

ERGONOMIA E SAÚDE: UMA ABORDAGEM VOLTADA PARA O PROFISSIONAL DE ESTÉTICA

ERGONOMICS AND HEALTH: AN APPROACH TARGETED FOR THE AESTHETIC PROFESSIONAL

.....

Adriana Abrahão Leite
Denise Nunes de Barros e Lima
Lígia Maria Salas Roseane
Jesus Dias Moreira

R E S U M O

A busca pela beleza e melhora da qualidade de vida fez com que a estética se tornasse uma profissão em ascensão no mercado de trabalho. A maior parte da vida é passada no ambiente de trabalho, onde deve-se ter consciência da importância da ergonomia em todos os aspectos, tais como: físicos, mecânicos e psicológicos. Sobre a ergonomia, deve ser levado em conta a organização do local de trabalho, a iluminação do mesmo, macas e mochos reguláveis para melhor realização dos procedimentos sem prejudicar o profissional a longo prazo. Deve ser priorizado também os alongamentos entre os procedimentos como prevenção de futuras lesões. Foi elaborado um questionário, onde participaram 21 profissionais da área de estética corporal e/ou facial com o objetivo de analisar o dia a dia destes profissionais. Identificou-se presença de dores após a realização de procedimentos, mas os mesmos não procuram se informar sobre o assunto e nem tratamentos curativos e preventivos. O conhecimento da ergonomia auxilia na prevenção de doenças como DORT e com isso prolongará a vida útil laboral. Existem poucas informações sobre ergonomia na área da estética.

Palavras-chave: Ergonomia, antropometria, estética, esteticista, DORT.



Este trabalho está licenciado sob uma Licença
Creative Commons Attribution 3.0.

1 INTRODUÇÃO

O homem passa a maior parte da sua vida no ambiente de trabalho e isto é indiscutível, trazendo uma constante preocupação quanto à segurança, conforto, saúde para melhor qualidade e produtividade no seu trabalho diário. Os fatores ergonômicos impactam diretamente no desempenho do trabalho, podendo facilmente gerar lesões no futuro, como Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT), Lesões por Esforços Repetitivos (LER), entre outras (Massambani, 2011).

Neste contexto podem ocorrer diversos problemas na saúde em profissões distintas e o profissional da estética também pode ser afetado por realizar procedimentos repetitivos que requerem uma postura adequada tanto estática como dinâmica.

Mas, o que significa o termo Ergonomia? No seu estudo etimológico, Ergo vem de trabalho e Nomos significa lei ou regra. Fazendo ligação com sua função, seu conceito está relacionado a leis ou regras que proporcionam o melhor desenvolvimento, conforto e satisfação no trabalho e, conseqüentemente, a obtenção de melhor produtividade, com baixos índices de retrabalho e doenças ocupacionais (Bernardo, Nascimento, Silveira & Soares, 2012).

A Ergonomia objetiva modificar os sistemas de trabalho para adequar a atividade nele existente, às características, habilidades e limitações das pessoas com vistas ao seu desempenho eficiente, confortável e seguro (ABERGO, 2000, citado por Bernardo, Nascimento, Silveira & Soares, 2012).

A ergonomia é capaz de proporcionar formas modernas e eficazes para diminuir o índice de doenças ocupacionais, a organização do ambiente de trabalho é de extrema importância para diminuir as patologias e acidentes, promovendo bem-estar e como

consequência gerando ganhos para a empresa (Medeiros, 2009, citado por Prado & Santis, 2015).

Neste cenário, pretende-se elucidar: como a ergonomia pode auxiliar na prevenção de problemas de saúde em profissionais da estética?

O objetivo geral deste artigo foi analisar a ergonomia enquanto prevenção de problemas de saúde em profissionais de estética.

Especificamente, pretendeu-se:

- a. Identificar estudos acerca de padrões ergonômicos que previnem doenças laborativas;
- b. Analisar conceitos e comportamentos acerca do profissional da estética;
- c. Identificar a incidência de distúrbios músculo esqueléticos em profissionais de estética.

Justifica-se este estudo em duas vertentes. Sob o ponto de vista acadêmico pretende-se descrever estudos anteriores e avançar na discussão acerca da teoria sobre ergonomia e saúde. E quanto ao mercado do profissional de estética onde pretende-se avançar e contribuir com estudos acerca de boas práticas inerentes ao cotidiano, considerando que segundo Bernardi e Lopes (2016) existe possibilidade de doenças laborativas como doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT). Seus fatores de risco podem ser divididos em categorias, sendo elas físicas, envolvendo vibração excessiva provocando assim micro lesões articulares, mecânicas acometidas devido à falta de proteção causando traumatismos em geral, e por fim as de causas ergonômicas, sendo afetado pelo mau planejamento do local de trabalho, adotando posturas errôneas e grandes esforços em tronco, membros superiores e inferiores.

O artigo consiste em apresentar o conceito de ergonomia, sua importância no dia a dia dos profissionais de estética, recolher

dados coletados com os mesmos para análise, revisar artigos,

reportagens, sites, livros sobre o tema, ajudar o profissional desta área a conscientizar-se da importância da ergonomia na qualidade de vida e prevenção de futuras lesões.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

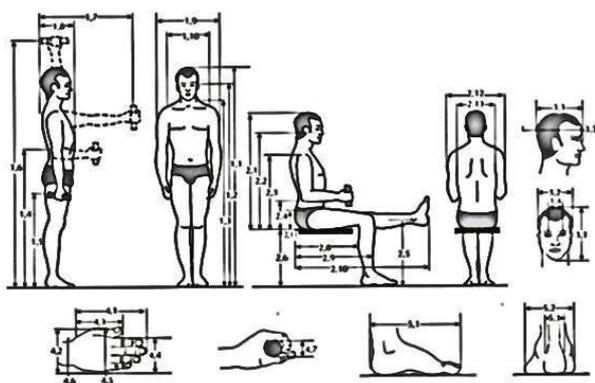
No capítulo de revisão bibliográfica foram apresentados conceitos de antropometria e ergonomia. Foram citadas atividades realizadas pelo profissional de estética e como isso é relacionado à ergonomia, bem como as causas da não observância das regras ergonômicas, principais doenças que podem acometer estes profissionais. Foram pesquisadas e apresentadas orientações e precauções para melhor qualidade de trabalho e consequentemente de vida. Será citado também a

legislação da ergonomia. Ao final, estudos já realizados sobre o assunto.

2.1 Antropometria

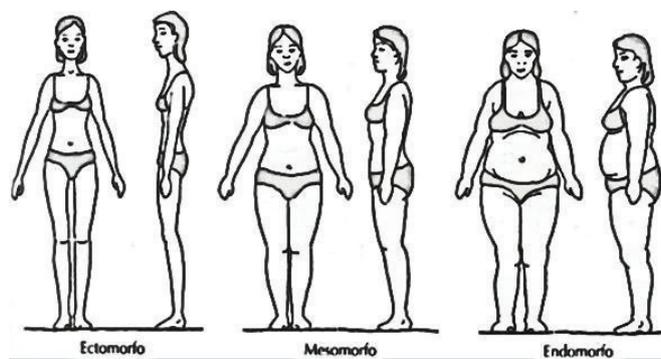
Antropometria é a ciência que estuda as medidas do corpo humano, o tamanho, a forma e a amplitude de seus movimentos (Figura 1). É apresentado por Dr. Sergio (2007) que antropometria etimologicamente é formada pela junção de dois termos de origem grega: *ánthropos*, que significa “homem” ou “ser humano”; e *métron*, que quer dizer “medida”. Foram construídas a partir de muito estudo, pois muitas são as variáveis que tem que se levar em conta tais como sexo, idade, etnia, influência do biótipo (Figura 2). São com essas medidas que melhor executa o dimensionamento do espaço de trabalho para o uso do homem (Marelli, 2017).

Figura 1 – Medidas de antropometria



Fonte: Iida, 2005. s.p.

Figura 2 – Exemplos de biótipo



Fonte: Iida, 2005. s.p.

Para Couto (1995), devido aos vários estudos da antropometria, consegue-se definir ainda na fase de planejamento uma melhor aplicação prática dos conceitos antropométricos. Iida (2005) acrescenta as classificações da antropometria em: antropometria estática: relaciona-se com medidas do corpo

humano parado ou com pequenos movimentos. Antropometria dinâmica: medidas parciais do corpo humano em movimento, separadamente. E antropometria funcional: as medidas são feitas por meio da observação laboral em cada procedimento ou função.

2.2 Ergonomia

O Chartered Institute of Ergonomics & Human Factors conceitua a ergonomia com uma disciplina científica preocupada com a compreensão das interações entre humanos e outros

elementos de um sistema e a profissão que aplica teoria, princípios, dados e métodos a serem projetados para otimizar o bem-estar humano e o desempenho geral do sistema. Ainda ressalta que é disciplina baseada em ciência que reúne conhecimento de outros assuntos, como anatomia e fisiologia, psicologia, engenharia e estatística, para garantir que os modelos complementem as forças e habilidades das pessoas e minimizem os efeitos de suas limitações.

Associação Brasileira de Ergonomia - ABERGO (2014) classifica a ergonomia em categorias: física, cognitiva e organizacional. Sendo física as características da anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica, todos relacionados à atividade física. Ergonomia cognitiva compreende os processos mentais, como a memória, raciocínio e percepção. E a ergonomia organizacional envolve as estruturas organizacionais, políticas e de processos.

De acordo com Occupational Safety and Health Administration (2000), é necessário saber como o trabalhador e o empregador se comportam, podendo causar futuras lesões, são citados alguns exemplos como repetir o mesmo movimento ao longo da sua vida laboral, trabalhar em posições inadequadas tanto estáticas como dinâmicas, manipular objetos indevidamente em períodos longos e sem intervalos, realizar um esforço além das suas capacidades físicas e motoras, estar exposto a vibrações excessivas, radiação eletromagnética e temperaturas extremas.

2.3 Ergonomia e profissional de estética - atividades

Foi realizado um estudo quantitativo de tratamento estéticos na cidade de Maringá, no Paraná por Itikawa¹, Sakaguti, Zanoli e Rezende (2010) que mostra a porcentagem dos procedimentos mais procurados na área de estética. Estes estudos mostram que procedimentos faciais são mais procurados que corporais. Foram entrevistados 30 profissionais da área e os mesmos apresentaram os seguintes resultados: 83,3% procedimentos faciais, 43,33% corporais, 33,33% embelezamento pessoal e 3,33% capilar.

Massambani (2011) apresenta o trabalho do profissional de estética como algo repetitivo e rotineiro, mostrando que há uma postura inadequada, disposição de materiais, móveis e luzes que não favorecem o trabalho. Enfatiza a importância da ergonomia para evitar a ocorrência de distúrbios músculo esqueléticos (DMEs) entre profissionais de estética, não somente para caracterizar sua incidência e influência na qualidade de vida, mas para conhecer algo com embasamento científico sobre a necessidade de controlar os fatores de riscos ergonômicos e ocupacionais e de executar medidas preventivas. Ainda ressalta que existem poucas pesquisas com dados de DMEs em profissionais da área de estética, porém são profissionais que sofrem grande carga de trabalho estático e movimentos repetitivos durante sua rotina.

Para qualquer procedimento na área da estética, há necessidade de recrutar mais grupos musculares para realização das mesmas. Estes músculos vão executar trabalhos estáticos e dinâmicos. Como cita Amaral (2017), o trabalho estático é aquele que exige contração contínua e prolongada de alguns músculos, para manter uma determinada posição, é altamente fatigante e, sempre que possível, deve ser evitado.

No trabalho estático, o músculo não alonga seu comprimento e permanece num estado de alta tensão, produzindo força durante um longo período, os vasos sanguíneos são estreitados pela pressão interna, contra o tecido muscular, por isso não flui mais sangue para o músculo. O músculo não recebe açúcar nem oxigênio do sangue e deve usar suas próprias reservas (Alexandre, 2007, sem página).

Alexandre (2007) ainda fala do trabalho dinâmico como aquele que permite contrações e relaxamentos alternados dos

músculos. O músculo age bombeando o sangue: na contração há

saída do sangue dos músculos, retirando os resíduos metabólicos; enquanto que no relaxamento, o sangue retorna renovado de nutrientes e oxigênio. Portanto, o trabalho dinâmico é sempre melhor que o estático. É importante lembrar que mesmo os trabalhos dinâmicos requerem pausa. Pois quanto mais tempo de atividade, menor a capacidade do músculo para realizar suas funções, explicando o processo de fadiga e recuperação.

O profissional de estética desempenha diversas atividades e neste trabalho buscar-se-á classificá-las quanto à ergonomia das tarefas desempenhadas (Tabela 1).

Tabela 1 - Atividades e características relacionadas a ergonomia

Atividade	Descrição de procedimentos realizadas	Posição (estática e dinâmica)
Facial - Limpeza de pele	A limpeza de pele remove comedões, impurezas, células mortas e milium da pele. (Tua Saúde, 2017). Aproximadamente 60 minutos de procedimento.	Um trabalho tenso para o sistema visual e músculo esquelético, pois obrigam uma postura desconfortável e consideradas como fatores de risco para o desenvolvimento de DORT (OSHA - Occupational Safety and Health Administration). Com o profissional sentado, há a predominância movimentos estáticos dos membros inferiores e em membros superiores, movimentos dinâmicos.
Facial e corporal - Radiofrequência	Segundo Ullmann (2008) e Giraldo (2007), na dermatofuncional a radiofrequência é utilizada no tratamento da flacidez tissular. Ela atua na derme, proporcionando a melhora da elasticidade da pele com efeito tensor nos tecidos compostos por colágeno e estimulando a produção de novas fibras de melhor qualidade. Tempo de duração do procedimento varia conforme o equipamento e a área a ser tratada.	Realizado por um equipamento, com uma manopla (corporal ou facial) em uma mão e o termômetro digital na outra. Requer movimentos repetitivos e constantes, sempre aferindo a temperatura da superfície da pele com o termômetro digital, em movimentos alternados. Posição do profissional: movimentos estáticos com membros superiores e inferiores.

Atividade	Descrição de procedimentos realizadas	Posição (estática e dinâmica)
Corporal e Facial – Massagem	Manobras realizadas com uma pressão no sentido do fluxo sanguíneo, em direção ao coração. Gera efeitos circulatórios, neuromusculares e metabólicos. Tempo mínimo de 30 minutos de duração.	Movimentos repetitivos dos membros superiores e as vezes com exigência de pressão. Desvios dos punhos, pegas em pinça realizadas com as mãos, elevação dos ombros e braços torcionados (Codo, 1997).
Corporal e Facial – Drenagem linfática manual (DLM)	A realização da técnica utiliza um ritmo e velocidade lentos, pressão suave e constante, direção em sentido a um grupo ganglionar mais próximo. Tempo mínimo de 30 minutos de duração.	O profissional sentado (DLM facial) - Posição estática com fadiga muscular. O profissional em pé (DLM corporal) - movimentos dinâmicos suaves no membro superior e estáticos no membro inferior.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Sendo estas tarefas descritas deve-se relacionar com as doenças possíveis que não somente envolvem o profissional de estética como outros muitos mais.

2.4 Doenças relacionadas a ergonomia e o profissional da estética

Assim como em qualquer profissão, a não observância da ergonomia pelo proprietário do empreendimento ou pelo profissional de estética podem levar a esteticista a desenvolver desconfortos e até mesmo doenças e consequentemente a diminuição da produtividade, aumentar os custos com médicos ou até mesmo o absenteísmo.

2.4.1 Causas da não observância da ergonomia

Profissionais da área de estética queixam-se de desconforto nas suas atividades laborais diárias, devido às posturas incorretas, movimentos repetitivos, uso frequente de

aparelhos pesados e equipamentos inadequados como cadeiras, mesas e macas em altura não apropriada (Pinto, & Tokars 2012).

O Ministério da Saúde (1998) cita riscos ergonômicos e os conceitua como fatores que podem afetar a integridade física ou mental do trabalhador, proporcionando-lhe desconforto ou doença. Doenças que podem levar ao quadro de invalidez temporária ou permanente. Sendo acometidos da seguinte forma: esforço físico, situação de estresse, trabalhos por períodos prolongados e sem intervalos com monotonia ou repetitividade, gerando uma rotina intensa e cansativa ao corpo, este por muitas vezes não está preparado para essa sobrecarga. Levantamento de peso ou uso de forma inadequada de aparelhos estéticos. Além das formas citadas acima, outras são geradoras de distúrbios fisiológico e psicológicos, levando à danos emocionais e psicológicos, podendo gerar acidentes e perda da saúde de uma forma geral. Para correção destes possíveis distúrbios, deve-se apresentar métodos para evitar e baixar estes riscos, ajustando espaço de trabalho, equipamentos, analisando o processo de trabalho e melhora nos relacionamentos das

pessoas no ambiente laboral. Melhorar o ritmo de trabalho, expondo menos repetições ou monotonias ao corpo e por consequência adaptação da postura adequada à execução do trabalho e ocupação do espaço.

2.4.2 Exemplos de doenças

Muitas são as doenças que podem ser desenvolvidas durante a fase laboral quando não se dá importância à ergonomia no ambiente de trabalho. Dentre elas pode-se citar: DME, cansaço excessivo que geram dores musculares, baixa qualidade do sono, taquicardia, ansiedade, hipertensão arterial, doenças do aparelho digestivo, desvios de coluna, LER/DORT (possuem maior incidência na área da estética por realizar muitos movimentos repetitivos e com poucos intervalos). Existem vários riscos ergonômicos que devem ter uma atenção maior no trabalho para evitar o aparecimento destas patologias.

Moraes (2017) caracteriza LER e DORT por síndromes de caráter social e fisiológico. Acomete pessoas de diversas idades, sexo. Sua forma causal origina-se por força excessiva, movimentos repetitivos e com frequência elevada, versos musculatura pouco desenvolvida e ainda distúrbios gerados por estresse e má postura na execução de trabalhos dentro das organizações.

Para a definição do termo DORT é preciso saber o fato e a comprovação de que o trabalho é que levou à esta lesão, isso a diferencia de LER. Tem características em vários sintomas que levam a incapacitação temporária ou permanente. A alta concentração e atenção na execução das tarefas, esforço e resistência muscular excessiva, em determinadas posições e por tempo prolongado e com grupos musculares com esforços repetitivos, levam à ocorrência de DORT/LER. Dentre os sintomas compreende-se dor, parestesia,

sensação de peso, fadiga muscular, geralmente de membros superiores e podendo atingir membros inferiores,

tenossinovites, sinovites, compressão de nervos periféricos, síndromes miofaciais, podendo ser identificadas ou não.

2.4.3 Precauções e orientações

São vários os riscos ergonômicos que poderiam ser evitados para que não afetem a vida do trabalhador daí a importância de saber mais sobre ergonomia tanto para sua vida pessoal quanto para sua vida laboral.

Segundo Ramos (2009), citado por Raiser, Cantos e Machado (n.d.) são riscos ergonômicosna estética classificados como os mais preocupantes: má postura (estática e dinâmica), movimentos repetitivos e monótonos, esforço físico, rotina intensa, situações de estresse, condições ambientais inadequadas (caminhos obstruídos, mobiliários, layout, iluminação inadequada, má ventilação, equipamentos, cômodos pequenos). Sendo assim, as precauções para minimizar estes riscos são:

2.4.3.1 Postura

A função da esteticista a obriga a reclinar-se ao cliente assim como a fazer movimentos repetidos de torção da coluna vertebral. Consequentemente, sentem mais dor na região lombar devido ao excesso de esforço físico, em alguns procedimentos como massagem, profissionais da área de tricologia ou até utilizando equipamentos estéticos.

A postura em pé, junto à maca é necessária. Regular a altura da maca em relação ao profissional é de extrema importância. O ideal é regular a maca de acordo com a altura da profissional de modo que fique confortável e funcional.

Lourenço (2013) também cita que para procedimentos que são realizados na posição sentada, limitam-se os movimentos, então, deve-se haver um espaço suficiente para joelhos e pernas.

2.4.3.2 Ambiente e organização

Marques (2010) diz que uma boa disposição de móveis e equipamentos aumenta a eficiência do trabalho e melhora a aparência do local. Cita que o cansaço e a fadiga podem ser provocados pelo esforço e pelo mau uso do ambiente, podendo ser tanto muscular, como mental ou neuro-sensorial. Como em qualquer trabalho o ambiente e a organização são fundamentais. Trabalhar num ambiente limpo e arejado, com iluminação correta, mobiliários próprios e com tudo que é necessário para exercer sua profissão é primordial.

Sobre móveis e equipamentos, Marques (2010) aconselha uma disposição simétrica e em linha reta e tamanhos uniformes, para a maior flexibilidade e melhor aparência. Os padrões de espaço devem obedecer às necessidades de trabalho e conforto dos trabalhadores. A organização vai além do preparo do ambiente. Vai desde estar a par da ficha do cliente. Devemos ter todos os apontamentos feitos na sua ficha e realçar os mais importantes.

Com relação à iluminação, as superfícies de trabalho, paredes e pisos, devem ser foscas, para evitar reflexos. É recomendado que se equilibre os tons de luz com cores suaves. Em uma sala de massagem, pode-se ter dois tipos de luz, para o atendimento usar apenas uma luz relaxante para o conforto do cliente e do profissional. Marques (2010) também acrescenta que a iluminação influencia na temperatura do ambiente, principalmente com máquinas. Neste caso, o

condicionamento do ar também deve ser levado em consideração. Paredes e tetos devem abafar sons, com matérias acústicos, para evitar poluição sonora no ambiente laboral.

2.4.3.3 Boas práticas

Ao identificar os problemas relativo a má ergonomia, o ideal deve ser usar métodos corretores e procurar verificar também métodos preventivos, pois isto é o mais importante. Todo trabalhador deve estar atento aos sinais que o corpo dá.

As profissionais de estética têm uma jornada de trabalho desgastante, para evitar o surgimento de patologias devem haver pausas durante o período de trabalho (COSTA, 2007). Deve-se ter também a alternância postural. As macas devem possuir regulagens simples e estar em locais de fácil acesso, que permitam a mudança da postura ao longo da jornada de trabalho e devem ter espaços suficientes para que o profissional possa transitar.

Necessário também fazer alongamentos para minimizar o esforço dos músculos devido a posições estáticas. Utilizar sapatos fechados e confortáveis. Ter todo os utensílios utilizados para realização do trabalho perto do profissional evitando que este faça distensões para alcançá-lo, correndo o risco de sofrer lesões.

Segundo (KISNER, 1998) o auto-alongamento é um tipo de exercício de flexibilidade que o indivíduo realiza sozinho. Este método terapêutico diminui o estresse, alivia as tensões, dores corporais, fortalecem os músculos e atua na prevenção de doenças ocupacionais (GABRIEL, 2007).

Lacombe (2017) salienta que deve-se evitar agendar os tratamentos mais desgastantes em sequência. Exercitar-se (ginástica, natação, RPG, quiropraxia, acupuntura, fisioterapia,

shiatsu, entre outros.), pois além de relaxar, fortalecerá os músculos. Com isto conseguirá suportar melhor a rotina do trabalho.

2.5 Legislação e ergonomia

De acordo com Ministério da previdência social (2003) a partir da revolução industrial, aumentou o índice dos quadros clínicos devido à sobrecarga estática e dinâmica do sistema osteomuscular. As transformações no trabalho e das empresas junto com metas e produtividade aumentaram a prevalência da LER e DORT, pois não se levava em conta os funcionários e seus limites físicos e psicossociais. As características organizacionais das empresas impossibilitam qualquer manifestação de criatividade e flexibilidade.

No Brasil, as LER/DORT foram primeiramente descritas como tenossinovite ocupacional. Foram apresentados, no XII Congresso Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho 1973, casos de tenossinovite ocupacional em lavadeiras, limpadoras e engomadeiras, recomendando-se que fossem observadas pausas de trabalho daqueles que operavam intensamente com as mãos. Os sindicatos dos trabalhadores em processamento de dados (datilógrafo) lutaram para incluir a tenossinovite como doença de trabalho.

A norma regulamentadora nº 17 (Ergonomia) do Ministério do Trabalho e Emprego é regulamentada pela Portaria Nº 3.214, de 08 de junho de 1978, que aprova as normas regulamentadoras do Capítulo V, Título II, da Consolidação das Leis do Trabalho – CLT, relativas à segurança e medicina do Trabalho.

Segundo o INBEP, a NR-17 (Anexo I) é muito importante pois o desenvolvimento de uma das maiores doenças de trabalho é adquirido a partir da exposição ao risco ergonômico tipo: trabalhos realizados em pé;

esforços repetitivos; levantamento de cargas, monotonia. Para a

empresa não é vantajoso não cumprir estas normas, pois além de problemas de saúde no trabalhador, o desconforto acarreta baixa produtividade para as empresas.

2.6 Estudos anteriores sobre Ergonomia e Profissional de estética

A partir da busca em bases de pesquisa como o Google acadêmico e Scielo, realizada em agosto e setembro de 2017, foram utilizadas como palavras chave ergonomia e estética, onde não foram encontrados textos que observavam o profissional da estética e sim estudos sobre equipamentos e técnicas. Quando realizada a busca por ergonomia e esteticista foram encontrados dois artigos sobre o assunto (Tabela 2).

Tabela 2 - Lista de artigos encontrados

Artigo	Fonte
A ergonomia do profissional de estética na massagem modeladora corporal.	Santis & Prado. 2015. A ergonomia do profissional de estética na massagem modeladora corporal. Acesso em 13 set. 2017.
Influência da ergonomia na biomecânica de profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar.	Freire, Soares & Torres. 2017. Influência da ergonomia na biomecânica de profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar. Acesso em 13 set. 2017.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2017.

O primeiro artigo abordou como tema a ergonomia do profissional de estética voltada para a massagem modeladora corporal. Foi realizado um questionário prático, a fim

de apresentar quais doenças as profissionais de estética podem vir a desenvolver com a execução da massagem modeladora corporal. O estudo apresentou um índice elevado do desenvolvimento de LER/DORT nas profissionais após trabalharem na prática da massagem modeladora. Apresentam a atuação da ergonomia na estética, apresentando orientações ergonômicas posturais, visando proporcionar formas eficazes para diminuir o índice de doenças ocupacionais e melhorar a qualidade de vida destes profissionais.

O segundo artigo estudo apresentou o tema a influência da ergonomia na enfermagem, teve como objetivo identificar a ocorrência de lombalgia em profissionais de enfermagem e correlacionar a incidência com a prática ergonômica. Foi um estudo exploratório, descritivo, com abordagem quantitativa. Os dados foram coletados por meio da aplicação de questionário, com perguntas abertas e fechadas, analisados por meio de estatística descritiva. A incidência de lombalgia foi apresentada com maior percentual durante as atividades, após as atividades também foi apresentado um percentual alto, mas menor. Mais da metade das pessoas questionadas alegaram nunca terem recebido orientações ergonômicas, resultando na falta de prática da ergonomia no dia a dia laboral. Ao final, foi elaborada uma cartilha informativa com orientações da praticabilidade de ergonomia.

3 METODOLOGIA

O caminho metodológico proposto pode ser classificado como descritivo que segundo Vergara (2007) tem preocupação de descrever o fenômeno ou prática.

A natureza da pesquisa será qualitativa onde busca-se compreender o fenômeno a partir da análise do conteúdo como proposto em estudo na área da saúde por De Souza Minayo (2008) que busca identificar fatores ou variáveis que caracterizam a percepção dos envolvidos na pesquisa de campo.

De acordo com Godoy (1995) a pesquisa qualitativa é descritiva onde o pesquisador juntará toda a informação necessária num ambiente natural e obterá diretamente os dados daí. E a medida que o estudo se desenvolver a análise dos dados vão definindo e o pesquisador tentará compreender os fenômenos segundo a perspectiva dos participantes da situação em estudo.

Pretende-se, além da busca por documentos e outros estudos que possam contribuir para a reflexão das práticas ergonômicas do profissional da estética fazer uma pesquisa de campo envolvendo a área da estética na região Metropolitana de Belo Horizonte.

O estudo proposto não envolve amostragem probabilística, mas critério de acessibilidade e conveniência. A acessibilidade trata da forma como o respondente aceita participar da pesquisa enquanto a conveniência diz respeito as atividades específicas que serão analisadas do profissional da estética.

Para atender ao objetivo da pesquisa foi realizado um questionário, aplicado diretamente aos profissionais desta área, visando recolher dados para análise quanto a postura, a forma de manusear os aparelhos e se a ergonomia está sendo empregada ou não neste local.

Espera-se contribuir com a prevenção de doenças laborais neste contexto diante da discussão a partir dos resultados da pesquisa proposta.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Características dos respondentes

O questionário foi aplicado em 21 profissionais, todos graduados, 80,9% são esteticistas, 14,3% biomédicos e 4,8 fisioterapeutas, sendo 90,5% mulheres, o que mostra ser uma profissão com predominância feminina, variando a idade entre 23 e 54 anos. Dos respondentes 85,7% atua tanto na área de estética facial e corporal, 4,8% atua apenas na área de facial e 9,5% na área de corporal, o que contradiz a pesquisa de Itikawal, Sakaguti, Zanolli e Rezende (2010) que apresenta mais profissionais da área de estética facial, mas isso não interfere em fatos conclusivos, já que é um dado que varia de acordo com a região e sazonalidade. Exercendo a profissão há 2 anos, uma porcentagem de 28,6% e mais da metade (66,7%) atuam há 5 anos. Isto talvez pode ser devido ao aumento do mercado de estética e a criação de novos cursos de graduação e pós-graduação nesta área, podendo citar também a valorização desta profissão. A porcentagem de profissionais formados em 2015 e 2016 (42,9%) confirma isso. A maioria, 76,2% atende na região centro sul de Belo Horizonte.

4.2 Análise do dia a dia laboral

Dos 21 respondentes, 7 informaram que trabalham mais que 8 horas diárias, o que mostra ser um risco ergonômico, a CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) descreve no artigo 58 que a duração normal do trabalho diário em qualquer atividade privada não deve exceder 8 horas diárias. Observa-se que a opção de calçado mais usado é sapato baixo e tênis, sendo o mais adequado para estas atividades, pois, de acordo com Weil

(1977) devem manter uma postura de equilíbrio que respeite os segmentos do corpo e não provoque uma sobrecarga circulatória. Segundo a pesquisa de Raiser, Cantos e Machado (2011), os dados coincidem com os mencionados nesta pesquisa. A maioria (71,4%) exerce somente esta profissão e 100% estão satisfeitos profissionalmente, mas mesmo assim maior parte destes já apresentam algum sinal de futuros problemas músculo esqueléticos relacionados à ergonomia, como DORT, isso é citado por Bernardi e Lopes (2016).

O tempo de descanso não é levado em consideração por 23,8% dos profissionais, já que não realizam um intervalo entre o atendimento dos clientes. E o restante descansa de 5 a 30 minutos. São realizadas de 3 a 4 refeições por dia, correspondendo a 66,7%.

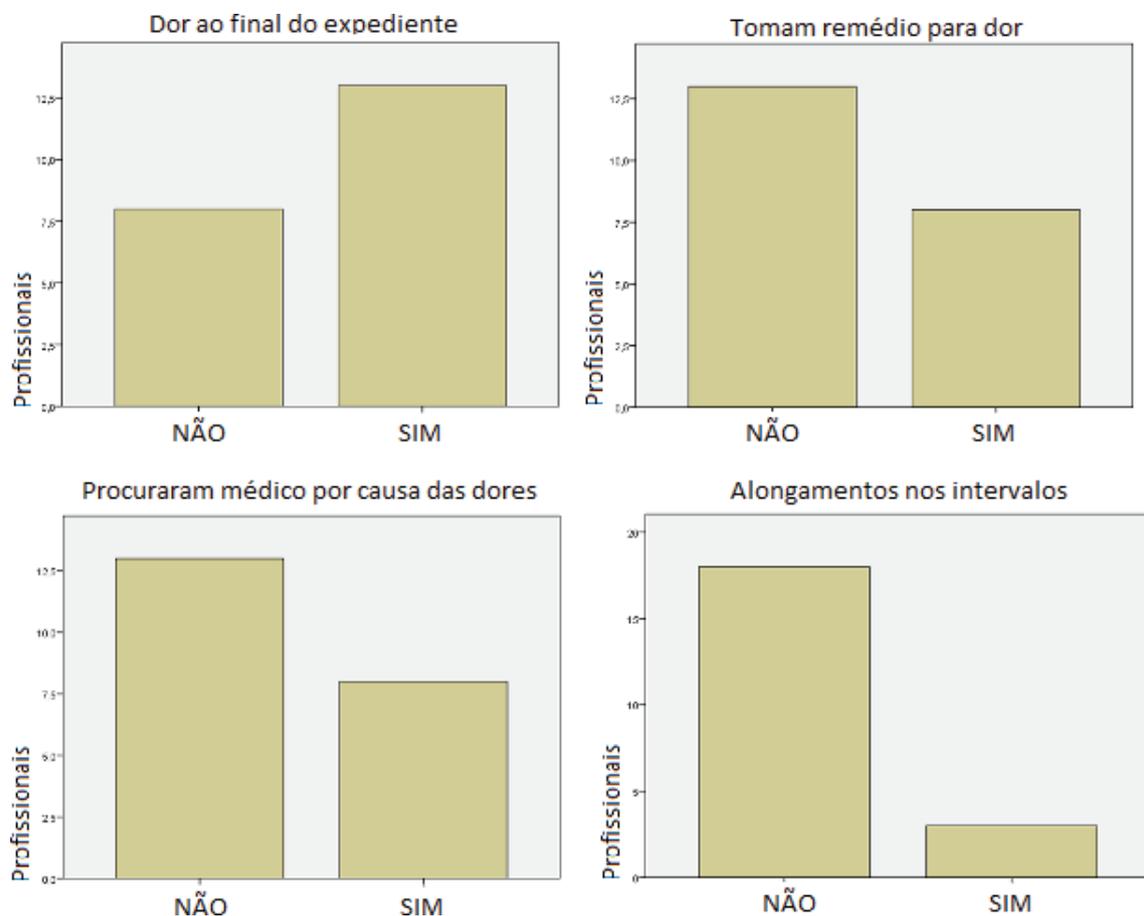
Quanto ao local de trabalho, foram feitas perguntas sobre o mocho regulável, que apresentou 76,2% de resposta positiva, já a maca regulável 57,1%. Isso difere devido à facilidade da regulagem do mocho em relação à maca. Também foi levado em consideração o espaço para circulação ao redor da maca, o que mostrou 33,3% de resposta negativa. Um número considerável dos respondentes, 95,2%, afirmam que possuem iluminação adequada no ambiente de trabalho e também materiais e equipamentos de fácil acesso, o que pode facilitar a realização de seus procedimentos, assim, Marques (2010) preconiza que os móveis e equipamentos sejam dispostos em linha reta e tamanhos simétricos para conforto do trabalhador e atingir sua necessidade. Observa-se também que 76,2% trabalham com o uso de lupa nos tratamentos faciais, facilitando a execução do trabalho, priorizando a ergonomia. 61,9% não planeja sua própria agenda, deve haver agendado para não gerar estresse, desgaste muscular e psicológico e dores, como cita Lacombe (2017). Isto está em concordância

com Ramos (2009), por serem riscos ergonômicos mais preocupantes e que podem ser evitados ou minimizados

Apenas 14,3% fazem alongamentos nos intervalos de atendimento, o que é um número muito pequeno, podendo ser uma causa dos 61,9% que afirmam sentir dor no final do expediente, como apresentado na Figura 1. De acordo com Prado e Santis (2015), que realizou uma pesquisa com profissionais massoterapeutas, a maioria também não

realiza alongamentos entre os atendimentos. Esses alongamentos ajudam a relaxar a musculatura prevenindo e aliviando a dor. Mais da metade dos correspondentes (52,4%) relatam trabalhar mesmo sentindo dor e 61,9% não toma nenhum medicamento para aliviar as dores, ainda apresentado na Figura 1, também mostrando a mesma porcentagem afirmando não procurar médico por causa das dores. Sobre praticar exercícios diariamente, 57,1% respondeu que não.

Figura 1- Observação sobre dor laboral.



Fonte: dados da pesquisa.

Foi questionado sobre o conhecimento destas pessoas sobre LER e DORT, 81% conhece a LER e apenas 28,6% conhece sobre DORT.

5 CONCLUSÕES

Depois deste estudo, concluiu-se que a ergonomia é essencial para a prevenção de futuros problemas relacionados as atividades laborais diárias do profissional de estética, como a DORT e LER, levando ao absenteísmo, à queda da produção, ao estresse emocional, ao custo com tratamentos médicos, influenciando consideravelmente na qualidade de vida profissional e pessoal.

Verificou-se neste estudo como estes profissionais se comportam no dia a dia e se priorizam sua saúde seguindo regras ergonômicas ou não. De acordo com os resultados, mesmo 100% estando satisfeito com a profissão, a maioria sente dor no final do expediente e não faz alongamentos ou intervalos para evitar isto. Também pode-se observar que muitos excedem a carga horária diária, não fazem planejamento da sua agenda, o que pode sobrecarregar o corpo e a mente deste profissional. O ambiente em que trabalham também é um influenciador

quando mal planejado, como: falta de espaço para circulação; posição inadequada dos móveis e equipamentos; mocho e maca reguláveis e iluminação. Observando isto, há uma contradição, pois, a pesquisa mostra que mesmo tendo um planejamento deste local, estes profissionais ainda apresentam sinais de desgaste físico. É uma profissão que surgiu há muitos anos, com predominância feminina entre os profissionais, mas que ainda não é muito valorizada e não possui uma regulamentação aprovada e nem um conselho profissional. Podendo ser uma sugestão de incentivo para acelerar a aprovação e fazer valer a lei. Também pode ser levado em consideração novas pesquisas sobre ergonomia voltada para profissionais de estética englobando todas as áreas de atuação, dentre elas: facial, corporal, saúde e imagem pessoal. Outra sugestão seria a inclusão da disciplina de Ergonomia na grade curricular de todos os cursos de estética em qualquer nível de graduação.

R E F E R Ê N C I A S

ABERGO – Associação Brasileira de Ergonomia. O que é ergonomia? Disponível em:

<http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o_que_e_ergonomia>. Acesso em 04 set. 2017.

Alexandre, N. M. C. (2007). Aspectos ergonômicos e posturais e o trabalhador da área de saúde. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, 28(2), 109-118. Disponível em:

<http://www.uel.br/proppg/portal/pages/arquivos/pesquisa/semina/pdf/semina_28_2_20_25.pdf>. 11 set. 2017.

Alexandre. Omar. A Ergonomia do trabalho estático e dinâmico. Ergotriade. Disponível em: <<http://www.ergotriade.com.br/single-post/2016/07/29/A-Ergonomia-do-trabalho-est%C3%A1tico-e-din%C3%A2mico-Voc%C3%AA-n%C3%A3o-vai-ficar-parado>>.

Acesso em: 11 set. 2017.

Chartered Institute of Ergonomics & Human Factors. (s/d). What is ergonomics? Disponível em: <<http://www.ergonomics.org.uk/what-is-ergonomics/>>. Acesso em 21 ago. 2017.

Couto, H. D. A. (1995). Ergonomia aplicada ao trabalho: o manual

técnico da máquina humana. Belo Horizonte: Ergo, 1, 353.

de Magalhães Itikawa, S. R., Sakaguti, T. H., & Zanoli, K. Avaliação quantitativa de tratamentos estéticos realizados na cidade de Maringá-Paraná.. Disponível em:

<http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/mostras/quin_mostra/sandra_regina_magalhaes_itikawa.pdf>. Acesso em 04 set. 2017.

de Matos Massambani, E. (2011). Incidência de distúrbios músculo esqueléticos em profissionais de estética: suas repercussões sobre a qualidade de Vida e de

- trabalho. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, 15(1). Disponível em:
<<http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/viewFile/3692/2394>>. Acesso em 17 ago. 2017.
- dos Reis Bernardo, D. C., de Brito Nascimento, J. P., da Silveira, P. R., & Soares, K. G. R.** O estudo da ergonomia e seus benefícios no ambiente de trabalho: uma pesquisa bibliográfica. Disponível em:
<http://www.iptan.edu.br/publicacoes/saberes_interdisciplinares/pdf/revista11/ESTUDO_ERGONOMIA.pdf>. Acesso em 17 ago. 2017.
- Drsergio (2007).** Antropometria. Disponível em:
<<http://drsergio.com.br/ergonomia/curso/antrop.html>>. Acesso em: 28 ago. 2017.
- em Doenças, N. N. D. R. (1993).** Ocupacionais da Previdência Social. Relatório Anual. Belo Horizonte: NUSAT. Acesso em 18 set. 2017.
- lida, I. E. (2005).** Projeto e produção. São Paulo: Editora Edgard Blücher.
- lida, I., & Wierzbicki, H. A. (1997).** Ergonomia. Projeto e produção. São Paulo: Edgard Blücher. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/09/oque-e-ergonomia1.pdf>>. Acesso em 11 set. 2017.
- Lacombe, Patricia. (2017).** Ergonomia: boas práticas para manter uma boa postura no trabalho. Instituto Patricia Lacombe. Disponível em:
<<http://patricialacombe.com.br/blog/?p=170>>. Acesso em 14 set. 2017.
- Lourenço, Joaquim. (2013).** Ergonomia nos cuidados corporais. Disponível em:
<<https://pt.slideshare.net/Tecnitalentos/posturas-nos-cuidados-corporais>>. Acesso em 28 ago. 2017.
- Marelli Ambientes Racionais. (s/d).** Ergonomia. Disponível em:
<<http://www.marelli.com.br/ergonomia>>. Acesso em 04 set. 2017.
- Marques, A., Tavares, E., Souza, J., Magalhães, J. A., & Léllis, J. A. (2010).** A Ergonomia como um Fator Determinante no Bom Andamento da Produção: um Estudo de Caso. Revista Anagrama: Revista Científica Interdisciplinar da Graduação, São Paulo-SP, ano. Acesso em 13 set. 2017.
- Ministério Da Previdência Social.** Instrução normativa nº 98, de 5 de dezembro de 2003. Anexo I, seção I. Disponível em:
<<http://www.usp.br/drh/novo/legislacao/dou2003/mpasin98.html>>. Acesso em: 24 ago. 2017.
- Novaes, Dr. Antonio Carlos (2017).** LER/DORT uma visão geral. LER/DORT. Disponível em:
<<https://www.lerdort.com.br/editorial/81/conceitos-gerais/ler-dort-uma-visao-geral>>. Acesso em: 28 ago. 2017.
- Occupational Safety Administration. A n d Health Administration. Ergonomics: The Study of Work. (2000)** Disponível em:
<<http://www.osha.gov/Publications/osh3125.pdf>>. Acesso em 21 ago. 2017.
- Pinto, M. B., & Tokars, E.** Aspectos Ergonômicos No Trabalho Do Tecnólogo Em Estética. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/03/Aspectos-Ergon%C3%B4micos-no-Trabalho-do-Tecn%C3%B3logo-em-Est%C3%A9tica.pdf>>. Acesso em 04 set. 2017.
- Prado, R. R., dos Santos, J. E. G., & Fernandes, J. C. (2015).** Contribuições da ergonomia no design de assentos para espondilíticos. UNOPAR Científica Ciências Exatas e Tecnológicas, 4(1).. Disponível em:
<<http://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/05/a-ergonomia-do-profissional-de-estetica-na-massagem-modeladora-corporal.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2017.
- Raiser, G. S., Cantos, H. M., & Machado, M. (2011).** Ergonomia dos Profissionais Cabeleireiros: Orientações e Sugestões de Tratamento. Biblioteca Univale, 7. Disponível em:
<<http://siaibib01.univali.br/pdf/Gabriela%20Raiser,%20Hermerson%20Cantos.pdf>>. Acesso em 28 ago. 2017.
- Tua Saúde. Passo a passo da Limpeza de pele Profissional.** Disponível em:
<<https://www.tuasaude.com/como-fazer-uma-limpeza-de-pele-profunda/>>. Acesso em 11 set. 2017.
- Vergara, S. C. (2004).** Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2004.
- Weil, K. E. (1977).** Laville. Ergonomia. Revista de Administração de Empresas, 17(5), 106- 107.

ANEXOS

Anexo I - Lei NR17

17.1. Esta Norma Regulamentadora visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

17.1.1. As condições de trabalho incluem aspectos relacionados ao levantamento, transporte e descarga de materiais, ao mobiliário, aos equipamentos e às condições ambientais do posto de trabalho e à própria organização do trabalho.

17.1.2. Para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, cabe ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho, devendo a mesma abordar, no mínimo, as condições de trabalho, conforme estabelecido nesta Norma Regulamentadora.

17.2. Levantamento, transporte e descarga individual de materiais. (voltar)

17.2.1. Para efeito desta Norma Regulamentadora:

17.2.1.1. Transporte manual de cargas designa todo transporte no qual o peso da carga é suportado inteiramente por um só trabalhador, compreendendo o levantamento e a deposição da carga.

17.2.1.2. Transporte manual regular de cargas designa toda atividade realizada de maneira contínua ou que inclua, mesmo de forma descontínua, o transporte manual de cargas.

17.2.1.3. Trabalhador jovem designa todo trabalhador com idade inferior a dezoito anos e maior de quatorze anos.

17.2.2. Não deverá ser exigido nem admitido o transporte manual de cargas, por um trabalhador cujo peso seja suscetível de comprometer sua saúde ou sua segurança.

17.2.3. Todo trabalhador designado para o transporte manual regular de cargas, que não as leves, deve receber treinamento ou instruções satisfatórias quanto aos métodos de trabalho que deverá utilizar, com vistas a salvaguardar sua saúde e prevenir acidentes.

17.2.4. Com vistas a limitar ou facilitar o transporte manual de cargas deverão ser usados meios técnicos apropriados.

17.2.5. Quando mulheres e trabalhadores jovens forem designados para o transporte manual de cargas, o peso máximo destas cargas deverá ser nitidamente inferior àquele admitido para os homens, para não comprometer a sua saúde ou a sua segurança.

17.2.6. O transporte e a descarga de materiais feitos por impulsão ou tração de vagonetes sobre trilhos, carros de mão ou qualquer outro aparelho mecânico deverão ser executados de forma que o esforço físico realizado pelo trabalhador seja compatível com sua capacidade de força e não comprometa a sua saúde ou a sua segurança.

17.2.7. O trabalho de levantamento de material feito com equipamento mecânico de ação manual deverá ser executado de forma que o esforço físico realizado pelo trabalhador seja compatível com sua capacidade de força e não comprometa a sua saúde ou a sua segurança.

17.3. Mobiliário dos postos de trabalho. (voltar)

17.3.1. Sempre que o trabalho puder ser executado na posição sentada, o posto de trabalho deve ser planejado ou adaptado para esta posição.

17.3.2. Para trabalho manual sentado ou que tenha de ser feito em pé, as bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem proporcionar ao trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos:

a) ter altura e características da superfície de trabalho compatíveis com o tipo de atividade, com a distância requerida dos olhos ao campo de trabalho e com a altura do assento;

b) ter área de trabalho de fácil alcance e visualização pelo trabalhador;

c) ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos segmentos corporais.

17.3.2.1. Para trabalho que necessite também da utilização dos pés, além dos requisitos estabelecidos no subitem 17.3.2, os pedais e demais comandos para acionamento pelos pés devem ter posicionamento e dimensões que possibilitem fácil alcance, bem como ângulos adequados entre as diversas partes do corpo do trabalhador, em função das características e peculiaridades do trabalho a ser executado.

17.3.3. Os assentos utilizados nos postos de trabalho devem atender aos seguintes requisitos mínimos de conforto:

a) altura ajustável à estatura do trabalhador e à natureza da função exercida;

b) características de pouca ou nenhuma conformação na base do assento;

c) borda frontal arredondada;

d) encosto com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar.

17.3.4. Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados sentados, a partir da análise ergonômica do trabalho, poderá ser exigido suporte para os pés, que se adapte ao comprimento da perna do trabalhador.

17.3.5. Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados de pé, devem ser colocados assentos para descanso em locais em que possam ser utilizados por todos os trabalhadores durante as pausas.

17.4. Equipamentos dos postos de trabalho. (voltar)

17.4.1. Todos os equipamentos que compõem um posto de trabalho devem estar adequados às características psicofisiológicas

dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.4.2. Nas atividades que envolvam leitura de documentos para digitação, datilografia ou mecanografia deve:

a) ser fornecido suporte adequado para documentos que possa ser ajustado proporcionando boa postura, visualização e operação, evitando movimentação frequente do pescoço e fadiga visual;

b) ser utilizado documento de fácil legibilidade sempre que possível, sendo vedada a utilização do papel brilhante, ou de qualquer outro tipo que provoque ofuscamento.

17.4.3. Os equipamentos utilizados no processamento eletrônico de dados com terminais de vídeo devem observar o seguinte:

a) condições de mobilidade suficientes para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador;

b) o teclado deve ser independente e ter mobilidade, permitindo ao trabalhador ajustá-lo de acordo com as tarefas a serem executadas;

c) a tela, o teclado e o suporte para documentos devem ser colocados de maneira que as distâncias olho-tela, olho-teclado e olho-documento sejam aproximadamente iguais;

d) serem posicionados em superfícies de trabalho com altura ajustável.

17.4.3.1. Quando os equipamentos de processamento eletrônico de dados com terminais de vídeo forem utilizados eventualmente poderão ser dispensadas as exigências previstas no subitem 17.4.3, observada a natureza das tarefas executadas e levando-se em conta a análise ergonômica do trabalho.

17.5. Condições ambientais de trabalho. (voltar)

17.5.1. As condições ambientais de trabalho devem estar adequadas às características

psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.5.2. Nos locais de trabalho onde são executadas atividades que exijam solicitação intelectual e atenção constantes, tais como: salas de controle, laboratórios, escritórios, salas de desenvolvimento ou análise de projetos, dentre outros, são recomendadas as seguintes condições de conforto:

a) níveis de ruído de acordo com o estabelecido na NBR 10152, norma brasileira registrada no INMETRO;

b) índice de temperatura efetiva entre 20oC (vinte) e 23oC (vinte e três graus centígrados);

c) velocidade do ar não superior a 0,75m/s;

d) umidade relativa do ar não inferior a 40 (quarenta) por cento.

17.5.2.1. Para as atividades que possuam as características definidas no subitem 17.5.2, mas não apresentam equivalência ou correlação com aquelas relacionadas na NBR 10152, o nível de ruído aceitável para efeito de conforto será de até 65 dB

(A) e a curva de avaliação de ruído (NC) de valor não superior a 60 dB.

17.5.2.2. Os parâmetros previstos no subitem 17.5.2 devem ser medidos nos postos de trabalho, sendo os níveis de ruído determinados próximos à zona auditiva e as demais variáveis na altura do tórax do trabalhador.

17.5.3. Em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade.

17.5.3.1. A iluminação geral deve ser uniformemente distribuída e difusa.

17.5.3.2. A iluminação geral ou suplementar deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.

17.5.3.3. Os níveis mínimos de iluminação a serem observados nos locais de trabalho são os valores de iluminâncias

estabelecidos na NBR 5413, norma brasileira registrada no INMETRO.

17.5.3.4. A medição dos níveis de iluminação previstos no subitem 17.5.3.3 deve ser feita no campo de trabalho onde se realiza a tarefa visual, utilizando-se de luxímetro com fotocélula corrigida para a sensibilidade do olho humano e em função do ângulo de incidência.

17.5.3.5. Quando não puder ser definido o campo de trabalho previsto no subitem 17.5.3.4, este será um plano horizontal a 0,75m (setenta e cinco centímetros) do piso.

17.6. Organização do trabalho. (voltar)

17.6.1. A organização do trabalho deve ser adequada às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.6.2. A organização do trabalho, para efeito desta NR, deve levar em consideração, no mínimo:

a) As normas de produção;

b) O modo operatório;

c) A exigência de tempo;

d) A determinação do conteúdo de tempo;

e) O ritmo de trabalho;

f) O conteúdo das tarefas.

17.6.3. Nas atividades que exijam sobrecarga muscular estática ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso e membros superiores e inferiores, e a partir da análise ergonômica do trabalho, deve ser observado o seguinte:

a) Todo e qualquer sistema de avaliação de desempenho para efeito de remuneração e vantagens de qualquer espécie deve levar em consideração as repercussões sobre a saúde dos trabalhadores;

b) Devem ser incluídas pausas para descanso;

c) Quando do retorno do trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção deverá permitir um retorno gradativo

aos níveis de produção vigentes na época anterior ao afastamento.

17.6.4. Nas atividades de processamento eletrônico de dados, deve-se, salvo o disposto em convenções e acordos coletivos de trabalho, observar o seguinte:

a) O empregador não deve promover qualquer sistema de avaliação dos trabalhadores envolvidos nas atividades de digitação, baseado no número individual de toques sobre o teclado, inclusive o automatizado, para efeito de remuneração e vantagens de qualquer espécie;

b) O número máximo de toques reais exigidos pelo empregador não deve ser superior a 8.000 por hora trabalhada, sendo considerado toque real, para efeito desta NR, cada movimento de pressão sobre o teclado;

c) O tempo efetivo de trabalho de entrada de dados não deve exceder o limite máximo de 5 (cinco) horas, sendo que, no período de tempo restante da jornada, o trabalhador poderá exercer outras atividades, observado o disposto no art. 468 da Consolidação das Leis do Trabalho, desde que não exijam movimentos repetitivos, nem esforço visual;

d) Nas atividades de entrada de dados deve haver, no mínimo, uma pausa de 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados, não deduzidos da jornada normal de trabalho;

e) Quando do retorno ao trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção em relação ao número de toques deverá ser iniciado em níveis inferiores do máximo estabelecido na alínea “b” e ser ampliada progressivamente.

APÊNDICES

Apêndice A - Questionário

Dados Pessoais	
Nome:	
E-mail:	
Idade:	Sexo: M () F ()
Altura:	Peso:
Função na clínica: Estética facial () Estética corporal ()	
Tempo na função:	
Carga horária de serviço diário:	
Atende apenas em um local? () Sim () Não Qual região:	
Tempo de descanso:	
Exerce outra profissão? () Sim () Não	
Número de refeições ao dia:	
Formação: () Tecnólogo () Bacharelado	Curso:
Em que ano formou?	
Calçado de uso diário: () Tênis () Sapato baixo () Sapato alto () Outro	
Ergonomia	
Como você trabalha na maior parte do tempo? () Em pé () Sentado () Alternando as posturas	
Possui mocho regulável? () Sim () Não	
A maca utilizada é regulável? () Sim () Não	
Foi feito o planejamento do local? () Sim () Não	
É você quem faz o planejamento da sua agenda? () Sim () Não	
Há espaço suficiente para se movimentar sem obstáculos? () Sim () Não	
Há espaço suficiente para se movimentar ao redor da maca? () Sim () Não	
Os materiais são de fácil acesso? () Sim () Não	
A iluminação do ambiente é satisfatória? () Sim () Não	
Facial: faz uso de lupa? () Sim () Não	
Você respeita os limites do seu corpo? () Sim () Não	
Você faz alongamento nos intervalos? () Sim () Não	
Você sente dores no corpo ao final do expediente? () Sim () Não	
Se sim, em quais regiões do corpo? () cabeça () pescoço () ombro () coluna () braços () punho () mãos () dedos () coxas () pernas () tornozelo () pés	
Faz uso de algum medicamento para amenizar as dores? () Sim () Não	
Pratica exercício diariamente? () Sim () Não	
Você já procurou orientações médicas para curar as dores? () Sim () Não	
Você conhece a doença LER? () Sim () Não	
Você conhece a doença DORT? () Sim () Não	
Você está satisfeita com sua profissão? () Sim () Não	