

Capítulo

6

**CONFORTO ERGONÔMICO
NO AMBIENTE LABORAL
E SEUS REFLEXOS NA
SAÚDE E QUALIDADE DE
VIDA DOS DOCENTES**



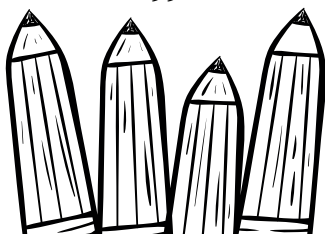
CONFORTO ERGONÔMICO NO AMBIENTE LABORAL E SEUS REFLEXOS NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES

ERGONOMIC COMFORT IN THE WORK ENVIRONMENT AND ITS REFLEXES ON TEACHERS' HEALTH AND QUALITY OF LIFE

Manuela Pontual Brotherhood Araujo¹

Resumo: O presente estudo tem como objetivo investigar os impactos na saúde e qualidade de vida dos Docentes a partir do conforto ergonômico nas salas de aula. Contudo, buscando alcançar o objetivo proposto, realizou-se uma pesquisa de cunho bibliográfica, ao qual, utilizou-se artigos, revistas, e estudos aos quais tratam sobre a presente temática apresentada neste estudo, como fonte de embasamento teórico. Este estudo mostrou que os professores diariamente e de forma contínua estão sendo expostos aos riscos ergonômicos nas salas em que ministram suas aulas, e estes podem influenciar em sua saúde física e mental, bem como na qualidade de vida e nas das aulas ministradas. Sendo assim, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), é um tema cada vez mais estudado e pesquisado devido a sua importante relevância e correlação direta com a manutenção da saúde integral do indivíduo e proporciona melhor desempenho e conseqüentemente maior produtividade e motivação dos colaboradores. Diante disso, foi possível concluir que a partir do trabalho mais organizado, existe uma tendência em diminuir o nível de estresse, aumentando a motivação e satisfação, melhorando o relacionamento interpessoal e dando mais agilidade aos processos produtivos. E isto não é diferente no ambiente laboral escolar, onde os professores precisam estar saudáveis para ministrar suas aulas com qualidade, bem como desempenhar todas as suas funções com excelência.

¹ Mestre em Ciências da Educação pela Veni Creator Christian University (VCCU). Graduada em Enfermagem pela Universidade Estadual do Pernambuco (UPE).



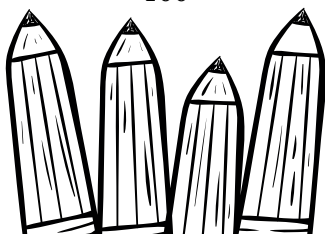
Palavras-chaves: Ergonomia; Riscos ergonômicos; Saúde e qualidade de vida; Professores.

Abstract:: The present study aims to investigate the impacts on the health and quality of life of Teachers based on ergonomic comfort in classrooms. However, seeking to achieve the proposed objective, a bibliographical research was carried out, which used articles, magazines, and studies that deal with the present theme presented in this study, as a source of theoretical basis. This study showed that teachers are daily and continuously exposed to ergonomic risks in the rooms in which they teach their classes, and these can influence their physical and mental health, as well as the quality of life and the classes taught. Therefore, Quality of Life at Work (QWL) is an increasingly studied and researched topic due to its important relevance and direct correlation with the maintenance of the individual's overall health and provides better performance and consequently greater productivity and motivation of employees. . Given this, it was possible to conclude that through more organized work, there is a tendency to reduce the level of stress, increasing motivation and satisfaction, improving interpersonal relationships and making production processes more agile. And this is no different in the school work environment, where teachers need to be healthy to teach their classes with quality, as well as perform all their functions with excellence.

Keywords: Ergonomics; Ergonomic risks; Health and quality of life; Teachers.

INTRODUÇÃO

Este estudo realça uma abordagem da Ergonomia nas salas de aula e suas consequências para os Docentes. No decorrer do cotidiano, as salas de aula também expõem os docentes aos riscos ambientais ocultos, invisíveis, definidos como riscos ergonômicos, porém percebidos e sentidos pelo corpo e mente, refletindo na qualidade de vida e bem-estar físico, mental, emocional, psicológico e por vezes causando doenças, algumas delas incapacitantes temporariamente ou até definitivamente,



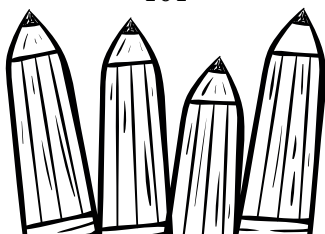
afastando os professores das salas de aula mais precocemente. Diante do exposto, considera-se, então, de primordial importância, que seja difundido entre os profissionais da educação os riscos ocupacionais ergonômicos, aos quais eles estão expostos constantemente nas salas de aula e poderão interferir na qualidade de vida e de saúde dos professores ao longo do tempo.

Os riscos ergonômicos poderão interferir em vários sistemas do corpo humano, causando diversas alterações funcionais e psíquicas, tais como: aumento da pressão arterial, alteração do sistema gastrointestinal, do ciclo do sono-vigília, acarretando fadiga física, ocular e mental, transtornos psíquicos, emocionais, comportamentais, influenciando diretamente na qualidade de vida do indivíduo dentro e fora do ambiente laboral, bem como na quantidade e qualidade da produção dos professores.

A partir das experiências cotidianas, da dinâmica diária dos professores, da vivência na docência e na área de segurança do trabalho, atuando como Enfermeira do Trabalho na equipe multidisciplinar, algumas problemáticas necessitam ser estudadas, analisadas e avaliadas com o propósito de trazer melhorias para a saúde e a vida dos Docentes, minimizando o adoecimento e os afastamentos do trabalho. A partir desta explanação serão abordadas nesta dissertação as problemáticas: como o conforto ergonômico nas salas de aula poderá influenciar na saúde, qualidade de vida do Docente? Se os riscos ergonômicos nas salas aulas poderão interferir na qualidade das aulas ministradas? Quais os impactos na saúde dos docentes se estiverem expostos aos riscos ergonômicos no ambiente laboral, bem como os sinais e sintomas que eles poderão apresentar?

Na prática, a inexistência de programas de saúde nas diversas instituições, independente do ramo de atuação, que busquem melhorias reais e necessárias de forma holística para manutenção da saúde e promoção da qualidade de vida dos seus funcionários, ainda não é uma realidade para a maioria das instituições públicas, principalmente. Também existem falhas na forma de controle de participação e adesão aos programas de saúde pelos funcionários, bem como dos resultados alcançados, fazendo com que os programas de saúde sejam descontinuados sem qualquer justificativa.

A partir do olhar da saúde pública voltada ao trabalhador, juntamente com a definição de saúde pela Organização Mundial de Saúde (OMS), os trabalhadores estão sujeitos às condições de



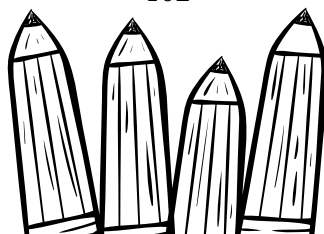
trabalho inadequadas que afetam sua saúde física e por vezes mental.

Contudo, este estudo tem como objetivo geral: Investigar os impactos na saúde e qualidade de vida dos Docentes a partir do conforto ergonômico nas salas de aula.

Portanto, apresentaremos três aspectos que justificam a importância dessa pesquisa: a relevância acadêmica está atrelada à possibilidade de poder identificar e qualificar os riscos ergonômicos nas salas de aulas da Escola Professora Antônia Marinho Apolinário e correlacionar como estes podem influenciar na saúde e qualidade de vida dos docentes. A partir deste estudo, busca-se a contribuição com informação para todo o corpo docente da Escola em questão, bem como o aprofundamento intelectual de outros pesquisadores e estudantes, sendo esta a relevância pessoal. A relevância social desta pesquisa surge a partir da comprovação da existência dos riscos ergonômicos nas salas de aula da Escola Professora Antônia Marinho Apolinário que podem trazer malefícios à saúde física e mental dos docentes expostos a estes riscos com reflexos diretos na qualidade de vida dos professores.

Por esta razão, tornou-se necessário a realização de um estudo sobre a percepção dos desconfortos ergonômicos e seus reflexos na saúde e qualidade de vida dos docentes, que se justifica o interesse na contribuição com a prevenção, manutenção e promoção da saúde destes professores, bem como a conscientização de todos os envolvidos em adotar uma política realmente prevencionista e alertar sobre a importância dos hábitos saudáveis de vida.

E ao final deste estudo pode-se sugerir algumas mudanças de hábitos, comportamentos e na estrutura física para contribuir na diminuição dos índices de adoecimento, afastamento, licenças médicas entre os docentes e ainda proporcionar melhorias para a saúde e qualidade de vida dos professores de forma integral.



REVISÃO DE LITERATURA

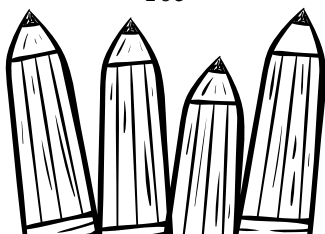
ALGUMAS ABORDAGENS ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM O TRABALHO DOS PROFESSORES

Elencamos alguns aspectos importantes que serão pontuados com a finalidade de atender ao objetivo principal deste estudo: O primeiro ponto é a Qualidade de vida a preocupação aqui não só com a frequência e a severidade das doenças, mas com o impacto e até que ponto as doenças comprometem as atividades de vida diária do trabalhador. Tudo isso serviu para promover uma reflexão sobre o ambiente de trabalho, surgindo assim, várias abordagens entre qualidade de vida e sua relação com o trabalho.

Contudo, “a qualidade de vida tem sido estudada e pesquisada por diversas disciplinas, como: Medicina, Psicologia, Economia, Ciências Ambientais, Sociologia e Engenharia” (SILVA; LONGO; QUELHAS; 2010, p. 56). Assim, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e de acordo com o grupo de qualidade de vida – WHOQOL GROUP, definem QV como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (SILVA, 2010, p. 25), e que segundo Minayo (2000), o termo qualidade de vida é bastante abrangente, por se tratar de uma organização social, englobando épocas, histórias, espaços distintos, que refletem no conhecimento e na vida de indivíduos ou mesmo da sociedade como um todo.

Alguns autores acreditam que a qualidade de vida deveria ser conceituada levando em conta as características individuais do ser humano, sejam elas natas ou adquiridas. Sendo assim, a qualidade de vida seria apontada como uma “situação de conforto e bem-estar ao desenvolver atividades físicas, psíquicas e intelectuais dentro da realidade do indivíduo” (NOBRE, 1995, p. 47). Assim, a QV na empresa traz ações que objetivam promover um ambiente de trabalho mais saudável e prazeroso aos funcionários.

O segundo ponto é a Qualidade de Vida no Trabalho. As expressões (QV) e Qualidade de



vida no trabalho (QVT) estão inter-relacionadas e “englobam dimensões físicas, tecnológicas, psicológicas e sociais do trabalho, saúde, satisfação, motivação, humanização, dentre outras” (DAUBERMANN e TONETE, 2012, p. 277). Assim, o termo QVT está “relacionado à satisfação dos funcionários quanto à sua capacidade produtiva em um ambiente de trabalho.

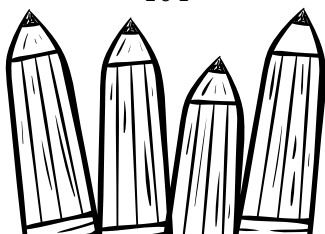
Este local deve ser seguro, de respeito mútuo, com oportunidades de treinamento e aprendizagem e “com equipamento e demais facilidades adequadas para o desempenho de suas funções” (SILVA, 2010, p. 25). No entanto, muitas vezes essas questões não são adotadas pelos empregadores, fazendo com que o trabalhador se sinta desmotivado, fato que gera números de demissões elevadas, além do absenteísmo. Há também os riscos de adoecimento físico e mental, “interferindo em seus relacionamentos pessoais e profissionais” (BITTENCOURT, 2007, p. 21-26). Assim, proporcionar um local de trabalho agradável ao profissional, irá contribuir para sua permanência na atividade que se habilitou a desenvolver.

A manutenção e promoção da qualidade de vida nas empresas refletirão em um ambiente laboral mais harmônico e salutar, em uma boa relação entre a empresa e os funcionários e implicarão em melhorias na saúde e segurança no trabalho com diminuição dos efeitos nocivos relacionados aos riscos ambientais laborais na saúde dos indivíduos.

Corroborando com essa ideia, Soares (2010, p. 6), coloca:

Quando nos referimos à qualidade de vida no trabalho pensamos em algo que envolve pessoas, trabalho e espaços organizacionais, considerando a preocupação com dois aspectos: em primeiro plano o bem-estar do trabalhador e com a eficácia organizacional, e por fim a participação dos trabalhadores nas decisões e problemas do trabalho, em outras palavras gestão compartilhada.

No que tange as questões dos riscos existentes no ambiente de trabalho, sabe-se que estes comprometem não apenas a integridade física do trabalhador, como também a mental. Mesmo com a concepção de que estes riscos podem ser eliminados ou, pelo menos, minimizados com medidas preventivas, “ainda há aqueles que não se preocupam com o bem-estar de seus trabalhadores” (AZAM-



BUJA, et al., 2007). Assim, as organizações deveriam ter a visão não só do faturamento, mas também da qualidade de vida de seus colaboradores, já que a satisfação dos mesmos influencia diretamente no desempenho da empresa.

Buss (2002, p. 106) destaca:

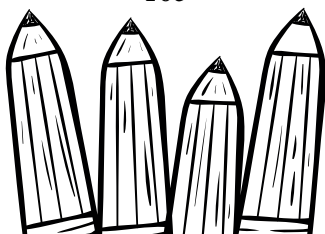
Uma pesquisa realizada entre trabalhadores do setor administrativo de uma empresa mostrou que a valorização profissional, assim como a integração social e o respeito entre os colegas de trabalho e a motivação desses profissionais são fatores importantes para garantir a qualidade de vida no trabalho.

Dessa forma, será possível concluir que qualidade de vida no trabalho, é mais que um benefício para o trabalhador, torna-se um fator necessário para a sobrevivência de uma organização. Já que a mesma necessita da motivação e satisfação de sua equipe para atingir o sucesso de mercado desejado.

Outro fator importante é a Qualidade de vida entre profissionais da educação. Nesse sentido, há vários estudos e constatações empíricas na literatura demonstrando que os trabalhadores da área da educação não identificam e nem estão conscientes dos riscos existentes no ambiente de trabalho. De acordo com a literatura, os riscos ocupacionais aos quais estão expostos esses profissionais são provenientes de fatores físicos, psicossociais, ergonômicos e biológicos (CHIODI e MARZIALE, 2006, p. 7). Essas evidências aliadas a outros fatores ocupacionais como estresse e sobrecarga de trabalho interferem na vida do profissional da instituição educacional. Da mesma forma que fatores externos como vida pessoal, status social, saúde, falta de lazer e estado emocional.

Em um estudo realizado com professores, demonstra que esses profissionais não conseguem estabelecer uma relação nem atingir o patamar trabalho/qualidade. “Nesse caso, a QV está relacionada a bens materiais” (COSTA, 2007, p. 13). E essa qualidade de vida é fundamental para que o professor desenvolva bem suas atividades.

Segundo Nunes et al. (2010), em uma pesquisa com professores constatou-se: riscos biológicos, mecânicos (de acidentes), psicossociais, ergonômicos. No mesmo estudo ainda foi detectado, nos



depoimentos, o mecanismo de defesa / enfrentamento e negação de risco na atividade gerencial do professor o que entra em contradição quando se fala em sobrecarga de trabalho.

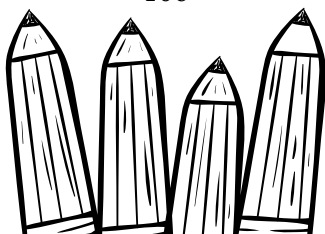
OS IMPACTOS NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES A PARTIR DO CONFORTO ERGONÔMICO NAS SALAS DE AULA

A Saúde do Trabalhador constitui uma área da Saúde Pública que tem como objeto de estudo e intervenção as relações entre o trabalho e a saúde. Tem como objetivos a promoção e a proteção da saúde do trabalhador, por meio do desenvolvimento de ações de vigilância dos riscos presentes nos ambientes e condições de trabalho, dos agravos à saúde do trabalhador e a organização e prestação da assistência aos trabalhadores, compreendendo procedimentos de diagnóstico, tratamento e reabilitação de forma integrada, no SUS (Ministério da Saúde do Brasil, 2001).

Entre os determinantes da saúde do trabalhador estão compreendidos os condicionantes sociais, econômicos, tecnológicos e organizacionais responsáveis pelas condições de vida e os fatores de risco ocupacionais – físicos, químicos, biológicos, mecânicos e aqueles decorrentes da organização laboral – presentes nos processos de trabalho. Assim, as ações de saúde do trabalhador têm como foco as mudanças nos processos de trabalho que contemplem as relações saúde-trabalho em toda a sua complexidade, por meio de uma atuação multiprofissional, interdisciplinar e intersetorial (Ministério da Saúde do Brasil, 2001).

O conceito de saúde que a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou em 1947, define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Deixando claro a ideia de que a saúde depende de vários fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, dentre estes alguns passíveis de mudanças, controle e correção, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida e no bem-estar holístico do indivíduo.

A partir deste conceito de saúde proposto pela OMS, têm-se uma definição de saúde ampla e



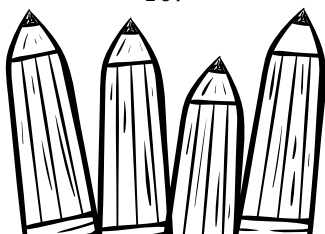
complexa, pois a saúde é reflexo de um bem-estar global, holístico, completo e que pode ser influenciada positivamente ou negativamente por diversos fatores: pessoais, religiosos, ambientais, sociais, culturais, de saúde, habitação, saneamento básico, transporte, renda. Estes, por sua vez, podem ser mutáveis ou não e refletirão diretamente na saúde, segurança e qualidade de vida das pessoas.

Estudos epidemiológicos demonstram forte associação entre agentes estressores e diversas patologias, como cardiovasculares, principalmente doença coronariana, hipertensão, aterosclerose e trombose, além de obesidade, diabetes, afecções cutâneas, úlceras, resposta imunológica prejudicada, etilismo, tabagismo, distúrbios mentais, insônia, abuso de medicamentos, lombalgias e cefaleias, problemas sexuais, fadigas física e mental, tensão muscular e outros sintomas como irritabilidade persistente, apatia, falta de concentração, pesadelos, esquecimentos, fadiga matinal constante, distanciamento social, agressividade, falta de apetite e aumento no consumo de chás e café (REGIS FILHO, et al., 2015).

Vale ressaltar que no cotidiano em sala de aula, vários são os fatores estressores aos quais os professores estão submetidos diariamente: falta de estrutura nas salas de aula, falta de insumos, sobrecarga constante, cobranças excessivas, ameaças pelos alunos, não reconhecimento e valorização da profissão. Estes são capazes de causar efeitos progressivos e cumulativos, fazendo com que, muitas vezes, o docente seja afastado de suas atividades temporariamente ou permanentemente.

A saúde dos professores vem gerando muitas preocupações, pois, esta categoria de trabalhadores, na maioria das vezes, sofre pressões sociais pela necessidade em desenvolver seu trabalho com excelência extrema, desvalorização profissional e salarial, desmotivação, muitos estão sobrecarregados, trabalham em dois ou até mesmo nos três turnos, muitas vezes em instituições diferentes, expostos a riscos ergonômicos, de acidente e psicológicos. Ainda têm que cumprir tarefas extraclasse de pesquisa, extensão, orientação de TCC e atividades burocráticas, planejamento das aulas e dos materiais, tornando o trabalho ainda mais extenso e exaustivo, não “sobrando” tempo para cuidar de si mesmo. Estão adoecendo fisicamente e psicologicamente.

Os agentes ou fatores stressantes, podem ser um acontecimento, uma situação, pessoa ou



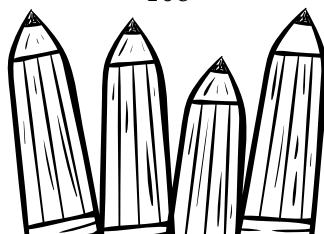
objeto percebido como elemento estressante, ameaçador, que induz a reação de estresse. Estes agentes podem variar amplamente quanto a sua natureza, abrangendo desde componentes psicossociais e comportamentais, como frustração, ansiedade e sobrecarga no trabalho, até componentes de origem bioecológica e física, incluindo o ruído, a poluição, a temperatura e a iluminação (REGIS FILHO, et al., 2015). Os agentes estressores, também estão presentes naturalmente na rotina de trabalho, na vivência familiar, na presença de desconforto auditivo, visual, em situações até rotineiras, mas que com o passar do tempo se tornam cada vez mais perturbadoras, incômodas as quais provocam o desequilibram do organismo humano mais facilmente.

Fatores emocionais são, na maioria das vezes, responsáveis pelo aumento no índice de absenteísmo (faltas e atrasos no trabalho), de doenças e acidentes de trabalho. É humanamente impossível deixar para trás um problema pessoal ao chegar no local de trabalho. Toda preocupação, tensão, estresse, refletirão em falta de atenção, irritabilidade, mudança de comportamento, podendo assim, prejudicar no desempenho daquele trabalhador momentaneamente e deixa-lo mais vulnerável aos acidentes de trabalho mais graves e / ou fatais.

Sabe-se que o estresse, até certo ponto, é benéfico ao organismo humano, o chamado eustresse, deixando-o em alerta e mais disposto, em contrapartida, atividades e funções que submetam o trabalhador ao nível de estresse elevado, por longos períodos de tempo e frequentemente, o chamado distresse, o estresse desgastante, capaz de acarretar malefícios a saúde mental e física, afetando diretamente a qualidade de vida e a boa vivência em sociedade.

A crescente preocupação não só com a frequência e a severidade das doenças, mas também o impacto e comprometimento das doenças nas atividades de vida diária do trabalhador consequentemente refletindo em seu ambiente de trabalho, fizeram com que surgissem várias abordagens entre qualidade de vida e sua relação com o trabalho.

De forma global, a perspectiva ao se tratar de QVT é de minimizar os efeitos nocivos da atividade sobre o trabalhador (ANTLOGA, 2009); e, nesse sentido, uma grande fonte de tensão no trabalho são as condições ambientais desfavoráveis, como temperatura, ruídos e iluminação (DE



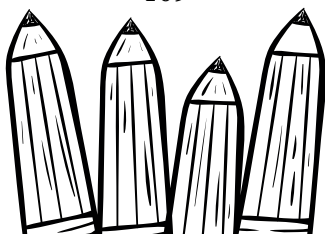
SOUSA, et al., 2017). Sendo assim, deve-se sempre pensar em melhorar as condições que proporcionam o conforto ambiental, pois estão intimamente ligadas ao nível de estresse no trabalho e consequentemente à QVT.

MEDIDAS DE PROMOÇÃO E PROTEÇÃO À SAÚDE DOS PROFESSORES E PRESERVAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Sabe-se que a promoção e proteção da saúde, prevenção de acidentes do trabalho, de doenças e agravos à saúde, bem como a busca pela manutenção na qualidade de vida do trabalhador, refletirão diretamente na satisfação, motivação, produtividade, bem-estar, saúde e segurança dos trabalhadores, trazendo resultados positivos para as empresas. Inclusive, as empresas que cuidam dos seus trabalhadores e do meio ambiente, que tem menos acidentes de trabalho, são mais bem vistas e isto está sendo um grande diferencial no mercado tão competitivo, principalmente para àquelas empresas que buscam conquistar as certificações de qualidade.

No plano internacional, desde os anos 70, documentos da OMS, como a Declaração de Alma Ata e a proposição da Estratégia de Saúde para Todos, têm enfatizado a necessidade de proteção e promoção da saúde e da segurança no trabalho, mediante a prevenção e o controle dos fatores de risco presentes nos ambientes de trabalho (OMS, 1995). Recentemente, o tema vem recebendo atenção especial no enfoque da promoção da saúde e na construção de ambientes saudáveis pela OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde), 1995. A Organização Internacional do Trabalho (OIT), na Convenção/OIT n.º 155/ 1981, adotada em 1981 e ratificada pelo Brasil em 1992, estabelece que o país signatário deve instituir e implementar uma política nacional em matéria de segurança e do meio ambiente de trabalho (Ministério da Saúde do Brasil, 2001).

Uma vida labutar satisfatória contribui para uma vida interpessoal, social e afetiva saudáveis. Adotando atitudes sadias de vida, costumes saudáveis e com domínio de suas emoções, o homem mantém sua qualidade de vida, se estressa menos, adocece menos, produz mais e melhor. Costu-



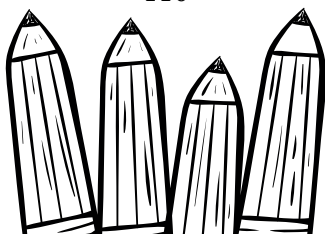
mes saudáveis implicam, ainda, prevenir e estar livre de doenças, seguir práticas saudáveis de higiene pessoal, de cuidados médicos, de prevenção de acidentes e de equilíbrio das atividades diárias, como trabalho, recreação, sono e repouso (REGIS FILHO, et al., 2015). Portanto, a manutenção da saúde e qualidade de vida dentro e fora da empresa são muito importantes para preservar a integridade física e mental dos trabalhadores, não só por estarem ligadas diretamente ao desempenho e produção dos funcionários, mas também por estarem ligadas à severidade das doenças (ocupacionais ou não) e aos acidentes de trabalho.

Torna-se então fundamental conhecer a opinião do trabalhador em relação ao conforto proporcionado pelo ambiente de trabalho, pois conforme De Sousa et al. (2017) a percepção obtida por pesquisadores sobre o ambiente laboral pode diferir da percepção dos trabalhadores.

É de bom senso sempre instruir os funcionários e difundir o conhecimento sobre as condições de trabalho e suas possíveis consequências e efeitos nocivos à saúde do trabalhador, bem como propor adoção de hábitos de vida saudáveis, realizações de campanhas e programas de saúde, acompanhamentos de doenças pré-existentes de forma preventiva e estimular a proatividade com toda a equipe.

Estudos recentes sobre as chamadas organizações saudáveis sugerem que políticas que beneficiam a saúde do trabalhador beneficiam também a linha de produção. Uma organização saudável é definida como aquela que possui baixas taxas de doenças, lesões e incapacitações na sua força de trabalho e que é competitiva no mercado (REGIS FILHO, et al., 2015). Desta forma, as ações de promoção e preservação da saúde e manutenção da qualidade de vida dos trabalhadores, trarão benefícios para os empregados e empregadores: diminuindo a ocorrência de Patologias Ocupacionais e de acidentes de trabalho; controlando doenças crônicas e minimizando possíveis sequelas; aumentando a disposição e melhorando o empenho dos funcionários; diminuindo a rotatividade de funcionários na empresa e indenizações e processos trabalhistas; aumentando a produtividade em quantidade e qualidade.

A eliminação ou a redução da exposição às condições de risco e a melhoria dos ambientes de

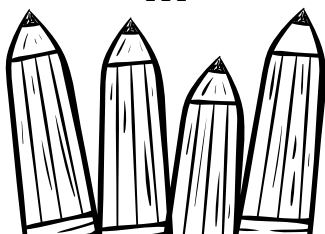


trabalho para promoção e proteção da saúde do trabalhador constituem um desafio que ultrapassa o âmbito de atuação dos serviços de saúde, exigindo soluções técnicas, às vezes complexas e de elevado custo. Em certos casos, medidas simples e pouco onerosas podem ser implementadas, com impactos positivos e protetores para a saúde do trabalhador e o meio ambiente (Ministério da Saúde do Brasil, 2001). Com a vivência e experiência cotidiana, podemos relatar as duas maiores dificuldades em relação às ações de saúde e segurança do trabalho nas empresas: inicialmente para implementar os programas e ações, existe uma cultura que estas ações são vistas, pela maioria dos gestores administrativos, apenas como gastos, porém na prática são investimentos a médio e longo prazo tanto para a empresa, como para os funcionários. O segundo ponto importante é a resistência encontrada pelas chefias e pelos próprios trabalhadores em participar das campanhas, programas e ações, uma vez que as chefias não querem liberar os funcionários, pois perderão aquele tempo de produção e por outro lado, os funcionários não são instruídos sobre a real importância e necessidade destes momentos e diante disto, não são estimulados a participar.

Os programas de saúde e de manutenção da qualidade de vida, devem ser abrangentes a todos os trabalhadores de uma empresa, independente de classe social e nível de escolaridade. É importante escutar os trabalhadores para saber o que eles estão precisando, sobre qual assunto eles querem aprender mais; estudar o mapa de risco; analisar os atestados médicos, as comunicações de acidente de trabalho (CAT) e os atestados de saúde ocupacional (ASO); fazer o estudo epidemiológico da empresa, para só assim planejar os programas que serão implementados ao longo do ano de acordo com a real necessidade da empresa e de seus trabalhadores.

O ideal seria que todos os programas tivessem início, meio e fim e que sempre houvesse uma forma de avaliar a eficácia destes na população trabalhadora. O acompanhamento dos resultados, é muito importante para uma análise crítica e objetiva dos programas pela equipe de Saúde e Segurança do Trabalho, pois poderiam propor mudanças na dinâmica e metodologia, buscando sempre as melhorias para o alcance das metas e dos objetivos propostos.

Os programas de saúde têm como principal função informar, educar e conscientizar os fun-

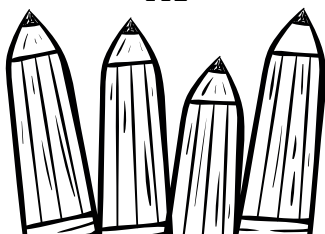


cionários, pois todos são responsáveis pela sua própria qualidade de vida, dentro e fora da empresa, e têm como objetivos gerar efetivas mudanças no comportamento e nos hábitos de vida dos envolvidos e na rotina das empresas, acarretando em uma melhor qualidade de vida, diminuindo o nível de estresse, conseqüentemente com diminuição das taxas de absenteísmo, adoecimento e morte. Aumentando a satisfação, motivação, o rendimento e desempenho dos trabalhadores.

A adoção de programas de QVT e a promoção da saúde proporcionam ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional e motivação, aumento da eficiência no trabalho, melhor autoimagem e melhor relacionamento. As empresas são beneficiadas com trabalhadores mais saudáveis, menos absenteísmo, menor número de acidentes e custo de saúde assistencial, maior produtividade, melhor imagem e, por fim, melhor ambiente de trabalho (REGIS FILHO, et al., 2015). As empresas devem e podem adotar práticas que melhorem a qualidade de vida. Estas práticas trazem benefícios para ambas as partes envolvidas no processo laboral, o binômio homem-empresa, deve sempre ser preservado, pois um depende do outro para sobreviver. As pessoas, a atividade laboral e o ambiente de trabalho com seus riscos devem estar em equilíbrio, em harmonia.

É preciso empregar medidas que permitam a manutenção do ambiente laboral saudável, seguro, limpo, arrumado, funcional, organizado, bem dimensionado, um ambiente controlado, que tenha normas, rotinas e protocolos pré-estabelecidos, porém sempre pensando no bem estar maior dos funcionários, na manutenção de sua segurança, integridade, saúde e qualidade de vida, tendo como objetivo principal o não adoecimento, a não ocorrência de acidentes do trabalho e conseqüentemente o não afastamento dos colaboradores, nem a relocação destes, o que traria custos diretos e indiretos para a as empresas.

Deve-se dar relevância às condições laborais da equipe de forma integral, atentando para a ergonomia que é o estudo das condições de trabalho do indivíduo e seu ambiente com o propósito de obter a conservação da saúde e conseqüentemente uma melhor produção do trabalhador. (ALVES, CAMPOS, et al, 2010). O conceito prevencionista, que direciona as ações da equipe do SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho) deverá sempre ser



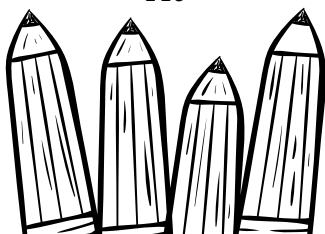
colocado em prática no cotidiano do ambiente laboral, tendo como maior objetivo o não adoecimento dos funcionários, bem como o a não ocorrência de acidentes de trabalho. Busca-se ainda, através de vários programas de saúde e segurança, a manutenção da qualidade de vida integral dos funcionários, manutenção e promoção da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo percebemos que ainda há um déficit de conhecimento a respeito dos riscos ergonômicos em sala de aula e como estes podem influenciar na saúde e qualidade de vida dos professores, bem como na qualidade da aula ministrada. Há também uma falta de informação e conscientização no que se refere à promoção e proteção da saúde do trabalhador, comprovando assim, que ainda é preciso dar mais ênfase e atenção para a correlação entre os riscos ambientais aos quais os Docentes estão expostos diariamente nas salas de aula, durante o desempenho de suas funções, com a sua saúde e qualidade de vida. Também vale destacar sobre a importância da manutenção, preservação e promoção da saúde e qualidade de vida dos Docentes, bem como instruí-los sobre os principais sinais e sintomas de possíveis Patologias Ocupacionais relacionadas com o desempenho de suas atividades e sobre os desconfortos que poderão estar relacionado aos riscos presentes no ambiente laboral.

Sendo o trabalho necessário para a manutenção das condições sanitárias, habitacionais, de saúde, nutrição, condições básicas de vida com qualidade, deve-se prezar pela saúde integral dos funcionários, pois é através do trabalho que o homem consegue sua remuneração de forma digna e se afasta do estado de ociosidade, conferindo-lhe um estado mais participativo e ativo e utilizando suas potencialidades, habilidades e talentos, realiza sua atividade com prazer, desenvoltura, qualidade e destreza, buscando manter sua saúde e qualidade de vida dentro e fora do seu ambiente laboral.

Assim, ao realizar uma atividade de forma segura e satisfatória em um ambiente de trabalho controlado e agradável, suas capacidades física e mental preservadas e até aprimoradas, refletindo diretamente em seu desempenho, motivação, continuidade do processo produtivo e qualidade de vida



no trabalho.

Diante do exposto, salienta-se a necessidade de um olhar mais criterioso e minucioso acerca dos fatores que afetam a QV e, por consequência, a saúde dos docentes, visto que tal profissão exige muito das capacidades físicas, intelectuais, sentimentais e emocionais destes profissionais. Para que se consiga uma manutenção da qualidade de vida e da saúde dos colaboradores, é preciso pensar prioritariamente na manutenção do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional de cada uma.

Programas de saúde simples, de fácil adesão pelos funcionários e baixo custo para a instituição pode ser implementados, tais como: Programa de alimentação saudável, de controle da Hipertensão arterial e Diabetes, hábitos saudáveis de vida; prática de atividade física; programa de relaxamento com massagem, yoga, podologia, auriculoterapia, acupuntura; ginástica laboral e programa para melhoria da qualidade do sono. Estes são exemplos de alguns programas de saúde que a partir de um baixo investimento, trará inúmeros benefícios para a saúde física e mental e melhoria da qualidade de vida de forma integral, holísticas dos docentes.

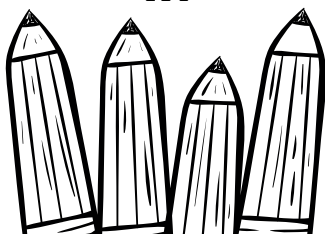
REFERÊNCIAS

ALVES, R.; CAMPOS, S. D. M.; P. N. P.; BRASILEIRO M. E. Abordagem Ergonômica no ambiente de trabalho, revisão bibliográfica de 1992 a 2009. Revista Eletrônica de Enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição [serial on-line] jan-jul p. 1- 15. 2010.

AZAMBUJA, E. P. et al. Significados do trabalho no processo de viver de trabalhadoras de um programa de saúde da família. Texto Contexto Enferm, v. 16, n. 1, p. 71-79, jan-mar 2007.

BITTENCOURT, M. S.; CALVO, M. C. M.; REGIS FILHO, G. I.; Qualidade de vida no trabalho em serviços públicos de saúde – um estudo de caso. RFO, v. 12, n. 1, pp. 21-26, janeiro/abril 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças relacionadas ao trabalho – Manual de procedimentos para os serviços de saúde, Brasília; 2001.



BUSS, V. Qualidade de vida no trabalho: o caso do corpo técnico e auxiliar administrativo de uma instituição de ensino superior. [Dissertação Mestrado em Engenharia de Produção]. Florianópolis: UFSC, Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção. p. 97-106. 2002.

CHIODI, M. B.; MARZIALE, M. H. P.; Riscos ocupacionais para trabalhadores de unidades básicas de saúde: revisão bibliográfica. Acta Paul Enferm.2006,19(2):212-7.

COSTA, M. S.; SILVA, M. J.; Qualidade de vida e trabalho: O que pensam os enfermeiros da rede básica de saúde. R Enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2007 abr/jun; 15(2):236-41.

DAUBERMANN, D. C.; TONETE, V. L. P. Qualidade de vida no trabalho do professor. Acta paul. v. 25, n. 2, p. 277. 2012.

DE SOUSA, G. M. P., et al. Relação entre conforto ambiental e qualidade de vida no trabalho: estudo de caso em uma empresa do setor financeiro na cidade de João Pessoa PB. XXXVII Encontro Nacional de Engenharia de Produção, Joinville - SC, 2017.

MINAYO, M. C. D. S. Qualidade de vida e saúde: Um debate necessário. Ciência e Saúde Coletiva, 5 (1): p. 7-18. 2000.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida (editorial) Arq. Bras. Cardiol., p. 47. 1995.

NUNES, M. B. G.; ROBAZZI, M. L. D. C. C.; TERRA, F. D. S.; MAURO, M. Y. C.; ZEITOUNE, R. C. G.; SECCO, I. A. D. O.; Riscos ocupacionais dos enfermeiros atuantes na Atenção à saúde da família. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2010 abr/jun; 18(2):204-9.

REGIS FILHO, G. I. et al. Qualidade de vida no trabalho. O que as empresas precisam saber sobre ergonomia. Itajaí, SC: UNIVALI Editora; Joinville, SC: Editora UNIVILLE, 2015.

SILVA, L. C.; LONGO, O. C.; QUELHAS, O. L. G. Qualidade de vida no trabalho no contexto da sustentabilidade: Uma Estrutura Conceitual a partir da revisão de literatura. INGEPRO – Inovação, Gestão e Produção. Janeiro, vol. 02, nº 01. ISSN 1984-6193. p. 56. 2010.

SOARES, R. H. S. Qualidade de vida no trabalho. Transformação. Faculdade de Mantena. Minas Gerais. 6ª edição, p. 6. 2010.

