

INTERVENÇÃO ERGONÔMICA E PREVENÇÃO DE LER/DORT EM ATIVIDADES DE VIVEIRO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA PERSPECTIVA DA ENFERMAGEM DO TRABALHO

ERGONOMIC INTERVENTION AND PREVENTION OF RSI/WMSD IN NURSERY ACTIVITIES: EXPERIENCE REPORT FROM THE PERSPECTIVE OF OCCUPATIONAL NURSING

INTERVENCIÓN ERGONÓMICA Y PREVENCIÓN DE LER/DORT EN ACTIVIDADES DE VIVEROS: INFORME DE EXPERIENCIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA ENFERMERÍA DEL TRABAJO

 <https://doi.org/10.56238/arev7n11-322>

Data de submissão: 25/11/2025

Data de publicação: 25/11/2025

Thamires Juliana da Silva Sousa

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Faculdade Carajás

E-mail: thamiresjulianasousa@gmail.com

Lawanna Luzia de Souza Guido

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Faculdade Carajás

E-mail: lawannaguido4@gmail.com

Luana de Jesus de Oliveira

Mestranda em Ensino em Saúde na Amazônia

Instituição: Faculdade Carajás

E-mail: Luanna.upload@gmail.com

Anny Vitória Ferreira Viana

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Faculdade Carajás

E-mail: Vianaanny77@gmail.com

Geisa Grazielly Moraes Borges

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Faculdade Carajás

E-mail: gg.moraesborges@gmail.com

Cesar Mendel Fernandes Ferreira

Especialista em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica

Instituição: Faculdade Carajás

E-mail: Cesar.ferrer18@gmail.com

RESUMO

O presente relato de experiência descreve ações realizadas no âmbito da Enfermagem do Trabalho, com foco na identificação e intervenção frente aos riscos ergonômicos presentes em uma atividade

laboral. A prática teve como objetivo reconhecer, analisar e propor medidas preventivas relacionadas às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), agravos com alta prevalência em ambientes ocupacionais. A intervenção incluiu observação sistemática das atividades, orientações sobre ajustes posturais, realização de exercícios de alongamento e promoção da ergonomia preventiva. A vivência possibilitou compreender de forma ampliada o papel estratégico do enfermeiro do trabalho na promoção da saúde e na prevenção de adoecimentos, evidenciando a importância da educação em saúde e da conscientização dos trabalhadores para a adoção de práticas seguras. Os resultados reforçam que a atuação ergonômica contribui para a redução de riscos, melhoria da qualidade de vida e fortalecimento da cultura de segurança no ambiente laboral, demonstrando a relevância da integração entre prática, conhecimento científico e participação ativa dos trabalhadores.

Palavras-chave: Ergonomia. Saúde do Trabalhador. Ler/Dor. Prevenção.

ABSTRACT

This experience report describes actions carried out in the field of Occupational Nursing, focusing on the identification of and intervention in ergonomic risks present in a work activity. The practice aimed to recognize, analyze, and propose preventive measures related to Repetitive Strain Injuries (RSI) and Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSD), conditions with high prevalence in occupational environments. The intervention included systematic observation of activities, guidance on postural adjustments, stretching exercises, and promotion of preventive ergonomics. The experience provided a broader understanding of the strategic role of occupational nurses in health promotion and disease prevention, highlighting the importance of health education and worker awareness for the adoption of safe practices. The results reinforce that ergonomic action contributes to risk reduction, improved quality of life, and a stronger safety culture in the workplace, demonstrating the relevance of integrating practice, scientific knowledge, and active worker participation.

Keywords: Ergonomics. Worker Health. Reading/Pain. Prevention.

RESUMEN

El presente informe describe las acciones realizadas en el ámbito de la enfermería laboral, centrándose en la identificación y la intervención frente a los riesgos ergonómicos presentes en una actividad laboral. El objetivo de la práctica era reconocer, analizar y proponer medidas preventivas relacionadas con las lesiones por esfuerzo repetitivo (LER) y los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (DORT), afecciones con alta prevalencia en entornos laborales. La intervención incluyó la observación sistemática de las actividades, orientaciones sobre ajustes posturales, realización de ejercicios de estiramiento y promoción de la ergonomía preventiva. La experiencia permitió comprender de manera ampliada el papel estratégico del enfermero del trabajo en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, evidenciando la importancia de la educación en salud y la concienciación de los trabajadores para la adopción de prácticas seguras. Los resultados refuerzan que la actuación ergonómica contribuye a la reducción de riesgos, la mejora de la calidad de vida y el fortalecimiento de la cultura de seguridad en el entorno laboral, demostrando la relevancia de la integración entre la práctica, el conocimiento científico y la participación activa de los trabajadores.

Palabras clave: Ergonomía. Salud del trabajador. Leer/Dolor. Prevención.

1 INTRODUÇÃO

A Enfermagem do Trabalho apresenta, entre seus princípios fundamentais, a promoção, a proteção e a manutenção da saúde ocupacional, buscando compreender de forma ampla as interações entre o trabalhador, o ambiente laboral e o processo produtivo. Nessa perspectiva, a ergonomia assume papel central ao oferecer instrumentos e diretrizes capazes de ajustar as condições de trabalho às capacidades, necessidades e limitações humanas, com vistas à prevenção de agravos, promoção do bem-estar e garantia de segurança e eficiência no desempenho das atividades laborais (Iida; Guimarães, 2025).

As atividades desenvolvidas em diferentes contextos laborais sejam eles rurais, industriais, administrativos ou voltados ao setor de serviços, observa-se que as demandas do trabalho frequentemente incluem tarefas que exigem esforços físicos contínuos, execução de movimentos repetitivos e manutenção de posturas inadequadas por períodos prolongados. Quando essas atividades são desenvolvidas sem acompanhamento ergonômico adequado, sem pausas regulares ou sem a adoção de estratégias preventivas, aumentam-se significativamente os riscos de comprometimento da integridade física do trabalhador. Entre os principais agravos associados a essas condições, destacam-se a sobrecarga musculoesquelética, a fadiga corporal e o surgimento de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), os quais impactam diretamente a capacidade funcional e a qualidade de vida do indivíduo.

Dessa maneira, tais fatores estão diretamente associados ao surgimento das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), agravos que configuram um relevante problema de saúde pública e ocupacional, figurando entre as principais causas de afastamento e incapacidade laboral no Brasil. Conforme apontado por Grandjean (1998) e pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2018), a execução repetitiva de movimentos, somada à adoção de posturas inadequadas e à ausência de medidas preventivas, contribui substancialmente para o aumento da incidência dessas patologias. Esses fatores reforçam a necessidade urgente de incorporação de práticas ergonômicas e de estratégias de promoção da saúde nos ambientes de trabalho.

Nesse contexto, o enfermeiro do trabalho desempenha função essencial na identificação, avaliação e controle dos riscos ergonômicos, atuando diretamente na implementação de medidas que visam minimizar os agravos à saúde musculoesquelética. Suas atribuições incluem o desenvolvimento de ações educativas, a orientação para correção postural, o incentivo à adoção de práticas preventivas e a proposição de intervenções que promovam melhores condições laborais. Tais ações, conforme discute Codo (2004), têm potencial significativo para reduzir a ocorrência de LER/DORT e para favorecer a qualidade de vida no ambiente ocupacional.

Além disso, o enfermeiro participa ativamente da análise do ambiente de trabalho, contribuindo para a adequação de mobiliários, ferramentas e organização das tarefas, de modo a promover condições laborais mais seguras e compatíveis com as limitações e capacidades dos trabalhadores. Essa atuação integrada com equipes multidisciplinares fortalece a vigilância em saúde ocupacional e potencializa os resultados das intervenções ergonômicas.

Dessa forma, o presente relato de experiência tem como objetivo descrever a vivência adquirida durante a prática e intervenção ergonômica realizada em um viveiro, com foco na identificação e no controle de riscos associados às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), bem como na orientação e correção postural dos trabalhadores. A experiência evidencia a relevância da atuação do enfermeiro do trabalho na promoção e manutenção da saúde ocupacional, ressaltando sua contribuição para a prevenção de agravos decorrentes de inadequações ergonômicas e para a valorização da qualidade de vida e do bem-estar no ambiente laboral.

2 METODOLOGIA

Este relato de experiência, é de caráter descritivo, foi elaborado a partir da participação na palestra “Ergonomia aplicada às atividades de viveiro: identificação e controle de riscos de LER/DORT e correção postural no trabalho”, realizada juntamente com a Vigilância em Saúde do Trabalhador (VISAT) no dia 24 de outubro de 2025, nas dependências da Secretaria de Agricultura (SEAGRI).

A atividade teve como objetivo promover a sensibilização dos trabalhadores quanto aos riscos ergonômicos e posturais presentes nas atividades laborais ressaltando a importância da prevenção de LER/DORT e da adoção de posturas adequadas no ambiente laboral.

A palestra contou com a participação da equipe VISAT que conduziram as apresentações de forma conjunta e interativa. Participaram do evento 46 trabalhadores que atuam em diferentes funções na SEAGRI, principalmente aos que trabalham no setor de viveiro, no qual desempenha atividades tais como o preparo do substrato, a produção de mudas, a irrigação e os cuidados necessário para o desenvolvimento da planta.

Durante a atividade, foram abordados conceitos fundamentais de ergonomia, fatores de risco relacionados às atividades repetitivas e posturas incorretas, além de orientações práticas sobre correção postural e alongamentos. Para reforçar os conteúdos apresentados, os palestrantes entregaram folders educativos, contendo informações e ilustrações sobre posturas corretas, exercícios preventivos e cuidados com a saúde musculoesquelética.

Os dados para a construção deste relato foram obtidos por meio da realização de uma ação, anotações de campo e interações com os participantes, possibilitando uma reflexão crítica acerca da importância das ações educativas voltadas à promoção da saúde do trabalhador e à prevenção de agravos ocupacionais no contexto do viveiro.

A experiência conduzida no contexto da Enfermagem do Trabalho, mediante a realização de observação e intervenção ergonômica no ambiente laboral, permitiu evidenciar, de forma aplicada, a importância da atuação do enfermeiro na identificação, prevenção e controle dos riscos ocupacionais, com destaque para aqueles relacionados às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o processo de intervenção, observou-se que muitos colaboradores executavam suas atividades em posturas inadequadas, realizando movimentos repetitivos e com ausência de pausas ergonômicas, fatores que, segundo Silva et al. (2022), estão entre as principais causas de afastamentos laborais por doenças ocupacionais no Brasil. Sob esse viés, essa análise reforçou a necessidade de intervenções voltadas à prevenção e à promoção da saúde no ambiente laboral.

A ação educativa implementada envolveu orientações sobre ajustes posturais, alongamentos específicos para pausas ativas, reorganização do posto de trabalho e esclarecimentos sobre ergonomia preventiva. Após as intervenções, percebeu-se uma melhora significativa na percepção dos trabalhadores sobre os riscos ocupacionais, evidenciada pelo aumento da participação durante as orientações e pela adoção espontânea de práticas mais seguras.

A partir dessa experiência, foi possível perceber que a educação em saúde ocupacional é uma ferramenta essencial para a promoção do bem-estar físico e mental dos trabalhadores. Essa constatação se alinha à literatura, que aponta o papel educativo do enfermeiro como estratégico para a construção de ambientes laborais mais seguros e saudáveis (Moura; Fernandes, 2021).

Entre as principais lições aplicadas, destaca-se que a escuta ativa e o diálogo aberto com os trabalhadores são fundamentais para o sucesso das ações preventivas. Muitas vezes, o conhecimento técnico precisa ser adaptado à realidade do trabalhador, levando em consideração suas limitações e a cultura organizacional. Conforme Ferreira (2020), a efetividade das intervenções em saúde ocupacional depende da capacidade do profissional de saúde em integrar teoria e prática de forma participativa.

Figura 1: Realização da Ação educativa na SEAGRI



Fonte: Elaboração pelos próprios autores.

Entretanto, o processo não ocorreu sem desafios. Houve resistência inicial de alguns trabalhadores, especialmente aqueles com hábitos já consolidados ou baixa percepção de risco. Essa resistência diminuiu gradualmente à medida que ações educativas contínuas foram implementadas, resultando em maior adesão às orientações ergonômicas, corroborando com Gonçalves et al. (2019), ao afirmarem que mudanças comportamentais exigem tempo, constância e motivação.

Adicionalmente, notou-se a necessidade de maior apoio institucional, especialmente no que diz respeito a investimentos em mobiliário ergonômico, adequação do layout e políticas de promoção de saúde. A intervenção mostrou que, embora o trabalho educativo seja essencial, a sustentabilidade das melhorias depende de uma gestão comprometida e da integração multiprofissional.

A experiência reafirma o papel essencial do enfermeiro do trabalho na prevenção de agravos ocupacionais, atuando não apenas de forma assistencial, mas também educativa e gerencial, promovendo a qualidade de vida no ambiente laboral e reduzindo os riscos ergonômicos. A articulação entre prática e conhecimento científico demonstrou-se fundamental para consolidar competências profissionais e fortalecer o compromisso do enfermeiro com a promoção da saúde ocupacional.

4 CONCLUSÃO

A experiência vivenciada no contexto da Enfermagem do Trabalho, durante a realização da educação em saúde e intervenção ergonômica evidenciou a relevância da atuação do enfermeiro na

promoção e manutenção da saúde ocupacional. A prática permitiu compreender, de maneira concreta, como a identificação e o controle de riscos ergonômicos são determinantes para a prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), refletindo diretamente na qualidade de vida e no bem-estar dos trabalhadores.

As ações educativas e as orientações sobre posturas adequadas, pausas ergonômicas e alongamentos mostraram-se eficazes para despertar nos colaboradores a sensibilização sobre os cuidados com o próprio corpo e com o ambiente de trabalho. Essa sensibilização reforça a importância do papel do enfermeiro como mediador entre o conhecimento técnico e a realidade cotidiana dos trabalhadores, promovendo mudanças de comportamento e fortalecendo uma cultura preventiva no ambiente laboral.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2004.

FERREIRA, M. C. Saúde do trabalhador e ergonomia: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília**, v. 73, n. 5, e20190512, maio. 2020.

GONÇALVES, A. L.; SANTOS, D. F.; ROCHA, E. P. Educação em saúde e prevenção de riscos ocupacionais: o papel do enfermeiro do trabalho. **Revista Enfermagem em Foco**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 45–52, jul./set. 2019.

GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 1998.

IIDA, I.; GUIMARÃES, L. B. de M. **Ergonomia: projeto e produção**. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

MOURA, L. R.; FERNANDES, P. T. Ações educativas em saúde ocupacional: uma abordagem ergonômica na enfermagem do trabalho. **Revista de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 98–105, abr./jun. 2021.

SILVA, R. A.; SOUZA, K. L.; ANDRADE, M. P. Fatores ergonômicos e adoecimento ocupacional: uma análise nas atividades manuais repetitivas. **Caderno de Saúde do Trabalhador**, Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 34–42, jan./mar. 2022.