



REVISTA DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE E
FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

REVISTA HCPA 2006; 26 (Supl 1) :1-267

26^a

Semana Científica
do Hospital de Clínicas de Porto Alegre
5^a Reunião da Rede Nacional de Pesquisa
Clínica em Hospitais de Ensino
13º Congresso de Pesquisa e Desenvolvimento em Saúde do Mercosul

Anais

BENEFÍCIOS DA ERGONOMIA NA PREVENÇÃO DA DOR CRÔNICA

EUNICE FABIANI HILLESHEIN; VERA CATARINA PORTELLA

A ergonomia representa uma alternativa importante na prevenção de doenças músculo esqueléticas e conseqüentemente da dor crônica, que causam absenteísmo e geram afastamento do trabalho por incapacidade física. Logo, além de proporcionar maior segurança na saúde e qualidade de vida do trabalhador, este recurso possui papel importante quando relacionado à manutenção de condições adequadas de trabalho e aumento da produtividade, com repercussões no contexto social e econômico. Este estudo caracterizou-se como pesquisa bibliográfica onde se realizou uma análise das leituras sobre o tema, com o objetivo de evidenciar a importância da ergonomia como recurso estratégico de qualidade de vida no trabalho e sugerir que com esta técnica as empresas poderão ter diminuição de custos, maior eficácia da produção e obterão maiores lucros, sem contar os ganhos sociais, já que haverá a redução significativa das despesas públicas e da seguridade social. Carvalho, (2004), apresenta algumas medidas ergonômicas simples que podem evitar problemas futuros. Entre estas, pode-se citar: modernização de máquinas e equipamentos – ajustadas conforme a necessidade do usuário; controle do ritmo das tarefas; racionalização, simplificação e diversificação do trabalho; adequação dos trabalhadores de acordo com as características e potencialidades individuais; promoção de períodos de descanso e de ginástica laboral no meio da jornada de trabalho, de modo que os músculos e tendões descansem; monitorização da saúde do trabalhador por meio de exames periódicos, com o objetivo de detectar no início, possíveis lesões e adequar a postura. Sendo assim demonstra-se a importância das técnicas ergonômicas na prevenção da dor crônica.