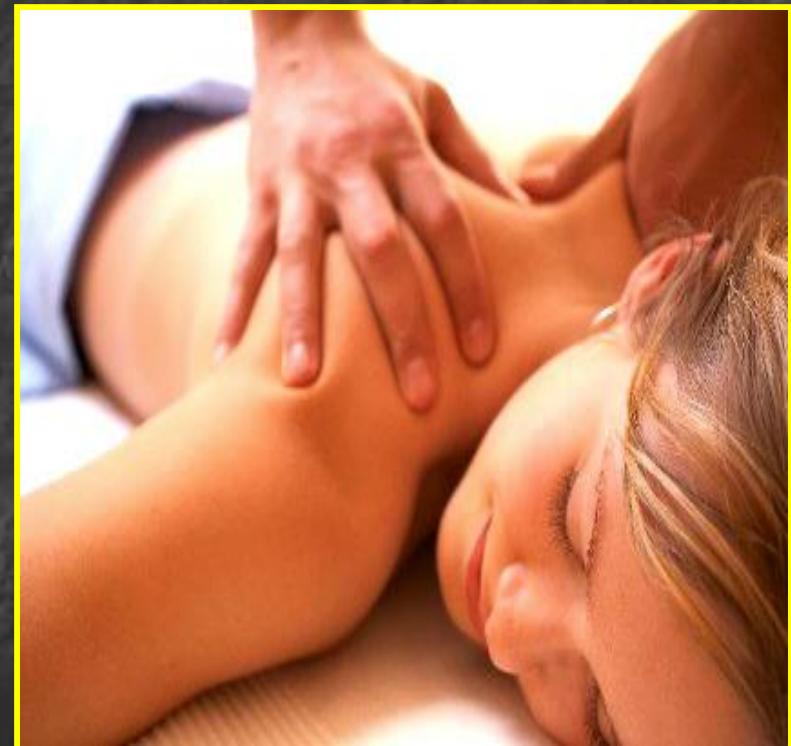
6. Massoterapia

(KONOPATZKI *et al*, 2001)

5. Cartilhas e cartazes



www.sinprosp.org.br

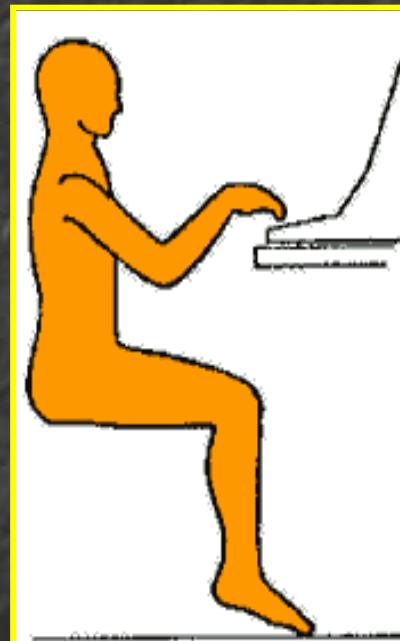
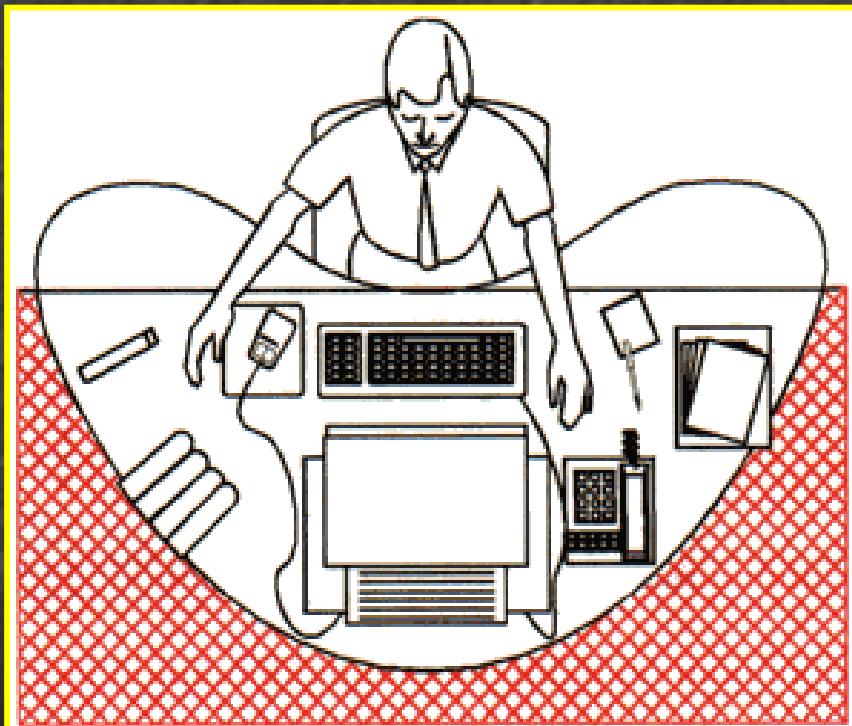


elisabetecunha.wordpress.com

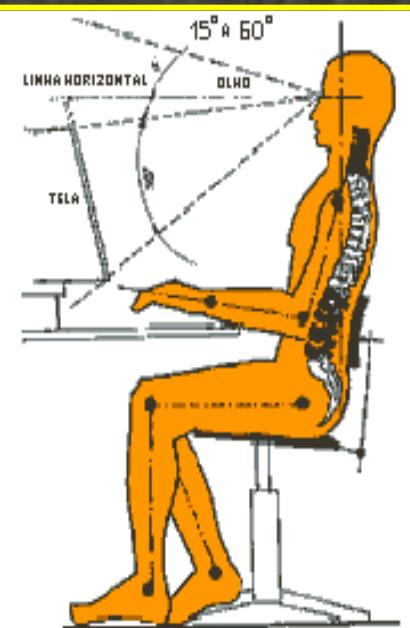
Maneiras de alcançar a qualidade de vida no trabalho com a ergonomia:

7. Readequação ergonômica

(RODGHER *et al*, 1996 e BITTAR *et al*, 2004)



Postura Incorreta



Postura Correta

SÍNDROME DE BURNOUT

■ HISTÓRICO:

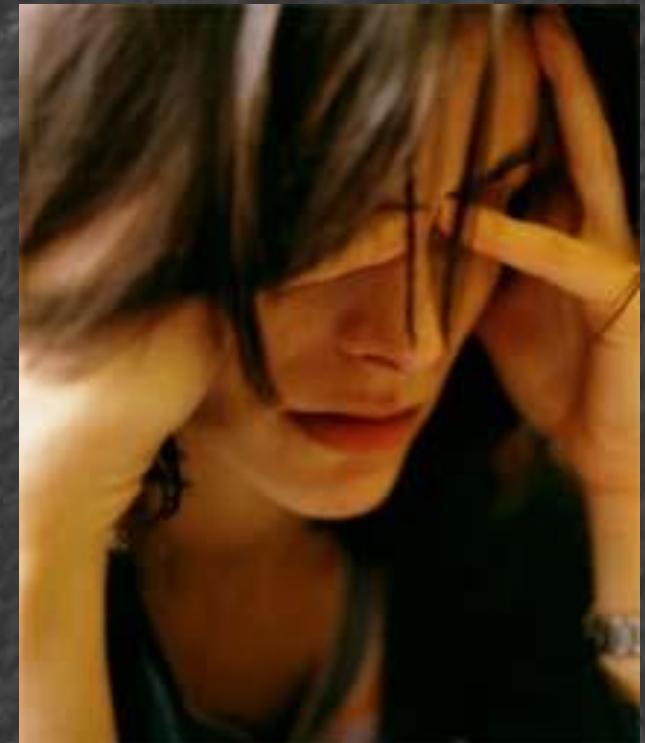
❖ Bradley (1969) e Freudenberger (1974):

- Esgotamento e decepção;
- Perda de interesse pela atividade de trabalho;
- Surgem em profissionais que trabalham em contato direto com pessoas.

(ALBALADEJO, 2004; BORGES, 2002; SILVA & CARLOTTO, 2003; JIMENEZ & PUENTE; 2002)

SÍNDROME DE BURNOUT

- AS 03 DIMENSÕES:
 - ❖ Exaustão emocional;
 - ❖ Despersonalização;
 - ❖ Baixa realização profissional.



PEREIRA, 2002; SILVA, 2003.

SÍNDROME DE BURNOUT

■ PROPENSÃO AO BURNOUT:

- ❖ Profissionais cujo serviço exige um contato direto com outras pessoas.



VOLPATO, 2003.

SÍNDROME DE BURNOUT

- Gallego e Rios (1991) distinguem 3 momentos para a manifestação da Síndrome:
 - 1- Percepção da sobrecarga de trabalho;
 - 2- Aparecem sinais de fadiga, tensão, irritabilidade e até mesmo, ansiedade;
 - 3- Apresenta comportamentos de distanciamento emocional, cinismo e rigidez.

SÍNDROME DE BURNOUT

■ CONSEQÜÊNCIA:

- ❖ Diminuição de qualidade;
- ❖ Acidentes de trabalho;
- ❖ Abandono;
- ❖ Rotatividade;
- ❖ Baixa produtividade;
- ❖ Absenteísmo;
- ❖ Incremento de licenças;
- ❖ Baixa moral dos trabalhadores.



SÍNDROME DE BURNOUT

■ FATORES DESENCADEANTES:

- Fatores extrínsecos:**
 - ❖ Geração de sentimentos de descontentamento no trabalho;
 - ❖ Razões externas.

- Fatores intrínsecos:**
 - ❖ Baixa realização;
 - ❖ Pouco reconhecimento;
 - ❖ Não há progressão na carreira;
 - ❖ Muita responsabilidade.

SÍNDROME DE BURNOUT

■ FATORES DESENCADEANTES NO AMBIENTE DE TRABALHO:

- ❖ Ruído;
- ❖ Iluminação;
- ❖ Higiene;
- ❖ Intoxicação;
- ❖ Trabalho noturno;
- ❖ Clima;
- ❖ Temperatura;
- ❖ Exposição a riscos e perigos;

SÍNDROME DE BURNOUT

- FATORES DESENCADEANTES NO AMBIENTE DE TRABALHO:
 - ❖ Disposição do espaço físico para o trabalho;
 - ❖ Sobrecarga de trabalho.

PEIRÓ, 1986.

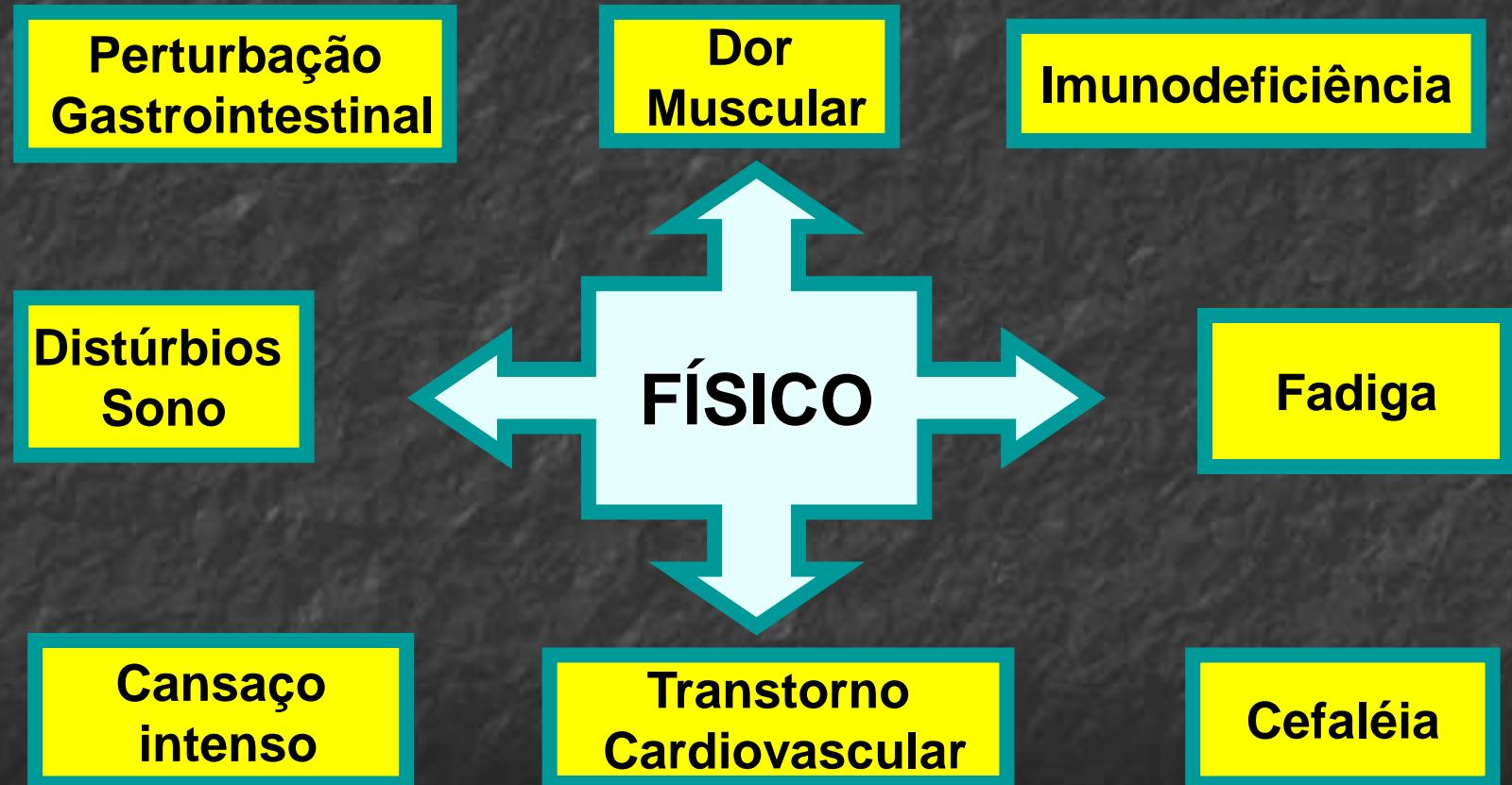


SÍNDROME DE BURNOUT

- PRINCIPAIS ALTERAÇÕES SÃO :
 - ❖ Físicos;
 - ❖ Psíquicos;
 - ❖ Emocionais;
 - ❖ Comportamentais.

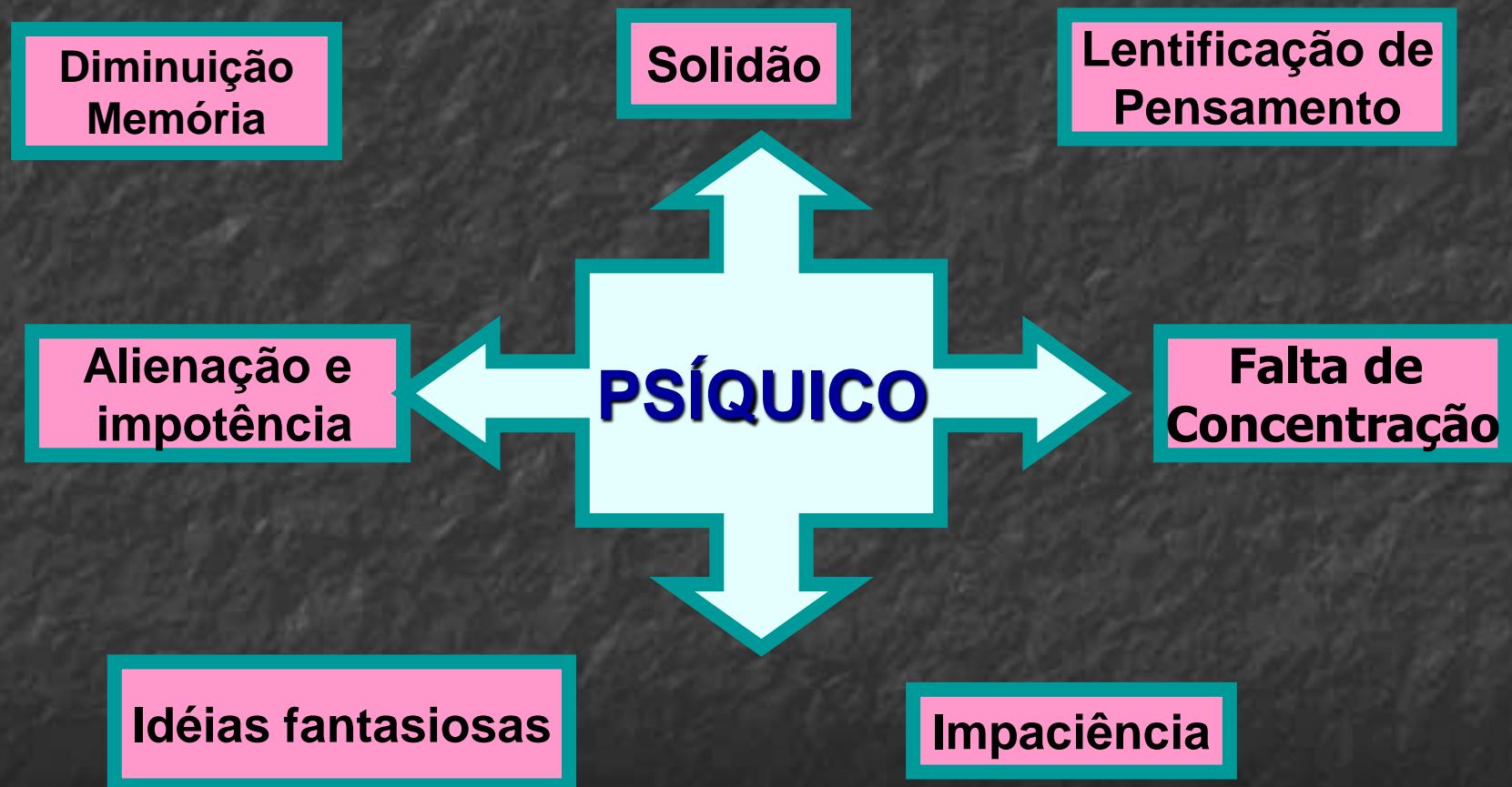
SÍNDROME DE BURNOUT

■ SINTOMAS:



SÍNDROME DE BURNOUT

■ SINTOMAS:



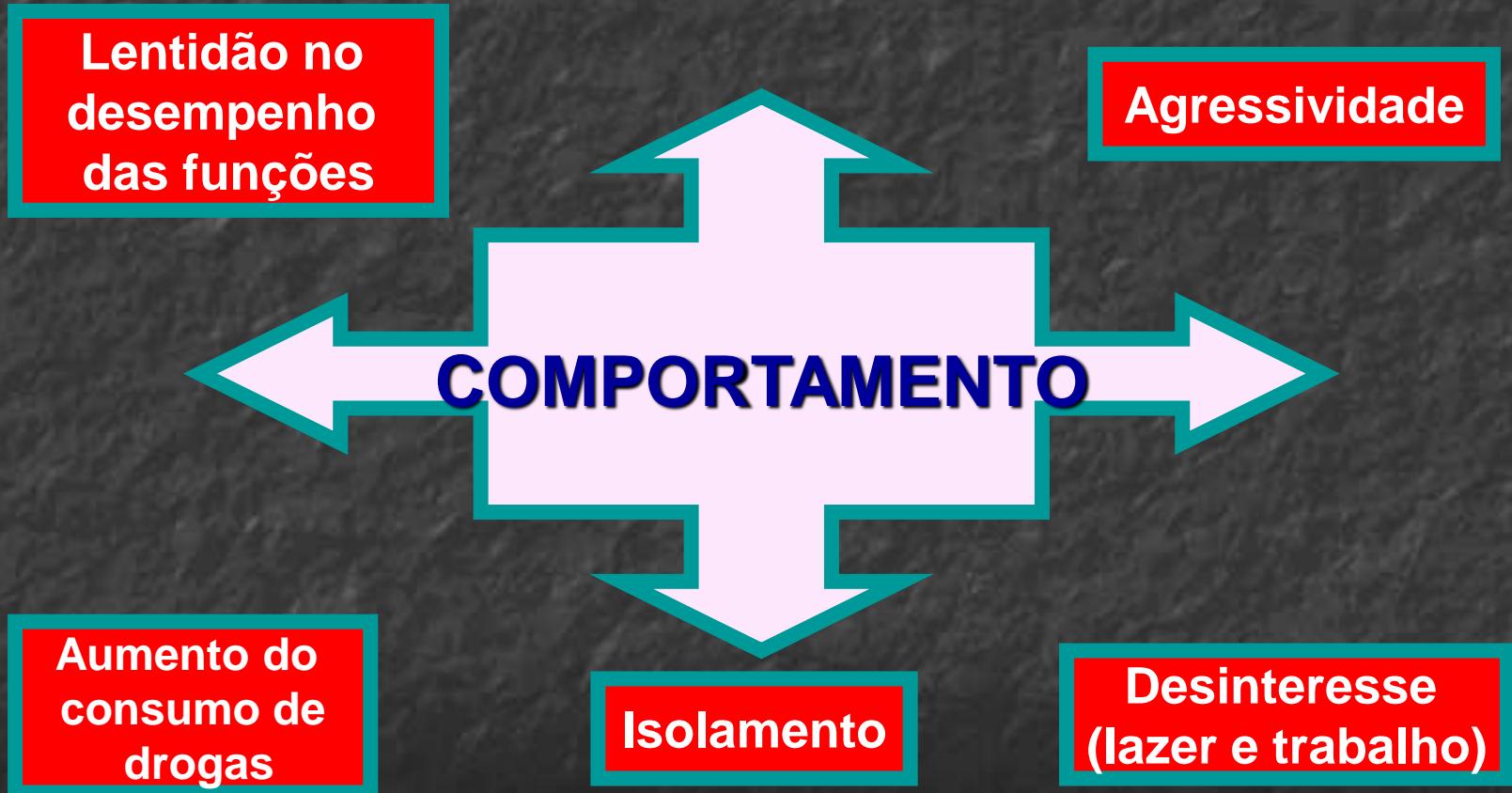
SÍNDROME DE BURNOUT

■ SINTOMAS:



SÍNDROME DE BURNOUT

■ SINTOMAS:



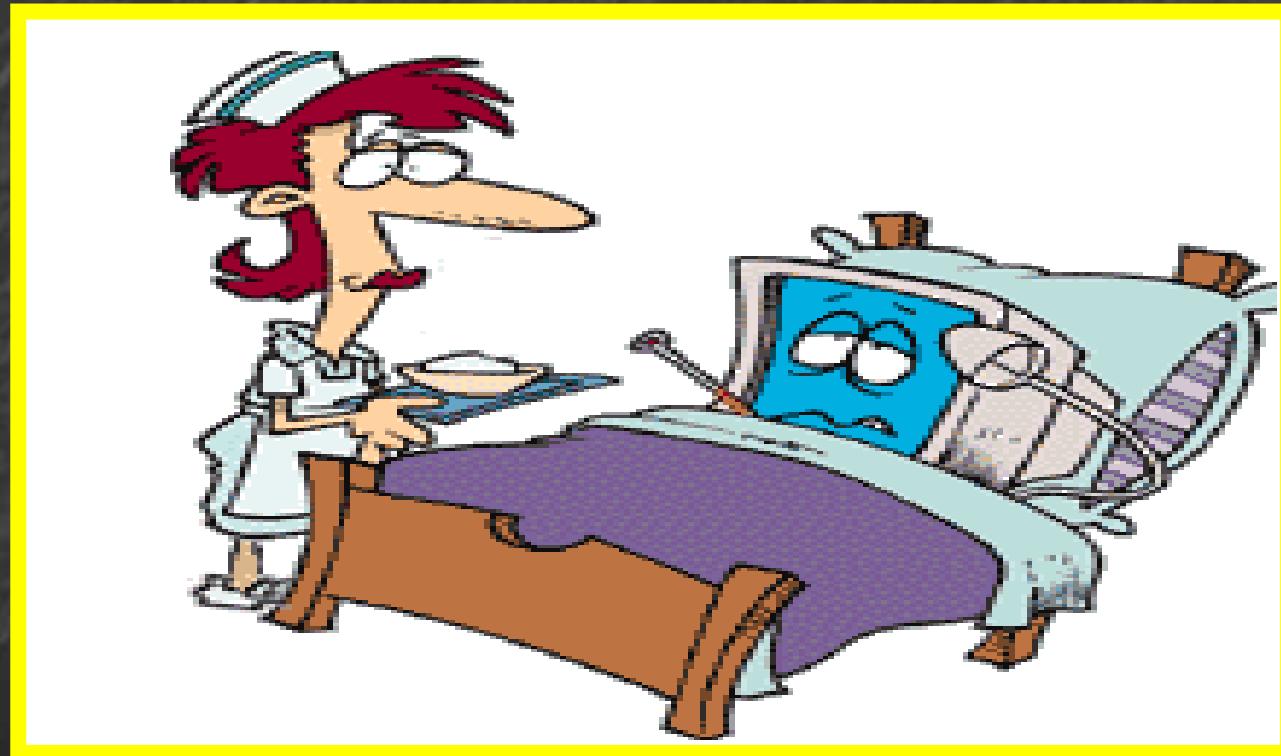
CONSIDERAÇÕES FINAIS

A eficácia de uma intervenção ergonômica numa empresa depende de sua capacidade de controlar ou amenizar os fatores de risco das lesões/distúrbios músculos-esqueléticos.



Consultoria Ergonômica

“Se pensarmos que dedicamos grande parte da nossa vida ao trabalho, devemos dar atenção ao local e seu ambiente de trabalho”.



(MILLENDER, LOUIS e SIMMONS, 1992)

■ Maria Goretti Fernandes
e-mail:profadragoretti@gmail.com