

RELAÇÃO ENTRE ERGONOMIA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

RELATIONSHIP BETWEEN ERGONOMICS AND QUALITY OF LIFE AT WORK

ELOISA KUHN^{1*}, CLAUDIOMIRO BARBOSA²

1. Enfermeira, pela FADEP (Faculdade de Pato Branco). Especialista em Auditoria e Gestão em Serviços de Saúde. Especialista em Enfermagem do Trabalho; 2. Pedagogo, pela Unoesc. Graduado em Matemática, Química e Física pela Unisul. Especialista em Didática do Ensino Fundamental. Especialista em Educação Ambiental e Especialista em Interdisciplinaridade.

* Rua Sete de Setembro, 2610D. Chapecó, Santa Catarina, Brasil. CEP: 89806-152. eloisaa_k@hotmail.com

Recebido em 08/02/2016. Aceito para publicação em 11/04/2016

RESUMO

O trabalho está relacionado com o homem assim como o homem está relacionado com o trabalho. A ergonomia é o estudo das leis do trabalho. Seu principal objetivo é alcançar o ajustamento ideal entre o homem e seu trabalho, cujos resultados se medem em termos de eficiência humana e bem-estar no trabalho. No que diz respeito à qualidade de vida no trabalho, a pesquisa em recursos humanos têm evoluído muito nos últimos tempos. Para a Organização Mundial da Saúde (2008) qualidade de vida é a percepção do indivíduo sobre sua posição no mundo, no contexto da cultura e no sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. O objetivo deste estudo é analisar a importância da ergonomia no ambiente de trabalho e como ela pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida neste. O método utilizado na realização deste estudo consiste numa revisão bibliográfica, desenvolvida através da análise de livros e artigos científicos.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho, ergonomia, qualidade de vida no trabalho.

ABSTRACT

The work is related to the man and the man is related to the work. Ergonomics is the study of labor laws. Its main objective is to achieve an ideal match between the man and his work, whose results are measured in terms of human efficiency and well-being at work. With regard to the quality of working life, research in human resources have evolved a lot in recent times. For the World Health Organization (2008) Quality of life is the individual's perception of their position in the world, in the context of culture and value system in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. The aim of this study is to analyze the importance of ergonomics in the workplace and how it can contribute to improving the quality of life in this. The method used in this study consists of a literature review, developed with analysis of books and scientific articles.

KEYWORDS: Job, ergonomics, quality of life at work.

1. INTRODUÇÃO

Analisando a saúde dos trabalhadores através dos tempos, é possível verificar que esses servidores estão expostos a várias atividades que comprometem a saúde, gerando índices elevados de acidentes de trabalho e doenças relacionadas a ele. A partir dessa percepção, faz-se necessário compreender melhor essa problemática.

O trabalho está relacionado com o homem assim como o homem está relacionado com o trabalho. O trabalho pode ser muito prazeroso, mas, ao mesmo tempo, pode se tornar um sofrimento e ser muito cansativo, dependendo das condições do mesmo. Muitos problemas existentes no ambiente de trabalho estão diretamente relacionados à ausência de padrões ergonômicos, pois a não aplicação de princípios de mecânica corporal e ergonomia podem refletir um ponto negativo no posto de trabalho.

O problema está assim definido: o que deve ser observado no ambiente de trabalho e como a ergonomia pode melhorar a qualidade de vida do trabalhador?

O objetivo geral deste estudo é analisar a importância da ergonomia no ambiente de trabalho e como ela pode contribuir para a melhora da qualidade de vida neste.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O método utilizado na realização deste estudo consiste numa revisão bibliográfica desenvolvida através da análise de livros e artigos científicos. A revisão bibliográfica é aquela elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e atualmente com material disponibilizado na Internet¹.

Seguindo esta ideia, Lakatos & Marconi (2003)² afirmam que a pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda a bibliografia já tornada pública

em relação ao tema de estudo. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo que foi escrito sobre determinado assunto.

3. DESENVOLVIMENTO

Ergonomia

Ergonomia é um termo que deriva do grego “*ergon*”, que significa trabalho e “*nomos*”, que significa leis ou normas. É o estudo das leis do trabalho (funcionamento humano no trabalho). A ergonomia, embora relativamente desconhecida do grande público, tem cerca de meio século de existência. Ela surgiu oficialmente na Inglaterra, ao final da Segunda Guerra Mundial, em 1948.

O principal objetivo da ergonomia é definido pela Organização Internacional do Trabalho - OIT como a aplicação das ciências biológicas humanas em conjunto com os recursos e técnicas da engenharia para alcançar o ajustamento mútuo, ideal entre o homem e o seu trabalho, e cujos resultados se medem em termos de eficiência humana e bem-estar no trabalho.

Segundo Dul & Weerdmeester (2012)³, a ergonomia estuda vários aspectos como a postura e os movimentos corporais, fatores ambientais, informação, dentre outros que nos permitem projetar ambientes seguros, saudáveis, confortáveis e eficientes tanto no trabalho quanto na vida cotidiana.

Possui métodos para descrever e avaliar as atividades realizadas pelos trabalhadores, de modo a gerar recomendações para sua transformação. Caracteriza-se pela sua interdisciplinaridade, pois reúne diferentes profissionais que atuarão nas empresas buscando adequação do ambiente de trabalho às características e necessidades do trabalhador.

A ergonomia é um conjunto de técnicas de gestão que pode auxiliar no melhor planejamento do trabalho para que haja economia de custos, de esforços, de tempo e melhoria na qualidade dos resultados. Pode ainda contribuir para a análise das dificuldades enfrentadas pelos operadores dos sistemas perante o usuário e perante a si mesmo e, com isso, identificar as causas objetivas e as razões de afetos positivos e negativos manifestados durante a atividade do trabalho⁴.

Rocha (2006, p.112)⁵ destaca ainda que:

É importante que a avaliação ergonômica ocorra por equipe multiprofissional e sua atuação deve considerar o homem na sua totalidade, ou seja, em seus aspectos físico, mental, social e cultural, adaptando-o adequadamente às suas atividades laborais e extralaborais, propiciando saúde, segurança e conforto.

Embora mantenha certa distância dos problemas psíquicos, pois está mais ligada às dimensões fisiológi-

cas e cognitivas da carga de trabalho, a ergonomia pode dar uma importante contribuição para analisar os processos que geram essa carga de trabalho emocional.

Segundo Glina & Rocha (2000)⁴, os estudos ergonômicos apresentam tanto descrições dos motivos dos conflitos vividos pelos trabalhadores quanto recomendações e orientações práticas para transformar as situações de trabalho, de modo a facilitar a gestão dessas situações pelos trabalhadores.

No ambiente de trabalho, o ser humano fica exposto a alguns riscos durante o desenvolvimento de suas atividades, são os riscos ergonômicos. Estes riscos estão relacionados ao trabalho físico pesado, monotonia, repetitividade, trabalho noturno, jornada de trabalho prolongada, ambiente de trabalho desconfortável (muito seco, muito frio, muito calor, pouco iluminado, barulhento, apertado), entre outros.

A norma regulamentadora - NR 17 - visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

Para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características dos trabalhadores, cabe ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho, devendo a mesma abordar, no mínimo, as condições de trabalho conforme o estabelecido na NR 17.

É importante esclarecer que o diagnóstico ergonômico é de responsabilidade da análise ergonômica do trabalho, conforme estabelece a NR17, onde levantam-se dados de qualidade de vida (laboral e domiciliar), análise qualitativa e quantitativa dos fatores e riscos do ambiente de trabalho, realizam-se análises biomecânicas das atividades e tarefas laborais, avaliação médica direcionada e ainda, análise crítica ergonômica⁵.

A análise ergonômica do trabalho é um processo construtivo e participativo para a resolução de um problema complexo que exige o conhecimento das tarefas, da atividade desenvolvida para realizá-las e das dificuldades enfrentadas para se atingirem o desempenho e a produtividade exigidos.

Qualidade de vida no trabalho

No que diz respeito à qualidade de vida no trabalho, a pesquisa em recursos humanos têm evoluído muito nos últimos tempos. Para a Organização Mundial da Saúde (2008) qualidade de vida é a percepção do indivíduo sobre sua posição no mundo, no contexto da cultura e no sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Na perspectiva de Moreira, *et al.* (2010)⁶, a qualidade de vida é composta por dois parâmetros. O primeiro é o individual, constituído pela hereditariedade e pelo estilo de vida. Ele tem como componentes: nutrição, atividade física, controle do estresse, comportamentos preventivos

e relacionamentos. O segundo parâmetro é vinculado a aspectos socioambientais, expressos pelos indicadores relacionados à educação, segurança, moradia, lazer, trabalho, meio-ambiente.

A percepção de qualidade de vida é algo subjetivo podendo variar de indivíduo para indivíduo, independente do grupo social a que pertença, depende também do estado interno e externo do ser humano. Além disso, diferentes fatores que permeiam o cotidiano das pessoas são comumente associados à qualidade de vida.

No que diz respeito ao trabalho Wisner (1987, p. 11)⁷ assim o define: “é uma atividade obrigatória, englobando o trabalho assalariado, o trabalho produtivo individual (artesão, agricultor, escritor), o trabalho familiar e escolar”.

Para Deliberato (2002)⁸ o trabalho é a atividade desenvolvida pelo homem com o objetivo de riqueza. À medida que a satisfação pessoal é atingida, ampliam-se as necessidades e criam-se as relações sociais que determinam a visão histórica do trabalho. O conteúdo das atividades laborais, a qualidade das relações humanas e sociais no trabalho e a motivação podem ser fontes de prazer e equilíbrio para o homem, e se estes não estão presentes, o trabalho pode tornar-se fonte de desprazer; e essa busca pelo prazer constitui um desejo permanente no trabalhador, o que é essencial para a promoção da saúde mental e física.

Podemos então definir trabalho como uma ação remunerada ou não. Trabalhar significa executar alguma atividade, com objetivo de lucro. Segundo Deliberato (2002)⁸, atualmente o trabalho assume um papel importante na vida do homem, que se sente útil, produtivo e valorizado, tem sua autoestima e autorrealização elevadas.

As recentes mudanças ocorridas no mundo do trabalho geraram transformações nas situações de trabalho, repercutindo na saúde dos trabalhadores.

Os processos de enxugamento e reestruturação produtiva, a terceirização, as mudanças na forma de organização do trabalho, e os avanços da automação e da tecnologia da informação trouxeram intensificação do trabalho, bem como novas solicitações e demandas aos trabalhadores de todos os níveis hierárquicos. Para Glina & Rocha (2000)⁴ uma das consequências observadas foi o aumento das exigências mentais, incluindo os aspectos cognitivos, emocionais e psicossociais, em diversas ocupações.

Para acompanhar estas mudanças, é necessário proporcionar aos funcionários condições adequadas para que estes possam exercer suas tarefas e atividades com conforto e segurança, organizando o sistema de produção com conceitos ergonômicos. Hoje, sabe-se que o local onde as pessoas passam a maior parte de suas vidas é o ambiente de trabalho, assim, é coerente que as ações preventivas, venham a ser desenvolvidas nesse ambiente.

Sabe-se que a ergonomia, deve atuar de forma a melhorar o trabalho para o homem, para tanto, Abrahão & Pinho (2002)⁹ nos apresentam que a ergonomia tem dois objetivos principais, que são: a produção do conhecimento sobre trabalho e a ação de transformar as condições do trabalho através do estudo deste.

O trabalho por si só, pode e geralmente é, uma fonte geradora de danos à saúde. Deliberato (2002)⁸ refere que pessoas com estresse apresentam modificações de comportamento, e para Grandjean & Kroemer (2005)¹⁰ o estresse depende do tipo de trabalho e com qual intensidade é exigido. Percebemos, portanto, em um primeiro momento, que o trabalho pode ser enquadrado como um fator de estresse. Pontua-se então, o estresse como um dos fatores de risco à saúde oferecido ao sujeito através do trabalho.

Dul & Weerdmeester (2012)³ relatam que muitas situações de trabalho e da vida cotidiana são prejudiciais à saúde. As doenças do sistema músculo-esquelético e as psicológicas constituem a mais importante causa de absenteísmo e de incapacitação ao trabalho. A ergonomia pode contribuir para reduzir esses problemas. Reconhecendo isso, muitos países já obrigam os serviços de saúde a empregar ergonomistas.

Outros aspectos negativos encontrados em empresas é o sedentarismo, causando aumento de doenças cardiovasculares, mentais, nutricionais e osteoarticulares, pontuando-se assim um segundo elemento de risco do trabalho. Outro fator importante nos aspectos de risco à saúde levantado pelas atividades de trabalho de acordo com Deliberato (2002)⁸ é a má postura, que vem a ser um fator extremamente relevante, pois muitas das doenças ocupacionais podem surgir em decorrência desta.

É importante coletar informações sobre os hábitos do trabalhador no ambiente de trabalho, na família e na sociedade em geral. Segundo Rocha (2006)⁵ dentro do processo de análise ergonômica, deverão ser analisados os aspectos psicossociais que possam interferir na qualidade de vida social, profissional e de produtividade do trabalhador, bem como fatores ligados à organização do trabalho, no sentido de propiciar ambientes mais cooperativos e motivadores, em que fontes de insatisfação, problemas de estresse, de relacionamento interpessoal, desmotivação e outros, possam ser evitados e/ou eliminados.

Para avaliação destes fatores, podem ser utilizados questionários e entrevistas individuais com os trabalhadores e também pode-se fazer uso da observação nos postos de trabalho.

Para Conte (2003)¹¹, a qualidade de vida no trabalho pode ser entendida como um programa que visa facilitar e satisfazer as necessidades do trabalhador ao desenvolver suas atividades na organização, tendo como ideia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais estiverem satisfeitas e envolvidas com o

próprio trabalho.

Assim pode-se verificar a importância da atuação do ergonomista dentro da empresa que além da análise ergonômica, deve realizar palestras educativas quanto à postura e adequações ergonômicas no local de trabalho, orientações quanto a exercícios físicos fora do ambiente de trabalho, qualidade de vida e promoção da saúde. As informações também podem ser repassadas através de pôsteres (fixados em locais que chamem atenção).

A ergonomia pode contribuir para solucionar um grande número de problemas sociais relacionados com saúde, segurança, conforto e eficiência. Muitos acidentes podem ser causados por erros humanos, pelo relacionamento inadequado entre os operadores e suas tarefas³.

Um programa de promoção da saúde pode influenciar positivamente a qualidade de vida do empregado a partir do seu cotidiano laboral, modificando inclusive, seus hábitos fora do ambiente de trabalho.

4. CONCLUSÃO

Pode-se dizer que o trabalho é o local onde a pessoa passa a maior parte do seu tempo acordado, em média oito horas, podendo assim gerar efeitos positivos ou negativos sob os aspectos da saúde, do emocional, do social.

É importante que o ambiente de trabalho proporcione o mínimo de conforto e o máximo de prazer para o trabalhador. Contudo, destaca-se também ser essencial que o trabalhador se sinta bem e feliz com seu trabalho, não sendo movido apenas por ambições financeiras.

Cada vez mais as empresas vem utilizando-se de programas de qualidade de vida no trabalho na tentativa de melhorar a satisfação do trabalhador no ambiente e nas condições do trabalho, local onde a pessoa permanece a maior parte da sua vida.

A ergonomia atua na melhoria da qualidade de vida do trabalhador, desenvolvendo um papel importante na promoção da saúde, melhorando e adequando o ambiente de trabalho ao trabalhador. Estuda os aspectos do trabalho e sua relação com o conforto e bem-estar do trabalhador, pensando nisto, sua ação estará voltada para a qualidade de vida do funcionário.

REFERÊNCIAS

- [1] Gil AC. Como elaborar um projeto de pesquisa. São Paulo: Atlas, 1991.
- [2] Lakatos EM, Marconi MA. Fundamentos de metodologia científica. 5ª. ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- [3] Dul J, Weerdmeester B. Ergonomia prática. Tradução: Itiro Lida. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2012.
- [4] Glina DMR, Rocha LE. Saúde mental no trabalho. São Paulo: Roca, 2000.
- [5] Rocha GC. Trabalho, saúde e ergonomia: relação entre aspectos legais e médicos. Curitiba: Juruá, 2006.

- [6] Moreira H De R, *et al.* Qualidade de vida do trabalhador docente em Educação Física do estado do Paraná, Brasil. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2010; 12(6):435-42.
- [7] Wisner A. Por dentro do trabalho: ergonomia: método e técnica. Tradução: Flora Maria Gomide Vezzà. São Paulo: FTD: Oboré, 1987.
- [8] Deliberato PCP. Fisioterapia preventiva: fundamentos e aplicações. Barueri: Manole, 2002.
- [9] Abrahão JI, Pinho DLM. As transformações do trabalho e desafios teórico-metodológicos da ergonomia. Estudos de psicologia, Natal, 2002; 7:45-52.
- [10] Grandjean E, Kroemer KHE. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Tradução: Lia Buarque de Macedo Guimarães. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- [11] Conte AL. Qualidade de Vida no Trabalho. Revista FAE BUSINESS, 2003; 7:32-34.