

## SAÚDE LABORAL: UM OLHAR PARA LONGEVIDADE SAUDÁVEL DO TRABALHADOR

Natália Ramos Diniz<sup>1</sup>  
Genilson Bento dos Santos<sup>2</sup>  
Andryelle Rayane Monteiro de Queiroz<sup>3</sup>  
Déborah Alves Araújo<sup>4</sup>  
Clésia Oliveira Pachú<sup>5</sup>

### RESUMO

O trabalho no conceito de Karl Marx corresponde a qualquer atividade mental ou física que produz bens e serviço. Além de vender trabalho, negocia-se também tempo. Na atualidade, mesmo com grande acesso a informações vive-se alienados e adoecendo por intermédio do trabalho. Objetivou-se refletir acerca da saúde laboral por meio de olhar para longevidade saudável do trabalhador com efeitos a curto, médio e longo prazo. Utilizou-se metodologia ativa do Tipo Aprendizagem Baseada em Problemas com 23 servidores da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, na realização de atividades de saúde laboral no período de março a maio de 2019. No primeiro momento foi apresentado o projeto e buscaram-se informações acerca do trabalhador, em seguida foram realizadas as intervenções que vão desde orientações acerca das posturas adequadas para o trabalhador, massagem relaxante, fortalecimento e alongamentos. Os assistidos relataram bem estar a partir do alívio das tensões musculares, redução de estresse e melhor convívio no ambiente laboral. A gestão de trabalhadores deve atentar para melhoria da qualidade da política institucional de saúde, beneficiando trabalhador e empregador.

**Palavras-chave:** Promoção de Saúde, Intervenção na Sociedade, Longevidade Saudável.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, PB; [nataliaramoos.nlr@gmail.com](mailto:nataliaramoos.nlr@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, PB; [genilsonoficial@gmail.com](mailto:genilsonoficial@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, PB; [andryellerayane15@gmail.com](mailto:andryellerayane15@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, [deborah\\_alves18@hotmail.com](mailto:deborah_alves18@hotmail.com);

<sup>5</sup> Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [clesiapachu@hotmail.com](mailto:clesiapachu@hotmail.com).

## INTRODUÇÃO

Segundo a concepção Marxista o trabalho se apresenta como atividade mental ou física que produz bens ou serviços. O conceito de trabalho depende da época, local e de quem o controla. Na época do economista alemão Karl Marx, este descreveu o trabalhador como uma massa alienada do seu trabalho, porque ele vende seu serviço e vende seu tempo (BORDALO, 2013). Hoje se acredita que trabalhadores estão mais atentos a influência do trabalho tem sobre eles, sabendo os direitos e deveres, entretanto ainda estão adoecendo.

Esse adoecimento tanto pode ser físico quanto mental sabendo que ambos têm forte relação um com o outro. De acordo com CHIAVENATO (2008) para que se tenha qualidade de vida deve-se criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho, sejam condições físicas, sociais e também psicológica resultando em ambiente mais amigável e melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores. Condições essas que são preconizadas pela Norma Regulamentadora 17 aspirando adaptação das condições de trabalho do profissional, sendo essas psicofisiológicas. Esta visa o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente, tais condições tanto podem estar relacionadas ao mobiliário, equipamentos e a própria organização do trabalho (ENIT).

O adoecimento pelo trabalho causa grande impacto econômico. Segundo dados do Ministério da Previdência Social (2008-2011) a média foi de 375 benefícios auxílio-doença para cada 10.000 segurados. Houve três principais motivos para concessão desses benefícios: Lesões, envenenamento e algumas outras consequências de causas externas; Doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo e, transtornos mentais e comportamentais (SILVA, 2014). Neste contexto, há de se trabalhar a ergonomia no ambiente laboral.

A ergonomia tem abordagem holística centrada no ser humano e seu ambiente de trabalho (ABERGO, 2009). Atua na prevenção, redução ou para zerar possíveis riscos ocupacionais, envolvendo todos os fatores em um ambiente laboral, estando associados a sobrecargas físicas e emocionais. Assim, observa trabalhos cansativos, prolongados e o lado psicossocial do ser humano. Estes abrangem as relações desgastadas de trabalho, esforço físico intenso, levantamento e transporte manual de peso, mobiliário inadequado, controle

rígido de tempo para produtividade, imposição de ritmos excessivos, trabalho em turno e noturno, jornadas de trabalho prolongadas, monotonia, repetitividade e outras situações causadoras de estresse físico e/ou psíquico (MUNIZ, 2015).

De maneira geral e de acordo com ABERGO (2013), os domínios de especialização da ergonomia são: Ergonomia física, relacionada com características da anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica em sua relação à atividade física. De forma que os temas relevantes abrangem o estudo da postura no trabalho, manejo de materiais, movimentos repetitivos, distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho, projeto de posto de trabalho, segurança e saúde. Por sua vez, a ergonomia cognitiva, refere-se aos processos mentais, tais como percepção, memória, raciocínio e a forma de como afetam as interações entre seres humanos e diferentes elementos de um sistema.

Segundo ALEXANDERSON (2013) mudanças organizacionais no trabalho tem gerado além do adoecimento, o afastamento desses profissionais, sendo estes por curto e/ou longo períodos. Esse adoecimento pode ter um caráter crônico quando são relacionadas a Lesões por Esforços Repetitivo/Distúrbios Osteomusculares (LER/Dort).

Assim, apresenta-se a massagem relaxante no ambiente do trabalho no intuito de combater o estresse, reduzir os quadros de fadiga e tensão, melhorando assim a produtividade, ativando a circulação sanguínea, melhorando a eficiência respiratória e reduzindo também a ansiedade e irritação (MORETTI, 2010).

Já, o alongamento para o trabalhador no setor de trabalho traz benefícios significativos na saúde como explica SOUZA (2015), pode ser usado para tratar dores e fadiga muscular, conduzindo a uma sensação de bem estar e maior disposição para o trabalho. Essa sessão de bem estar se torna importante por diminuir o estresse, desenvolver conscientização corporal, melhorar a postura e também o relacionamento interpessoal no trabalho.

No presente artigo foi utilizada a metodologia ativa do tipo aprendizagem baseada em problemas com servidores de uma Instituição de Ensino Superior situada no interior da

Paraíba. Objetivou-se refletir acerca da saúde laboral por meio de olhar para longevidade saudável do trabalhador com efeitos a curto, médio e longo prazo.

## **METODOLOGIA**

Foi utilizada metodologia ativa do tipo Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP). Nesta metodologia, o problema é a própria realidade ou uma parcela da mesma, apreendida como problema real a ser resolvido ou melhorado mediante a ação conjunta. A metodologia conduz o estudante a tomar consciência de seu mundo e agir intencionalmente para transformá-lo com vistas a uma sociedade melhor. O trabalho proposto foi realizado com 25 servidores, em atividade laboral, da Universidade Estadual da Paraíba, da cidade de Campina Grande, Paraíba, no período de março a maio de 2019.

O Núcleo de Atenção e Educação em Saúde (NEAS) constitui-se em um instrumento da Universidade Estadual da Paraíba que abriga projeto de extensão “Intervenção dirigida a trabalhadores” responsável por promover saúde do Trabalhador, no âmbito institucional e extramuro. Essas ações visam melhorar a saúde e bem estar dos trabalhadores, ofertando orientações posturais, massagem relaxante, fortalecimento e alongamento muscular. Nessa pausa no ambiente de trabalho traz grandes benefícios que vão influenciar na longevidade do trabalhador e melhoria do ambiente de trabalho, trabalhadores mais satisfeitos com ambiente de trabalho mais salutar.

A intervenção se deu em quatro etapas. Na primeira etapa, foi preenchida a ficha de atendimento com as seguintes informações: Sexo, idade, histórico de doenças, avaliação da qualidade de trabalho. No segundo momento, executou-se a aferição da pressão arterial inicial dos indivíduos para iniciação do fortalecimento muscular. Na terceira etapa, realizou-se a prática das técnicas de alongamento, seguido da aplicação de massagem relaxante. Ambas já

pré-definidas pela equipe e previamente proclamadas orientações pertinentes. No último instante, realizou-se a aferição de pressão arterial final.

O presente estudo foi realizado no prédio da administração central da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande. Foram assistidos servidores de diversos setores da Universidade. Foram utilizados os seguintes materiais na realização das intervenções: Ficha de atendimento (Padrão NEAS), caneta esferográfica, estetoscópio, esfigmomanômetro, cadeira de massagem Quick, bolas cravos e aromatizador com essência de laranja. Respeitando os critérios de biossegurança, são usados álcool a 70% e papel para a limpeza das cadeiras Quick e as macas portáteis, antes e depois do atendimento.

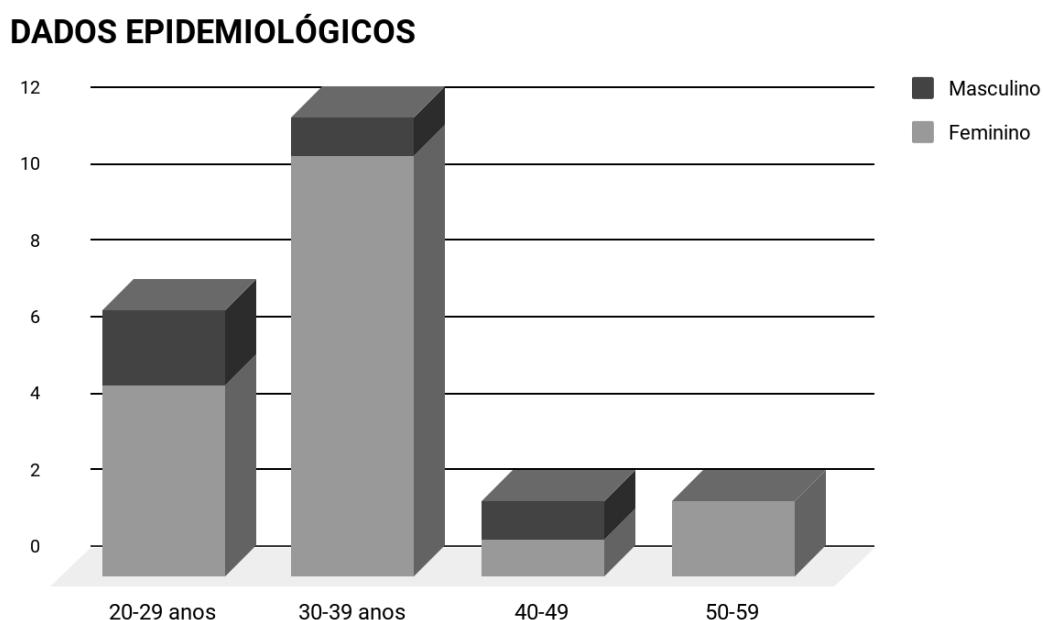
As fichas de atendimento no Padrão NEAS contêm informações do servidor (sexo, idade), histórico de doenças e o acompanhamento das pressões e iniciais e finais em cada atendimento.

O prédio da administração central da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, trata-se de um ambiente de trabalho que inicia o expediente de 08:00 AM, onde se encontra grande quantidade de trabalhadores, em especial, de pró-reitorias, em suas diversas funções necessitando de pausas e assistência. A oferta dos serviços como massagem relaxante e alongamentos influenciam na longevidade dos mesmos e na qualidade de trabalho a curto, médio e em longo prazo. O Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS) se preocupa com a saúde preventiva, acreditando ser a melhor forma de tratar o trabalhador e prolongar sua vida. As massagens relaxantes são realizadas em cadeira Quick ou maca portátil. O atendimento de fortalecimento, alongamento muscular, orientações posturais e adaptações que podem favorecer o servidor em seu setor de trabalho tem duração de 10 a 20 minutos por trabalhador. São verificados parâmetros de pressão arterial inicial e final.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Caracterizando os servidores assistidos (Gráfico 01) possuem idades entre 20 a 59 anos, sendo a maioria 82,6% (N=19) pessoas do sexo feminino e 17,4% do sexo masculino (N=4) com pressões arteriais que variam de 110 x 60 mmHg a 120 x 90 mmHg, padrões ótimo e normal (AMERICAN HEART ASSOCIACION, 2018). As funções e profissões variam entre auxiliares administrativos, auxiliares de limpeza, jornalistas, dentistas, assistente social, analista de sistema, psicóloga, estudante, assessor administrativo, auxiliar de biblioteca e cirurgião dentista.

Gráfico 1 - Sexo dos servidores assistidos



Fonte: O autor, 2019

A cada semana de intervenção foram assistidos em média 23 servidores distribuídos entre dois atendimentos semanais, nas segundas-feiras e terças-feiras. Dentre os servidores encontramos as mais variadas funções, como auxiliares de serviços gerais, assistentes sociais, jornalista, técnicos administrativos, em sua maioria, são pessoas que trabalham limitados a posição sentada. Realizar uma intervenção em uma ambiente de trabalho causa grande impacto, muito deles relatam diminuição de dores que foram gerados pelo uso do computador, posicionamento e o estresse gerado pela rotina no trabalho. São 10- a



20 minutos de atendimento, porém corresponde a pausa que o corpo humano precisa para poder retornar as atividades com mais qualidade. A redução das dores é relatada tão logo finalizada o atendimento. Não há grandes variações quanto à pressão arterial no início do atendimento e no final.

Foi realizando uma pesquisa por BASÍLIO et al. (2015) em empresa de Curitiba onde se aplicava a massagem na cadeira Quick em funcionários de vários setores, as intervenções eram duas vezes na semana durante três meses, queixava-se de dores na região cervico-torácica, com intensidade dolorosa 7 expressiva pela Escala Analógica de Dor (EVA) que foi reduzida para 2. A ginástica laboral (alongamento) ajuda a reforçar a auto estima do trabalhador, fazendo com que ele se torne consciente da sua importância, melhorando sua capacidade de concentração, sua atenção e reduzindo os níveis de estresse (MARCHESINI, 2002). Este trabalho corrobora com os resultados do presente estudo.

Quando se discute retorno financeiro, podemos citar estudos realizados nos Estados Unidos que comprova que a cada dólar investido em prevenção são economizados três dólares, esse investimento pode ser realizado por intermédio da ginástica laboral ou outros, essa economia se deve a redução de procura por assistência médica (SOUZA, 2015). MARTINEZ (2004) descreve que em países como Alemanha e EUA 70 a 80%, respectivamente, das empresas se envolve com algum tipo de ginástica laboral, essa afirmativa também se aceita no Brasil.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A permanência de intervenções dirigidas aos trabalhadores no ambiente de trabalho para que se tenha aumento na qualidade das funções, maior eficiência, redução de deslocamentos para realização da prevenção. A atuação de forma preventiva no ambiente laboral evita ou minimiza o adoecimento do trabalhador.

A prevenção deve ser realizada quanto às posturas, adequação do ambiente, massagem relaxante, alongamento e fortalecimento no setor do trabalho facilitando a compreensão do

executor do comando de intervenção o conhecimento do ambiente laboral. Na realização de intervenções dessa natureza pode-se proporcionar não somente impacto na saúde mais também na economia. Esta atividade deve ser incentivada por proporcionar benefícios a curto, médio e longo prazo. Curto quando se leva em conta o bem estar do servidor, médio em relação à empresa e em longo prazo em razão da economia do Brasil, pois quando o trabalhador está ativo ele é contribuinte e não beneficiário.

Ademais, torna-se imprescindível a realização de intervenções ergonômicas em ambiente laboral conduzindo a longevidade do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

BORDALO, Karina Barbosa. **O trabalho na concepção de Marx**. In: **Anais do XI Congresso Nacional de Educação da PUCPR-EDUCERE**. Curitiba: PUC. 2013.

CAVASSANI, Amarildo Pereira; CAVASSANI, Edlene Barbieri; BIAZIN, Celestina Crocetta. Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações. **XIII SIMPEP**, p. 41-47, 2006.

FERNANDES, Márcia Astrês et al. Adoecimento mental e as relações com o trabalho: estudo com trabalhadores portadores de transtorno mental. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 3, p. 277-286, 2018.

**NORMAS REGULAMENTADORAS 17 ERGONOMIA**. ESCOLA NACIONAL DA INSPEÇÃO DO TRABALHO (ENIT). Disponível em: <<https://enit.trabalho.gov.br/portal/index.php/seguranca-e-saude-no-trabalho/sst-menu/sst-normalizacao?view=default>>, Acesso em 25 de Abril de 2019, 18:00:54.

**Núcleo de atenção educação e em saúde**. UEPB. Disponível em: <<http://nucleos.uepb.edu.br/neas/5-2/>>, Acesso em 10 maio de 2019, 14:34:03.

RIBEIRO, Larissa Alves; SANTANA, Lídia Chagas de. Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. **Revista de Iniciação Científica-RIC Cairu**, v. 2, n. 02, p. 75-96, 2015.

SILVA JUNIOR, João Silvestre da; FISCHER, Frida Marina. Adoecimento mental incapacitante: benefícios previdenciários no Brasil entre 2008-2011. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, p. 186-190, 2014.

DA SILVA, Suelen Tobias; DUTRA, Cynthia Maria Rocha. **QUICK MASSAGE E SEUS BENEFÍCIOS RELACIONADOS AO AMBIENTE DE TRABALHO**. 2013.

DE SOUZA, Alessandra Prado et al. qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em Foco, São Lourenço: UNIESP Faculdade de São Lourenço**, v. 7, 2015.

ZAVARIZZI, Camilla de Paula; ALENCAR, Maria do Carmo Baracho de. Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 113-124, 2018.