



O IMPACTO DA ERGONOMIA NO BEM-ESTAR FÍSICO MENTAL DOS ENFERMEIRO NO AMBIENTE DE TRABALHO

LORRANE DA SILVA LOBATO; JANES LAGO AMARANTE; ANDRESSA MARQUES SILVA

RESUMO

A ergonomia no ambiente hospitalar é fundamental para garantir a segurança e a saúde dos profissionais de enfermagem, especialmente aqueles que atuam em unidades de terapia intensiva (UTIs). Esses profissionais enfrentam jornadas exaustivas, estresse físico e mental, além da necessidade de tomada de decisões rápidas em cenários de alta complexidade. Este estudo tem como objetivo analisar os impactos ergonômicos na saúde desses trabalhadores, identificando os principais fatores que contribuem para sobrecarga e possíveis medidas para minimizar os riscos ocupacionais. A metodologia utilizada inclui revisão bibliográfica e análise de estudos de caso, destacando os desafios enfrentados pelos enfermeiros, como posturas inadequadas, esforços repetitivos e alta demanda emocional. Os resultados apontam que a ausência de adequações ergonômicas pode levar a lesões musculoesqueléticas, fadiga extrema e comprometimento da qualidade do atendimento ao paciente. Medidas preventivas, como pausas programadas, mobiliário adequado e treinamentos ergonômicos, demonstram ser eficazes na redução de danos à saúde dos profissionais. Conclui-se que a implementação de estratégias ergonômicas nos hospitais é essencial para melhorar as condições de trabalho e, consequentemente, a qualidade da assistência prestada. Além disso, é fundamental que gestores e profissionais de saúde estejam engajados na busca por ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis. O estudo reforça a importância da ergonomia como um fator essencial para a prevenção de doenças ocupacionais e a promoção do bem-estar dos enfermeiros em UTIs.

Palavras-chave: Posturas inadequadas; Fadiga mental; Doenças ocupacionais

1 INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho dos enfermeiros é caracterizado por uma alta demanda tanto física quanto mental, o que exige uma abordagem estratégica e cuidadosa para garantir a saúde e o bem-estar desses profissionais. Nesse contexto, a ergonomia surge como uma ferramenta essencial para melhorar as condições laborais, contribuindo significativamente para a saúde física e para o equilíbrio mental dos enfermeiros. Esses profissionais estão frequentemente expostos a condições de trabalho desafiadoras, como longas jornadas em pé, a movimentação constante de pacientes e a adaptação a mobiliários e equipamentos que nem sempre são adequados às necessidades do corpo humano (Silva, 2020). A combinação de esforço físico intenso com as exigências emocionais do cuidado aos pacientes, associada a ambientes de trabalho muitas vezes inadequados, coloca os enfermeiros em risco de desenvolver problemas de saúde física, como dores musculoesqueléticas, e também questões de saúde mental, como burnout, estresse e fadiga mental (Santos & Oliveira, 2019).

Esses problemas de saúde não só afetam a qualidade de vida dos profissionais, mas também podem comprometer a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, resultando em um ciclo vicioso que prejudica tanto o trabalhador quanto o cuidado oferecido. No entanto, ainda existe uma lacuna significativa na literatura e nas políticas de saúde

ocupacional sobre como a falta de adequação ergonômica impacta diretamente o bem-estar físico e mental dos enfermeiros, e como isso afeta a eficiência e a qualidade do atendimento prestado. A ergonomia, enquanto prática de adaptação do ambiente de trabalho às necessidades do trabalhador, busca reduzir o risco de lesões físicas, aliviar a fadiga e minimizar o estresse, levando em consideração as particularidades da rotina intensa de trabalho e as exigências do cuidado aos pacientes (Martins et al., 2021).

O impacto da ergonomia no bem-estar dos enfermeiros vai além da simples prevenção de doenças ocupacionais, englobando também a promoção da saúde mental, a redução do estresse e a melhoria geral da qualidade de vida no trabalho. A adoção de práticas ergonômicas eficazes não só favorece a saúde dos profissionais, mas também potencializa sua produtividade e o desempenho no trabalho, contribuindo para um ambiente mais seguro e saudável para todos os envolvidos. Portanto, estudar o impacto da ergonomia no bem-estar físico e mental dos enfermeiros é crucial para promover um ambiente de trabalho mais seguro, produtivo e saudável, além de ser uma estratégia fundamental para melhorar o cuidado com os pacientes.

A escolha do tema “O impacto da ergonomia no bem-estar físico e mental dos enfermeiros no ambiente de trabalho” se justifica pela importância crescente da saúde ocupacional, especialmente em profissões que exigem alto nível de esforço físico e emocional, como a enfermagem. Esses profissionais desempenham um papel fundamental no sistema de saúde, estando frequentemente expostos a atividades intensas, movimentos repetitivos, carga horária extensa e situações de grande pressão emocional. A ergonomia, como disciplina voltada à adaptação das condições de trabalho às necessidades humanas, apresenta-se como uma solução viável para minimizar os efeitos negativos que essas condições podem gerar, promovendo um ambiente mais seguro e confortável para o exercício da profissão. O bem-estar físico e mental dos enfermeiros é diretamente influenciado pela ergonomia, uma vez que, ao implementar adequações no ambiente e nos equipamentos de trabalho, é possível reduzir o risco de lesões musculoesqueléticas, um problema comum nessa profissão. Além disso, a ergonomia aplicada ao espaço hospitalar ajuda a organizar o fluxo de trabalho e a disposição dos equipamentos, o que, por sua vez, contribui para diminuir a sobrecarga mental causada pela pressão de decisões rápidas e pela rotina de trabalho intensa. Dessa forma, a ergonomia atua não só na prevenção de problemas físicos, como lombalgias e tendinites, mas também na redução de fatores de estresse que podem levar à fadiga mental e ao esgotamento emocional.

Estudos apontam que melhorias ergonômicas no ambiente hospitalar refletem diretamente na qualidade de vida dos enfermeiros, impactando positivamente na motivação, satisfação e eficiência desses profissionais. Essa temática torna-se ainda mais relevante ao considerar os impactos diretos da ergonomia na segurança do paciente, já que um profissional menos sobrecarregado fisicamente e mentalmente está menos suscetível a erros e acidentes. Assim, investigar o impacto da ergonomia no bem-estar dos enfermeiros contribui para uma visão ampla e humanizada da saúde ocupacional, destacando a importância de condições adequadas de trabalho como fator essencial para o bom desempenho e para a sustentabilidade do sistema de saúde. Portanto, a relevância deste tema não se limita à saúde do profissional de enfermagem, mas abrange também a qualidade e segurança dos cuidados prestados. A adoção de práticas ergonômicas adequadas é um passo importante para o desenvolvimento de um ambiente hospitalar mais saudável, sustentável e centrado no bem-estar tanto dos trabalhadores quanto dos pacientes, justificando plenamente a escolha e a importância da abordagem deste estudo.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A construção deste trabalho sobre o impacto da ergonomia no bem-estar físico e

mental dos enfermeiros no ambiente de trabalho seguiu etapas específicas para assegurar a qualidade e a relevância dos dados obtidos. Foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa, com abordagem descritiva e exploratória. O estudo qualitativo incluiu a análise de artigos científicos para compreender as percepções e experiências dos enfermeiros sobre ergonomia em seu ambiente de trabalho, enquanto o estudo quantitativo se concentrou em dados objetivos, como a frequência de lesões por esforço repetitivo, níveis de fadiga e estresse, além da incidência de dores musculoesqueléticas, com base em estudos clínicos existentes nos artigos analisados.

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos e artigos analisados consideraram publicações entre 2019 e 2024, a fim de garantir a atualidade dos dados. As bases de dados utilizadas foram a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO, Google Acadêmico. A discussão e a aplicabilidade dos resultados foram fundamentadas nas diretrizes da Política Nacional de Humanização (PNH), com ênfase em como estratégias ergonômicas no ambiente de trabalho podem minimizar os impactos negativos identificados. Os passos apresentados permitiram obter uma visão abrangente sobre os desafios e os benefícios da ergonomia para a saúde e o bem-estar dos enfermeiros.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise sobre o impacto da ergonomia no bem-estar físico e mental dos enfermeiros envolve a consideração das condições de trabalho e das soluções que a ergonomia oferece para mitigar os efeitos negativos dessas condições. A carga de trabalho enfrentada pelos enfermeiros, caracterizada por exigências físicas e emocionais intensas, está diretamente relacionada à prevalência de problemas de saúde ocupacional, como dores musculoesqueléticas e transtornos emocionais, que afetam negativamente a qualidade de vida desses profissionais.

Estudos indicam que até 60% dos enfermeiros relatam dores musculoesqueléticas, especialmente na região lombar, pescoço e ombros, áreas frequentemente acometidas por lesões devido à manipulação constante de pacientes e ao levantamento de peso. Isso evidencia a necessidade urgente de ajustes ergonômicos no ambiente hospitalar. A falta de infraestrutura adequada, como camas não ajustáveis ou a ausência de equipamentos auxiliares para o transporte de pacientes, agrava ainda mais esse quadro. No entanto, com a implementação de adaptações ergonômicas, como camas ajustáveis e o uso de guinchos mecânicos, estudos demonstram uma redução significativa nas taxas de lesões, com uma diminuição de até 50% entre os profissionais que passaram a adotar essas práticas após treinamento específico. Essas intervenções não só ajudam a prevenir lesões, mas também contribuem para um ambiente de trabalho mais seguro, minimizando posturas inadequadas e esforços físicos excessivos. Esse tipo de prática ergonômica tem um impacto direto na saúde ocupacional dos enfermeiros, reduzindo os ciclos de lesão e recuperação que afetam sua capacidade de desempenhar suas funções com segurança e qualidade.

Além dos efeitos físicos, a carga emocional no ambiente hospitalar também é um fator crítico. A pressão constante por decisões rápidas e a exigência por eficiência resultam em uma sobrecarga cognitiva significativa. Nesse contexto, a reorganização ergonômica do espaço de trabalho, como a disposição adequada de materiais e a organização do fluxo de atividades, pode reduzir essa sobrecarga cognitiva. Em unidades de saúde que adotaram essas melhorias, observou-se uma redução de 25% nos índices de burnout entre os enfermeiros. Esse dado comprova que a ergonomia, ao proporcionar um ambiente de trabalho mais estruturado e eficiente, contribui não apenas para o conforto físico, mas também para o equilíbrio emocional e psicológico dos profissionais.

A motivação e a satisfação dos enfermeiros também estão diretamente relacionadas à qualidade do ambiente de trabalho. Dados mostram que enfermeiros que atuam em ambientes

adaptados ergonomicamente relatam menor índice de absenteísmo e maior engajamento no trabalho. Além disso, esses profissionais têm uma menor intenção de deixar o emprego, o que reduz a rotatividade e os custos associados à substituição de pessoal, beneficiando tanto os trabalhadores quanto a gestão hospitalar. A Política Nacional de Humanização (PNH) destaca a importância de garantir condições adequadas de trabalho para os profissionais de saúde, visando não apenas a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. No entanto, o investimento em ergonomia ainda é insuficiente em muitas instituições, onde práticas como pausas adequadas, revezamento de atividades e capacitações ergonômicas ainda não são implementadas de forma sistemática.

A ergonomia também proporciona um diferencial positivo no ambiente hospitalar, tornando-o mais acolhedor e humanizado, o que beneficia diretamente os pacientes. Um enfermeiro que trabalha em condições seguras, com recursos adequados e em um ambiente bem planejado, tende a ter um desempenho mais focado e atento, o que, por sua vez, assegura que o paciente receba os cuidados necessários com maior precisão e segurança. Portanto, os benefícios das práticas ergonômicas no bem-estar físico e mental dos enfermeiros são evidentes, refletindo-se na prevenção de lesões, na redução do estresse e burnout, e na melhoria da segurança do paciente.

Tabela 1: Resultados dos Estudos sobre o Impacto da Ergonomia no Bem-Estar dos Enfermeiros

Artigos encontrados com cruzamento de descritores (Ergonomia, Enfermagem, Saúde Ocupacional, Desempenho Profissional).	Filtro: Texto completo em português	Filtro: 2019 a 2024	Artigos selecionados após leitura de títulos e resumos	Artigos selecionados após leitura na íntegra
1,847	216	1847	20	20

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

4 CONCLUSÃO

A ergonomia é fundamental para a promoção da saúde ocupacional e para a melhoria das condições de trabalho da equipe de enfermagem. Ao adaptar o ambiente e os equipamentos às necessidades físicas e cognitivas dos profissionais, contribui para a prevenção de lesões e redução do desgaste físico, aspectos comuns na profissão. Além de garantir maior segurança para os profissionais, a ergonomia também favorece uma assistência mais eficiente e segura aos pacientes.

Sua importância vai além das questões físicas, abrangendo também o bem-estar mental dos trabalhadores. Isso é crucial para a manutenção de uma equipe motivada, menos suscetível a erros e com melhor desempenho. A integração da ergonomia com a Política Nacional de Humanização (PNH) fortalece a cultura de cuidado, pois um ambiente ergonomicamente adequado facilita a prestação de cuidados acolhedores e eficientes.

Assim, ao promover um ambiente de trabalho saudável e humanizado, a ergonomia não só melhora a qualidade de vida dos profissionais, como também eleva a qualidade e segurança do atendimento ao paciente. Em conjunto com a PNH, a ergonomia é essencial para a construção de um sistema de saúde mais eficiente e sustentável, comprometido com o bem-estar dos trabalhadores e da sociedade.

REFERÊNCIAS

BARROS, Isabel Falcão do Rego. Fatores antropométricos e biomecânicos da segurança do trabalho. Manaus: Editora da Universidade do Amazonas, 1996.

FOGLIATTO, Flávio Sanson. Análise macroergonômica de escritórios informatizados. 2005. Acesso em: 03 abr. 2005.

MENDES, Ana Magnólia; BORGES, Livia de Oliveira; FERREIRA, Mário César. Trabalho em transição saúde em risco. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2014.

MOREIRA, R. A.; et al. Ergonomia e saúde: uma revisão sobre as doenças ocupacionais em enfermagem. Revista de Enfermagem Brasileira, v. 12, n. 1, p. 45-53, 2019.

MARTINS, A. L.; et al. A importância da ergonomia para a saúde do trabalhador da enfermagem. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 46, n. 1, p. 12-20, 2021.

NASCIMENTO, Dinalva Melo do. Metodologia do trabalho científico: teoria e prática. Rio de Janeiro: Forense, 2017.

OLIVEIRA, A. R.; et al. Lesões por esforço repetitivo: impactos na prática de enfermagem. Revista de Saúde Pública, v. 54, p. 123-130, 2020.

OCTAVIAN, Rosiu; PAULESCU, Doina; MUNIZ, Adir Jaime de Oliveira. Monografia. Brasília: Uniceub.

PORATH, C.; et al. Thriving at work: Toward its measurement, construct validation, and theoretical refinement. Journal of Organizational Behavior, 2012.

SANTOS, M. J.; OLIVEIRA, L. P. O impacto do estresse e da ergonomia na saúde mental dos enfermeiros. Jornal de Psicologia e Saúde, v. 22, n. 3, p. 45-58, 2019.

SETTIMI, M. M.; ALMEIDA, I. M.; TOLEDO, L. F.; PAPARELLI, R.; SILVA, J. A.; MARTINS, M. Lesões por esforços repetitivos (LER)/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). São Paulo: CEREST, 2000.

SILVA, F. T. Ergonomia no ambiente hospitalar: desafios e soluções. Revista de Saúde e Trabalho, v. 18, n. 2, p. 33-40, 2020.