



ERGONOMIA E TERCEIRA IDADE: UM OLHAR PARA O TERRITÓRIO

RESUMO

O trabalho sobre Ergonomia e Terceira Idade faz uma abordagem direcionada ao público da terceira idade, que aumenta a sua expectativa de vida progressivamente com a evolução da atenuação de potenciais fatores de adoecimentos e da tecnologia corretiva externa ao universo medicamentoso, contribui na promoção da prevalência da independência funcional e da saúde numa abordagem multidisciplinar. À vista disso, o presente trabalho está relacionado ao impacto de possíveis lesões causadas por esforços repetitivos (LER), a análise das condições ocupacionais impróprias para a postura no ambiente laboral e residencial, bem como ao risco agregado por esse contexto no cotidiano da terceira idade. Nesse sentido, a promoção de medidas ergonômicas voltadas para os idosos converge com a assistência básica a problemas ocupacionais e comportamentais negligenciados no território que impedem a salvaguarda da integridade físico-social dessa população. Por conseguinte, objetiva-se estimular práticas ergonômicas na prevenção de lesões por esforços repetitivos, ações de fortalecimento osteomuscular, mecanismos de adequação ocupacional no ambiente e conscientização acerca dos benefícios da efetivação desses cuidados. Dessa forma, este estudo qualitativo descritivo se baseia na revisão integrativa de artigos científicos e na realização de um questionário estruturado para 13 mulheres acima dos 60 anos - com perguntas relativas ao âmbito dos aspectos ergonômicos no ambiente laboral e residencial, da queixa de dores e da realização de ações salutares na mobilidade - apresentado na Associação de Mulheres Artesãs (DORCAS) em Jacuecanga, Angra dos Reis-Rj. Somado a isso, realizou-se uma palestra educativa com informações sobre ergonomia, terceira idade, lesões típicas do trabalho artesanal e espaços adequados para evitar acidentes ocupacionais, seguido da prática de atividade física laboral e distribuição de almofadas ergonômicas, a fim de melhorar a qualidade de vida desse público, contemplando o objetivo deste ensaio.

Palavras-chave: Fortalecimento osteomuscular; lesões por esforços repetitivos (LER); idosa; envelhecimento ativo; promoção de saúde.

1 INTRODUÇÃO

A população brasileira está em trajetória de envelhecimento e, até 2060, o percentual de pessoas com mais de 60 anos passará dos atuais 9,2% para 25,5%, ou seja, 1 em cada 4 brasileiros será idoso. É o que aponta projeção, segundo a pesquisa, a fatia de pessoas com mais de 60 anos alcançará 15% da população já em 2034, ultrapassando a barreira de 20% em 2046 (IBGE,2022). Neste contexto, o envelhecimento saudável é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida (OPAS,2022). Diante dos problemas enfrentados pelos idosos na interação diária com produtos inadequados, a ergonomia adquire um papel importante. Ela tem como objetivo otimizar o bem-estar das

peessoas e o desempenho global dos sistemas, tornando os produtos, organizações, tarefas, ambientes e sistemas compatíveis com as necessidades, capacidades e limites das pessoas, segundo a International Ergonomics Association (FALZON, 2007).

A ergonomia e a terceira idade são temas de grande importância no contexto do envelhecimento saudável e da qualidade de vida dos idosos. Dessa forma, o presente trabalho está relacionado ao impacto de possíveis lesões causadas por esforços repetitivos, visando os malefícios que podem trazer ao longo do tempo e acometendo os idosos (Cordeiro et al. 2014). Sendo assim, observa-se a necessidade de alertar e pensar em alternativas para melhorar a postura e o condicionamento osteomuscular. Por conseguinte, a ação foi desenhada sob um olhar de acordo com a realidade das mulheres artesãs, onde considera-se a relevância do tema.

Portanto, este trabalho tem por objetivo esclarecer e demonstrar a importância da atividade física laboral, fomentar o conhecimento, estimular a prevenção no combate das lesões musculoesqueléticas e contribuir com a qualidade de vida.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

É um estudo qualitativo descritivo, baseado na revisão bibliográfica de artigos científicos. Além disso, houve a criação de uma ação extensionista que foi realizada na Associação de Mulheres Artesãs (DORCAS) do bairro Jacuecanga, em Angra dos Reis - RJ, a convite da autora principal deste trabalho. Durante essa ação, foi realizado um questionário estruturado com a participação de 13 mulheres maiores de 60 anos- com perguntas com possibilidade de resposta “Sim” e “Não” acerca da acessibilidade, bem como da prática de medidas ergonômicas no ambiente laboral e residencial, da queixa de dores e da realização de ações salutares na mobilidade -. Assim, o uso do questionário na pesquisa científica cumpriu o seu papel de gerar dados fundamentais na descrição das características investigadas em um grupo alvo (GIL, 2009), como o das idosas artesãs neste trabalho. Ademais, uma palestra sobre ergonomia e terceira idade, relacionada ao trabalho artesanal, e uma prática de atividade física laboral também foram realizadas. Nessa aula expositiva, buscou-se elucidar como atitudes comportamentais simples podem contribuir com efeitos positivos a longo prazo, evitando Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), tais quais hérnia de disco, dor nas costas e mialgias, que se desenvolvem devido à falta de ergonomia, na longevidade.

Outrossim, com base em pesquisas e rodas de conversas, um projeto de distribuição de almofadas foi desenvolvido. Esse plano se tratou da confecção de almofadas ergonômicas, que auxiliam na manutenção da postura ao praticar atividades sentadas por longos períodos. Concomitantemente, foi fornecido um folder informativo com orientações - como a retirada de tapetes e uso de calçados firmes, a importância dos exames de rotina (oftalmológicos e auditivos), a relevância da boa iluminação, a alimentação adequada e a prática de atividades físicas - elaboradas a partir das recomendações da Cartilha de Ergonomia do Ministério da Saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da ação educativa realizada com as artesãs da Associação DORCAS em Angra dos Reis, foram apurados e relatados a fim de se analisar os aspectos ergonômicos relacionados à dor, ambiente e mobilidade no contexto laboral e residencial. As respostas coletadas foram divididas em blocos que revelaram uma correlação significativa entre as queixas de dores e as condições ambientais – que evidenciaram que o posto de trabalho não obedece a várias das normas citadas na cartilha de ergonomia, como iluminação e mobiliário (MINISTERIO DA SAÚDE, 2020) – destacando a importância da ergonomia em ambos os ambientes. As queixas dores foram um dos aspectos mais preocupantes, sugerindo a

necessidade de intervenções específicas para promover condições do ambiente laboral e residencial favoráveis. Além disso, a análise das respostas indicou que a forma como as atividades são realizadas está diretamente ligada à manifestação de dores conforme observa-se no gráfico 1.

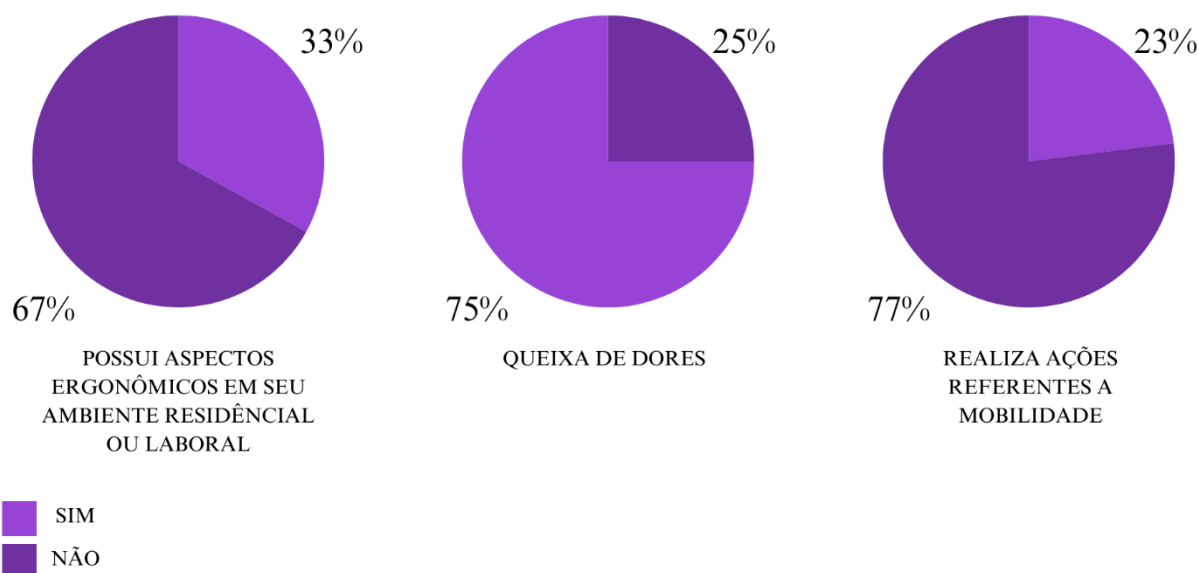


Gráfico 1 - Distribuição dos Aspectos Ergonômicos: Dor, ambiente e mobilidade

4 CONCLUSÃO

Compreende-se que a longevidade por si só não deve ser considerada como a única conquista importante na vida. É fundamental que, ao alcançar uma idade avançada, se desfrute de uma boa qualidade de vida, livre de doenças que exijam uma dependência excessiva de medicamentos. Afinal, o objetivo deve ser viver com saúde e bem-estar, desfrutando de cada momento, e não apenas prolongar a vida de forma indiscriminada. Portanto, é necessário adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação balanceada, atividades físicas regulares e cuidados preventivos para garantir uma boa qualidade de vida ao longo dos anos. O projeto realizado com o grupo de mulheres artesãs ressalta a importância das medidas ergonômicas voltadas para a terceira idade, especialmente no âmbito das atividades laborais. Por meio de uma ação extensionista, foi possível constatar que as atividades práticas laborais de fortalecimento osteomuscular e a adoção de práticas ergonômicas adequadas desempenham um papel crucial na promoção da qualidade de vida e do trabalho nesta faixa etária. A conscientização sobre a relevância da ergonomia, aliada à disseminação de informações através de materiais informativos, revelou-se como uma estratégia eficaz para prevenir lesões musculoesqueléticas e fomentar a saúde física e mental dos idosos envolvidos. Certamente, investir em exercícios específicos para esse grupo populacional torna-se imprescindível para viabilizar uma longevidade saudável no contexto ocupacional. Assim, é crucial considerar as particularidades e as necessidades dos idosos ao implementar medidas ergonômicas, visando

aprimorar sua qualidade de vida e produtividade laboral, e fortalecendo, dessa forma, a interseção entre saúde, ergonomia e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. **Dicionário de Ergonomia e Fatores Humanos: O Contexto Brasileiro em 110 Verbetes**. 1. ed. São Paulo, Brasil: ABERGO, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cartilha de ergonomia aspectos relacionados ao posto de trabalho**. Brasília-DF: Biblioteca Virtual em Saúde, 2020.

CORDEIRO, J et al. **Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 17, n. 3, p. 541-552, 1 set.2014.

FALZON, Pierre. **Natureza, objetivos e conhecimentos da ergonomia: elementos de uma análise cognitiva da prática**. In: FALZON, Pierre (Ed.). Ergonomia. São Paulo: Blucher, 2007.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA: **Projeção da população do Brasil por sexo e idade: 2020-2060**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br> 2022.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2009. p. 140

OLIVEIRA, F. **Ergonomia: fundamentos e aplicações**. Edgard Blücher 2012.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Década do Envelhecimento Saudável: Relatório de Linha de Base**. Resumo. Washington, DC: OPAS; 2022.