IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

ISSN 1983-8174

DISFUNÇÕES BIOMECÂNICAS CAUSADAS PELO HOME OFFICE, UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.

Jordan Alves Ribeiro[1], Ana Karoline Pinheiro Bezerra[2], Maria Gresyelle De Lima Silva[3] , Vanuska Yrihanne De Carvalho Alves Da Trindade[4]

Resumo: O impacto do trabalho em home office pode acarretar diversas disfunções biomecânicas e na saúde dos trabalhadores, destacando o aumento de patologias musculoesqueléticas durante longas jornadas de trabalho. Com a popularização do home office, especialmente durante a pandemia de SARS-CoV-2, muitos trabalhadores passaram a adotar posturas inadequadas, resultando em dores na lombar, cervical e outras áreas do corpo. As lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são frequentemente observados, afetando a saúde física e mental dos profissionais. O estudo revela que uma significativa porcentagem de trabalhadores relata desconfortos e estresse após o expediente. A atuação do fisioterapeuta do trabalho é ressaltada como essencial para prevenir e tratar essas condições, oferecendo orientações sobre ergonomia e promovendo treinamentos. O artigo conclui que, sem as devidas adaptações, o home office pode prejudicar a saúde e o desempenho dos trabalhadores, sublinhando a importância de um ambiente de trabalho saudável, mesmo em casa.

Palavras-chave: Home Office. Biomecânica. Disfunções. Fisioterapia

1. Introdução

O avanço da modernidade, proporcionou que empresas realizassem novas metodologias de trabalho, assim ampliando a capacidade de empregados e melhorando sua acessibilidade, desse modo surgindo o trabalho em Home Office. O seu primeiro avanço ocorreu em 1990, devido a padronização da tecnologia e a busca pela redução do fluxo de trânsito pelas grandes cidades. (BITTENCOURT et al., 2020)

Com o surgimento do vírus Severe Acute Respiratory Syndrome 2 (SARS-CoV-19), conhecido popularmente como Coronavírus, foi necessária a adaptação de novas formas e culturas de trabalho, uma vez que, houve grande índice de infectados e óbitos,sendo , recomendado o isolamento social, resultando em mudanças de hábitos para quaisquer trabalhos ou ocupações,

[1] Centro Universitário Paraíso, email: jordanalves57@aluno.fapce.edu.br
[2] Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, email: ana.karoline61@aluno.ifce.edu.br
[3] Centro Universitário Paraíso, email: gresyellesilva@aluno.fapce.edu.br
[4] Centro Universitário Paraíso, email: vanuska17carvalho@gmail.com

ISSN 1983-8174

fazendo com que o trabalho de Home Office tenha seu maior auge durante esse período (ARAÚJO, 2021).

Desse modo, pessoas de diversas idades passaram a ficar longos períodos sentados, diante de um computador, para que pudessem realizar suas atividades do cotidiano, fossem elas estudar ou trabalhar. A rotina e a jornada de trabalho diária é de 6 a 10 horas, durante toda a semana, ocasiona o desenvolvimento de distúrbios da coluna vertebral, onde tais hábitos desenvolvem dor lombar e diversas outras patologias músculo esqueléticas (HANTMANN et al, 2021).

O Ministério da Saúde, classifica as lesões musculoesqueléticas por desgastes como lesões por esforço repetitivo (LER) e por distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORTS). Diversas condições podem ser consideradas como doenças ocupacionais, sendo as principais, osteomusculares ocasionados pelo trabalho, assim como bursite, epicondilite, deformidades, psicossociais, por pressão, tenossinovite, asma, perda auditiva ou visual (ARAUJO et al., 2021).

O trabalho em home office englobam-se nestas patologias supracitadas, pois funcionários e adeptos a essa ocupação, distanciam-se da adaptação adequada dos equipamentos de trabalho, favorecendo assim surgimento de algias no dorso, quadril e joelhos, pela frequente rotina em frente ao computador, além disso, acarreta no surgimento de dores cervicais, uma vez que a falta de atenção para o distanciamento ou posicionamento do computador na altura apropriada (BATISTA et al, 2022).

Devido a quantidade de patologias que podem ser adquiridas no home office, surge a importância do fisioterapeuta do trabalho, que atuam em tempo integral dentro das empresas, podendo desenvolver seu trabalho no ambulatório de fisioterapia, para o atendimento das queixas musculoesqueléticas, ou realizar inspeções diretamente nos postos de trabalho, para verificar a origem das demandas ambulatoriais, realizar orientações diretamente para os trabalhadores, promover treinamentos sistemáticos de prevenção das doenças osteomusculares (SOUZA et al, 2021).

Assim o presente estudo tem como objetivo identificar e compreender as disfunções biomecânicas ocasionadas pelo home office.

2. Objetivo

Identificar e compreender as disfunções biomecânicas ocasionadas pelo home office.

3. Metodologia

De modo analítico, foi realizada uma revisão da literatura, sendo pesquisado em artigos, livros e revistas durante o período de 2020 a 2023 da base de dados Scielo, Lilacs e BVS. Tendo como critério de exclusão quaisquer

ISSN 1983-8174

fontes que não entrem em congruência com a temática do presente artigo "Disfunções biomecânicas causadas pelo Home Office", de inclusão quaisquer que se relacione ao tema em português usando os descritores: Home office, ergonomia, distúrbios posturais.

4. Resultados

Os distúrbios (DORTs) se caracterizam pela incapacidade funcional temporária ou permanente, causado pela sobrecarga osteomuscular, porém não havendo pausa para que esse sistema consiga recuperar-se, então já havendo maior esforço para ela rotineiramente. Assim é possível afirmar que as consequências na saúde mental, física ou desempenho profissional é afetado, então segundo o estudo, foi analisada a presença e frequência de dores que surgem durante o período de 12 meses. O resultado encontrado explicita que, 68% relatam sentir dores na lombar; 44% cervical e ombros; 40% nos pés/tornozelo; 25% dorsal; 20% punho/mãos/dedos e 19% no quadril/pernas (ARAÚJO, 2021).

Ferreira et al (2021, p.32) observaram em sua pesquisa, realizada através de um questionário, no qual 53% dos trabalhadores relataram que sentem dores nas costas, 37% estressados e 24% sentem dores de cabeça, após o expediente de trabalho. Os dados mostraram como os trabalhadores sentem-se no final do dia de trabalho, muitos deles ficam cansados apesar de estar trabalhando em casa.

Hantmann et al (2021), descreve em seu artigo que passar longos períodos na postura sentada pode ser nocivo à saúde humana, comparado a ficar em pé ou nas postura deitada os efeitos desencadeados por ficar sentado são bem mais prejudiciais. É fato que após a informatização do mundo moderno, especialmente relacionada aos ambientes de trabalho, essa questão foi com o que as pessoas passaram mais tempo sentadas desde as últimas décadas.

Figura 1: Posturas inadequadas de trabalho e possíveis queixas.

ISSN 1983-8174

Postura inadequada	Queixas
Em pé	Dor nos pés e nas pernas (varizes)
Sentado sem encosto	Lombalgia e dor em cintura escapular
Assento muito alto	Dor por pressão em região de fossa poplítea
Assento muito baixo	Dorsalgia, cervicalgia e dor em quadril
Ombros flexionados	Dor em ombro e região de trapézios
Pegas inadequadas em ferramentas	Dor no antebraço e dor em falanges
Punhos em posições não neutras	Dor em punhos e falta de força nas mãos
Rotações do corpo	Lombalgia e cervicalgia
Ângulos inadequados de assento/ encosto	Lombalgia
Superfície muito baixa ou muito alta	Espondilagia e dor em cintura escapular

Fonte: (SOUZA et al, 2021)

A partir da análise dos estudos examinados, observa-se que segundo os autores o home office cause prejuízo à saúde do trabalhador, devido a posturas inadequadas que vão causar distúrbios osteomusculares, fazendo com que os trabalhadores desenvolvam patologias e sintam muitas dores ao final do expediente, além do mais, os prejuízos à saúde também englobam à saúde mental. (ARAÚJO, 2021, MARQUES, 2021 e FERREIRA et al., 2021)

De modo geral podemos afirmar, que os trabalhadores do home office que adotam posturas inadequadas, durante longas jornadas de trabalho, vem adquirindo patologias devido a má postura e a falta de ergonomia, acarretando assim em dores no cotidiano e disfunções biomecânicas, dentre elas a que mais prevalece é a lombalgia, esses problemas de saúde vem diminuindo o seu desempenho profissional.

5. Conclusão

O presente estudo pôde identificar como o trabalho em Home Office torna-se perigoso e incômodo, visto que as disfunções que surgem no decorrer de sua jornada de trabalho, onde sua maior incidência se dá por algias que acaba assim afastando o funcionário de suas ocupações e atividades de vida diárias, desse modo prejudicando até mesmo o funcionamento da empresa.

Diante desse cenário, a fisioterapia surge como uma ferramenta importante na busca de soluções para mitigar os problemas de saúde associados ao Home Office. A identificação precoce de problemas biomecânicos e a implementação de medidas corretivas podem contribuir significativamente para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

A partir dos fatos analisados, torna-se fundamental que as empresas e os trabalhadores estejam cientes dos riscos envolvidos e tomem medidas proativas para promover um ambiente de trabalho saudável e produtivo, mesmo quando o trabalho é realizado em casa.

ISSN 1983-8174

6. Referências

ARAUJO, Wackssia. **Atuação da fisioterapia nos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades de trabalho remotas em professores atuando em home office: revisão integrativa**. Paripiranga, 2021. 68 p. Monografia (Bacharel em Fisioterapia) - Centro Universitário AGES. Documento eletrônico. Disponivel em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18049/1/Monografia%20-%20Wackssia%20Luana%20Ara%c3%bajo%20Dantas.pdf> Acesso em: 06 de nov. 2023

BITENCOURT, Deise. **Benefícios e Desafios do Home Office em Empresas de**
Tecnologia da Informação. 24 de janeiro de 2020. Disponível em : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8108636>, Acesso em: 03 de nov. 2023

BATISTA et al. **Avaliação da incidência de dores na coluna e outras articulações no período de home office durante a pandemia da covid-19**. 2022**.** São Paulo. Disponível em: <https://bioscience.org.br/bioscience/index.php/ramp/article/view/129/102> Acesso em 05 de nov. 2023

COSTA, Diego. et al. **A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica**. Salvador. 2020. Documento eletrônico. DIsponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/655> Acesso em: 06 de nov. 2023

OLIVEIRA, Victor. et al. **Atuação multiprofissional a estudantes em tempos de isolamento social em decorrência da pandemia do covid-19**: cuidados ergonômicos posturais e nutricionais. In: SEMANA DE PESQUISA DA UNIT, 2021, Alagoas. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15204> Acesso em: 10 de nov. 2023

SOUZA, N. M. *et al*. **Fisioterapia: saúde do trabalhador.** Porto Alegre: SAGAH, 2021.