

AVALIAÇÃO DO RISCO OCUPACIONAL EM FUNCIONÁRIOS DO SETOR DE CARGA E DESCARGA DE UM RAMO ALIMENTÍCIO.

MARTINS, L. B. J. ¹, TAVARES, E. S. ²

¹ Acadêmica de fisioterapia da Universidade da Região da Campanha (URCAMP) Bagé – RS – Brasil
leticia.janzen@hotmail.com

² Prof. Ft. Orientadora da Universidade da Região da Campanha (URCAMP) Bagé – RS – Brasil
nani.cantarelli@gmail.com

RESUMO

O presente estudo visa avaliar riscos ocupacionais em funcionários do setor de carga e descarga de um ramo alimentício. Sendo uma pesquisa qualitativa e quantitativa. Reconhecendo a importância de ações urgentes para prevenção de distúrbios musculoesqueléticos neste ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Risco ocupacional; Fisioterapia do trabalho.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho em sentido econômico é toda a atividade desenvolvida pelo homem sobre uma matéria-prima, geralmente com a ajuda de instrumentos, com a finalidade de produzir bens e serviços. O trabalho por si só não é considerado prejudicial, mas a sua forma de organização repercute sobre a saúde dos trabalhadores (IBGE 2001, MENDES, 2012). Quando o processo laboral é feito de maneira extenuante, sem pausas, com movimentos repetitivos, e posturas incorretas surgem sintomas como dor, fadiga e formigamentos (DOSEA 2016).

Trabalhadores do ramo alimentício na carga e descarga são responsáveis por arrumar e organizar cargas e mercadorias dentro dos caminhões e nos paletes, separar as cargas de acordo com os pré - manifestos e destinos, enlonar e desenlonar os veículos, proteger as embalagens das mercadorias dentro dos compartimentos dos veículos para que não danifique, separar mercadorias por praça, distribuir as cargas e pesos dentro da carroçaria, e auxiliar na limpeza e arrumação dos armazéns. Tendo várias funções e responsabilidades estes trabalhadores necessitam de um olhar especializado para que o andamento da empresa seja de forma crescente e saudável. Pois os perigos de maneira geral são a falta de conscientização dos riscos, as próprias repetitividades de movimentos, posturas inadequadas, não realização de pausas, posto de trabalho inadequado (ferramentas) e sobrecarga física.

As lesões por movimentos repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são doenças ocupacionais determinadas por atividades que envolvem movimentos repetitivos, músculos com contrações estáticas com aumento da pressão intramuscular, minimização do fluxo sanguíneo e

compressão de feixes nervosos, mecanismos fisiopatológicos que podem produzir alterações musculares e repercutir em dores musculares (TEIXEIRA 2011).

2 METODOLOGIA (MATERIAIS E MÉTODOS)

O estudo caracteriza-se como qualitativo e quantitativo. Realizado em uma empresa do ramo alimentício no setor de carga e descarga.

Para a coleta de dados utilizou-se três questionários, os quais foram distribuídos aos 46 funcionários, mas conforme o critério de exclusão (menos de 3 meses de trabalho), dados respondidos incorretamente ou não obtendo retorno dos questionários a população ficou em 26 voluntários.

Foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, uma ficha de identificação, utilização do checklist de Couto - Avaliação Simplificada do fator biomecânico no risco para distúrbios musculoesqueléticos de membros superiores relacionados ao trabalho; e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares; todos sendo autoaplicáveis. As análises estatísticas foram realizadas pelo programa Microsoft Excel.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes foram 88,46% do sexo masculino (n=23), com idade média de 32 anos. A escolaridade mais apresentada foi o ensino médio completo, 42% (n=11).

Ao questionamento sobre a prática de atividades físicas, 53% (n= 14) relatam praticar assiduamente, e 47% (n= 12) responderam que não realizam nenhuma atividade física. A atividade física reduz a queda da pressão arterial, adiposidade corporal, o aumento da massa e da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio. Músculos alongados e fortalecidos contribuem na prevenção de doenças ocupacionais, já em relação ao não exercitados haverá maior possibilidade de lesões (COELHO 2009).

Em relação a pausas no ambiente de trabalho, 53% disseram praticar e 47% não. Wachowicz (2012) relata que organismo humano necessita de períodos de recuperação de energia, para que possa manter sua capacidade funcional. As pausas durante a jornada de trabalho tem o fim de recomposição física e mental do organismo, quando não é cumprida se traduz em malefício ao trabalhador, podendo acarretar distúrbios na saúde (VERA 2009).

Segundo os movimentos repetitivos no ambiente de trabalho, 65% (n= 17) dos funcionários disseram realizar movimentos repetitivos, e 34% (n=9) não. Todos movimentos repetitivos geram fadiga na musculatura, tendões, articulações envolvidas, ocasionando em dores e lesões.

Sobre as dores no corpo, 53% relataram sentir após um dia de trabalho nas duas últimas semanas. A dor mesmo sendo subjetiva gera desconforto e sobrecarga muscular, interferindo diretamente na produtividade do funcionário, apontando para possíveis doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho.

Os segmentos corporais mais referidos por dores nos últimos doze meses por parte dos funcionários são: a região inferior das costas (coluna lombar), ombros e na região superior das costas. Isso se dá pela maior utilização destas regiões para se produzir o trabalho. A coluna lombar pode ser acometida pela inexistência de

condicionamento físico, problemas psicoafetivos que levam a contraturas musculares dolorosas, mas também por posturas incorretas, com excessiva inclinação do tronco. Tornando-se também um dos locais mais comuns de hérnia de disco, causando uma sensação de travamento e dor associada, decorrendo disto é capaz de comprimir raízes nervosas ou fibras que partem da medula espinhal, causando ainda mais dor e irradiando por onde elas percorrem (Comissão Da Coluna Vertebral, 2011). O Ombro e região superior das costas são responsáveis pela movimentação dos membros superiores e justamente no setor de carga e descarga da empresa estes segmentos são muito utilizados, acarretando em sobrecarga muscular/articular.

4 CONCLUSÃO

Os dados obtidos indicam um risco significativo de distúrbios musculoesqueléticos em membros superiores e problemas na coluna vertebral. Lembrando que dores e lesões levam ao menor rendimento do trabalhador, aumentos com gastos médicos, rotatividade e absenteísmos. Havendo perdas em ambos os lados, ao empregador e aos funcionários.

O processo de avaliação de risco pode ajudar a prevenir, cessar ou mitigar doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, permitindo à organização ter o conhecimento da situação de risco, ajudando desta forma, a tomar decisões acertadas, trazendo um grande benefício.

A partir destas informações vê-se a necessidade de ações preventivas no ambiente de trabalho. Fazendo parte à conscientização dos funcionários e empregador na realização de pausas, revezamento de funções e prática de atividades físicas. Sugerindo para este ambiente a prática da ginástica laboral como medida de conscientização e auxílio na prevenção de distúrbios. Portanto o custo de qualquer melhoramento é investimento altamente rentável, pagando-se com o aumento da produtividade e diminuição do absenteísmo, doenças ocupacionais e acidentes, melhorando a relação empresa e trabalhador consideravelmente.

5 REFERÊNCIAS

Coelho, C.F.; Burini, R.C. (2009). *Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional*. Rev. Nutrição. vol.22 n.6 Campinas Nov./Dez.

Comissão de coluna vertebral, *Sociedade Brasileira de Reumatologia, Coluna: Cartilha para pacientes*, (2011). Disponível em:
<http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha%20Coluna.pdf>. Acessado em junho de 2017.

Dosea, G.S.; Oliveira C.C.C.; Lima S.O; (2016). *Percepção da qualidade de vida em portadores de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho*. Revista Ciência, cuidado e Saúde Julh./Set.

Wachowicz, M.C. *Segurança, saúde e ergonomia*.(2012) Livro eletrônico.1 edição, São Paulo.