



POSTURA, ERGONOMIA E DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES

Claudia Aparecida Stefane

Profa. Dra. Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Carlos

Renata de Cássia Gonçalves

Profa. Dra. Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Carlos

Beatriz Brecht Albertini

Estudante do curso de Medicina da Universidade Federal de São Carlos

Estefany Camila Bonfim dos Santos

Fisioterapeuta pela Universidade Federal de São Carlos

Mestranda do Departamento de Ciências Técnicas em Atividades Físicas e Esportivas (STAPS),
Universidade d'Evry-Val-d'Essonne - Paris-Saclay, Evry, França

RESUMO

Objetivo: O estudo almejou mapear o perfil epidemiológico de distúrbios osteomusculares crônicos e os riscos ergonômicos de postura corporal no ambiente de escritório. **Métodos:** Os dados foram coletados por meio de um formulário eletrônico composto por questões sociodemográficas e por versões adaptadas dos questionários Nórdico de Sintomas Osteomusculares e Rapid Office Strain Assessment. **Resultados:** Dos 73 participantes participantes do projeto de extensão, 86.3% sentiam dor, dormência ou formigamento nos últimos 12 meses e destes, 90.5% tinham mais de uma parte do corpo afetada pelos sintomas. Das treze posturas corporais avaliadas (sentar, encostar, posição dos joelhos, pés, cotovelos, antebraços e cabeça), todas foram identificadas como ergonomicamente inadequadas, principalmente as relativas à cadeira utilizada. **Conclusão:** Há evidente necessidade de ações imediatas de cuidados em saúde para essa população, visto que os ambientes de escritório não estavam adequados ergonomicamente e que os atuantes já se encontravam adoecidos. Ações de intervenção ergonômica e educação em saúde são fundamentais para orientar os riscos deste ambiente e propor alterações comportamentais para redução/prevenção dos distúrbios osteomusculares. Uma limitação do estudo pode ser que a amostra tenha sido afetada pelo efeito do trabalhador sadio, isto é, tiveram interesse em participar do projeto aqueles que já estavam afetados por distúrbios osteomusculares crônicos.

Palavras-chave: Saúde ocupacional, Ergonomia, Educação em Saúde, Trabalho decente.