

A PROPOSIÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO ERGONÔMICA FRENTE AOS IMPACTOS DA ROTINA DE HOME OFFICE, DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Jesus Gabriel Dorigon de; Ricardo, JR; Medeiros, PRO; Christmann, M; Sanches, P; Bertazo, EB; Costa, LO; Parizotto, D.

AsQ Saúde - Santa Catarina, Brasil.

OBJETIVOS: Analisar as condições de trabalho e percepção de dor, após a adoção do *home office* e propor estratégias para evitar prejuízos ao bem-estar do colaborador, durante o período de isolamento social.


MÉTODOS: A pesquisa de investigação das condições de trabalho em *home office*, foi realizada no primeiro mês de pandemia, com colaboradores em trabalho remoto. Foi disponibilizado um questionário eletrônico, composto por perguntas relativas à quatro aspectos da rotina e condições de trabalho: média de tempo sentado sem interrupção; tipo de assento utilizado; percepção de dor física; participação nas sessões de ginástica laboral. Para as análises foi utilizada a frequência absoluta, com dados anonimizados. Posteriormente houve a elaboração das atividades a serem desenvolvidas, baseadas nos resultados do questionário aplicado.

RESULTADOS: Um total de 63 colaboradores em *home office* responderam o questionário. Em relação aos quatro aspectos avaliados, cerca de 47,6% dos entrevistados, permaneciam mais de três horas sem se levantar, 58,7% utilizavam cadeiras de uso doméstico para trabalhar, 76,2% relataram aumento de dor após o início da modalidade *home office* e 55,6% dos indivíduos responderam que não estão participando das sessões de ginástica laboral após o início da pandemia e adoção do *home office*. As ações propostas frente a estes dados, foram a adoção de atendimento online, pré-agendado com o colaborador, sobre como adaptar o local de trabalho, segundo as normas ergonômicas; definição, por meio de pesquisa prévia junto aos colaboradores, do melhor horário para a execução das sessões de ginástica laboral, com condução ao vivo, enviando lembretes em horário próximo das sessões; execução de pesquisa periódica para avaliar a percepção de dor e condições ergonômicas dos colaboradores, propondo novas intervenções, caso necessário.

CONCLUSÕES: O modelo *home office*, embora essencial para o isolamento social, deve ser apoiado por medidas educacionais para que não cause prejuízos à saúde do colaborador. Os resultados apontaram que a mudança na modalidade de trabalho pode, a longo prazo, influenciar no bem-estar do colaborador, uma vez que muitos já têm percebido um aumento na ocorrência de dores e não tem participado assiduamente das sessões de ginástica laboral, uma das estratégias adotadas pela empresa para redução e prevenção de desconfortos osteomusculares. Isso, somado ao fato de que a maioria dos colaboradores tem se mantido mais tempo sentado do que o recomendado, sem mudança de posição para ativação muscular, aumenta a possibilidade do surgimento de desconfortos e dores. A partir do diagnóstico realizado, foram traçadas atividades educacionais específicas para os colaboradores e estratégias para o aumento da adesão na ginástica laboral. Os resultados dessa nova abordagem serão apresentados em estudos futuros.

Daniela Parizotto *Daniela Parizotto*

Everson Bertazo *EVERSON BERTAZO*

Jackson R. Ricardo 

Mirela Christmann *Mirela Christmann*

Paulo Ricardo de O. Medeiros *Paulo Ricardo de O. Medeiros*

Gabriel Dorigon de Jesus 

Patrícia Sanches Ferreira *Patrícia Sanches Ferreira*

Luiza Oliveira da Costa Fabris 

Florianópolis, 16 de outubro de 2020.