

Análise biomecânica dos trabalhadores do setor técnico- administrativo da Empresa de Correios e Telégrafos da Paraíba

INTRODUÇÃO: A biomecânica ocupacional estuda as interações entre o trabalho e o homem sob o ponto de vista dos movimentos musculoesquelético envolvidos e as suas consequências; analisa basicamente a questão das posturas corporais no trabalho e a aplicação de forças. A Postura ideal envolve o mínimo de estiramento e de “stress” das estruturas do corpo, gastando menos energia e obtendo-se o máximo de eficiência no uso do corpo. A má postura é aquela que induz a um aumento de sobrecarga às estruturas de suporte, o que pode resultar em dor.

OBJETIVOS: O setor administrativo da empresa de Correios exige uma longa permanência na posição sentada. A postura sentada é tida como a melhor opção para o trabalho, entretanto apresenta algumas desvantagens biomecânicas. O objetivo deste trabalho foi analisar as posturas adotadas pelos trabalhadores e riscos decorrentes.

MÉTODOS: Foram analisados cinco funcionários do setor administrativo da Empresa Correios de João Pessoa para uma análise cinesiológica e da biomecânica da postura no trabalho. Utilizamos o método RULA (“rapid upper limb assessment”) através do software Ergolândia Versão 2.0. Foram realizados 5 vídeos cada um com 15 minutos de duração e posteriormente foram registradas 300 imagens capturadas aleatoriamente a cada quinze segundos. Os dados foram analisados mediante estatística descritiva.

RESULTADOS: A análise da cabeça apontou uma predominância de flexão anterior e o tronco foi mantido em posição neutra. Os membros superiores tiveram uma predominância de flexão dos ombros abaixo de 90° combinada com frequente flexão dos cotovelos. Os punhos se mantiveram predominante em extensão e rotação média. Não foram analisados os membros inferiores.

CONCLUSÃO: Os resultados obtidos através do método RULA, apontam a necessidade de mudanças em 40% das imagens analisadas e de maior atenção em 60% dos casos, sendo necessárias medidas de correção e educação postural visando prevenir futuras lesões relacionadas aos segmentos analisados.