

Cuidados com a Saúde



Ergonomia e Ginástica Laboral
para Intérpretes de Língua de Sinais

Informação, Prevenção e Diagnóstico

Mireile Mücke

Autora: Mureile Mücke

Colaboração: José Ednilson G. de Souza Júnior

Contato:

(67) 384-1523

Rua Pedro Celestino, 1550 - Ap. 504
Centro - Campo Grande / MS
79002-37

É permitida a reprodução total ou parcial deste material gráfico desde que referenciados os créditos de sua autoria.

SUMÁRIO

1. Introdução	01
2. Terapia Ocupacional	02
3. Ergonomia	03
4. Doenças Ocupacionais	05
5. Ginástica Laboral	09
6. Exercícios Laborais	11
7. Obras Consultadas	14

INTRODUÇÃO

O processo de comunicação é o meio pelo qual o indivíduo (comunicador) transmite estímulos (verbais e não verbais) aos receptores, ocorrendo uma influência recíproca no comportamento dos indivíduos.

Observa-se então, uma influência do estado do homem na transmissão de uma comunicação, vendo-se a necessidade do bem estar dos profissionais desta área para que a informação a ser transmitida ocorra de forma positiva e esclarecedora.

O intérprete da Língua de Sinais, além de ser fluente em Língua de Sinais, possui a capacidade de traduzir/verter em tempo real (interpretação simultânea) ou com pequeno lapso de tempo (interpretação consecutiva) uma língua oral para sinalizada ou vice-versa.

Este profissional é responsável pela interação entre os surdos e os ouvintes, ou seja, ele é o mediador entre as comunidades surda e ouvinte.

Portanto, o intérprete necessita ser capaz de interpretar situações, ser sensível quanto às variações culturais e lingüísticas para transmitir a informação com fidelidade.

Porém, as condições dos postos de trabalho e a organização das tarefas podem influenciar no desempenho destes profissionais e principalmente na sua saúde.

O presente trabalho não se propõe em investigar as influencias negativa do uso contínuo da língua de sinais por intérpretes ou outros usuários, mas objetiva-se em apresentar informações e estimular a prevenção de doenças ou lesões causadas por diversos outros fatores presentes no cotidiano da atividade laboral.

O terapeuta ocupacional é um dos profissionais que atuam com base na Ergonomia com objetivo de prevenir doenças ocupacionais e promover a saúde.

TERAPIA OCUPACIONAL

CONCEITO

A Terapia Ocupacional é uma profissão da área da saúde que considera o indivíduo em seus aspectos físicos, psicológicos e sociais, tendo por finalidade prevenir, habilitar e/ou reabilitar o paciente através de atividades previamente elaboradas e correlacionadas as limitações, habilidades, cultura e anseios do mesmo, visando sua maior independência.

TERAPIA OCUPACIONAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR

A Terapia Ocupacional em sua diversidade de áreas de atuação vem oferecendo importantes contribuições no campo da Saúde do Trabalhador, basicamente com três enfoques: prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, promoção da saúde e qualidade de vida e reinserção profissional.

Para tanto está apoiada nos conhecimentos da ergonomia e análise da atividade laboral. Fundamenta-se na consolidação das Leis do Trabalho (CLT), lei 6.514, Norma Regulamentadora (NR) 17.

Para Watanabe e Nicolau in De Carlo e Bartalotti (2001, p. 160):

O terapeuta ocupacional intervém, então, sobre ou pela ação, atitude, fazer, produto, isto é, sobre a relação do trabalhador e seu trabalho, contextualizado no ambiente e na cultura organizacional, considerando a avaliação e análise de atividade laboral, seu principal recurso.

Após a identificação dos possíveis riscos existentes nos postos de trabalho, o terapeuta ocupacional poderá atuar de forma preventiva, conscientizando os trabalhadores dos benefícios da utilização adequada dos equipamentos de trabalho, adaptando-os, se necessário, orientando quanto à postura e movimento correto durante a atividade laboral. Conseqüentemente reduzindo eventuais acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, promovendo saúde e qualidade de vida ao trabalhador.

ERGONOMIA

CONCEITO

Em uma publicação da Revista Internacional do Trabalho, a ergonomia foi conceituada como sendo a aplicação conjunta de algumas ciências biológicas para assegurar entre o homem e o trabalho uma mútua e ótima adaptação, com a finalidade de incrementar o rendimento do trabalhador e contribuir para seu bem estar (RIO e PIRES, 2001, p. 28).

OBJETIVOS

- Estudar os postos de trabalho e possibilitar ao trabalhador uma postura correta;
- Adaptar máquinas, equipamentos e instalações proporcionando maior segurança e conforto;
- Adaptar o ambiente de acordo com as necessidades físicas do ser humano;
- Organizar o trabalho a fim de evitar sobrecargas e favorecer um melhor desempenho.

ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO (AET)

A análise ergonômica do trabalho é capaz de identificar fatores que causam as doenças ocupacionais e os acidentes do trabalho e como preveni-los.

Para compreender a atividade de trabalho de alguém é necessário um longo tempo de observação, utilizando técnicas compatíveis com a natureza do que é observado. A dificuldade maior é que a atividade não é algo estático, ela se desenrola no tempo, é dinâmica e variável, e por isso só pode ser compreendida se acompanhada de perto enquanto se desenrola. (SOUZA, et al, 2000).

MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS NA AET

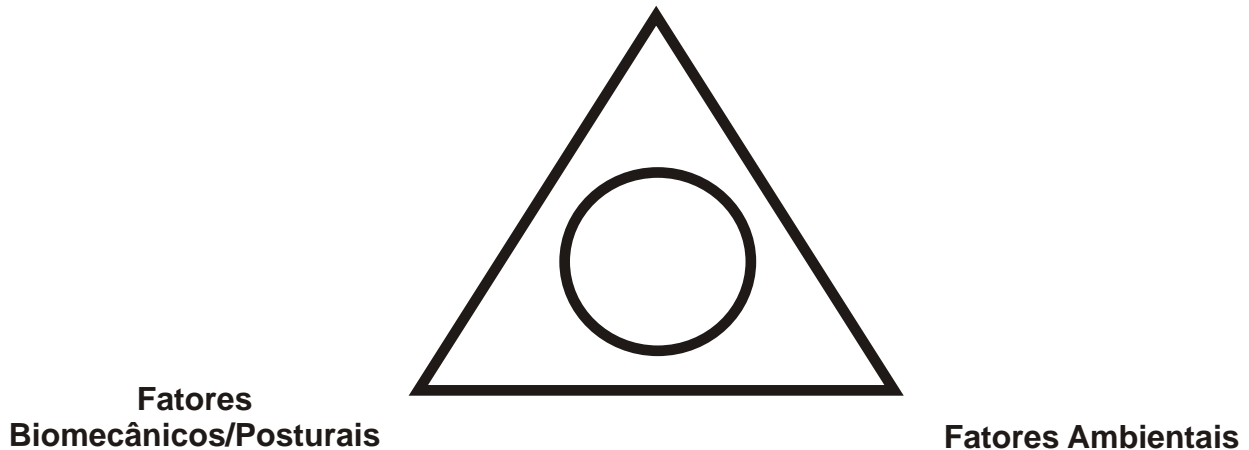
Para a realização da AET, faz-se necessário:

- Observação minuciosa dos postos de trabalho assim como do trabalhador durante sua tarefa;
- Aplicação de questionários para coleta de dados;
- Registros fotográficos;
- Filmagens;
- Análise dos dados coletados;

FATORES A SEREM ABORDADOS NA AET

Os fatores analisados no decorrer da AET são (ATALLA, 2000):

Fatores Organizacionais e Psicossociais



- Fatores organizacionais e psicossociais.

Abrangem a duração da jornada de trabalho, horas extras, ritmo, pausas e micropausas, cronograma de atividades, hierarquia, entre outros.

- Fatores ambientais

Estes fatores estão relacionados a iluminação, temperatura, ventilação, ruído, vibração, radiação, umidade, poeira, produtos químicos que podem afetar os trabalhadores quando ultrapassarem as Normas de Segurança.

- Fatores biomecânicos posturais

Estes se referem às posturas adotadas durante a jornada de trabalho, sistemas de alavancas utilizados pelos trabalhadores, força exercida, repetitividade do movimento, compressão mecânica, mobiliários e adaptações.

DOENÇAS OCUPACIONAIS

DOENÇAS OCUPACIONAIS

As doenças ocupacionais são decorrentes da exposição do trabalhador aos riscos da atividade que desenvolve. Podem causar afastamentos temporários, repetitivos e até definitivos. A maior incidência destas doenças ocorre na faixa dos 30 aos 40 anos, prejudicando a produtividade do trabalhador e podendo interromper sua carreira e desestabilizar a sua vida. As doenças ocupacionais são causadas ou agravadas por determinadas atividades.

As doenças ocupacionais mais comuns são: doenças das vias aéreas, perda auditiva relacionada ao trabalho – PAIR, intoxicações exógenas, dermatoses ocupacionais e principalmente LER/DORT - lesões por esforços repetitivos / distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

LER = Lesões por Esforços Repetitivos

DORT = Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

SURGIMENTO DA LER

- Homem nômade;
- Agropecuária;
- Artesanato;
- Aumento da população – Invenção das máquinas;
- Houve a Revolução Industrial – Homem passou a ser o operador de máquinas
- Vida moderna = surgimento da LER

CONCEITO

- Doença do século XXI;
- Conjunto de várias doenças.

PARTES DO CORPO QUE SÃO MAIS ATINGIDAS PELA LER

- | | |
|--------------|-----------------------|
| - Mãos; | - Braços; |
| - Dedos; | - Pescoço; |
| - Punhos; | - Costas; |
| - Cotovelos; | - Cintura; |
| - Braços; | - Antebraço e Ombros. |

DE QUE FORMA ALER ATINGE?

- Músculos;
- Nervos;
- Tendões.
- Inflamação = Dor
- Dor na LER

O LOCAL ATINGIDO PELA LER É QUE DETERMINA A DOENÇA A SER MANIFESTADA

- Tenossinovite;
- Bursite;
- Síndrome do túnel do carpo;
- Capsulite;
- Epicondilite;
- Miosite; etc.

DESENVOLVIMENTO DA LER

1ª Fase:

- Peso e desconforto na parte afetada;
- Dor leve – pontadas durante o trabalho;
- Tarefas domésticas são feitas normalmente e
- Ador melhora com repouso.

2ª Fase:

- Dor mais intensa e persistente;
- Formigamentos;
- Fisgadas;
- Choques;
- Inchaço;
- Rangidos;
- Dormência;
- Queimação;
- Ao fazer tarefas domésticas podem aparecer um desses sintomas;
- Repouso deve ser maior para a dor desaparecer.

3ª Fase:

- Dor bem mais forte e bem mais persistente;
- O sono fica agitado;
- Sintomas pioram com a mudança de temperatura;
- A noite podem surgir:
 - * câimbras
 - * palidez
 - * suor nas mãos
 - * fadiga e fraqueza
- Algumas tarefas domésticas não podem ser feitas
- Mesmo com repouso o local afetado fica dolorido.

4ª Fase:

- Dor contínua e forte (muitas vezes insuportável);
- Mesmo com a parte afetada imobilizada pode-se sentir dor;
- Perda de força;
- Dificuldade de concentração;
- Medo;
- Depressão;
- Angústia;
- Deformidades e atrofia no local;
- Tarefas impossíveis de realizar;
- Ador não desaparece com o repouso;

AS DIFICULDADES NO DIA-A-DIA

- Escrever uma carta;
- Praticar esportes;
- Fazer tarefas domésticas.
- Carregar peso;
- Abraçar alguém;
- Vestir uma roupa;
- Segurar o telefone;
- Passar roupa;
- Pentear o cabelo;
- Tomar banho;
- Abrir torneira;

PESSOAS PROPENSAS A ADQUIRIR A LER

- Que permanecem em posturas inadequadas;
- Que realizam atividades fora do trabalho sem um preparo adequado;
- Sedentárias
- Que já tiveram doenças como hipotireoidismo, diabetes, reumatismo e tuberculose;
- Negativas e depressivas;
- Sempre insatisfeitas com tudo e com todos;
- Que não admitem falhas;
- Ansiosas e angustiadas;
- Perfeccionistas;
- Que sempre querem ultrapassar limites;
- Que sempre se sentem culpadas;
- Que sempre querem ser reconhecidas;
- Pessoas para baixo que estão sempre tristes;
- Que tudo o que fazem é com força excessivas;
- Que não conseguem relaxar.

PREVENÇÃO

- Análise Ergonômica do Trabalho
- Conscientização;
- Orientações e adaptações dos mobiliários e equipamentos;
- Atividades corporais.

DICAS PARAPREVENÇÃO

- Escute seu corpo;
- Estabeleça pausas e micropausas;
- Sente-se adequadamente;
- Não levante pesos do chão acima de 20% do seu peso corporal;
- Evite colocar pesos acima da cabeça em prateleiras altas;
- Evite fazer movimentos que torçam o pescoço ou o tronco;
- Não carregue bolsas pesadas inutilmente;
- Não levante objetos do chão sem dobrar os joelhos e tornozelos
- A iluminação, ventilação e temperatura do posto de trabalho devem estar adequadas;
- Trabalhe disposto, sorrindo e com orgulho do que você faz;
- Trabalhe com dedicação, honestidade e responsabilidade, porém sem exageros;
- Dê respeito, amizade e atenção a todos os que trabalham ao seu redor.
- Beba muito líquido durante o trabalho;
- Para os intérpretes que trabalham na postura em pé, escolha calçados baixos e macios, de preferência tênis ou sapatos. Se possível realize um descanso de 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho. Caso não seja possível o rodízio, exija uma cadeira confortável e regulável, para que seja possível alternar a postura em pé para sentada;
- Para os intérpretes que trabalham sentados, exija uma cadeira confortável, regulável com bordas arredondadas, se possível alterne a postura sentada para em pé e realize a micropausa;
- Participe da ginástica laboral.

GINÁSTICA LABORAL

CONCEITO

O Programa de Ginástica Laboral – PGL, é um programa fundamentado na Análise Ergonômica do Trabalho – AET, combinando atividades físicas que promovem a saúde, melhoram as condições mentais, físicas e sociais contribuindo para o trabalho, atuando assim na prevenção e usada na terapêutica das patologias relacionadas ao trabalho, o participante sente-se mais disposto a realizar suas tarefas diárias, aumentando e melhorando sua concentração e produção.

A ginástica laboral é dividida em três tipos de exercícios:

- **AQUECIMENTO:** Realizada no início da jornada de trabalho, tem por objetivo o aumento da velocidade dos processos energéticos do organismo de forma gradativa, favorecendo o fortalecimento de energia a musculatura, o aumento da temperatura interna do músculo e do tônus evitando lesões ósteoligamentares.

- **ALONGAMENTO E/OU COMPENSATÓRIOS:** são movimentos inversos aos que o trabalhador executa no trabalho. É realizada no meio da jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional aproveitando pausas para a realização dos exercícios. Proporciona o aumento da circulação facilitando a oxigenação muscular, procurando sempre respeitar o limite do seu corpo.

- **RELAXAMENTO:** ginástica realizada após o expediente. Oxigena as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo as possíveis instalações de lesões, favorecendo o bem – estar.

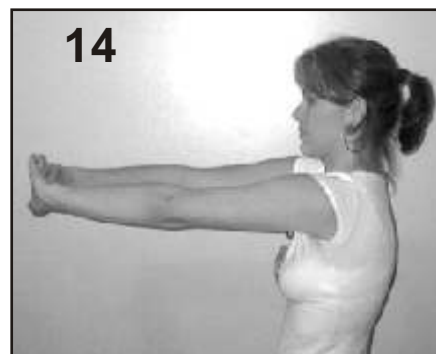
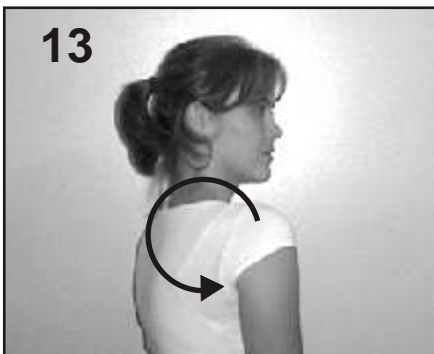
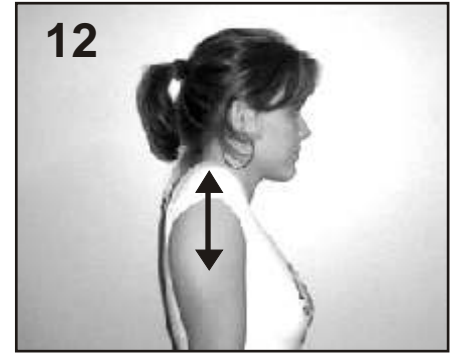
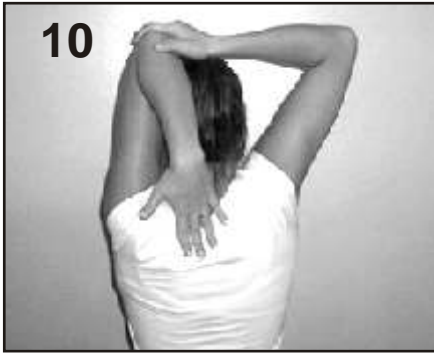
OBJETIVOS:

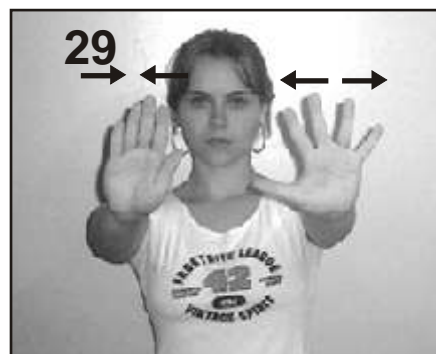
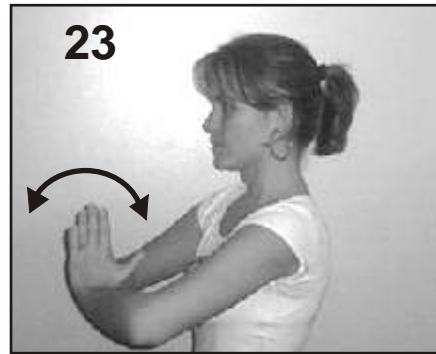
- Equilíbrio do estresse;
- Melhoria e manutenção de saúde física mental e social;
- Harmonização interior;
- Energia. Energização para encarar melhor as atividades pertinentes ao trabalho diário;
- Melhoria do relacionamento interpessoal;
- Redução do absenteísmo;

- Prevenir contra doenças do trabalho;
- Preparação bio-psico-social para o trabalho;
- Favorecer saúde e qualidade de vida.
- Liberação dos movimentos bloqueados por tensões emocionais e sensação de um corpo mais relaxado;
- Melhora da coordenação motora;
- Aumento da flexibilidade do corpo;
- Ativação da circulação;
- Prevenção de lesão dos músculos ligamentos e tendões;
- Diminuição de queixas;
- Aumento da disposição para o trabalho.

EXERCÍCIOS LABORAIS







OBRAS CONSULTADAS

De CARLO, Marysia Maria Rodrigues do Prado e BARTALOTTI, Celina Camargo. **Terapia Ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas**. São Paulo – SP: Plexus Editora, 2001.

ESPRENGER, Amália Raquel Cavalcante e SOLER, Andressa Giovani Romão Jimenes. **Ginástica Laboral como um Recurso Terapêutico para Melhoria na Qualidade de Vida: uma visão da Terapia Ocupacional**. Campo Grande – MS: UCDB, 2002

RICIOTTI, Silene Alves A. A. **Apostila de Ergonomia**. Campo Grande – MS: UCDB, 1999. Apostila fornecida pela professora Silene A. A.

IIDA, Ittiro. **Ergonomia: projeto e produção**. São Paulo – SP: Editora Edgard Blücher Ltda, 1990.

RIO, Rodrigo Pires do; PIRES, Licínio. **Ergonomia: fundamentos da prática ergonômica**. 3. ed. São Paulo: LTR, 2001.

SOUZA, Amaury Paulo de; Minetti, Luciano José; COUTO, Laércio; MACHADO, Carlos Cardoso. **Ergoflor**. Viçosa – MG: Suprema Gráfica e editora Ltda, 2000

Realização: Associação dos Surdos de Mato Grosso do Sul
Departamento de Intérpretes

Apoio: Faculdade Estácio de Sá