



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E APLICADAS  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E GESTÃO PÚBLICA

WALDEMAR FERREIRA VERAS NETO

**ANÁLISE DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO À SAÚDE DOS  
SERVIDORES DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA**

João Pessoa - PB  
Maio - 2014

WALDEMAR FERREIRA VERAS NETO

## **ANÁLISE DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO À SAÚDE DOS SERVIDORES DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA**

Monografia apresentada à Pró-Reitoria de Pós-Graduação da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, para obtenção do título de Especialista em Planejamento e Gestão Pública.

**ORIENTADORA:** Prof<sup>a</sup>. Ana Lúcia Carvalho de Souza, Mestre

**COORIENTADOR:** Prof. Arturo Rodrigues Felinto, Mestre

João Pessoa - PB  
Maio - 2014

V473a Veras Neto, Waldemar Ferreira

Análise dos principais fatores de risco à saúde dos servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba [manuscrito] : / Waldemar Ferreira Veras Neto. - 2014.

129 p. : il.

Digitado.

Monografia (Especialização em Planejamento e Gestão Pública) - Universidade Estadual da Paraíba, Pró-Reitoria de Pós-Graduação, 2014.

"Orientação: Prof. Ms. Ana Lúcia Carvalho de Souza, Departamento de Administração UEPB".

"Co-Orientação: Prof. Ms. Arturo Rodrigues Felinto, Departamento de Administração UFPB".

1. Ergonomia 2. Exercícios físicos 3. Qualidade de vida I. Título.

WALDEMAR FERREIRA VERAS NETO

## **ANÁLISE DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO À SAÚDE DOS SERVIDORES DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA**

Monografia apresentada à Pró-Reitoria de Pós-Graduação da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, para obtenção do título de Especialista em Planejamento e Gestão Pública.

**Data de aprovação:** 23 de maio de 2014.


Banca Examinadora:



Prof.<sup>a</sup> Ana Lúcia Carvalho de Souza – Mestre  
Orientadora – UEPB



Prof. Arturo Rodrigues Felinto – Mestre  
Coorientador – UFPB



Prof. Alexandre Soares de Melo – Mestre  
Examinador – FPB

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, criador da vida, do conhecimento e da sabedoria, pela força que me concedeu nos momentos mais difíceis.

Aos meus pais, por terem dedicado suas vidas a mim, pelo carinho, amor e estímulo que me ofereceram.

À minha esposa Jane e ao pequeno Martinho, querido filho, alicerces maiores da minha existência.

Agradeço à ajuda prestimosa de minha orientadora, professora Ana Lúcia Carvalho de Souza, pela paciência, atenção e carinho com que sempre me acolheu.

Ao professor Arturo Rodrigues Felinto, coorientador e amigo, pelo apoio dispensado na construção desta monografia.

Aos meus colegas de turma, pela convivência, companheirismo e troca de experiências durante as aulas.

Estendo meus agradecimentos aos professores e funcionários da Coordenação Pedagógica da Escola Superior da Magistratura e da Universidade Estadual da Paraíba, pelo incentivo e apoio durante todo esse processo.

“Quanto mais submetemos nosso corpo a condições de vida artificiais, mais sentimos, de modo obscuro, a necessidade de cuidar e de preservar nosso capital corporal.”

**Philippe Souchard**

Veras Neto, W. F. **Análise dos principais fatores de risco à saúde dos servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba.** 129 f. Monografia (Especialização em Planejamento e Gestão Pública), Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa, 2014.

## RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo analisar os principais fatores de risco à saúde e qualidade de vida dos magistrados e servidores dos fóruns Cível e Criminal do Tribunal de Justiça da Paraíba, na cidade de João Pessoa. Foi realizada uma observação in loco do trabalho desenvolvido pelos magistrados, analistas e técnicos judiciários, nos cartórios judiciais e durante as audiências. Realizamos também observações no trabalho externo, no decorrer das diligências efetivadas em companhia dos oficiais de justiça. Os procedimentos metodológicos compreenderam a entrevista padronizada, realizada a partir de um conjunto ordenado de assertivas que geram respostas fechadas ao entrevistado. A coleta de informações se realizou através da observação participante do pesquisador na vida cotidiana dos sujeitos que está estudando para verificar situações com as quais se deparam normalmente e a forma como se comportavam diante delas. Mediante as informações coletadas, constatamos que a Gerência de Qualidade de Vida não dispõe de um programa específico para proceder ao registro de indicadores de condições de saúde, não tendo recursos para proceder a um levantamento estatístico dos referidos dados. Evidenciou-se a ausência e/ou ineficiência de programas anuais de incentivo ao esporte, exercícios físicos e saúde. Com relação ao aspecto da ergonomia, foi possível constatar que os cartórios judiciais não possuem equipamentos essenciais, recomendados para o conforto, segurança e o bom desempenho das atividades dos servidores e magistrados, tais como: suporte de apoio para os pés, teclado com apoio ergonômico, mousepad ergonômico com apoio de punhos e carrinhos para transporte de processos e outros documentos.

**Palavras-chave:** Ergonomia. Exercícios físicos. Qualidade de vida. Saúde.

## LISTA DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1 - Gordura acumulada na região do abdômen.....                                 | 16 |
| Figura 2 - Problemas de saúde relacionados à obesidade.....                            | 16 |
| Figura 3 - Obstrução das artérias pelo acúmulo de gordura e colesterol.....            | 17 |
| Figura 4 - Formação de coágulo sanguíneo, ocorrência de infarto do miocárdio.....      | 18 |
| Figura 5 - Hipertensão arterial e suas implicações para a saúde.....                   | 19 |
| Figura 6 - Acidente vascular cerebral – AVC.....                                       | 20 |
| Figura 7 - AVC Isquêmico.....  | 21 |
| Figura 8 - AVC Hemorrágico.....  | 21 |
| Figura 9 - Postura incorreta diante do computador.....                                 | 42 |
| Figura 10 - Coluna vertebral: posições lateral e posterior.....                        | 43 |
| Figura 11 - Curvas fisiológicas da coluna vertebral (Anatomia).....                    | 44 |
| Figura 12 - Desvios anormais da coluna vertebral.....                                  | 45 |
| Figura 13 - Pressão sobre o disco intervertebral.....                                  | 46 |
| Figura 14 - Cervicalgia (dor na região da nuca).....                                   | 47 |
| Figura 15 - Lombalgia (dor na coluna lombar).....                                      | 48 |
| Figura 16 - Hérnia de disco.....   | 49 |
| Figura 17 - LER – Lesões por esforço repetitivo.....                                   | 51 |
| Figura 18 - Lesões traumáticas de tendões da mão por esforços repetitivos.....         | 52 |
| Figura 19 - Modelo de cadeira operacional ergonomicamente correta para o trabalho..... | 55 |
| Figura 20 - Posturas correta (a) e incorreta (b) diante do computador.....             | 57 |
| Figura 21 - Mobiliário ergonômico e postura adequada diante do computador.....         | 59 |
| Figura 22 - Suporte de apoio para os pés.....  | 60 |
| Figura 23 - Posições correta e incorreta das mãos no teclado do computador.....        | 61 |
| Figura 24 - Modelo de teclado ergonômico.....  | 62 |
| Figura 25 - Mousepad ergonômico com apoio de punhos.....                               | 63 |
| Figura 26 - Mouse tradicional.....   | 63 |
| Figura 27 - Mouse vertical com apoio ergonômico.....                                   | 64 |
| Figura 28 - Mouse vertical com design ergonômico.....                                  | 64 |
| Figura 29 - Carrinho para transporte de processos e outros documentos.....             | 65 |
| Figura 30 - Técnicas de alongamento.....   | 76 |
| Figura 31 - Exercícios realizados durante a Ginástica Laboral.....                     | 77 |
| Figura 32 - Ginástica Laboral: série de exercícios de alongamento e rotações.....      | 79 |
| Figura 33 - Alongamento para o antebraço, músculos extensores dos punhos.....          | 80 |
| Figura 34 - Exercícios de alongamento para a coluna lombar e quadril.....              | 81 |
| Figura 35 - Respiração diafragmática (a ação do diafragma).....                        | 83 |



## SUMÁRIO

|   |     |
|---|-----|
| <b>CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO</b> .....  | 8   |
| 1.1 JUSTIFICATIVA.....  | 9   |
| 1.2 OBJETIVOS.....  | 11  |
| 1.2.1 Objetivo Geral.....   | 11  |
| 1.2.2 Objetivos Específicos.....  | 11  |
| <b>CAPÍTULO 2 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....   | 12  |
| 2.1 BREVE ESTUDO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA NOS DIAS ATUAIS..  | 12  |
| 2.1.1 Doença, saúde e bem-estar.....  | 12  |
| 2.1.2 Sedentarismo: principais consequências para a saúde.....  | 14  |
| 2.1.3 Necessidade de mudanças no estilo de vida.....  | 22  |
| 2.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS, SAÚDE E TRABALHO.....   | 24  |
| 2.2.1 Gestão estratégica de pessoas.....  | 25  |
| 2.2.2 Saúde ocupacional: conceito e etiologia.....  | 28  |
| 2.2.3 Fatores de risco para o surgimento de doenças ocupacionais....                                  | 30  |
| 2.2.4 Ergonomia.....  | 53  |
| 2.2.5 Benefícios orgânicos e psicofisiológicos adquiridos com a<br>prática de exercícios físicos..... | 66  |
| 2.2.6 Benefícios à saúde ocupacional obtidos com a prática de<br>exercícios físicos.....              | 71  |
| 2.2.7 Ginástica Laboral.....  | 74  |
| <b>CAPÍTULO 3 – ASPECTOS METODOLÓGICOS DA INVESTIGAÇÃO</b> .....                                      | 88  |
| 3.1 TIPO DA PESQUISA.....   | 88  |
| 3.2 IDENTIFICAÇÃO DAS VARIÁVEIS.....  | 90  |
| 3.3 UNIVERSO E AMOSTRA.....   | 90  |
| 3.4 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....  | 93  |
| 3.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....   | 94  |
| 3.6 TRATAMENTO DOS DADOS.....   | 97  |
| <b>CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....                                     | 98  |
| <b>CONCLUSÃO</b> .....  | 114 |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....   | 120 |
| <b>APÊNDICES</b> .....  | 128 |
| APÊNDICE A – Roteiro de entrevista.....   | 128 |
| APÊNDICE B – Requerimento.....  | 129 |

## CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

Nas relações de trabalho e saúde do trabalhador coexiste uma diversidade de situações descritas por diferentes estágios de incorporação tecnológica, variadas formas de gestão e organização, relações e padrões de contrato de trabalho que se refletem sobre a vida, o adoecer e o morrer dos trabalhadores.

As doenças relacionadas ao trabalho suscitam polêmica em vários aspectos, pela singularidade da forma como se originam e evoluem. Segundo França (2006, p. 127) “a produtividade significa sempre trabalho a mais e mais bem-feito para, cada vez, menos gente.” O excesso em busca de produtividade pode ocasionar graves riscos à saúde do trabalhador.

Um programa de prevenção inicia-se pela criteriosa identificação e classificação dos fatores de risco presentes no ambiente de trabalho. É preciso analisar o modo como as tarefas são realizadas, especialmente as que envolvem movimentos repetitivos, movimentos bruscos, uso de força, postura corporal inadequada, posições forçadas e por tempo prolongado.

Apesar de se verificar a preocupação quanto à qualidade de vida nas organizações públicas, constata-se que muito pouco se tem investido no tocante à criação e implementação de programas de saúde para os servidores. Ressaltamos a necessidade urgente de se intensificar ações profiláticas centradas no fator humano das organizações. Vale salientar que as tecnologias, como automação e informatização, contribuíram indubitavelmente para a melhoria das condições de trabalho, todavia surgiram novos riscos à saúde do trabalhador.

No contexto referente à saúde dos trabalhadores é essencial discriminar e analisar os fatores dentro e fora do ambiente de trabalho. A partir daí, julgou-se interessante investigar a existência de fatores de risco à saúde dos servidores no âmbito do Poder Judiciário da Paraíba.

A pesquisa bibliográfica foi realizada com o objetivo de apresentar uma fundamentação teórica sobre o de estudo, dando-se ênfase às considerações feitas por diversos autores. Buscou-se com esta pesquisa verificar se a prática regular de atividades físicas auxilia na prevenção de patologias ocupacionais e, em seguida, apontar possíveis medidas profiláticas relativas aos fatores de risco à saúde no ambiente de trabalho.

O segundo capítulo teve por finalidade realizar um estudo sobre a qualidade de vida nos dias atuais, dando-se ênfase nos conceitos de saúde, doença e bem-estar, as principais consequências do sedentarismo e as necessidades de mudanças no nosso estilo de vida. Foi analisada a relação entre atividades físicas, saúde e trabalho. Nesse momento, pôde-se destacar os conceitos e importância da gestão estratégica de pessoas, saúde ocupacional, condicionantes para o surgimento de doenças ocupacionais, ergonomia, benefícios orgânicos e psicofisiológicos obtidos com a prática de exercícios físicos para atividades do dia-a-dia e para a saúde ocupacional e ginástica laboral.

No terceiro capítulo abordaram-se os aspectos metodológicos da investigação, descrevendo-se o tipo da pesquisa, identificação das variáveis, universo e amostra, caracterização da instituição, instrumento de coleta de dados e, por fim, o tratamento dos dados.

A pesquisa de campo, relativa ao quarto capítulo, refere-se à apresentação e discussão dos resultados, foi elaborada com a finalidade de coletar dados que possibilitassem atingir os objetivos propostos neste estudo. A confecção deste capítulo objetivou caracterizar o tipo de pesquisa, apresentando uma análise pormenorizada dos dados, como também relatar as questões identificadas pelo pesquisador através da observação sistemática participante realizada nos fóruns Cível e Criminal, na cidade de João Pessoa.

Diante do exposto, pudemos analisar se a prática de exercícios físicos tem influência na melhoria da saúde dos servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba. Com este trabalho esperamos que se possa contribuir para a ampliação dos conhecimentos sobre o problema em questão, como também esclarecer para a sociedade sobre os benefícios proporcionados com a prática de atividades físicas e de modalidades esportivas existentes.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Apesar de se verificar a preocupação quanto à qualidade de vida nas organizações públicas, constata-se que muito pouco se tem investido no tocante à criação e implementação de programas de saúde para os servidores. De acordo com Milkovich e Boudreau (2012, p. 19), “ainda que as instalações físicas, os equipamentos e os recursos financeiros sejam necessários para a organização, as

peças – os recursos humanos – são particularmente importantes.” Devemos observar a necessidade urgente de se intensificar ações profiláticas centradas no fator humano das organizações. As tecnologias, como automação e informatização, contribuíram indubitavelmente para a melhoria das condições de trabalho, todavia emergiram novos riscos à saúde do trabalhador.

Atualmente as preocupações com as doenças relacionadas ao ambiente de trabalho aumentaram, principalmente no tocante à incidência de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, estresse e doenças osteomusculares. Estes problemas aliados ao sedentarismo, alimentação inadequada, dentre outros fatores de risco, tendem a aumentar o número de afastamentos ao trabalho. Existe também uma estreita ligação do que foi exposto com aspectos relacionados ao lazer.

Com relação ao lazer, pode-se verificar no art. 6º da Constituição Federal o seguinte: “são direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, o lazer a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.” Pode-se, então, ressaltar que o lazer é algo que está presente na vida das pessoas, mas nem todos sabem a importância dessa atividade, que traz muitos benefícios para nossa qualidade de vida. Trabalho e lazer são duas faces da mesma moeda, pois não trabalha bem quem não tem seu justo período de lazer, o lazer com dignidade.

Nos momentos de lazer deveria ser incentivada a prática de atividades físicas regulares, devendo constituir um dos componentes a serem agregados ao processo de capacitação, tornando os servidores mais aptos a enfrentarem o dia-a-dia no ambiente de trabalho. Este tipo de atividade pode ser denominado de lazer ativo.

Outro ponto relevante enfatizado no art. 6º da nossa Carta Magna diz respeito à saúde. A atenção à saúde, principalmente no ambiente de trabalho, exige o envolvimento de uma equipe multiprofissional em um enfoque multidisciplinar.

As questões abordadas nesta pesquisa são de extrema importância, pois a Qualidade de Vida no Trabalho é fator determinante para se atingir as metas propostas pela organização. De acordo com o Mapa Estratégico do TJ do estado da Paraíba, pode-se constatar que constitui a sua Missão “concretizar a Justiça, por meio de uma prestação jurisdicional acessível, célere e efetiva.” No entanto, para se atingir uma prestação jurisdicional satisfatória é necessário que os servidores gozem de boa saúde e estejam motivados para, desta forma, favorecer a produtividade.

Espera-se que este trabalho, na sua plenitude, seja mais um adendo a tantos outros, para que se possam intensificar ações preventivas para a saúde do servidor, centradas principalmente no fator humano.

Assim, face ao exposto acima, esta pesquisa visa a responder ao seguinte problema: quais os principais fatores de risco à saúde dos servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba?

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Analisar os principais fatores de risco à saúde dos servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- Conceituar, caracterizar e classificar as doenças ocupacionais;
- Identificar fatores intrínsecos e extrínsecos causadores de riscos à saúde no ambiente de trabalho;
- Verificar se o Tribunal de Justiça possui programa de prevenção e manutenção da saúde dos servidores;
- Verificar se a prática de exercícios físicos e da ginástica laboral auxilia na prevenção de patologias ocupacionais, na manutenção da saúde dos servidores e consequente melhoria do desempenho das atividades ocupacionais.

## **CAPÍTULO 2 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 BREVE ESTUDO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA NOS DIAS ATUAIS**

Todo ser humano só consegue se manter sadio através de um conjunto de condições desejáveis através das quais se possa adquirir e manter hábitos saudáveis de vida.

O conceito de qualidade de vida abrange muitos fatores que, conjuntamente, oferecem ao ser humano condições de vida consideradas satisfatórias. Os cuidados com a saúde vão além da atividade física e nutrição.

#### **2.1.1 Doença, saúde e bem-estar**

Para se ter um melhor entendimento acerca da temática, julgou-se necessário analisar o conceito de saúde e doença. Segundo Ferreira (2008, p. 727) o termo saúde é definido da forma seguinte: “Estado daquele cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situação normal.” Por outro lado a Organização Mundial de Saúde – OMS apresenta outra definição, “[...] é um estado de total bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença e enfermidade.”

De acordo com Filho e Rouquayrol (2002, p. 28), a partir de um conceito biomédico, pode-se definir doença como: “Desajuste ou falha nos mecanismos de adaptação do organismo ou uma ausência de reação aos estímulos a cuja ação está exposto [...]” Numa abordagem biomédica, os problemas de saúde podem ser classificados conforme a duração das alterações, disfunções e sintomas como agudos e crônicos. A referida classificação não deve ser vista como imutável e rígida, nem se pode com ela recobrir todos os problemas patológicos dos seres humanos.

Com referência este assunto, podemos também perceber outra definição: “Saúde é a alegria de viver. É estar encantado com a vida. É ter entusiasmo, energia, vitalidade, disposição. Saúde é um processo de equilíbrio do organismo.” (RIBEIRO, 2002, p. 62) Os níveis de bem-estar e felicidade estão intimamente

correlacionados com as características sociais, bem como o estilo de vida, atividades laborais e lazer.

Qualidade de vida em saúde centraliza-se na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade. Nesse contexto, de acordo com as afirmações de Bloise et al. (2011, pp. 30-31), pode-se ressaltar que:

O bem-estar físico é o habitualmente mais lembrado como indicativo de um estado saudável. O bem-estar mental também é frequentemente visto como indicativo de saúde, mormente ao serem referidas as decorrências do estresse nos tempos atuais, reforçando-se a busca de evitar ou combater esses males.

De acordo com Rath (2011, p. 17) o bem-estar consiste basicamente “na combinação de nosso amor pelo que fazemos diariamente, a qualidade de nossos relacionamentos, a segurança de nossas finanças, a vitalidade de nossa saúde física e o orgulho que temos pelo que contribuimos às nossas comunidades.” O bem-estar profissional é um elemento essencial à qualidade de vida.

Já quanto ao conceito de doença, Ferreira (2008, id., ibid.,p. 327) assevera que é a “falta ou perturbação da saúde; vício; defeito.” A partir dessa definição, pode-se perceber que a saúde abrange o equilíbrio entre todas as funções orgânicas, mentais e emocionais. No momento em que se instala um desequilíbrio no organismo humano, por diversas causas, físicas ou emocionais (stress, depressão, angústia), começam a surgir sintomas que são expostos sob diferentes formas e em diferentes funções, tendo em vista que corpo, mente e emoções estão interligadas.

A saúde pode ser considerada como um dos bens mais preciosos e que deve ser cuidadosamente preservado. Não existe dinheiro no mundo que compre a saúde depois que uma pessoa a perde.

A qualidade e dinâmica do ambiente socioeconômico, tipos de desenvolvimento econômico, tipo de velocidade de industrialização, desigualdades socioeconômicas, responsabilidade individual e coletiva, custo de vida e a taxa de desemprego são alguns dos componentes essenciais na determinação da saúde-doença.

Qualidade de vida é muito mais do que ter um bom padrão financeiro, significa muito mais do que apenas viver, pois há muitas pessoas que, mesmo ricas e bem-sucedidas profissionalmente, às vezes têm uma péssima qualidade de vida, em virtude dos maus hábitos no cotidiano e do sedentarismo.

### **2.1.2 Sedentarismo: principais consequências para a saúde**

Nos tempos da pré-história, o homem era muito mais ativo fisicamente, pois precisava caçar para sobreviver. Os homens pré-históricos corriam, saltavam, nadavam e subiam em árvores no intuito de capturar animais para poder se alimentar, ou seja, estavam sempre em constante movimento. Precisavam também se defender de animais selvagens, e isso exigia grande esforço físico.

O homem pré-histórico adquiriu uma constituição orgânica e física fantástica, tendo em vista que caminhava longas distâncias, corria de animais selvagens e subia em árvores, tudo isso numa velocidade fenomenal. Além do mais, só consumia frutas frescas, ervas e vegetais que colhia dos campos, alimentos livres de agrotóxicos e produtos químicos, fazendo com que possuísse um corpo musculoso, forte e saudável, e que dificilmente adoecia.

Com o progresso e o dinâmico desenvolvimento tecnológico, o ser humano passou a ter uma vida mais cômoda e sedentária. A agitação do nosso cotidiano atual tende a habituar as pessoas a trabalhos menos ativos fisicamente, criando empecilhos para aqueles que desejam se exercitar, pois não sobra tempo hábil para isso.

Na sociedade atual, a maior necessidade das pessoas é ser culturalmente desenvolvidas, exigindo-se para tanto o domínio da informática e a aptidão para operar máquinas cada vez mais modernas. Todavia, a maioria dos cidadãos deixou em último plano a preocupação com seu mais valioso patrimônio, a saúde.

Outro fato relevante é que a automação do local de trabalho – elevadores, correio eletrônico, sistemas de comunicação interna, apontadores de lápis elétricos – tornou obsoleto o verdadeiro trabalho. Nem mesmo em nossa própria casa as calorias extras desaparecem, pois utilizamos batedeiras elétricas, lavadoras de roupa, aspiradores de pó ultramodernos, máquinas de lavar pratos, facas elétricas e portão eletrônico na garagem. Os utensílios domésticos e aparelhos eletrônicos facilitam nossas vidas, porém nos tornam cada vez mais preguiçosos.



Toda essa falta de movimento só resulta no atrofiamento do organismo humano, que vive cercado de doenças, mentalmente frágil e fisiologicamente desequilibrado. Tudo isso é consequência da busca por mais comodidade e conforto. Conforme destaca Mendes (2007, p. 88) “o termo ‘sedentarismo’ emerge na produção do conhecimento sobre a Educação Física e carrega consigo a ideia de que a vida está em risco, ou seja, suscetível a doenças.”

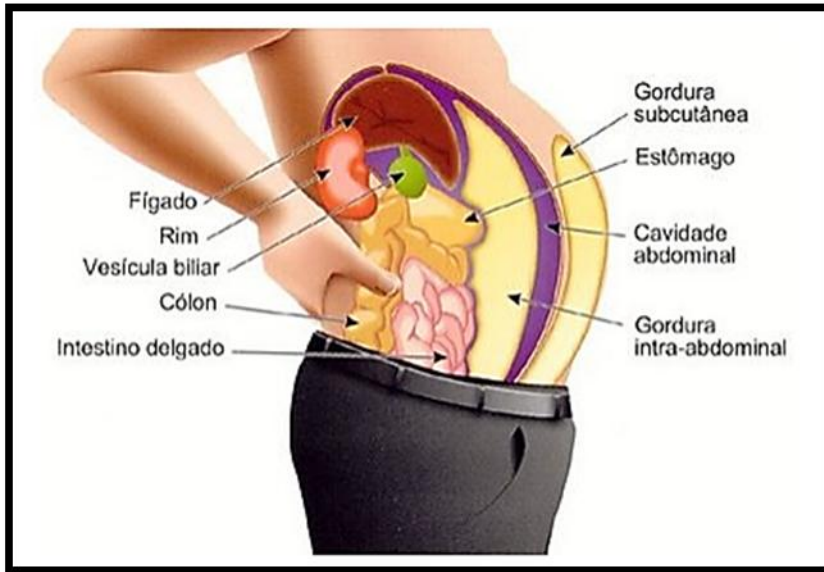
A falta de atividade física aliada aos maus hábitos alimentares faz com que o homem moderno tenha uma vida menos saudável e, conseqüentemente, mais curta. Uma vida sedentária pode causar inúmeros danos à saúde, tais como: sobrepeso, obesidade, elevação das taxas de colesterol e triglicérides, diabetes, flacidez precoce dos músculos, hipertensão arterial, doenças osteomusculares, problemas circulatórios e cardíacos.

O corpo humano pode ser comparado a uma “máquina” capaz de fazer inveja ao mais sofisticado computador, no entanto, necessita de cuidados. E, ainda, com o avanço da idade é preciso redobrar as precauções com a saúde, caso contrário os resultados vêm com o passar do tempo.

Em decorrência da pouca atividade física, aliados a fatores como estresse e ansiedade, as pessoas tendem a aumentar o peso corporal. Os problemas relacionados ao sobrepeso e obesidade são inúmeros.

Segundo Cooper (1988, p. 287), pode-se definir a obesidade como “[...] uma excessiva quantidade de gordura no corpo – definida por mais de 19 por cento no caso dos homens e mais de 21 por cento no caso das mulheres.” Essa quantidade de gordura acumulada, acima do normal, geralmente no abdômen, certamente contribui para a diminuição da expectativa de vida de uma pessoa.

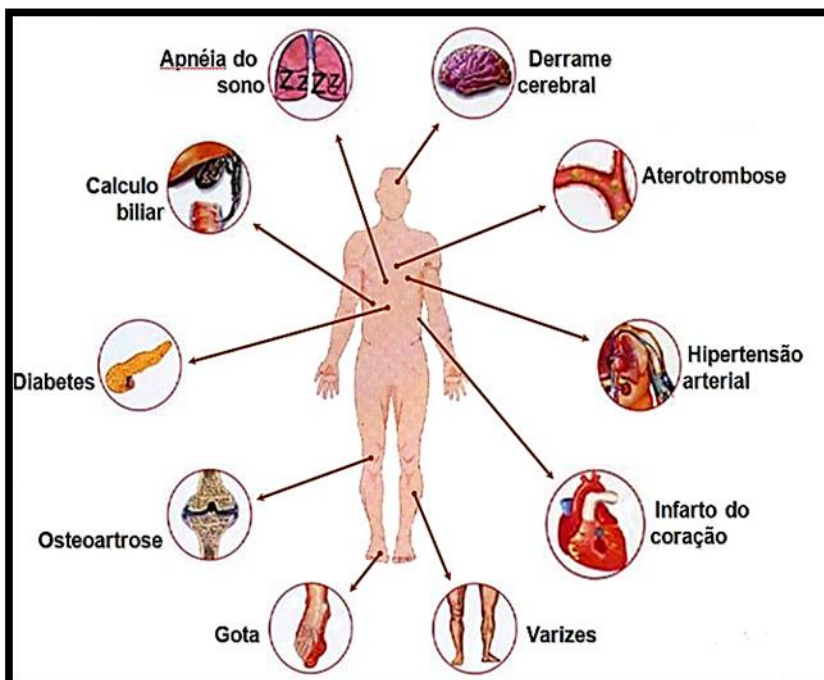
A figura 1 demonstra o acúmulo de tecido adiposo na parede abdominal. O tecido adiposo se localiza sob a pele, e consiste no principal reservatório energético do organismo, é constituído por diversos tipos celulares, sendo o adipócito seu principal componente. Na região do abdômen, o acúmulo de gordura é mais perigoso nos seres humanos, pois na área central do nosso corpo é que se encontram os órgãos vitais.



**Figura 1:** Gordura acumulada na região do abdômen.

**Fonte:** Barrinuevo. <http://www.nutricaoeassuntosdiversos.blogspot.com.br/2013/02/conheca-mais-sobre-gordura-visceral-e.html>.

A obesidade está correlacionada ao surgimento de diversas complicações para a saúde, tais como: apneia do sono, diabetes, varizes, osteoartrose, derrame cerebral, dores na coluna vertebral e nas articulações, hipertensão arterial, elevação das taxas de colesterol LDL e triglicerídeos, e infarto.

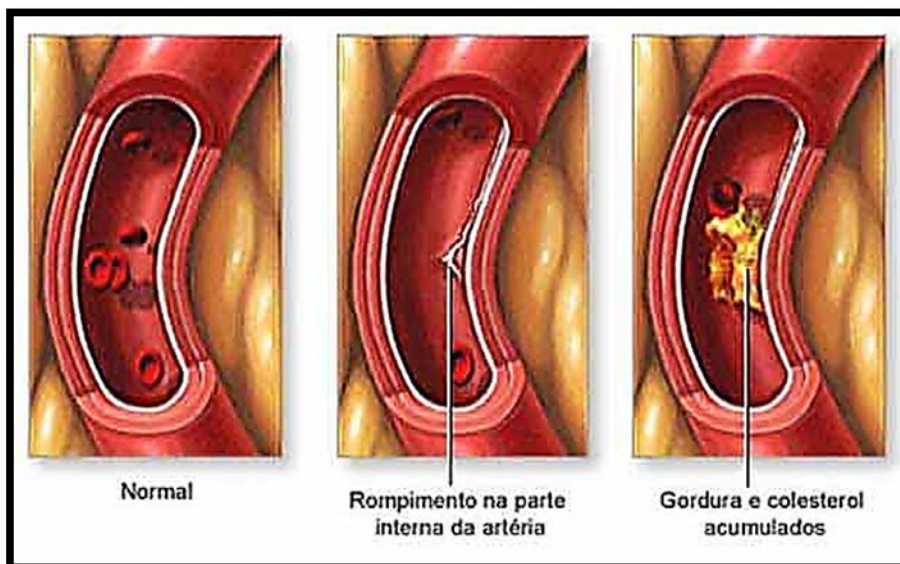


**Figura 2:** Problemas de saúde relacionados à obesidade.

**Fonte:** <http://www.google.com.br/imgres?>

O excesso de peso não é apenas desagradável. Certamente é muito pouco saudável. A manutenção do peso ideal é tarefa difícil, mas se faz necessário para vivermos bem. A pessoa não-obesa tem mais agilidade, cansa-se menos nas atividades diárias, além de diminuir os riscos de câncer e ataque cardíaco.

A pessoa obesa, na grande maioria dos casos, apresenta níveis elevados de colesterol LDL (lipoproteínas de baixa densidade, colesterol mau), enquanto que o colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidade, colesterol bom) demonstra-se em níveis baixos. Esse fato representa um grave fator de risco de infarto do miocárdio. O colesterol elevado e a gordura se depositam nas paredes das artérias diminuindo o espaço de passagem do fluxo sanguíneo, favorecendo a obstrução das artérias do coração, ocasionando problemas na circulação sistêmica e aumentando o risco de doença coronariana.



**Figura 3:** Obstrução das artérias pelo acúmulo de gordura e colesterol.

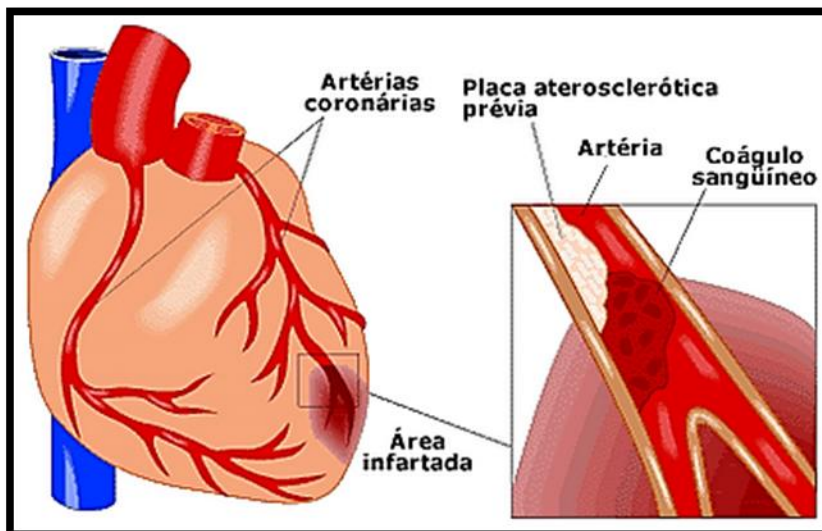
**Fonte:** <http://www.minhavidacom.br/saude/temas/infarto>.

Diversos fatores podem desencadear, conjuntamente e simultaneamente, o infarto do miocárdio. Podemos enumerar alguns destes fatores, tais como: hereditariedade, pressão arterial, tabagismo, colesterol, triglicérides, diabetes e estresse.

No momento em que uma artéria coronária apresenta acúmulo de gordura ou um coágulo, com obstrução parcial ou total, o suprimento de sangue e de oxigênio acaba sendo prejudicado. Segundo Domingues Filho (2006, p.135) a oclusão coronariana “é a obstrução de um ramo de uma das artérias coronárias que

impedem o fluxo do sangue para uma parte do músculo cardíaco.” Quando há uma complicação mais grave, as placas de gordura obstruem totalmente uma artéria do coração e acontece então o infarto ou ataque cardíaco.

Conforme enfatiza Domingues Filho (id., ibid., p. 135) o infarto acontece da forma seguinte: “devido ao processo degenerativo das artérias o sangue flui lentamente, causando um coágulo sanguíneo (trombo), que pode fechar um dos vasos coronarianos menores, causando a morte de uma parte do músculo cardíaco.” Os sintomas podem variar e/ou até ser imperceptíveis a ponto de não serem relacionados à insuficiência cardíaca, o maior sintoma de um infarto é a dor. De modo geral, a sensação é de um "aperto" no peito, na altura do coração, podendo ou não irradiar para os ombros e braços (geralmente o esquerdo).



**Figura 4:** Formação de coágulo sanguíneo, ocorrência de infarto do miocárdio.

**Fonte:** [http://marlivieira.blogspot.com.br/2010/02/blog-post\\_13.html](http://marlivieira.blogspot.com.br/2010/02/blog-post_13.html).

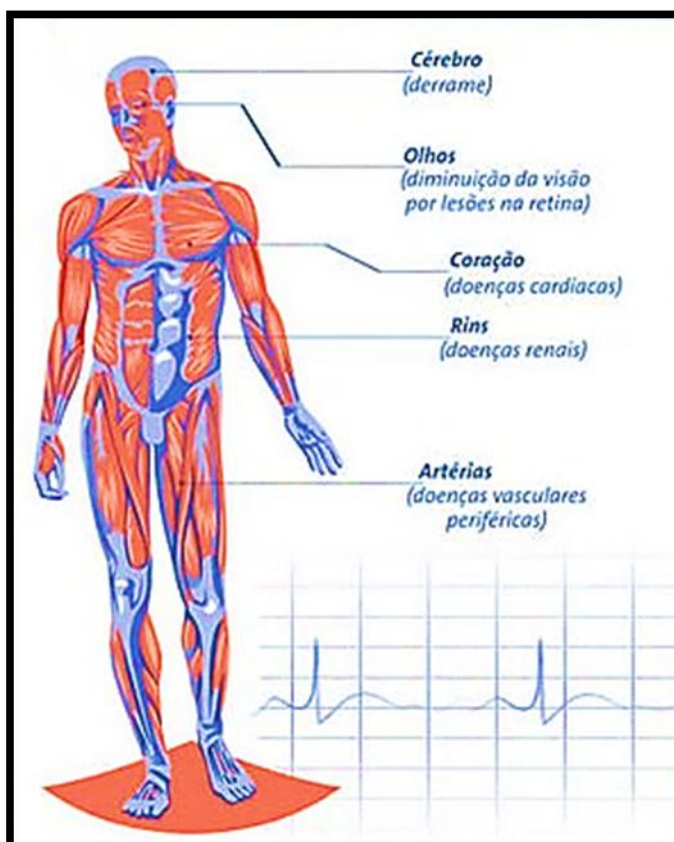
Segundo Domênico (2012, p. 110), pode-se evidenciar que:

O nível de colesterol para pessoas que não apresentam entupimento ou obstruções das artérias deve ser menor do que 200 mg/dl. E esta gordura tem frações, sendo as mais importantes o HDL (sigla em inglês de lipoproteína de alta densidade), ou colesterol bom e protetor, e o LDL (lipoproteína de baixa densidade), o ruim.

Por esse motivo, é importante se cuidar para não precisar fazer uso de medicamentos, ou até mesmo de uma cirurgia de ponte de safena ou de angioplastia.

Outro fator de risco que devemos ter bastante cautela refere-se à pressão arterial. No adulto, a pressão arterial normal alcança um valor máximo de 120 mmHg (milímetros de mercúrio) e mínimo de 80 mmHg. Valores maiores indicam hipertensão (pressão alta). Segundo Macdonald (2010, p. 183) “a hipertensão é traiçoeira, pois não apresenta sintomas óbvios até que esteja em estágio avançado, quando ela já pode ter danificado seu coração, seus olhos, seus rins e até mesmo seu cérebro.” A elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano. Pessoas que têm familiares com pressão elevada estão mais predispostas a serem hipertensas. O consumo excessivo de sal, cigarros e o exagero nas bebidas alcoólicas estão associados à elevação da pressão arterial. (cf., AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 1998, p. 150)

No início, a hipertensão arterial não apresenta sintomas, mas, à medida que os anos vão passando, eles começam a aparecer. As queixas mais comuns são: dor de cabeça, falta de ar, enjoos, visão turva, debilidade, sangramento pelo nariz, palpitações e até desmaios.

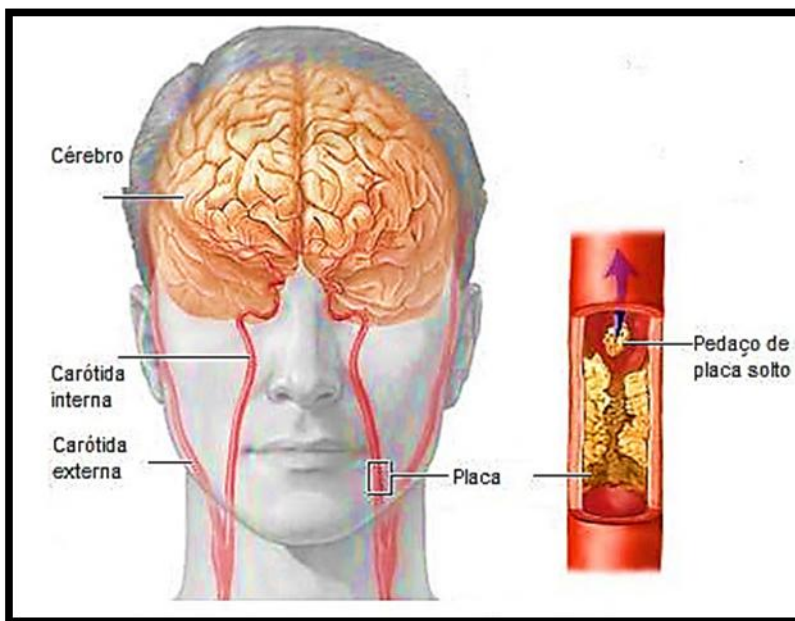


**Figura 5:** Hipertensão arterial e suas implicações para a saúde.

**Fonte:** [http://assuntodesaude.blogspot.com.br/2010\\_04\\_01\\_archive.html](http://assuntodesaude.blogspot.com.br/2010_04_01_archive.html).

A importância da pressão alta não está nos sintomas, mas nas graves complicações que podem provocar um enfarte agudo de miocárdio, ou, em casos mais graves, um derrame cerebral e até a morte de forma instantânea. A hipertensão arterial pode ser prejudicial para o cérebro, coração, olhos, artérias e rins.

O controle da pressão arterial se faz necessário. Os maus hábitos de vida, inter-relacionados com a obesidade, colesterol alto e hipertensão arterial facilitam a ocorrência de um Acidente Vascular Cerebral – AVC. Os sintomas variam bastante de acordo com a região afetada e com a intensidade do problema. Quanto maior for a área afetada, maiores serão as chances de complicações sérias. Geralmente, o indivíduo que está acometido de um AVC começa a sentir perda de força em algum dos membros do corpo.



**Figura 6:** Acidente vascular cerebral – AVC.

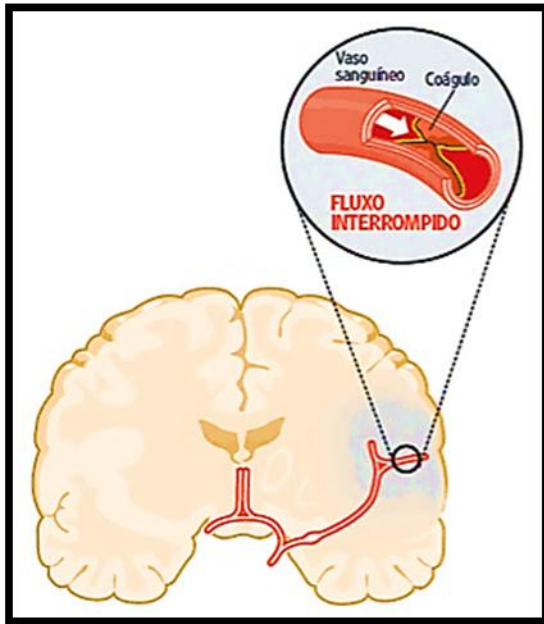
**Fonte:** <http://www.cfcpc.com.br/a/index.asp?n=28044&lg=pt>.

Na grande maioria dos casos, entretanto, nenhuma dor é sentida, o que aumenta ainda mais as preocupações. De modo geral, nota-se: dificuldade para falar, paralisia motora, estados de não consciência, diminuição da força, perda do equilíbrio. Diante dos primeiros sinais de AVC o indivíduo necessita ser encaminhado para o hospital.

O acidente vascular cerebral pode ser classificado em dois tipos: isquêmico e hemorrágico. O AVC isquêmico é o tipo mais comum, presente em

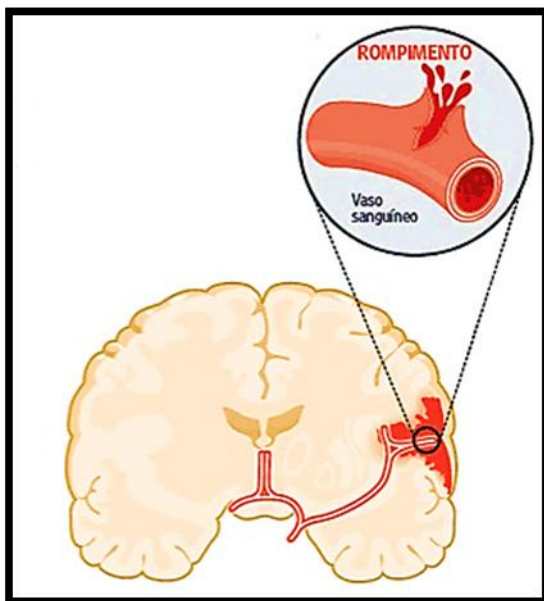
cerca de 80% dos casos, ocorrendo pela falta de fluxo sanguíneo cerebral, levando ao sofrimento e infarto do parênquima do sistema nervoso. O hemorrágico é o acidente vascular cerebral menos comum, presente em cerca de 20% dos casos, mas não menos grave, ocorre pela ruptura de um vaso sanguíneo intracraniano.

As figuras 7 e 8 ilustram de forma mais detalhada a ocorrência desses dois tipos de acidente vascular cerebral.



**Figura 7:** AVC Isquêmico.

**Fonte:** <http://www.saudemedicina.com/tratamento-do-avc/>.



**Figura 8:** AVC Hemorrágico.

**Fonte:** <http://www.saudemedicina.com/tratamento-do-avc/>.

O AVC isquêmico subdivide-se em três tipos: Trombótico, 40% dos casos; Embólico, cerca de 30% dos casos; e Lacunar, 20% dos casos. (cf., PINTO e LIMA, 2011, pp. 6-7). Cada caso exige um tratamento específico. Esta condição é capaz de afetar diferentes áreas do cérebro e com diferentes intensidades, portanto, será preciso averiguar os danos causados para dar início a um tratamento adequado. As sequelas deverão ser tratadas, entretanto, nem sempre é possível revertê-las satisfatoriamente.

Conforme exposto anteriormente, existem diversos fatores que desencadeiam doenças, os quais são consequência de um estilo de vida inadequado, sem moderação, fazendo-se necessário uma reflexão acerca dos meios propícios para se viver de maneira mais saudável. Nesse diapasão, o melhor caminho é delimitar medidas preventivas, profiláticas. Os cuidados indispensáveis com o corpo, a partir de um esforço padronizado de vida ativa, devem ser efetivados através da mudança de atitudes e de hábitos mais saudáveis.

### **2.1.3 Necessidade de mudanças no estilo de vida**

A maioria das doenças está comprovadamente relacionada ao modo de vida das pessoas. Alimentação inadequada, sedentarismo, excesso de trabalho, falta de lazer, consumo exagerado de álcool e tabagismo são fatores determinantes para prejudicar o bem-estar físico e mental.

No entanto, mudanças em relação à forma de pensar a respeito de um estilo de vida saudável é tarefa difícil. A grande maioria das pessoas só se preocupa com o corpo quando se está doente. Hoje em dia, quase não se pensa no caráter preventivo, na profilaxia, ou seja, necessita-se de uma maior reflexão sobre o patrimônio mais valioso que possuímos, o nosso corpo. Conforme ressalta Savian (1999, p. 123), pode-se perceber que “em geral trabalhamos em demasia, esticamos a noite, não dormimos direito, fumamos, comemos mal, tratamo-nos mal.” Um estilo de vida salutar deve ser adotado o mais cedo possível. Bons hábitos devem ser mantidos durante a infância, vida adulta e na idade madura.

Boa parte de nossos jovens tem uma vida moderna, mas sedentária, o que pode contribuir para aumentar os casos de obesidade e a incidência de doenças



crônico-degenerativas. Muitos dos alimentos que consumimos são ricos em gordura, produtos cancerígenos e pobres em nutrientes essenciais ao organismo.

A alimentação representa um fator relevante na manutenção da saúde desde a infância. O processo de industrialização é apontado como um dos principais responsáveis pelo surgimento de diversas doenças relacionadas ao aspecto nutricional, sendo que os indivíduos jovens são os que mais podem sofrer as consequências no futuro. Com referência a tais aspectos pode-se dizer que:

A importância que a alimentação adquire durante a infância e a adolescência fundamenta-se no fato de que, nesse período, produzem-se os processos de crescimento, desenvolvimento e maturação do ser humano, que são influenciados de maneira inequívoca pela alimentação e pela nutrição. (FERNÁNDEZ; SAÍNZ; GARZÓN, 2002, p. 85)

Uma alimentação correta, adequadamente balanceada, constitui um importante componente dentre os principais fatores que afetam o estado de saúde, e também os aspectos orgânico e físico de uma pessoa. Segundo Maughan e Burke (2004, p. 46) pode-se afirmar que:

A manutenção da saúde requer a presença de grande variedade de vitaminas, minerais e microelementos nos tecidos do corpo e em quantidades adequadas. Para que isso aconteça, a ingestão alimentar tem de suprir as necessidades desses micronutrientes.

O efeito da deficiência desses componentes no organismo é bastante prejudicial à saúde, bem como está associado à diminuição da capacidade de realizar atividades físicas. Mudança de hábitos alimentares é uma tarefa que requer esforço e disciplina, mas é possível. Quando o objetivo maior é a saúde e a prevenção de doenças, o esforço vale a pena. Mas para isso é necessária a orientação de um nutricionista.

Uma análise do estado de saúde da população adulta pode indicar o tipo de alimentação e os péssimos hábitos de vida que se teve na infância. A prevenção de doenças pode ser efetivada com certas iniciativas, a partir das seguintes precauções: consultas médicas periódicas; consumo moderado de bebidas alcoólicas; reeducação alimentar; abstinência ao fumo; gerenciamento do estresse. Iniciar um programa de exercícios físicos também é muito importante.

A prática regular de exercícios físicos contribui de forma direta na manutenção da saúde e na melhora expressiva da autoimagem. Também está

comprovado cientificamente que atividades físicas e esportes melhoram o rendimento físico na execução das tarefas diárias. Antes de iniciar um programa de exercícios físicos, para mais segurança, faz-se necessário a orientação de um profissional de Educação Física, qualificado e registrado no órgão fiscalizador da profissão. O referido assunto será abordado especificamente no próximo capítulo.

## 2.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS, SAÚDE E TRABALHO

Pessoas que se exercitam pouco ou quase nada ficam predispostas ao aparecimento de doenças. As consequências surgem com o passar do tempo: aumento excessivo do peso corporal, flacidez e perda da força muscular, indisposição para realizar tarefas diárias, dores frequentes na coluna vertebral e nas articulações, infarto do miocárdio, hipertensão arterial, diabetes. Estes são apenas alguns dos males que ocorrem frequentemente com indivíduos que tem condicionamento físico baixo.

O costume de se exercitar regularmente propicia inúmeros benefícios tanto fisiológicos quanto psíquicos. Uma mente sadia obrigatoriamente deve estar guardada em um corpo saudável. A pessoa comete um erro gravíssimo quando negligencia os cuidados indispensáveis com o próprio corpo. Quando praticamos atividades físicas observam-se transformações estruturais e funcionais que beneficiam todas as estruturas do organismo. Estar em forma fisicamente é condição fundamental para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Fatores emocionais relacionados a emprego e trabalho na atualidade contribuem para que as pessoas vivam altamente estressadas, refletindo negativamente nas atividades laborais realizadas. As organizações públicas buscam resultados e, para isso, impõem o cumprimento de metas aos seus servidores, esquecendo-se muitas vezes de priorizar a qualidade de vida no ambiente de trabalho. No entanto, para que os objetivos almejados pela organização sejam atingidos, faz-se necessário destacar que os colaboradores têm função importantíssima nesse processo, ou seja, precisa ser elaborado um planejamento estratégico de valorização do capital humano.

E nessa perspectiva, o aspecto da qualidade de vida no ambiente de trabalho constitui condição indispensável para o atingimento das metas a serem

alcançadas pela organização. O capital de uma organização é representado por pessoas aptas, capazes, criativas, sadias e motivadas, devendo-se então priorizar o aspecto da saúde ocupacional, no intuito de diagnosticar e tratar precocemente o aparecimento de doenças que estejam correlacionadas ao ambiente de trabalho.

### **2.2.1 Gestão estratégica de pessoas**

Podemos observar que, antes do advento da globalização as empresas privadas e organizações públicas se distinguiam pelas máquinas, equipamentos eletrônicos, instalações e estrutura física. Na atualidade, o que é capaz de diferenciá-las é o conhecimento de seus funcionários. Segundo Dutra (2012, p. 16), observa-se que:

O desenvolvimento da organização está diretamente relacionado a sua capacidade em desenvolver pessoas e ser desenvolvida por pessoas, originando dessa premissa uma série de reflexões teóricas e conceituais acerca da aprendizagem da organização, e das pessoas e como elas estão inter-relacionadas.

O capital humano é considerado um ativo intangível que pertence ao próprio indivíduo, mas que pode ser perfeitamente utilizado por uma organização para criar valor. Segundo Araújo (2010, p.04), pode-se afirmar que:

As pessoas da organização que formam o corpo funcional contribuem para a instalação de um clima organizacional favorável que conduz a resultados, incluindo resultados nos negócios ou qualquer que seja a atividade-fim da organização. E esse é o chamado capital humano que serve de combustível e faz a máquina (organização) andar e chegar ao destino.

Atualmente, existe a necessidade de sempre estar em busca de novas tecnologias, porém isto somente será possível se ocorrer o aprimoramento dos conhecimentos dos servidores (ou colaboradores). Em qualquer organização, pública ou privada, o capital humano é agregado por um conjunto de conhecimentos e capacidades das pessoas que lhe permitem realizar trabalhos úteis com diferentes graus de complexidade e especialização.

Atualmente, pode-se perceber que o grande diferencial das organizações é o conhecimento e o comprometimento dos funcionários, ou seja, o principal ativo na era da tecnologia são as pessoas.

Na área de recursos humanos é importante saber que a valorização dos colaboradores é fator primordial para o sucesso das organizações. A partir desta percepção, pode-se dizer que:

A obtenção do comprometimento entre organização e as pessoas pressupõe as ideias de desenvolvimento e satisfação de ambas e a consistência no tempo de gestão de pessoas. Desse modo, a pessoa deixa o papel passivo e assume papel ativo na gestão de pessoas, de forma compartilhada com a organização. (id., *ibid.*, p. 44)

O conhecimento humano é um recurso ilimitado, e atualmente assume papel de relevância nas organizações, mediante o desenvolvimento de habilidades e competência de seus colaboradores. No entanto, faz-se necessário o aprimoramento profissional constante e a preocupação com a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

O homem é um ser pensante capaz de contribuir com ideias que ajudem no crescimento da organização. É preciso entender que o ser humano é parte fundamental do processo organizacional. Para que o funcionário tenha condições de contribuir de forma efetiva nesse processo de desenvolvimento, é preciso que esteja motivado e se sinta bem no ambiente de trabalho.

No setor público, o primeiro objetivo de qualquer organização deveria ser a promoção de maior bem-estar e realização, pessoal e profissional, dos membros que a compõe. Ressalta-se que a importância das políticas de Gestão de Pessoas prioriza a relevância do capital humano nas organizações, merecendo destaque também para o capital intelectual.

Demo (2010, p. 34) enfatiza que:

Para dar valor às pessoas, as organizações devem ir além da noção de recursos humanos em direção à noção de capital humano, ou seja, entendendo capital humano como a noção que vê as pessoas não como recursos perecíveis a serem consumidos, mas como bem de valor a ser desenvolvido.

Nesse contexto, as pessoas devem ser entendidas como patrimônio organizacional valioso e fonte de vantagem competitiva. Os funcionários passam a ser considerados insumos proativos do processo produtivo e não meros recursos passivos.

O termo capital humano pode ser definido como “a habilidade dos profissionais multiplicada pelo seu comprometimento.” (id., *ibid.*, p. 36) Percebe-se

que o capital intelectual é desenvolvido pela interação social capaz de gerar combinação de conhecimentos e experiências.

Com referência a tais considerações, Milkovich e Boudreau (2012, p. 19) afirmam que: “ainda que as instalações físicas, os equipamentos e os recursos financeiros sejam necessários para a organização, as pessoas – os recursos humanos – são particularmente importantes.” O servidor precisa ser visto como parceiro nas tomadas de decisões, estimulando-os a desenvolverem suas potencialidades.

De acordo com França (2006, p.4), no âmbito das organizações, pode-se entender Gestão de Pessoas da seguinte forma:

É o conjunto das forças humanas voltadas para as atividades produtivas gerenciais e estratégicas dentro de um ambiente organizacional. Os elementos que caracterizam esse conjunto de forças humanas e que estimulam a dinâmica da Gestão de Pessoas são: potencial, interação, compromisso, inovação, força de trabalho e criatividade.

O departamento de gestão de pessoas possui uma grande responsabilidade na formação dos profissionais que a instituição deseja, tendo como finalidade desenvolver e colaborar para o crescimento da instituição e do próprio profissional. Uma boa gestão que consegue motivar os servidores de uma organização causa um crescimento contínuo, onde todos contribuem para um ambiente de eficiência e comprometimento. Segundo Demo (2010, p. 49), pode-se perceber que:

Quando a organização valoriza e recompensa seus colaboradores, eles tendem a apresentar melhor performance, levando a organização a melhores níveis de desempenho e ao alcance de metas corporativas, o que permite, em última análise, a oferta de melhores recompensas aos empregados e a formação de imagem atraente a novos talentos.

Numa organização as pessoas assumem papel estratégico e relevante, e sua gestão, alinhada ao planejamento e à estratégia organizacional, não deve ter papel tradicional de suporte, mas deve constituir competência essencial no alcance dos objetivos e resultados organizacionais e individuais.

O aspecto da motivação no ambiente de trabalho não é tarefa fácil. Os efeitos da desmotivação no ambiente laboral podem gerar graves problemas tanto para as organizações quanto para seus colaboradores. É possível manter pessoas

motivadas quando se conhecem suas necessidades e se lhes oferecem fatores de satisfação para referidas necessidades. Segundo Vergara (2012, p. 65) “[...] o processo motivacional é extremamente rico, incluindo necessidades, satisfação, expectativas, valores, modelos mentais e, certamente, o significado que atribuímos ao trabalho.” O mais importante é agir de maneira tal que as pessoas não percam sua sinergia motivacional.

As organizações estão sempre em busca de superar as metas, e existem diversas formas para se alcançar resultados expressivos e com qualidade. Num ambiente organizacional em que as pessoas são pouco motivadas verificamos a deterioração das relações humanas, elas se vêem frequentemente obrigadas a executar trabalhos que as deixam alienadas e insatisfeitas. Nesse contexto, Noronha (1993, p. 67) afirma que “[...] as razões para satisfação no trabalho incluem itens como sucesso, reconhecimento, responsabilidade, crescimento e outros fatores associados com a motivação do trabalho individual.” A satisfação no trabalho é muito importante, pois pode afetar o compromisso dos colaboradores / servidores com as tarefas e com a organização, a disposição de ir além do exigido, a criatividade e a eficiência.

Difícilmente se conseguirá obter comprometimento de um funcionário que esteja se sentindo insatisfeito com a organização em que atua. Servidores satisfeitos e motivados são mais propensos a ajudar os colegas e a ultrapassar as expectativas com relação ao seu trabalho. Mas, para isso, é preciso que se dê prioridade ao aspecto da qualidade de vida na organização, com ênfase na saúde ocupacional.

### **2.2.2 Saúde ocupacional: conceito e etiologia**

O setor de recursos humanos de uma organização pode ser considerado um dos mais importantes, porque dele dependem todas as políticas organizacionais que se referem ao trabalho e aos funcionários, desde o gerenciamento de cargos e salários até políticas de benefícios, passando pelas políticas de saúde e medicina do trabalho.

Partindo-se de uma análise etiológica, podemos entender saúde ocupacional como um conjunto de práticas teóricas interdisciplinares (técnicas,

sociais, humanas) e interinstitucionais, executadas em espaços sociais distintos e informadas por uma única perspectiva comum, o bem-estar do trabalhador.

No contexto das organizações, a saúde ocupacional refere-se à promoção de condições laborais que garantam o mais elevado grau de qualidade de vida no trabalho, protegendo a saúde dos funcionários, promovendo o bem-estar físico, mental e social, prevenindo doenças através da redução das condições de risco.

Segundo Nunes (2012, p. 8) saúde ocupacional significa “um conjunto de procedimentos que deve ser adotado pelas empresas, respeitando princípios éticos, morais e técnicos, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores.” No âmbito das empresas privadas existe um conjunto de regras que estabelecem a obrigatoriedade da observância dos dispositivos de Segurança e Saúde no Trabalho, são as chamadas Normas Regulamentadoras. No que tange ao serviço público, atualmente, as referidas normas estão sendo implementadas de forma gradativa, com maior ênfase nos órgãos públicos federais.

Com referência a tais considerações, pode-se perceber que nas organizações públicas a preocupação com a prevenção de doenças ocupacionais e manutenção da saúde ainda não constitui ponto prioritário. Em grande parte das instituições públicas as atividades de conscientização e orientação dos servidores para prevenir de doenças são insuficientes ou quase inexistentes.

No âmbito das organizações, faz-se necessário que sejam registrados mensalmente dados atualizados de ocorrência de doenças, através de um levantamento estatístico sobre o quantitativo de funcionários afastados por motivo de licença para tratamento de saúde. A partir daí, deve-se confeccionar um mapa contendo a avaliação anual dos casos constatados e, em seguida, realizar um planejamento estratégico objetivando diagnosticar e investigar os fatores de risco no ambiente de trabalho, visando à promoção da saúde dos servidores.

A elaboração de um plano de trabalho que possibilite a ação preventiva buscando a solução de problemas de saúde e qualidade de vida dos funcionários constitui uma tarefa árdua e complexa. Em um ambiente organizacional, a implementação de um programa de promoção da saúde dos funcionários exige a participação de uma equipe multiprofissional, envolvendo a atuação de médico, fisioterapeuta, psicólogo, odontólogo, nutricionista, assistente social e educador físico.

Segundo Ogata et al. (2012, p. 19) promoção da saúde é:

A ciência e a arte de ajudar as pessoas a mudarem seu estilo de vida para se moverem em direção a um estado de saúde ideal, que se constitui num processo de engajamento por um equilíbrio dinâmico entre as dimensões física, emocional, social, espiritual e intelectual e a descoberta da sinergia entre os seus aspectos mais positivos.

Conforme pode ser observado, a gestão de saúde e bem-estar em uma organização busca atingir níveis ideais de saúde dos servidores e, conseqüentemente, chegando-se a obter resultados positivos de produtividade. Os planejamentos devem seguir rigorosamente estratégias e táticas que enfoquem programas de qualidade de vida a partir da abordagem de questões relacionadas com o desenvolvimento do capital humano e da redução dos fatores de risco à saúde ocupacional no ambiente de trabalho.

### **2.2.3 Fatores de risco para o surgimento de doenças ocupacionais**

O trabalho desempenha papel importante na nossa vida e preenche alguns objetivos, tais como: permitir ao trabalhador sua própria realização pessoal; deixar-lhe tempo livre para o descanso e lazer, levando-se em conta a duração dessa jornada e de sua coordenação para a melhoria das condições de vida fora do local da atividade ocupacional. Porém, o homem não deve trabalhar apenas pelo salário que recebe, mas também deverá sentir satisfação pessoal na sua realização e através dos resultados que obtém mediante seu próprio esforço.

No desempenho do trabalho, observam-se alterações no organismo e na personalidade do funcionário, as quais se manifestam durante a jornada, que podem ser: aumento do ritmo respiratório e cardíaco, resultantes do esforço produzido; tensão muscular excessiva e conseqüente surgimento da fadiga; queda no desempenho e no rendimento, em decorrência do prolongamento forçado do trabalho; os movimentos se tornam mais lentos e imprecisos, acarretando a queda na produtividade.

O ambiente laboral é um lugar complexo e, muitas vezes, conflitante, um espaço gerador de elevada carga de estresse, em decorrência da pressão exercida sobre os servidores em busca dos resultados. Existe a interação de muitos vetores específicos nas situações de trabalho que são capazes de desenvolver mecanismos



etiopatogênicos e fisiopatológicos que acometem a saúde do funcionário, principalmente no tocante ao acometimento de LER / DORT (Lesões por Esforço Repetitivo e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho). Segundo França (2003, p. 34) “os Dort são, entre as novas doenças ocupacionais, o maior motivo de atenção para os profissionais de saúde e segurança, os ergonomistas, os engenheiros industriais, os empregadores, os sindicatos e os trabalhadores.” Este assunto será tratado com mais ênfase no decorrer deste capítulo.

No contexto em que está inserido o ambiente de trabalho, podem-se constatar múltiplos fatores de risco que está diretamente relacionado à produção de doenças. Com referência a tais aspectos, Nunes (2012, p. 8) afirma que: “doença profissional é aquela produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar a determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério da Previdência Social.” A partir de então, faz-se necessário um estudo do ambiente laboral, levando-se em consideração a análise dos seguintes fatores: jornada de trabalho; postura inadequada; meio físico inadequado; invariabilidade da tarefa; intervalos de descanso; atendimento do setor de saúde e psicológico ineficientes; horário de lazer.

Quando existe equilíbrio entre o horário de trabalho, vida social e lazer o indivíduo conserva seu estado de saúde e consegue manter uma sensação de bem-estar. No entanto, quando ocorre um desequilíbrio entre esses três fatores, o ambiente de trabalho pode converter-se em elemento agressor do funcionário, possibilitando a ocorrência de dano para a saúde dele.

Segundo Dul e Weerdmeester (2012, p. 15), pode-se afirmar que:

Muitas situações de trabalho e da vida cotidiana são prejudiciais à saúde. As doenças do sistema musculoesquelético (principalmente dores nas costas) e aquelas psicológicas (estresse, por exemplo) constituem a mais importante causa de absenteísmo e de incapacitação ao trabalho.

A partir de tais considerações, podemos verificar que um dos principais fatores responsáveis pelo elevado número de faltas ao trabalho, em virtude de licença para tratamento de saúde, é o estresse.

O excesso de informações e de atividades pode, além de dificultar a construção do conhecimento, sobrecarregar o cérebro. Segundo Cury (2012, p. 12), pode-se destacar que “Na era da Internet, das redes sociais, dos jogos de videogame, da TV a cabo, cinema, jornais, escola, você tem acesso a tantas

informações e faz tantas atividades que é muito difícil não saturar o cérebro.” O estresse não conhece idade, raça, gênero, religião, naturalidade, ou classe socioeconômica, pode atingir qualquer pessoa e em qualquer momento da vida.

Estresse pode ser definido da forma seguinte:

[...] modo natural e às vezes apropriado de seu corpo reagir a uma situação que causa medo ou parece opressiva. É necessário para enfrentarmos os desafios da vida. Ele ocorre quando a mente acredita que estamos em algum tipo de perigo – emocional ou físico. Ocorre quando a mente acredita que não temos a capacidade de lidar com uma situação urgente. Seu corpo bombeia adrenalina para seu sistema a fim de lhe dar um empurrão. Isso é chamado de reação de 'luta ou fuga'. (LOYD, 2013, p. 236)

Nos dias atuais, as pessoas não conseguem controlar suas emoções, pois encontram dificuldades para resolver os problemas do dia-a-dia, ocasionando, então, ansiedade e tédio intolerável. Por esse motivo, o indivíduo fica submetido ao crescente nível de hormônio do estresse. Nesse contexto, Brewer (2009, p. 68) destaca que:

Ao se sentir estressado, o corpo se prepara para a atividade, como parte da antiga reação de lutar ou fugir. Os sinais nervosos do cérebro provocam a liberação de adrenalina (epinefrina), noradrenalina (norepinefrina) e cortisol das glândulas adrenais, sendo que todas elevam a pressão arterial pela contração das artérias periféricas.

O equilíbrio entre mente e corpo é determinado pela maneira com a qual nos comunicamos e nos relacionamos com outros indivíduos, bem como a forma que enfrentamos os desafios do dia-a-dia. Por esse motivo, devemos entender que encontrar a solução definitiva para eliminar o estresse não é possível, mas podemos gerenciá-lo para que não afete nossa saúde.

Estresse não é propriamente uma doença, e sim, é entendido como um estado do organismo quando submetido ao esforço e à tensão exagerados. Segundo Glina e Rocha (2010, p. 08), pode-se entender que:

O estresse é tratado como uma resposta fisiológica sindrômica generalizada e não específica de natureza trifásica, envolvendo um estágio inicial de alarme (ativação simpático-adrenal medular), seguido de um período de resistência (ativação adrenal cortical), que dá espaço, sob certas circunstâncias, ao estágio final de exaustão (reativação terminal do sistema simpático-adrenal medular).

Numa situação estressante, o corpo sofre reações químicas normais que preparam o organismo para enfrentar a situação. Os prejuízos à saúde acontecem

quando as situações estressantes são constantes e o organismo começa a sofrer com as freqüentes reações químicas que se sucedem, sem que haja tempo para a eliminação dessas substâncias, bem como, insuficiência de tempo para o descanso e recuperação física e emocional.

Estresse demais sem alívio pode nos deixar tensos, esgotados, incapazes de cumprir as exigências diárias com o equilíbrio e o pensamento claro que precisamos ter. Em decorrência, nós nos tornamos tensos, irritáveis e cansados. Segundo Seaward (2009, p. 04) o problema pode ser entendido, fisiologicamente, sob o seguinte enfoque: “[...] é definido como a taxa de desgaste sobre o corpo.” As causas deste problema são diversificadas, podendo ser: fisiológica, cinesiológica ou psicológica.

Numa abordagem fisiológica, pode-se dizer que “o estresse é responsável por secreção excessiva de adrenalina, hormônios da tireoide e do rim. Além disso, através de vários mecanismos, acontece um aumento no colesterol e na pressão sanguínea.” (AURORA, 2011, p. 79) Várias estruturas do organismo são prejudicadas e os resultados são devastadores para a saúde. Alguns efeitos comuns do estresse são: “insônia, pensamento confuso, ação insuficiente, erros aumentados, irritabilidade, depressão leve, hipertensão, doença cardiovascular, doença cardíaca, úlceras, alergias, asma, enxaqueca, e envelhecimento precoce.” (LOYD, 2013, p. 239). O problema também está correlacionado à parte física, osteomuscular, que prejudica o aparelho locomotor e que pode ser analisado através da Cinesiologia - ciência que tem como objetivo a análise dos movimentos.

Do ponto de vista da Cinesiologia, Gattiker (2005, p. 37) ressalta que: “stress é tudo quanto prejudica de algum modo o bem-estar ou a saúde, de modo que a reação é subjetiva da pessoa testada a determinadas situações da vida ou fatos cotidianos [...]” Para a maioria das pessoas é difícil encontrar o equilíbrio perfeito entre os desafios cotidianos e, por causa disso, os efeitos do estresse são muito comuns, mas são difíceis de identificar.

Também, sob o enfoque psicológico, existem diversos sintomas: “[...] desânimo, falta de estímulo, medo, sensação de que está sem saída, vontade de permanecer deitado pela manhã não tendo boas perspectivas de mais um dia de vida, de trabalho, de produtividade.” (CAETANO, 2011, p. 28) Numa época em que a alta tecnologia está revolucionando o ambiente laboral, a maneira de trabalhar, atualmente, impõe uma enorme sobrecarga física e emocional sobre o funcionário.

Existem diversos fatores organizacionais relacionados diretamente ao estresse. Segundo Robbins, Judge e Sobral (2010, p. 584) “não são poucos os fatores que podem ser fontes de estresse dentro de uma organização. Alguns exemplos são as pressões para evitar erros ou cumprir prazos, a excessiva carga de tarefas, um chefe exigente e insensível e colegas desagradáveis.”

Nas organizações, o problema é muito comum e constitui uma das principais causas de absenteísmo. De acordo com Siqueira et al. (2014, p. 15), pode-se afirmar que:

No que concerne ao absenteísmo laboral, este é considerado um fenômeno transversal a todos os setores produtivos e grupos socioprofissionais, entre eles a área da saúde, constituindo um problema administrativo oneroso e complexo para as organizações.

A partir de tais considerações, percebe-se que o trabalho não é apenas uma fonte de bem-estar, mas também de mal-estar, e que pode estar associado aos efeitos adversos das condições profissionais, sendo compreendido como um sinônimo, uma consequência ou uma causa do estresse profissional, estando ainda correlacionado à origem do absenteísmo laboral.

Segundo Milkovich e Boudreau (2012, p. 123) “Absenteísmo é a frequência e /ou duração do tempo perdido de trabalho, quando os empregados não vêm trabalhar.” No ambiente corporativo, a cobrança por resultados é constante, isso causa muita ansiedade e tensão nos funcionários, e pode desencadear sintomas relacionados ao estresse. Ainda, de acordo com Siqueira et al. (2014, p. 16), pode-se definir absenteísmo da forma seguinte:

[...] ausência profissional do emprego, ou seja, é o tempo de labor perdido quando os trabalhadores não comparecem ao trabalho e corresponde a ausências quando se esperava que eles estivessem presentes, seja por falta ou atraso.

O absenteísmo pode ter inúmeras causas: doenças, motivos familiares, motivos pessoais, dificuldades financeiras e de transporte, falta de motivação para o trabalho, atitudes impróprias do gestor, entre outras.

De acordo com França (2014, p. 48), a falta ao trabalho apresenta os seguintes motivos:

- doença, com comprometimento físico, que impossibilita a atividade laboral, na qual o alcoolismo tem significativa ocorrência, em todos os escalões hierárquicos;
- dificuldades de relacionamento com a chefia e com os colegas;
- desmotivação por falta de oportunidade de ascensão profissional ou de reconhecimento do valor do trabalho.

Diagnosticar a origem do absenteísmo não consiste numa tarefa simples. Quando não existe uma política de gestão de pessoas efetiva, a situação se complica e sujeita o trabalhador a variações de humor, ocasionando problemas de saúde que traz prejuízos significativos à produtividade.

De acordo com Toscano (2013, p. 118), pode-se afirmar que:

Em qualquer tipo de trabalho as pessoas são submetidas a condições psicológicas estressantes, quando isso acontece elas vivenciam aumento na frequência cardíaca, na pressão arterial, nas catecolaminas plasmáticas (hormônios do estresse) e em outras medidas de ativação do sistema nervoso.

Com base em tais considerações, pode-se ressaltar que no ambiente de trabalho a ansiedade e a tensão se refletem negativamente no aspecto emocional do servidor, no decorrer de suas atividades laborais. Segundo Kirsta (1999, p. 22) esses fatores são facilmente evidenciados pelo seguinte: “as emoções antecipadas, como impaciência, ansiedade, irritação e medo, podem produzir os mesmos impulsos nervosos e reações químicas de quando enfrentamos um desafio concreto.” Esses fatos nos levam a crer que estejam diretamente relacionados ao estresse ocupacional e às consequências negativas na qualidade de vida.

As tensões físicas citadas podem ser um subproduto do processo de estresse ocupacional. Indivíduos que vivenciam raiva ou ansiedade decorrente dos conflitos no ambiente de trabalho terão reações fisiológicas negativas, a curto e longo prazo, que podem resultar em sintomas físicos, tais como cefaleia ou distúrbios estomacais. Também podem surgir doenças relacionadas com o estresse, caracteristicamente mais graves: “[...] o que inclui a doença cardiovascular, que pode desenvolver ao longo de vários anos de exposição a fatores de risco que envolvem stress ocupacional.” (ROSSI et al., 2011, p.9) O ambiente social de trabalho, muitas vezes pode levar a experiências de discordância e fatores de disputas, que podem vir acompanhadas por uma série de emoções negativas e tensões, refletindo na saúde e qualidade de vida dos servidores.

A preocupação com a qualidade de vida no trabalho é um fato que tem despertado o interesse em pesquisas na área de saúde ocupacional na tentativa de se entender os problemas que afetam os trabalhadores e de tentar trazer satisfação e bem-estar ao ambiente laboral. O estresse ocupacional consiste num processo em que vivências e demandas psicológicas no local de trabalho produzem alterações que se desenvolvem a curto e longo prazo na saúde física e mental do funcionário.

O estresse relacionado ao ambiente de trabalho desenvolve uma série de diferentes sintomas emocionais, fisiológicos e psicossomáticos de curta duração e que flutuam com a presença do estressor. Segundo Rossi et al. (2013, p. 12), evidencia-se que os sintomas do estresse se apresentam da seguinte forma: “essas flutuações em curto prazo se refletirão através de alterações nos indicadores psicológicos (por ex., medo, ansiedade e tensão), fisiológicos (por ex., aumento na frequência cardíaca, liberação de cortisol e adrenalina) e psicossomáticos (por ex., problemas de sono, cefaleia e fadiga).” A exposição aos estressores no local de trabalho pode ocasionar reações efeitos deletérios que afetam o bem-estar, levando a desfechos de doença fisiológica e psicológica.

É importante destacar que, através da qualidade de vida, pretende-se que as atividades do ser humano, em especial as laborais, devem ser desenvolvidas com harmonia, integração e equilíbrio com sua vida pessoal. No entanto, no ambiente de trabalho verificam-se pressões e cobranças a todo o momento, visando o cumprimento de metas e objetivos.

Condições desumanas de trabalho levam os trabalhadores a se organizarem e adquirir mais consciência das necessidades de melhorias no ambiente de trabalho. Existem diversos aspectos que são fundamentais para a construção de uma qualidade de vida mais salutar. Segundo França (2006, p. 97) pode-se perceber que:

Toda pessoa é um complexo biopsicossocial, isto é, tem potencialidades biológicas, psicológicas e sociais que respondem simultaneamente às condições de vida. Essas respostas apresentam variadas combinações e intensidades nesses três níveis e podem ser mais visíveis em um deles, embora eles sejam sempre interdependentes. Esse conceito advém da medicina psicossomática. Nessa abordagem, a pessoa prevalece como ser complexo, sendo os fatores psicossociais fundamentais para a explicação da saúde e da doença da sociedade moderna.

Nesse contexto, pode-se afirmar que “[...] a qualidade de vida no trabalho interfere na qualidade de vida pessoal do sujeito, afinal, trata-se do bem-estar e satisfação.” (ROSSI et al., 2013, p. 46) Para se atingir níveis elevados de qualidade e produtividade, as organizações públicas precisam de pessoas motivadas, que participem ativamente nas atividades que executam, que sejam adequadamente recompensadas pelas suas contribuições e dispostas de plena saúde física e mental.

O grande desafio das organizações é aprofundar o reconhecimento da dimensão essencial do compromisso do servidor com as organizações de gerar melhores condições de vida. Nessa perspectiva, Rossi et al. (id., ibid., p. 51) destacam que “fica evidente que os profissionais precisam estar motivados, atentos, dispostos, para que possam entender e cuidar dos seus afazeres, e os fatores de qualidade de vida no trabalho são imprescindíveis para se atingir bons níveis de satisfação.” O local de trabalho é onde as pessoas passam a maior parte de seu tempo. Por esse motivo, é necessário implementar ações preventivas relacionadas à saúde ocupacional dentro das instituições, de modo que os funcionários tenham maior envolvimento e satisfação nas atividades laborais, e menos estresse e exaustão, tendo em vista que isso influencia consideravelmente na qualidade de vida.

É preciso entender que não existe qualidade total sem qualidade de vida. A forma como percebemos o trabalho, o sentido e o significado que existem para a pessoa e a sociedade, encontra-se intimamente relacionada ao bem-estar e à satisfação com a vida. Os fatores que evidenciam a eficiência de uma organização e demonstram seus resultados estão diretamente integrados aos servidores, com suas formas de pensar e agir, necessitando o envolvimento destes com as questões organizacionais.

De acordo com Rossi et al. (id. ibid., p. 178) afirma-se que:

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) contempla a melhoria da qualidade das condições de saúde no trabalho e busca identificar seus problemas com a participação efetiva dos sujeitos envolvidos no processo de trabalho, tendo em vista seu replanejamento dentro de um amplo processo de negociação.

No contexto em que analisamos os aspectos relativos ao bem-estar e Qualidade de Vida no Trabalho, França (2003, p. 43) enfatiza o seguinte:

O bem-estar considera, no referente à Qualidade de Vida no Trabalho, as dimensões biológica, psicológica, social e organizacional de cada pessoa e não, simplesmente, o atendimento a doenças e outros sintomas de stress que emergem ou potencializam-se no trabalho. Trata-se do bem-estar no sentido de manter-se íntegro como pessoa, cidadão e profissional.

Pode-se perceber que as vivências no ambiente laboral repercutem na vida cotidiana, no contexto profissional, doméstico e social, interferindo na qualidade de vida. De acordo com França (2014, p. 168) pode-se afirmar que “no trabalho, a qualidade de vida representa hoje a necessidade de valorização das condições de trabalho, da definição de procedimentos da tarefa em si, do cuidado com o ambiente físico e dos bons padrões de relacionamento.” Nesse contexto, precisa-se de melhorias das condições físicas, programas de lazer, estilo de vida, instalações e atendimento a reivindicações dos trabalhadores.

Atualmente, no âmbito das organizações públicas, os servidores diariamente são desafiados a manter interação constante com outros servidores e existindo cobranças para alcançar metas. No entanto, é importante ressaltar que saúde e bem-estar num ambiente de trabalho são fatores determinantes para o aumento da produtividade. De acordo com França (id. *ibid.*, p. 147), pode-se destacar que:

Embora, historicamente, QVT esteja mais associada a questões de saúde e segurança no trabalho, seu conceito passa a sinalizar a emergência de habilidades, atitudes e conhecimentos em outros fatores, abrangendo agora associações com produtividade, legitimidade, experiências, competências gerenciais e mesmo integração social.

A partir de tais considerações, fazemos a seguinte indagação: até que ponto uma organização pública pode auferir qualidade total, eficiência e produtividade, se não houver qualidade de vida no trabalho de seus servidores?

Inúmeros casos de absenteísmo podem ser considerados um indicador que se correlaciona a diversos aspectos, tais como o estresse ocupacional e outros problemas outros problemas de saúde relacionados ao trabalho.

Muitas vezes, quando o funcionário está desmotivado, com baixa autoestima, apresentando falta de interesse pelas atividades laborais e que reflete negativamente no seu desempenho, ele passa a entrar num estágio depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intensos, pela sensação de fracasso pessoal e profissional. Esse fenômeno é conhecido por Síndrome de Burnout, ou



também chamado de Síndrome do Esgotamento Profissional. De acordo com Reimão et al. (2010, p. 158) esta síndrome origina-se da seguinte forma:

Burnout é desenvolvido inicialmente pela exaustão emocional, desencadeada pelas demandas interpessoais e características da demanda de trabalho. Surgem então reações de defesa quando o indivíduo passa a tratar todos com indiferença, e conseqüentemente sentir-se não realizado profissionalmente.

Ainda nesse contexto, segundo Gattiker (2005, p. 49) “os sintomas iniciais são discretos: pressão alta, depressões, falta de memória, perda da capacidade de planejamento e organização, insônia, problemas de relacionamento, envelhecimento precoce e doença.” A ausência de fatores motivacionais ocasiona o estresse profissional, fazendo com que o servidor abandone seu emprego, ou, quando nele se mantém, trabalhe sem muito apego ou esmero.

Grande parte dos empregos obriga as pessoas a passarem muitas horas sentadas ao computador, levando a posturas incorretas, ocasionando dores costas e pescoço. Por mais correta que seja a postura, a pressão sobre os discos lombares aumenta em até 30% quando você está sentado.

Outros distúrbios de saúde relacionados ao ambiente de trabalho são as afecções músculo-esqueléticas (LER / DORTs) e as doenças que acometem a região da coluna vertebral e dos membros superiores.

Segundo Goldenberg (2007, p. 9), vários fatores influenciam o aparecimento de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, podendo-se destacar:

As condições organizacionais do ambiente de trabalho, sua segurança, as exigências em termos de maior eficiência e o aumento da produção e, ainda, o relacionamento com pessoas de cargo superior e seus colegas também influenciam a favor ou contra o aparecimento de DORT.

Fatores que se referem ao ambiente laboral, tais como alta intensidade no ritmo de trabalho, execução de uma imensa quantidade de movimentos repetitivos em alta velocidade, sobrecarga em determinados grupos musculares, exigência de produtividade, ausência de pausas, utilização de mobiliário e equipamentos desconfortáveis são apontados, especificamente, como principais responsáveis pelo aumento da incidência dessas enfermidades.

Analisando-se a etiopatogenia das afecções da coluna vertebral e dos quadros de LER / DORT, podem-se destacar quatro elementos de informação que são importantes na caracterização dos fatores de risco:

a) região anatômica exposta ao fator de risco; b) intensidade do fator de risco; c) organização temporal da atividade (ex.: por exemplo, duração do ciclo de trabalho, repartição das pausas, estrutura de horários); d) tempo de exposição dos fatores de risco. (MARTINS, 2011, p. 22)

Fatores de risco ocupacionais combinados com o aparecimento de LER / DORT podem estar, muitas vezes, relacionados ao ambiente físico, aos equipamentos e mobiliários da repartição, à forma de organização e ao ambiente psíquico e social, bem como das relações no trabalho.

A coluna tem a capacidade de armazenar traumas ao longo do tempo, sem apresentar nenhum sintoma. De acordo com Goldenberg (2007, p. 66) é importante destacar que:

A coluna é uma máquina perfeita. Mas, para funcionar direito, precisa ser manejada de forma correta, seguindo algumas regras básicas. Entre as principais, manter a postura é um fator importante. Afinal, 25% do risco de dor estão associados a problemas de postura.

As dores nas costas estão, inúmeras vezes, relacionadas com o mau posicionamento da cabeça e do pescoço, principalmente quando passamos muito tempo sentados. Por esse motivo, quando a dor surge é sinal de que a coluna pode estar num grau considerável de degeneração de suas estruturas.

Pesquisas científicas mostram que permanecer por mais de seis horas sem se levantar aumenta o risco de desenvolver obesidade, diabetes tipo II e males como hipertensão arterial e colesterol alto, que podem ocasionar doenças cardiovasculares. Músculos imóveis perdem gradativamente a capacidade de metabolizar gorduras e açúcar, de modo tão eficiente como deveriam, e isso pode, ainda, provocar a elevação dos níveis de colesterol e risco de diabetes, futuramente.

Segundo Steffenhagen (2003, p. 23) “a má postura leva a alterações estruturais da coluna, causando, principalmente, as dores na coluna lombar.” Não colocar a coluna ereta, deixar uma perna por debaixo do corpo, largar o corpo para um dos lados, apoiar-se na mesa que estiver em frente, são hábitos que já estão interiorizados e que, sem nos darmos conta, nos provocam problemas de saúde. Os sintomas de uma dor nas costas são muito variados e podem afetar várias

estruturas, tais como ossos, vértebras, discos intervertebrais, articulações, ligamentos, músculos e nervos.

A má postura pode causar diversos problemas à saúde, desde alterações músculo-esqueléticas, até mesmo respiratórias. Muitas vezes, a má-postura é incorporada inconscientemente, o indivíduo vai se acostumando a usar o corpo de forma errada e não percebe.

É importante considerar a maneira como ficamos sentados, que tipo de cadeiras utilizamos e o que podemos fazer para prevenir lesões na coluna vertebral. Determinadas posturas adotadas no ambiente de trabalho, durante anos, podem afetar a constituição osteoarticular e muscular, principalmente a da coluna e dos membros. Em curto prazo, a má postura pode ocasionar dores e em longo prazo pode resultar em lesões permanentes e deformidades.

Quando passamos muito tempo numa posição incorreta, é natural que ocorra um enfraquecimento da musculatura abdominal, sobrecarregando os músculos da região dorsal, principalmente da coluna lombar. De acordo com Dul e Weerdmeester (2012, pp. 27-28), pode-se perceber que:

Muitas atividades manuais, executadas quando se está sentado, exigem um acompanhamento visual. Isso significa que o tronco e a cabeça ficam inclinados para frente. O pescoço e as costas ficam submetidos a longas tensões, que podem provocar dores. O dorso pode ser submetido também a tensões, quando for necessário girar o corpo com o assento fixo (isso ocorre frequentemente com os tratoristas). As tarefas manuais geralmente são feitas com os braços suspensos, sem apoio, o que provoca dores nos ombros.

No local de trabalho, os móveis podem criar situações propícias a uma má postura e, conseqüentemente, para desalinhar o corpo. A escolha de uma cadeira adequada é um passo crítico em prevenir problemas de saúde.

Alterações posturais provocam desvios na coluna vertebral que, por sua vez, podem levar ao uso incorreto de outras articulações, tais como: ombros, braços, mandíbulas, quadris, joelhos e pés. Manter-se em posturas inadequadas por longos períodos pode acarretar o encurtamento dos músculos.

A figura nº 9 demonstra os principais problemas relacionados à postura inadequada no ambiente de trabalho.

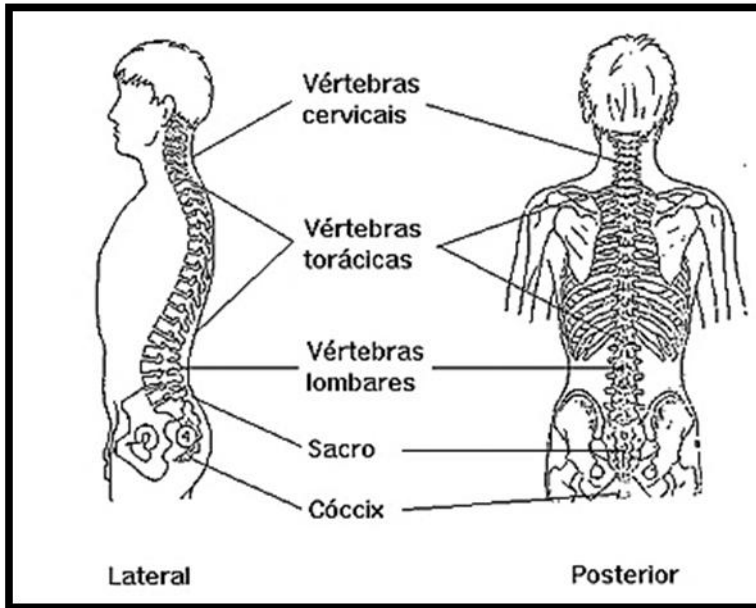


**Figura 9:** Postura incorreta diante do computador.

**Fonte:** <https://www.facebook.com/pages/Coluna-Dicas-Diversos/378399252267090>.

Frequentemente no ambiente de trabalho verificam-se erros posturais que podem comprometer a saúde do funcionário. Analisando este aspecto sob o enfoque da saúde ocupacional, pode-se dizer que “na postura correta existe uma distribuição uniforme das pressões sobre os discos. Os ligamentos e os músculos estão trabalhando harmoniosamente. Assim, prevenimos um desgaste prematuro de todas as estruturas que nos sustentam.” (STEFFENHAGEN, 2003, p. 30) A postura errada provoca maior desgaste dos discos, das vértebras e das articulações. Em decorrência disso, ocorrem distensões nos ligamentos e desequilíbrio muscular, ocasionando torcicolo, fadiga, tensões localizadas, dores lombares e na região cervical.

Para compreendermos melhor as causas e mecanismos que fazem surgir dores na coluna, julgou-se necessário apresentar breves conhecimentos sobre a anatomia das costas. As partes fundamentais da coluna vertebral são: “as vértebras; os discos intervertebrais; a musculatura.” (id., *ibid.*, p. 33)



**Figura 10:** Coluna vertebral – posições lateral e posterior.

**Fonte:** [http://www.saolucassaude.com.br/beneficiario\\_dica\\_saude\\_open05.aspx](http://www.saolucassaude.com.br/beneficiario_dica_saude_open05.aspx).

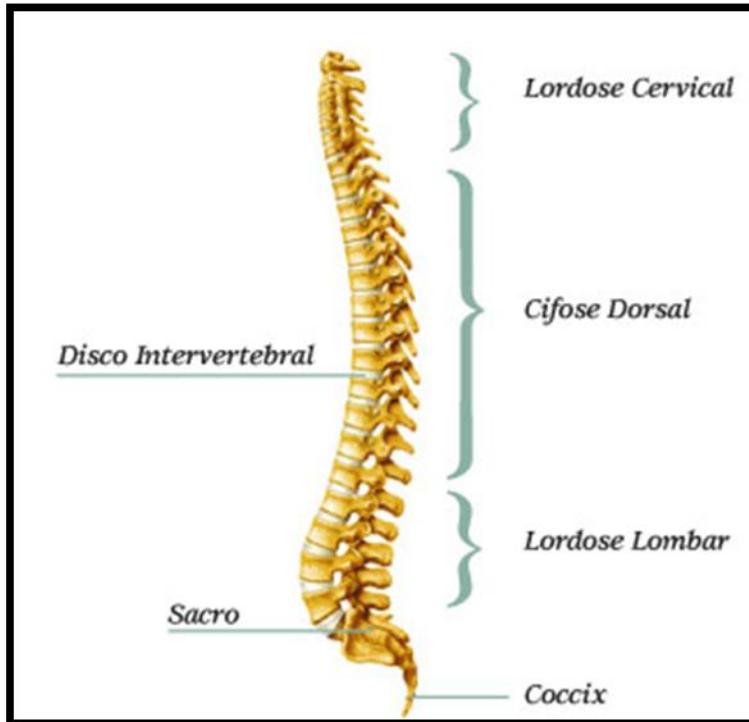
A coluna vertebral tem uma função dupla: 1. sustentação para o tronco, cabeça e braços; 2. Proteção para a medula espinhal. Observa-se pela figura 10 que possuímos, no total, 33 vértebras, sendo 24 móveis, distribuídas da seguinte forma:

- Sete vértebras cervicais – C1 até C7;
- Doze vértebras torácicas – T1 até T12;
- Cinco vértebras lombares – L1 até L5;
- Os ossos do sacro – 5 vértebras unidas a S1 até S5;
- Cóccix – 4 pequenas vértebras rudimentares fusionadas. (id., ibid., p. 34)

Observando lateralmente a coluna vertebral, vemos duas curvaturas, que são normais e chamadas de curvas fisiológicas: cifose, na região torácica; e lordose, nas regiões cervical e lombar.

Quando adotamos posturas incorretas, ao ficar em pé, sentado ou deitado, corremos o risco de gerar desvios na coluna que podem desencadear fortes dores e, inclusive, problemas de saúde mais sérios como a hérnia de disco.

A seguir, a figura 11 representa anatomicamente as curvas fisiológicas da coluna vertebral: lordose cervical, cifose dorsal e lordose lombar.



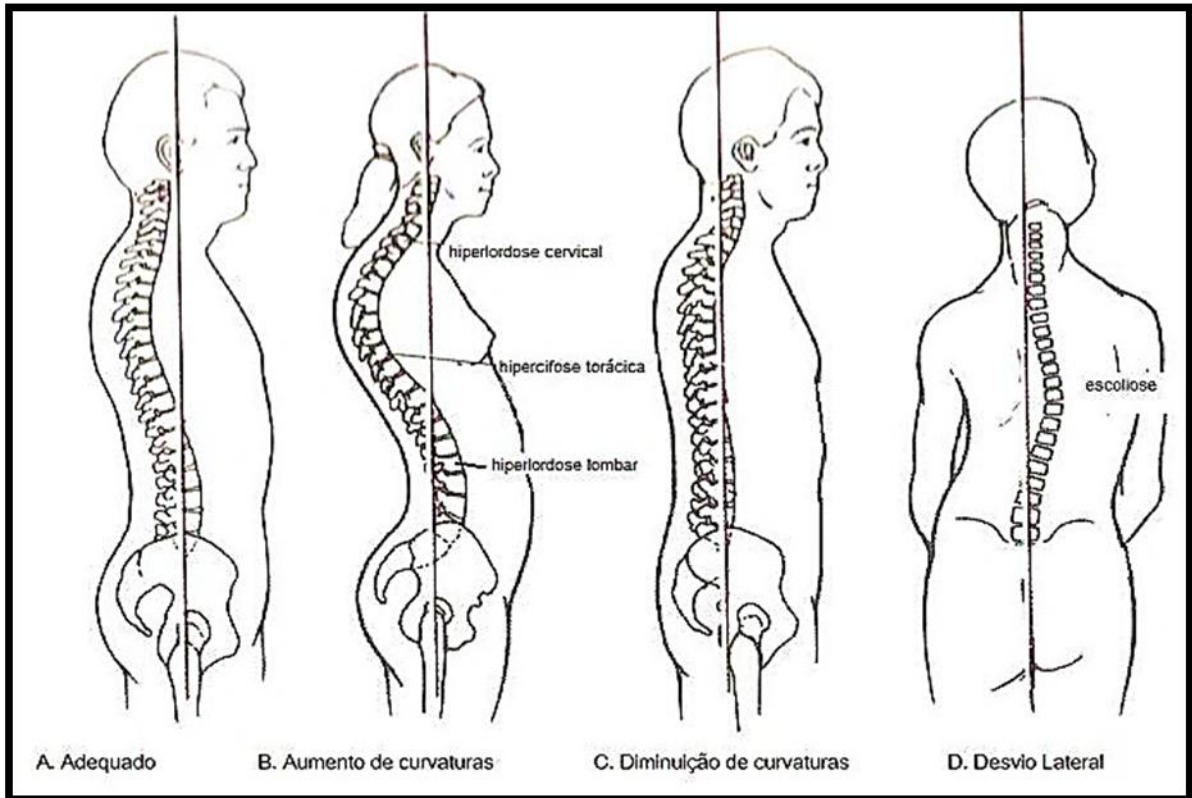
**Figura 11:** Curvas fisiológicas da coluna vertebral (Anatomia).

**Fonte:** <http://marcoshanry.blogspot.com.br/2011/09/coluna-vertebral-e-os-movimentos.html>.

Os desvios anormais da coluna vertebral são: a escoliose, desvio lateral da coluna; hipercifose, curva acentuada da região torácica; e a hiperlordose, curvatura acentuada da região lombar. A dor aparece somente quando o esforço que a coluna vertebral tem de suportar é maior que sua capacidade, todavia, estes desvios não são necessariamente a causa primária da dor. (cf., id., ibid., p. 35) Os problemas que acometem a coluna vertebral podem se manifestar através de um simples formigamento ou adormecimento nos membros inferiores.

Essas patologias podem ser de origem genética ou adquiridas com o tempo. Várias pesquisas evidenciaram que as dores musculares características de tarefas ocupacionais estão correlacionadas com posturas inadequadas que exigem esforço por períodos prolongados, causando graves compressões na coluna e que podem levar à intervenção cirúrgica. Os desvios posturais relacionados à coluna vertebral são: Hipercifose torácica; Costa plana; Cifose lombar; Hiperlordose cervical e lombar; e Escoliose.

Através de exames de radiografia é possível detectar esses problemas posturais, os quais podem ser visualizados melhor na figura 12, a seguir.

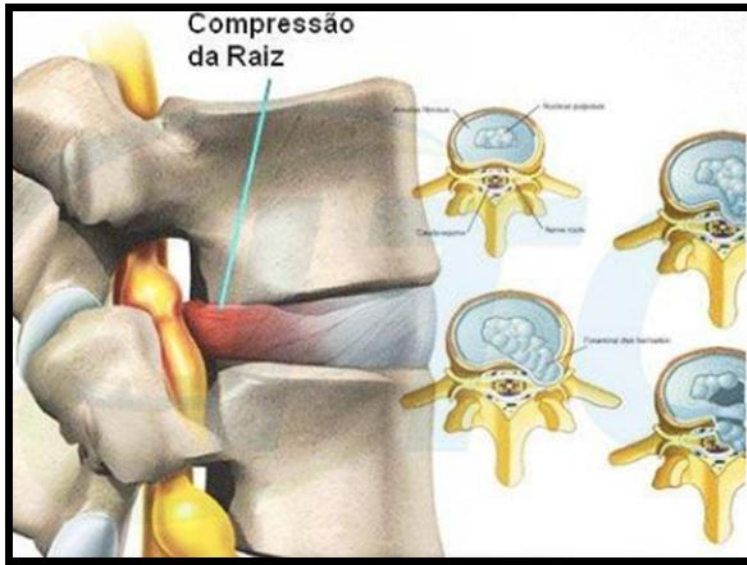


**Figura 12:** Desvios anormais da coluna vertebral.

**Fonte:** <http://www.oreeducador.com.br/RPG.html>.

Cada posição em que o corpo se mantém imprime uma determinada carga sobre o disco intervertebral. No entanto, vale salientar que na posição sentada a pressão sobre o disco intervertebral é maior que na posição de pé. O trabalho da musculatura das costas é menor enquanto estamos sentados, ao passo que quando se está em pé os músculos dorsais trabalham mais, e assim “na postura correta em pé, o disco sofre pressão uniforme.” (id., ibid., 39) Por este motivo, quando um indivíduo está numa postura errada, esta pressão não é distribuída de maneira uniforme e, com o tempo, aparecem as deformações nas vértebras, ocasionando inflamação e fortes dores.

A figura 13, a seguir, ilustra a compressão do disco intervertebral, que tem como consequência um forte desconforto, caracterizado por formigamento, câimbras, dor local ou irradiada para um ou ambos os membros e limitação de movimentos.



**Figura 13:** Pressão sobre o disco intervertebral.

**Fonte:** <https://www.facebook.com/pages/Coluna-Dicas-Diversos/378399252267090>.

As dores na coluna podem ser desencadeadas, também, pelas contraturas musculares. Estresse no trabalho, muitas horas na posição sentada e posturas erradas causam tensão excessiva que ocasionam a contração da musculatura que, por consequência, ocasiona dores na região dorsal. As contraturas podem ser classificadas em: cervicalgia - dor na região da nuca, e lombalgia - dor na região lombar. (cf., id., ibid., pp. 47-49)

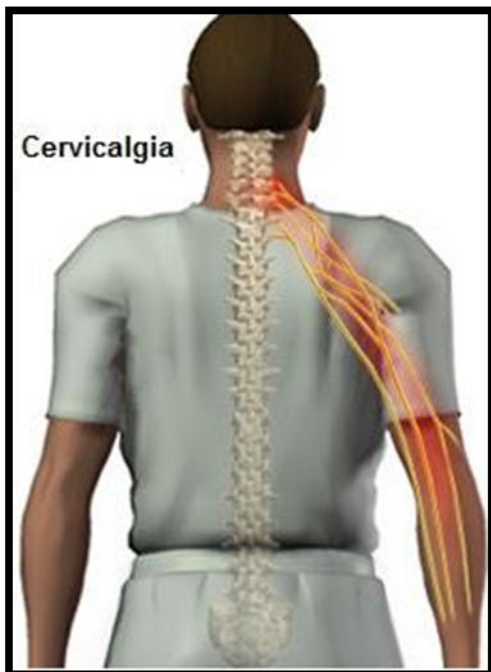
Segundo Nussio (2006, p. 42) “a coluna cervical é muito flexível, composta de sete vértebras unidas entre si, o que permite uma mobilidade maior do que qualquer outra região da coluna vertebral. Além de sustentar a cabeça, encerra e protege a medula espinhal, além de nervos e vasos sanguíneos importantes.” Se esta região estiver pouco protegida, a tensão emocional ou diversos outros traumatismos podem restringir sua mobilidade, ocasionando desconforto e fortes dores. O pescoço é uma das regiões mais importantes do corpo humano.

O aparecimento de dores no pescoço pode ser provocado por várias situações, já que qualquer alteração numa das inúmeras e distintas estruturas dessa zona pode provocar a manifestação de dores nessa região do corpo. Segundo Lima (2007, p. 130) as lesões na coluna cervical são denominadas Síndrome Cervicobraquial e podem ser tecnicamente definidas da seguinte forma: “compressão dos nervos em coluna cervical, também conhecida como cervicalgias.” É um tipo de contratura muscular que se irradia para os ombros, podendo atingir os braços e chegar até as mãos. A figura 14 ilustra um caso clínico de cervicalgia.



Existem inúmeras alterações que podem provocar dor na região cervical, tais como: artroses, distensões, luxações ou fraturas vertebrais, espondilite anquilosante, processos infecciosos, tumores. Além disso, a dor também pode ser provocada por fatores de ordem psicológica, nomeadamente em situações de estresse que provoquem a contração da musculatura do pescoço.

Trabalhar por longos períodos, sem descanso, usando mãos e braços em posturas inadequadas, pode produzir dores nos punhos, cotovelos e ombros. Quando o punho fica por muito tempo inclinado, pode haver inflamação dos nervos, ocasionando sensações de formigamento nos dedos e fortes dores.



**Figura 14:** Cervicalgia (dor na região da nuca).

**Fonte:** <https://www.facebook.com/pages/Coluna-Dicas-Diversos/378399252267090>.

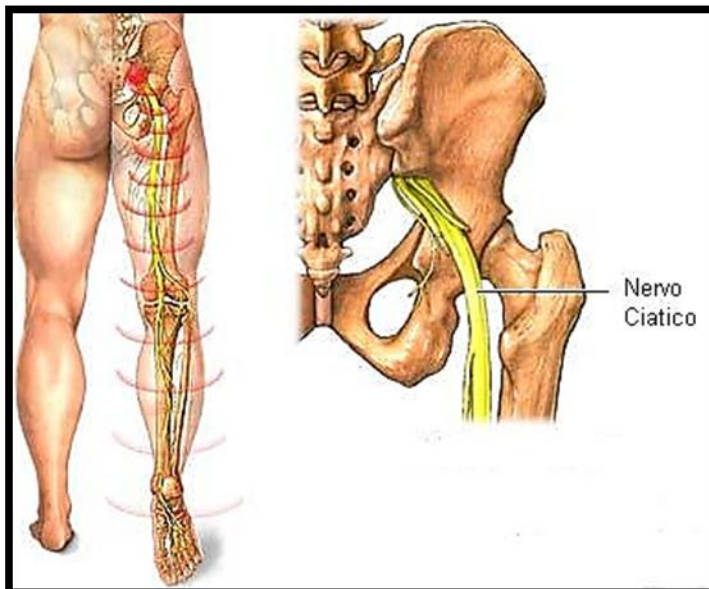
Uma das principais causas dessas dores é a postura repetitiva de forma incorreta no cotidiano, em casa e nas atividades laborais. Se um funcionário estiver sentado incorretamente, trabalhando em uma mesa ou ao computador que não está na altura certa e olhando para baixo, por muitas horas, ao fim do dia esta pessoa estará, provavelmente, com dor na nuca, dor na cabeça e com a musculatura do pescoço toda tensionada.

Quando se sente dor, após permanecer sentado ou em pé por longos períodos, na região lombar que se irradia até as coxas ou pés, o diagnóstico mais

provável é a lombalgia. De acordo com Lima (id., ibid, p. 131), a lombalgia consiste em “compressão dos nervos da coluna lombar.”

Nesse tipo de contratura muscular, a dor na coluna é alucinante. Sem o tratamento adequado, o problema pode se agravar e tomar proporções ainda maiores, havendo, por consequência, a compressão de nervos ou raízes nervosas. Nesse caso, o nervo comprimido é o ciático, denominando-se agora como lombociatalgia ou dor ciática.

Frequentemente, o problema é postural. Em outros casos, a lombalgia pode ser causada por inflamação, infecção, artrose (processo degenerativo de uma articulação) e até problemas emocionais. A figura 15 ilustra um caso clínico de lombalgia.



**Figura 15:** Lombalgia (dor na coluna lombar).

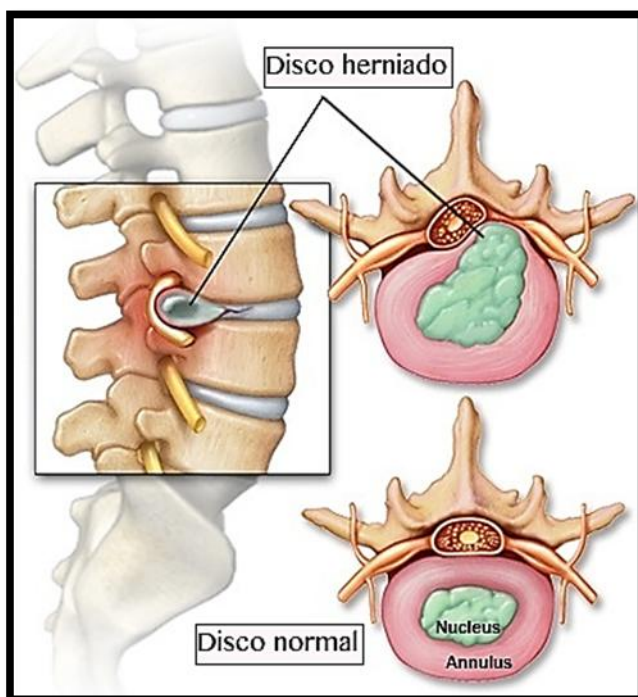
**Fonte:** <http://telahebraica.blogspot.com.br/2010/07/o-juramento-coloca-mao-sob-minha-coxa-e.html>.

Entre uma vértebra e outra existe o disco intervertebral que corresponde a uma espécie de amortecedor da nossa coluna. O disco tem a seguinte composição: “o núcleo no centro e o anel fibroso ao seu redor” (STEFFENHAGEN, 2003, p. 51) Em determinadas condições, o núcleo pode se deslocar do centro e comprimir as estruturas nervosas que passam através do canal vertebral.

Essa situação pode acontecer quando o anel fibroso ao redor do núcleo já estiver bem desgastado e tendo perdido sua elasticidade. A esse deslocamento do núcleo dá-se o nome de hérnia de disco.

Para o diagnóstico correto da hérnia de disco, é necessária uma avaliação clínica e radiológica do paciente, definindo sintomas, localização da patologia e fase de degeneração em que ela se encontra. A doença pode ser diagnosticada e confirmada pelos exames de raios-x, tomografia computadorizada ou ressonância magnética.

A principal dificuldade está em reconhecer a fase em que a patologia se encontra. As diferentes fases requerem diferentes abordagens e tratamentos específicos. A figura 16 ilustra detalhadamente um caso clínico de hérnia de disco.



**Figura 16:** Hérnia de disco.

**Fonte:** <http://www.neurocirurgiabh.com/coluna/hernia-de-disco.html>.

A dor da hérnia de disco é insuportável e autolimitante. Nesse tipo de patologia a dor pode ser descrita “tão forte que a pessoa fica meio travada, impossibilitada de se locomover, pois todos os movimentos são altamente dolorosos.” (id., ibid., p. 52) Muitas vezes, também ocorre sensação de formigamento e alteração de sensibilidade na perna. Registram-se, em casos mais graves, a paralisia do intestino ou da bexiga.

A hérnia de disco, geralmente, é mais comum na região lombar, motivo pelo qual a dor tem aquela típica irradiação para uma das pernas. Hérnias de disco cervicais são mais raras e geralmente ocorrem entre as vértebras C6 e C7. (cf., id., ibid., p. 52) Nesse caso, as dores são fortíssimas, podendo se irradiar para braços e

dedos, ocorrendo formigamento e, também, é comum o paciente perder a força nas mãos deixando cair objetos por enfraquecimento muscular e/ou falta de sensibilidade.

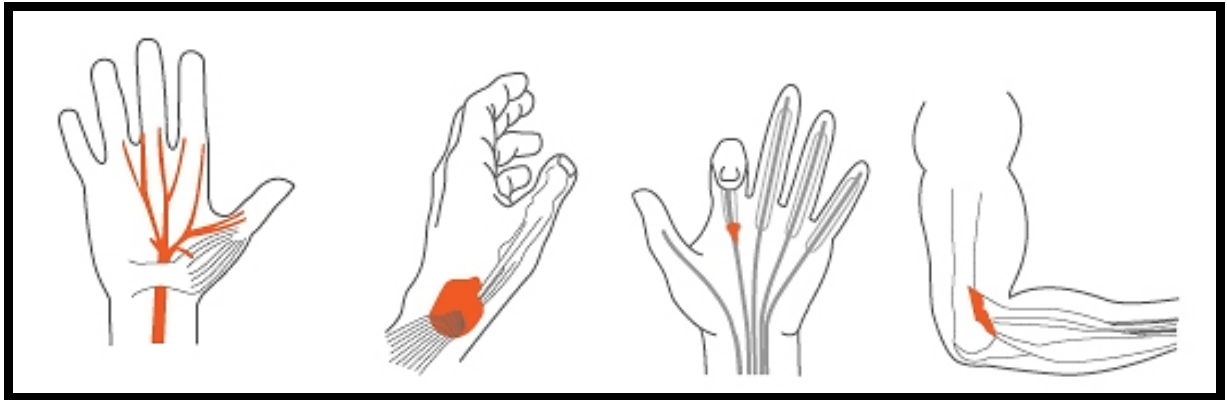
Para o tratamento da hérnia de disco, o médico geralmente recomenda analgésicos e anti-inflamatórios. Faz-se necessário a requisição de exames complementares, tais como radiografia, ressonância magnética ou tomografia computadorizada. (cf., id., *ibid.*, p. 53) Mediante um laudo preliminar desses exames, é possível um diagnóstico mais preciso e concluir se o caso requer cirurgia ou não.

No ambiente de trabalho, ficar sentado diante do computador durante horas, executando movimentos repetitivos, todos os dias, pode causar dores, dificuldades de movimentação e formigamento nos dedos. Nessa posição, os músculos dorsais ficam encurtados e isso sobrecarrega as vértebras. Segundo Mello (2013, p. 44) “o trabalho repetitivo seria aquele em que os componentes de trabalho repetem-se mais de 15 vezes por minuto e que mobilizam mais de 1/7 da massa muscular corporal.” Os movimentos repetitivos rápidos aumentam a probabilidade de fadiga e diminuem a capacidade de recuperação dos tecidos.

As regiões do corpo mais atingidas são músculos, nervos e tendões, provocando irritações e inflamação. Esses e outros sintomas estão ligados à LER (lesão por esforço repetitivo). Segundo Paoleschi (2009, p. 105) esse tipo de patologia pode ser definido da seguinte forma: “são lesões que acometem os membros superiores por sobrecargas provocadas pelo trabalho repetido, sem pausas e repouso adequados à recuperação.”

Trata-se de um problema que constitui uma das principais causas de afastamentos ao trabalho por motivo de licença para tratamento de saúde. São as denominadas tendinites.

A tendinite normalmente ocorre após atividades repetitivas, causando prejuízo para uma determinada área do corpo. Realizando o mesmo tipo de movimento a cada dia ou a colocação de estresse sobre as articulações aumenta o risco para o surgimento de lesões. Os sinais e sintomas incluem dor e inchaço de intensidades variáveis, diferentes graus de restrição dos movimentos e da força muscular, impedindo a pessoa de realizar atividades simples, como escrever. A figura 17 ilustra algumas regiões dos membros superiores atingidas por esforços repetitivos.



**Figura 17:** LER – Lesões por esforço repetitivo.

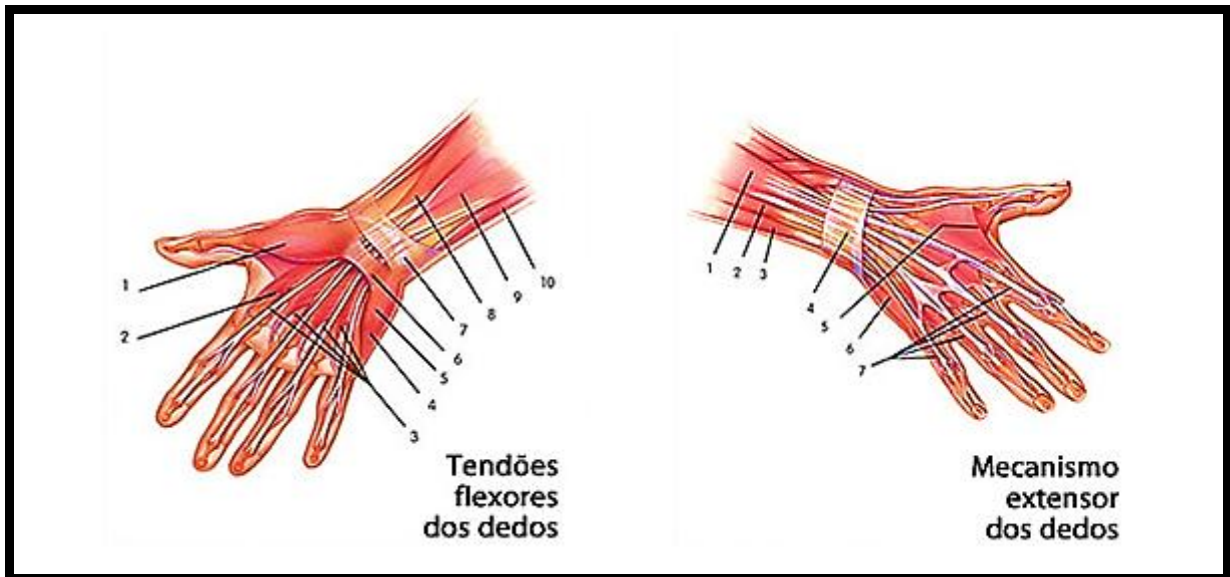
**Fonte:** <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2011/05/postura-e-descanso-sao-importantes-para-evitar-lesoes-por-repeticao.html>.

Segundo Helito e Kauffman (2006, p. 640) a tendinite consiste em “[...] uma inflamação do tendão (a porção do músculo que se prende ao osso). Ocorre geralmente nos pontos em que o tendão é mais fixado ao osso, como proeminências em pontas ósseas.” É uma doença que pode ter várias causas, podendo ser de origem ocupacionais, assim como causas não-ocupacionais, ou ainda ser fruto da interação desses diferentes fatores. Conforme asseveram Helito e Kauffman (id., ibid, p. 640) o problema pode ser desenvolvido por “trauma propriamente dito, vícios posturais que forçam as articulações e os esforços de repetição.” Os sintomas podem ser bastante variados, incluindo dor e inchaço (edema) de intensidade variável, bem como graus variados de dificuldade de movimento e diminuição de força muscular.

A tendinite pode surgir em qualquer tendão, no entanto, alguns locais mais frequentemente afetados incluem: cotovelo, calcanhar, ombro e pulso. Inflamação de longa duração aumenta o risco de futuras lesões, como um rompimento.

Fisioterapia que alongue e fortaleça o músculo e o tendão é essencial. Isso pode restaurar a habilidade do tendão de funcionar corretamente, agilizar a cura e prevenir lesões futuras.

A figura 18 ilustra algumas lesões traumáticas de tendões da mão provocadas por esforços repetitivos.



**Figura 18:** Lesões traumáticas de tendões da mão por esforços repetitivos.

**Fonte:** <http://www.cirurgiadamao.med.br/lesoes-de-tendoes.html>.

As enfermidades causadas pelo esforço repetitivo são muitas, dentre elas podemos enumerar: tendinites, síndrome do túnel do carpo, tenossinovites, bursite, mialgias, síndrome do pronador redondo, entre outras.

O tratamento da LER é realizado com anti-inflamatórios e faz-se necessário a atuação de uma equipe multiprofissional que envolve médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e acupunturista. Especialistas recomendam atividades físicas, já que estimulam a liberação de endorfinas, responsável pelo alívio da dor e também pelo relaxamento corporal.

A partir de tais considerações, pode-se verificar que os vícios posturais no ambiente laboral são apontados como as principais causas do surgimento de dores na coluna, nos músculos, nervos, tendões e ligamentos. Os problemas de saúde se agravam ainda mais quando se mantém um círculo de condições insalubres, um somatório de fatores, que consiste em: estresse, cansaço, tensão, sedentarismo e contração muscular; depois, surge dor, má postura e mais dor ainda.

Os fatores de risco à saúde ocupacional podem ser diagnosticados e minimizados através de conhecimentos básicos de ergonomia. Este tema será analisado de forma mais criteriosa na próxima seção.

## 2.2.4 Ergonomia

A nova era da informação caracteriza-se por crescente desenvolvimento e implementação dos computadores nas organizações públicas; pela automação do processo de trabalho; maior agregação de valor proporcionado pelas tecnologias da informação; aceleração da competição global e difusão e adoção de padrões tecnológicos globais. A Tecnologia da Informação, baseada nos computadores, está proporcionando uma moderna infraestrutura para diversas atividades produtivas e comunicativas, de vital importância para a vida organizacional.

Atualmente nenhuma empresa privada ou instituição pública pode ficar sem o auxílio da informática, é através dela que tudo é resolvido. Se hoje vivemos na Era da Informação, isto representa o resultado do avanço tecnológico na transmissão de dados, às novas facilidades de comunicação e ao desenvolvimento de computadores cada vez mais dotados de tecnologia ultramoderna. O resultado positivo da informática, nos dias atuais, em nossa sociedade é o de manter as pessoas devidamente informadas, possibilitando assim, que elas decidam pelos seus rumos e os de nossa civilização.

A realidade do homem moderno, tanto na vida pessoal quanto profissional, consiste no envolvimento integral pelo uso dos computadores, os quais proporcionam maior produtividade e melhor qualidade. No entanto, existem riscos ergonômicos que têm relação direta com o uso de computadores, dos quais podemos citar: exigência de postura inadequada, imposição de ritmos excessivos, jornadas de trabalho prolongadas, repetitividade e utilização de mobiliário inadequado. É importante ressaltar que o local de trabalho precisa ser adequado às características específicas da pessoa e à tarefa que irá desempenhar. A abordagem da Ergonomia está focada no ser humano e abrange tanto o critério da saúde quanto os de conforto e desempenho.

As organizações geralmente possuem móveis com padrão único. No ambiente corporativo a prioridade deve ser a aquisição de mobiliário adaptável à estatura dos servidores e às condições ideais para que se possa ter uma postura adequada durante as atividades laborais. A escolha dos móveis deve seguir os princípios e diretrizes da ergonomia.

De acordo com Saliba (2013, p. 14) “a ergonomia é o conjunto de conhecimentos científicos que visa a adaptar as condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar o máximo de conforto, segurança e eficiência.” A principal finalidade prática da ergonomia é elevar a qualidade de vida do ser humano, e, da mesma forma, elevar seu desempenho nas atividades laborais, atenuar a fadiga, prevenir doenças e acidentes, no intuito de se atingir um melhor resultado qualitativo e quantitativo das atividades realizadas.

Etimologicamente, de acordo com Guérin (2001, p. 07), o termo ergonomia é construído a partir de dois radicais: “ergon e nomos, a palavra ‘ergonomia’ designaria uma ciência do trabalho. Mais precisamente, a ergonomia teria por objetivo definir as regras do trabalho.” A referida ciência analisa o ambiente laboral sobre vários aspectos, enfocando as atividades desenvolvidas, as condições e os resultados das atividades desenvolvidas pelos funcionários.

Ergonomia significa “ciência que visa à organização metódica do trabalho em função do fim proposto e das relações entre o homem e a máquina.” (FERREIRA, 2008, p. 359) Para que seja possível melhorar a saúde ocupacional e prevenir os fatores de risco nas organizações, faz-se necessário realizar o estudo ergonômico dos postos de trabalho de forma a buscar medidas de controle de conforto, segurança e eficácia.

Segundo Lida (2005, p. 3) “a ergonomia estuda os diversos fatores que influem no desempenho do sistema produtivo e procura reduzir as suas consequências nocivas sobre o trabalhador.” Com base em tais considerações, pode-se perceber que o objetivo é reduzir a fadiga, estresse, erros e acidentes, proporcionando, assim, satisfação, bem-estar e saúde aos trabalhadores.

Conforme Guérin (2001, p. 26), a função da ergonomia é “identificar e estruturar, partindo da análise da atividade atual dos trabalhadores, ou realizando simulações da atividade futura, o conjunto de seus prováveis determinantes, e discernir as incoerências e os riscos reais e potenciais.” O interesse da ergonomia não é a atividade de trabalho por si só, implica, conseqüentemente, uma análise crítica do funcionamento de uma Organização. No intuito de priorizar a saúde no ambiente laboral, cabe às empresas e instituições públicas a busca pela melhoria das condições de trabalho a partir de uma abordagem ergonômica.



Segundo Martins (2011, p. 26) “a ergonomia surgiu com o intuito de melhorar condições de trabalho insatisfatórias, contribuindo – dentre outros fatores – para a prevenção dos DORT e para o conforto na realização das tarefas ocupacionais, principalmente por intermédio da Análise Ergonômica do Trabalho (AET).” As doenças ocupacionais só poderão ser verdadeiramente confrontadas se suas causas forem efetivamente combatidas.

O mobiliário e o equipamento disponíveis para o ambiente de trabalho devem estar distribuídos de forma que facilite sua execução, minimizando lesões. A cadeira deve ser regulada conforme a dimensão do seu corpo, ou seja, joelhos e tornozelos em ângulo reto. Deve ter apoio lombar que sustente sua postura ereta e apoio para os antebraços.



**Figura 19:** Modelo de cadeira operacional ergonomicamente correta para o trabalho.

**Fonte:** <http://www.nettendencias.com/cadeiras-para-escritorio-2/>.

De acordo com Steffenhagen (2003, p. 63) a cadeira de trabalho deve ter os seguintes padrões de configuração:

- as rodinhas permitem que o corpo gire como um todo, em bloco, sem que você precise se contorcer para pegar coisas na gaveta, ou atender o telefone, etc.;
- o assento ajustável permite regular a altura de acordo com a sua necessidade;
- o assento deve ser firme, mais para duro do que mole. Também deve ser reto ou inclinado de 5° a 20° para a frente, de modo a elevar a parte

posterior das nádegas – nunca deve ser um assento que a pessoa afunde na parte de trás;  
- o apoio dos braços pode ser regulado;  
- apoio para as costas ajustável com no mínimo 20 cm de altura, de preferência no formato da coluna. Ou seja, dando apoio entre a coluna lombar e a dorsal.

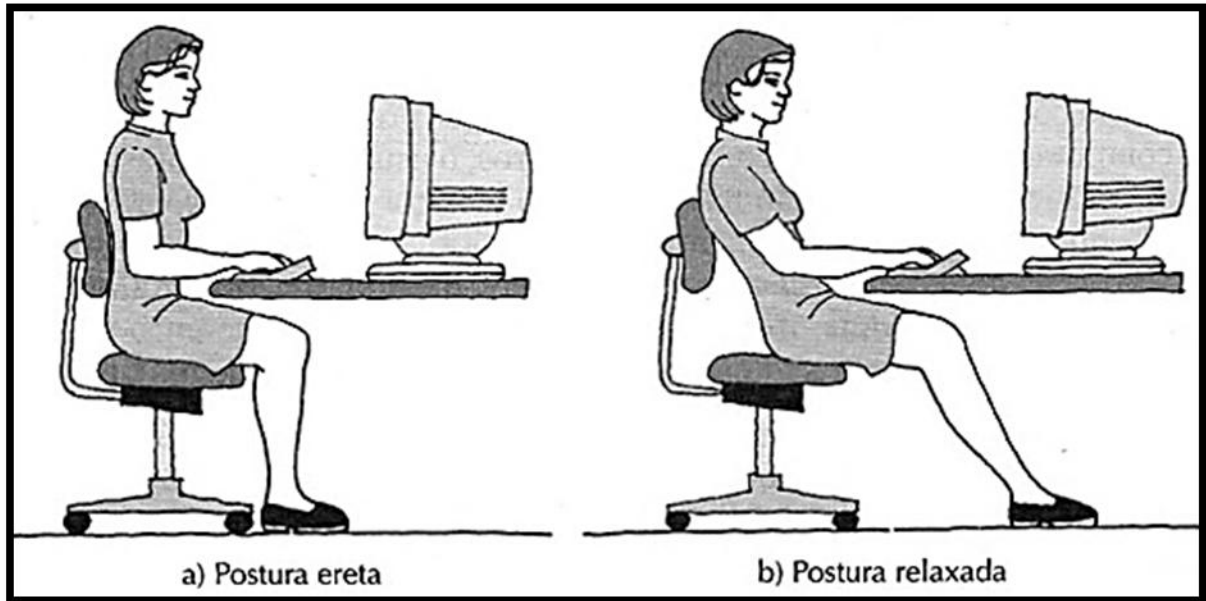
No nosso ambiente de trabalho, devemos prestar bem atenção nos aspectos referentes à utilização correta da cadeira e em fatores que podem influenciar o bom uso da sua postura e dos seus movimentos.

De acordo com Dul e Weerdmeester (2012, p. 29), uma cadeira ergonômica deve ter a seguinte configuração: “o assento e o encosto são reguláveis. O encosto é alto, dando suporte para os ombros e à região lombar. Os apoios curtos para os braços e as rodinhas nos pés proporcionam um conforto adicional, facilitando as mudanças de postura.” O uso de um apoio lombar pode ajudar na manutenção de uma boa postura sentada, exercendo um suporte na coluna lombar e influenciando a postura global da coluna vertebral e reduzindo a fadiga muscular.

É muito importante considerar a forma como ficamos sentados, que tipo de cadeira utilizamos e o que podemos fazer para prevenir desconforto, lesões e dores na região das costas. É importante recomendar que não se deve trabalhar direto mais de uma hora no computador. Devemos fazer uma pausa ao final de cada hora, para levantar-se, caminhar um pouco, beber água ou ir ao banheiro.

A inatividade provocada pelo excesso de tempo sentado propicia alterações prejudiciais nos músculos, aumentando a resistência à insulina e do nível de gordura no sangue, o que pode levar a uma série de problemas cardiovasculares. Provoca, também, inúmeras crises de dor nas costas, em virtude do processo de inflamação nessa área. A postura pode afetar não somente sua produtividade de forma geral, mas também influencia no seu conforto ao usar o computador.

Os traços negativos deixados pelo trabalho nos funcionários influenciam sua saúde e capacidade funcional. Prejudicam sua vida profissional, social e econômica. As doenças, as alterações funcionais do organismo e as dores são o produto de um estado interno do funcionário resultante de sua história profissional. Uma patologia de origem profissional pode ser agravada pelas condições inadequadas de trabalho.



**Figura 20:** Posturas correta (a) e incorreta (b) diante do computador.

**Fonte:** <http://mulher.uol.com.br/casa-e-decoracao/noticias/redacao/2010/10/01/saiba-escolher-a-cadeira-certa-para-o-home-office-aliando-preco-e-desempenho.htm>.

Numa posição sentada, não podemos de maneira alguma permanecer de forma relaxada, conforme visto na figura 20-b. No ambiente de trabalho, recomenda-se que o computador seja posicionado da forma seguinte:

- Deve ser colocado bem na sua frente, entre 40 cm e 60 cm de distância dos olhos;
- Ao olhar, a tela deve estar abaixo da horizontal, de 5° a 15° graus goniométricos. (id., ibid., 2003, p. 65)

Devemos observar, ainda, que ao sentar na cadeira, o quadril deve estar mais alto que os joelhos. O ângulo formado entre a coxa e a perna deverá atingir cerca de 100°. A prevenção é a melhor forma de evitar dores provocadas pela má postura no ambiente profissional.

Vale ressaltar que, o uso de uma cadeira adequada não é suficiente para garantir uma postura correta no ambiente de trabalho. Conforme enfatizam Dul e Weerdmeester (2012, p. 30) “a posição das mãos, bem como o ponto de focalização dos olhos, têm uma grande importância para a postura da cabeça, tronco e braços.” Para a quase totalidade dos usuários de equipamentos de informática, o uso do microcomputador como ferramenta de trabalho significa não mais que sentar diante da máquina, ligá-la e executar suas tarefas.

O computador se tornou um equipamento indispensável para a nossa vida, no entanto, necessita-se de cuidados ao utilizá-lo. Poucos, no entanto, têm conhecimento de que um monitor com luminescência além do limite aconselhável, ou também a falta de um apoio para a mão na utilização do mouse, ou do teclado, podem ocasionar desconforto e até mesmo problemas físicos.

No contexto contemporâneo da era da informática, a ergonomia se relaciona com a qualidade da adaptação de um dispositivo ao seu operador e à tarefa que ele realiza. A ergonomia preocupa-se cada vez mais com a *interface* Homem-Computador, à medida que o uso dos computadores se tem tornado mais generalizado. Ao reunir em um único local diversas funções que anteriormente estavam distribuídas, o trabalho informatizado permite maior concentração do funcionário em suas tarefas.

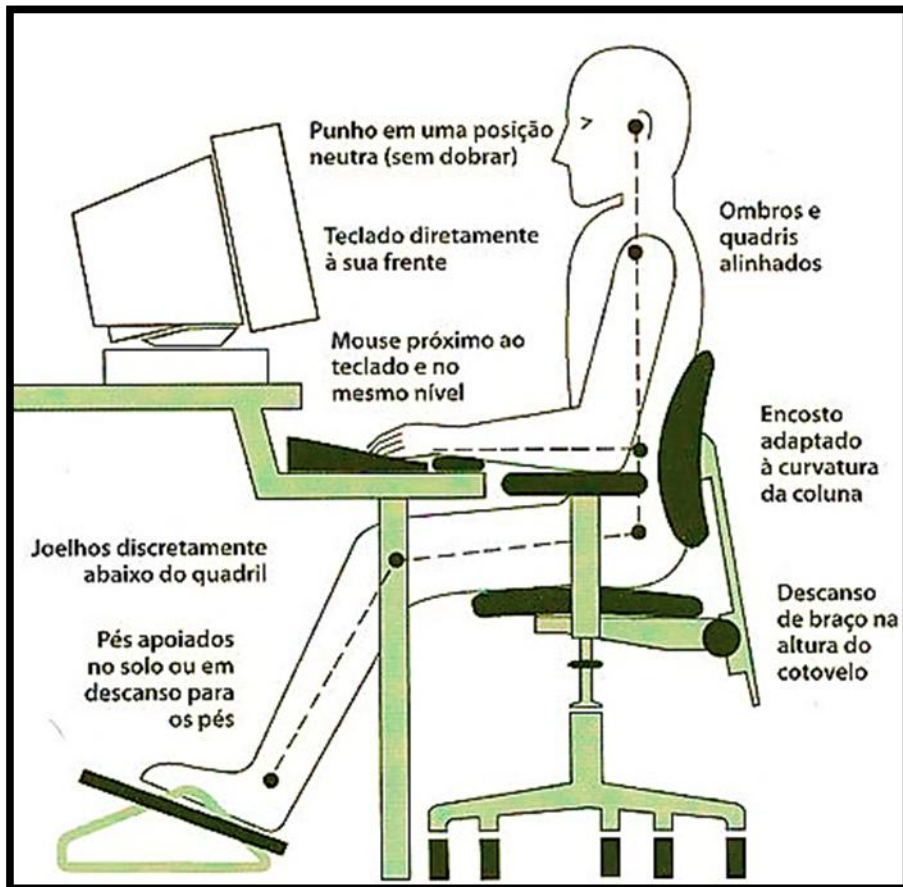
Um problema específico de ergonomia pode ser identificado quando um aspecto da interface está em desacordo com as características físicas do usuário e da maneira pela qual ele executa sua tarefa, acarretando, muitas vezes, resultados negativos à saúde.

Os distúrbios infra-patológicos (tais como dores de cabeça e dores articulares) e os distúrbios de comportamento (irritabilidade, desinteresse pelos contatos sociais) representam sinais de sofrimento que podem ter origem, em muitos casos, nas condições inadequadas de trabalho.

Dependendo da intensidade do uso, o computador representa um dos principais responsáveis por uma série de doenças ocupacionais. Os distúrbios relacionados ao trabalho envolvem um conjunto de problemas de saúde de ordem osteomuscular, visuais e também psíquicos.

Quanto à utilização do microcomputador, devemos observar que a tela do monitor deve ser posicionada à altura dos olhos para prevenir dores no pescoço e nos ombros. O mobiliário tem de ser adequadamente regulado de acordo com o tipo físico de cada pessoa.

A figura 21 ilustra a postura correta diante do computador e, também, equipamentos de informática e mobiliário ergonomicamente adequados a um ambiente de trabalho.



**Figura 21:** Mobiliário ergonômico e postura adequada diante do computador.

**Fonte:** <http://www.aguadoce.com.br/blog/posts/ergonomia-postura-correta-na-hora-de-usar-o-computador/>.

Deve-se utilizar o apoio para os pés, pois este acessório evitará dores e inchaço nas pernas ao final de um dia exaustivo de trabalho. Pés cruzados ou apoiados na ponta dos dedos favorecem dores na parte inferior da coluna. Segundo Helito e Kauffman (2006, p. 644) “a boa postura, além de contribuir para a aparência, atitude e confiança, também é questão de saúde, já que um posicionamento inadequado leva cronicamente a alterações estruturais anatômicas que podem causar dor.” A má postura altera o alinhamento natural do corpo e as curvas da coluna vertebral, podendo ocasionar desvios na região dorsal.

A figura 22 ilustra um tipo de equipamento ideal para aliviar as tensões ocasionadas pela postura incorreta diante do computador, trata-se do suporte para apoiar os pés.



**Figura 22:** Suporte de apoio para os pés.

**Fonte:** <http://www.temtudomoveis.com.br/produto/apoio-para-os-pes-53>.

O apoio para os pés consiste num acessório de grande utilidade para proporcionar conforto aos membros inferiores. É um equipamento versátil, pois é possível mudar de posição para o ângulo desejado conforme a necessidade, essa mudança é realizada com uma leve pressão dos pés sobre a plataforma e a alteração do ângulo ocorre através de deslizamento. Com o uso do equipamento é possível prevenir o inchaço das pernas melhorando a circulação sanguínea. Existem diversos modelos e marcas de suporte para apoio.

Recomenda-se o uso diário de acessórios ergonômicos, tais como: mecanismo para elevação de monitor, suportes para notebook e monitores, suportes suspensos para CPU, mousepad ergonômico e apoio ergonômico para o teclado.

Nas organizações, deve-se priorizar a aquisição de cadeiras confortáveis, pois são ótimos acessórios para minimizar os efeitos do estresse sobre o corpo. Os equipamentos de informática também devem seguir os padrões ergonômicos indicados. Faz-se necessário manter um cuidado especial com pulsos, mãos e dedos, pois durante todo o dia estão em constante atividade e mobilidade.

De acordo com Nussio (2006, p. 66) pode-se descrever a estrutura anatômica das mãos da forma seguinte:

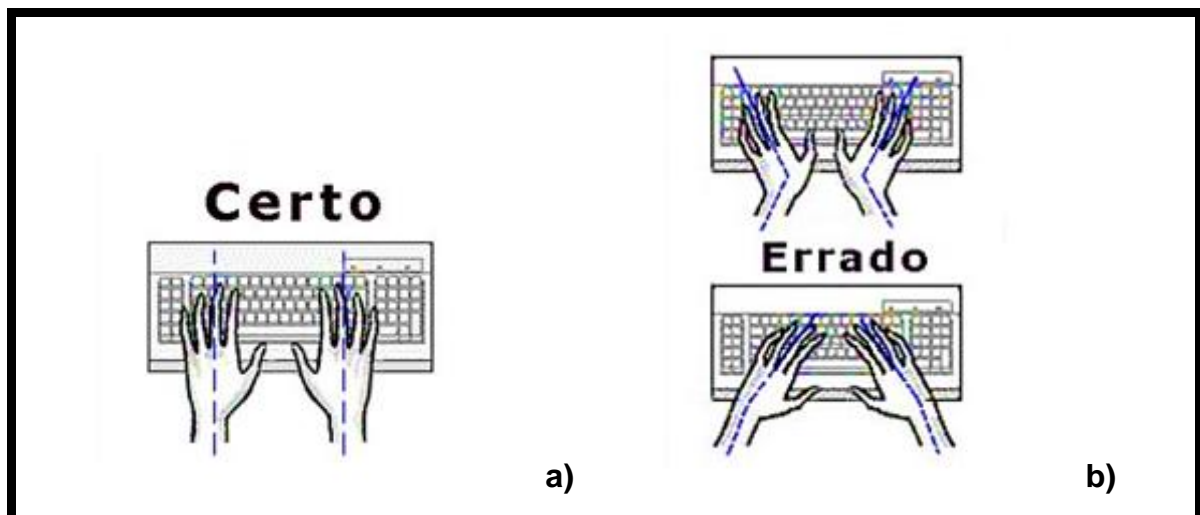
Anatomicamente, na mão são encontrados ossos, uma trama de tendões, músculos, nervos e vasos sanguíneos. A sua formação óssea é: pulso (articulação formada pelo cúbito), rádio e ossos do carpo. Podemos realizar movimentos de flexão e extensão, de abdução e adução e rotação.

Considerando que, ao longo do dia, nossas mãos realizam centenas de atividades, convém mantê-las ágeis e saudáveis. Os tendões e alguns músculos próprios da mão são os responsáveis de executar os movimentos.

No ambiente de trabalho, utilizamos as mãos frequentemente em tarefas de digitação. Dores nas mãos, sensibilidade ao toque, adormecimento e formigamento dos dedos são os principais sintomas de lesões por esforço repetitivo, doença crônica que atinge ombros, braços, pulsos e mãos.

Não é bom para o corpo permanecer muito tempo numa mesma posição, principalmente quando a cadeira não é ergonomicamente adequada. Por isso, é recomendado levantar-se a cada 50 minutos. Períodos prolongados frente ao computador, sem pausa, podem resultar sérios danos à sua saúde.

Quanto ao uso do teclado, no momento da digitação, os braços se posicionam formando um ângulo de 90°. Essa posição é importante para garantir a boa circulação sanguínea nos membros superiores. Mudar de posição durante tarefas longas também pode prevenir o desconforto e a fadiga.



**Figura 23:** Posições correta e incorreta das mãos no teclado do computador.

**Fonte:** <http://www.brasilecola.com/doencas/ler.htm>.

Diversos problemas podem surgir quando não são usados periféricos adequados às características de cada indivíduo. Os teclados e mouses ergonômicos são projetados para prover maior conforto ao utilizador, assim como são preparados para evitar ao máximo lesões por esforço repetitivo.



**Figura 24:** Modelo de teclado ergonômico.

**Fonte:** <http://www.tecnogeek.com.br/microsoft-lanca-novos-mouses-e-teclados-ergonomicos/>.

O design do teclado ergonômico possibilita o posicionamento mais natural da mão, do pulso e do antebraço, evitando o aparecimento de lesões. As teclas são macias para uma confortável digitação. Equipamentos de hardware com modelo ergonômico reduzem a tensão e deformação em partes do braço e da mão, reduzindo os riscos de desenvolver tendinite.

Para minimizarmos os problemas de saúde que acometem os membros superiores, deve-se utilizar o mousepad ergonômico com apoio de punhos, conforme pode ser visualizado na figura 25. O uso do acessório permite correta posição da mão, prevenindo dores musculares ocasionadas por esforço repetitivo. O pulso se apoia adequadamente numa base confeccionada em gel.

O acessório foi desenvolvido com o objetivo de elevar o punho e colocá-lo na posição correta para utilização do mouse. Proporciona conforto às variações biomecânicas, diminuindo, assim, a fadiga muscular de todo o membro superior.

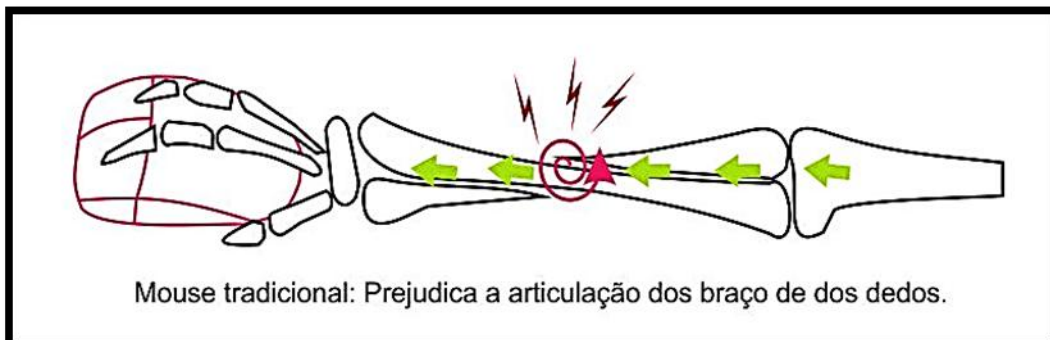




**Figura 25:** Mousepad ergonômico com apoio de punhos.

**Fonte:** <http://www.kalexinformatica.com.br/produto/Mouse-Pad-ergon%F4mico-com-apoio-de-punhos.html>.

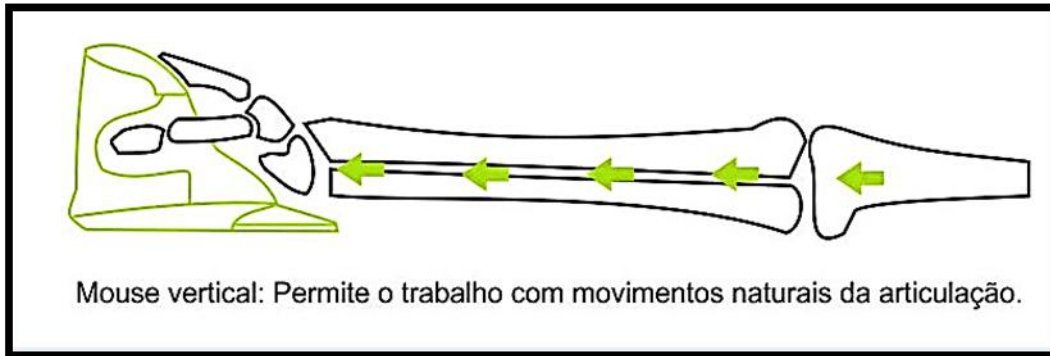
O mouse tradicional, figura 26, cujo uso é mais frequente tanto em casa como no trabalho, deixa a mão e o punho em uma posição desconfortável, fazendo com que o pulso se movimente de forma incorreta, como se fosse uma torção. Quando utilizamos um modelo de design obsoleto diariamente, esse tipo de periférico favorece o desenvolvimento de inúmeros problemas de saúde.



**Figura 26:** Mouse tradicional.

**Fonte:** [http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonomico-delux-usb-600-800-1600-dpi-\\_JM](http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonomico-delux-usb-600-800-1600-dpi-_JM).

O mouse vertical propicia condições para que o pulso continue reto, facilitando assim os movimentos e deixando-o livre para executar trabalhos que exigem mais precisão. A figura 27 ilustra os benefícios obtidos com o uso do mouse com design vertical.



**Figura 27:** Mouse vertical com apoio ergonômico.

**Fonte:** [http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonomico-delux-usb-600-800-1600-dpi-\\_JM](http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonomico-delux-usb-600-800-1600-dpi-_JM).

O mouse vertical oferece alta qualidade e excelente desempenho durante a execução do trabalho e contribui para a manutenção da saúde física. O periférico possui dois botões de controle, avançar e retroceder, os quais evitam que o usuário tenha que arrastar o mouse desnecessariamente. O equipamento tem as seguintes configurações: design ergonômico, sensor óptico, scroll bidirecional e resolução óptica de 1600 DPI. A figura 28 ilustra um modelo de mouse vertical.



**Figura 28:** Mouse vertical com design ergonômico.

**Fonte:** [http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonomico-delux-usb-600-800-1600-dpi-\\_JM](http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonomico-delux-usb-600-800-1600-dpi-_JM).

Além de equipamentos de informática ergonômicos, outros aspectos relativos ao ambiente de trabalho devem ser observados. O transporte manual de objetos e/ou documentos volumosos pode ocasionar lesões musculares ou osteoarticulares, tendo em vista que os discos intervertebrais ficam sobrecarregados, principalmente quando nos deslocamos numa postura inadequada.

As principais dores que acometem a coluna lombar são causadas por sobrecarga mecânica, especialmente no momento do manuseio, levantamento e carregamento de objetos pesados ou pilhas de documentos volumosos. Dentre os sérios riscos à saúde a partir do manuseio de objetos pesados, podemos citar: inflamações na região lombar, entorses e hérnia de disco.

Um equipamento extremamente útil para facilitar o trabalho dos funcionários é o carrinho para transporte de processos (figura 29). Tem o objetivo de permitir que o usuário conduza um volume de processos e outros documentos sem fazer grande esforço físico, de maneira que acomode todo o seu conteúdo de forma rápida, prática e saudável, pois não sobrecarrega a coluna vertebral. O equipamento agrega diversos benefícios como: facilidade, praticidade, segurança, evita prejuízos à saúde, tudo isso com um excelente custo–benefício.



**Figura 29:** Carrinho para transporte de processos e outros documentos.

**Fonte:** [http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-467613320-carrinho-para-transporte-de-processos-225-001-\\_JM](http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-467613320-carrinho-para-transporte-de-processos-225-001-_JM).

As organizações públicas precisam adotar medidas preventivas no que diz respeito à qualidade de vida no ambiente de trabalho, principalmente no aspecto que se refere à questão ergonômica, tal como ressalta Martins (2010, p. 199): “[...] posição e altura da cadeira, mesa e computador que desrespeitam o alcance dos olhos, braços e pernas, ou não permitam ajuste às medidas do corpo de cada indivíduo. Ambas as situações podem levar a posturas ruins para os músculos e o esqueleto.” O reconhecimento e a preocupação com esses fatores de risco à saúde dos funcionários irão repercutir positivamente no ambiente organizacional.

O diagnóstico, a prevenção e o tratamento dos problemas osteomusculares e as afecções da coluna vertebral são condições essenciais para podermos atuar bem no ambiente profissional, no lazer, nas atividades do cotidiano, enfim, para que tenhamos uma melhor qualidade de vida.

Com uma boa adaptação ergonômica dos postos de trabalho, o desempenho dos servidores poderá melhorar significativamente, aumentando-se a qualidade e produtividade. Em consequência, os custos podem ser reduzidos.

Faz-se necessário refletir que é preciso modificar nossos hábitos de vida, para prevenir o surgimento de doenças, e não apenas procurar tratamento médico depois que a saúde já está comprometida. Com base nessas considerações, vários estudos concluíram que a prática de atividades e exercícios físicos regulares é capaz de agir na prevenção de doenças crônicas, e atuar de forma subsidiária no tratamento não farmacológico das doenças já estabelecidas, melhorando significativamente a qualidade de vida do paciente. O assunto será abordado de forma mais aprofundada a seguir.

### **2.2.5 Benefícios orgânicos e psicofisiológicos adquiridos com a prática de exercícios físicos**

A falta de atividade física causa o sedentarismo e, como consequência, propicia o aparecimento de uma variedade de doenças. Exercitar-se regularmente, através de práticas eficientes, numa intensidade adequada e de forma prazerosa, não é modismo, mas consiste uma atitude inteligente de quem deseja adquirir e manter bom nível de condicionamento físico. Os benefícios dos exercícios são conhecidos há milhares de anos.

Segundo Shimer (1998, p. 21) “o exercício físico opera seus ‘milagres’ de modo totalmente natural, permitindo que o corpo e a mente funcionem tão plenamente quanto deveriam.” Nosso corpo, ao longo de um período aproximado de 500 milhões de anos, exercitava-se diariamente, pois nossa vida dependia disso. Com os avanços industriais, tivemos que enfrentar os novos e estranhos estresses da vida sedentária.

As consequências negativas do sedentarismo para nossa saúde são: obesidade, hipertensão arterial, diabetes, acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, elevação das taxas de colesterol total e de triglicérides, desgaste das articulações, dores nas costas, distúrbios do sono e maior sensação de bem-estar.

De acordo com Goldenberg (2007, p. 67) o sedentarismo resulta em inúmeros problemas, ressaltando-se o seguinte:

A falta de atividade física prejudica os seus músculos. Eles ficam flácidos, prejudicando sua força, o que pode causar uma instabilidade na coluna e encurtamento de suas estruturas. Por isso, é importante fazer exercícios, em especial os de alongamento e os que favoreçam o condicionamento físico.

A inatividade física é um fator de risco dominante para o aparecimento de uma série de doenças, principalmente quando estiver associada a outros fatores como o fumo, obesidade, hipertensão arterial e colesterol elevado.

A prática de exercícios físicos regulares melhora a saúde e a qualidade de vida, pois a pessoa consegue se sentir melhor, tanto mental quanto fisicamente. Segundo Macdonald (2010, p. 195) pode-se dizer que:

Um programa de exercícios cardiovasculares melhora o funcionamento de seus pulmões, de seu coração e de seus vasos sanguíneos. Com o tempo, ele lhe traz maior resistência para atividades que demandam batimentos cardíacos mais intensos, como correr, dançar e nadar. Esses exercícios também reduzem os riscos de uma grande quantidade de problemas médicos, do diabetes à depressão.

São pequenas mudanças da vida moderna que podem fazer a diferença. Segundo Rath (2011, p. 88) “pessoas que se exercitam pelo menos dois dias por semana são mais felizes e têm significativamente menos estresse. Além disso, esses benefícios aumentam com o exercício frequente.” A atividade física é importante e deve ser praticada regularmente, mas é preciso que seja, como tudo, de forma moderada e sob a orientação de um educador físico.

Ainda, de acordo com Rath (id., ibid., p. 96): “Pessoas com bem-estar físico próspero administram sua saúde de forma eficaz. Elas se exercitam regularmente e, conseqüentemente, sentem-se melhores ao longo do dia.” Vale ressaltar que todos devem se convencer de que cuidar do corpo é algo extremamente prioritário.

De forma genérica, podemos citar alguns dos seguintes benefícios com a prática de exercícios físicos: aumenta a circulação por dilatar os vasos sanguíneos e até criar alguns novos, reduzindo assim os riscos de infarto e derrame; reduz a pressão arterial; reforça o sistema imunológico; fortalece os ossos ao elevar a assimilação de cálcio; tonifica e fortalece os músculos. (cf., SHIMER, 1998, pp. 22-23)

Estudos científicos comprovam os efeitos benéficos dos exercícios físicos no controle da glicemia sanguínea. Conforme podemos observar com as argumentações de Aurora (2011, p. 81) “o exercício ajuda a aumentar a sensibilidade do corpo à insulina e queima glicose de forma mais eficiente.” Por este motivo, diminui os riscos para o surgimento do diabetes.

Com a atividade física regular, o processo de digestão é facilitado e melhora a absorção dos nutrientes vitais. Observam-se, também, melhorias na regularidade intestinal, reduzindo-se os riscos de câncer de cólon.

Com relação à obesidade, o indivíduo adepto dos exercícios físicos consegue aumentar a queima de gordura do organismo, diminuindo o peso corporal e aumentando os níveis energéticos, contribuindo também para melhorar a aparência e, conseqüentemente, elevando a autoestima. A partir do controle do peso corpóreo, ocorre o aumento do colesterol bom no sangue, diminuindo os riscos de enfarte e acidente vascular cerebral, os quais são provocados pela obstrução das artérias devido ao acúmulo de placas de gordura. Segundo Cooper (1988, p. 243), pode-se enfatizar que:

Exercício – mais especificamente, exercício ‘aeróbico’ ou de resistência – pode produzir coisas importantes para o estado de seu sangue. Antes de tudo, para a maioria das pessoas, o exercício aeróbico vai elevar a taxa do colesterol HDL, especialmente do colesterol HDL-2.

A elevação do colesterol HDL (Lipoproteínas de alta densidade) está associada com baixa incidência de doenças cardiovasculares. Para adultos saudáveis os níveis aceitáveis de LDL (Lipoproteínas de baixa densidade) têm de

ser menores que 160 mg/dl. Neste caso, para se aumentar os níveis do colesterol bom, o autor recomenda a prática de atividades aeróbicas – de baixa intensidade e longa duração – tais como: caminhada em ritmo acelerado, corrida, ciclismo, natação.

Os benefícios proporcionados pelos exercícios aeróbicos podem ser também fator que auxilia o gerenciamento do estresse. Segundo Gretz (2010, p. 24):

Quem faz exercícios aeróbicos conhece os efeitos da endorfina, um neuro-hormônio produzido no nosso próprio organismo. Depois de algum tempo de exercício intenso, a endorfina liberada pelo sistema nervoso central substitui o cansaço e a dor muscular por uma incrível sensação de bem-estar, euforia e prazer.

É cientificamente comprovado que nossas funções mentais e nosso humor melhoram quando nos exercitamos regularmente. De acordo com Atalla (2012, p. 80) pode-se afirmar que:

Já é amplamente conhecido o fato de a atividade física, principalmente os exercícios aeróbicos, feita com intensidade moderada por mais de vinte minutos liberar serotonina e neuroendorfina, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar.

Os efeitos proporcionados pelos neuro-hormônios no nosso organismo são muitos, e todos positivos: analgésico, calmante, regulador do sono, inibidor do estresse e da ansiedade.

Outra situação evidenciada diz respeito ao desempenho sexual, que melhora a sua qualidade, pois a circulação sanguínea para os órgãos sexuais é aumentada.

Fazendo o corpo operar melhor, o exercício também melhora o funcionamento da mente, do raciocínio, principalmente a memória é beneficiada, pois a região do cérebro fica mais oxigenada, devido ao maior fluxo sanguíneo desviado para aquela área. Segundo Atalla (id., ibid., 2012, p. 81) “o exercício também é fundamental no desenvolvimento da cognição, que é a capacidade de construir conhecimento, compreendê-lo e utilizá-lo no dia a dia.” Verifica-se, por conseguinte, a diminuição dos casos de depressão, pelo fator motivacional e lúdico característico dos vários tipos de esportes.

Os esportes coletivos são excelentes opções para desenvolver o aspecto social e a integração entre as pessoas. Futebol, voleibol, handebol e basquetebol

são ótimas modalidades que enfatizam o trabalho em equipe, a coordenação, agilidade, percepção temporal e espacial, além do desenvolvimento na organização técnica e tática do jogo. Trabalha-se a comunicação com o objetivo de atingir a coesão do grupo, as relações interpessoais e a liderança.

Após uma situação de estressante e tensa, o organismo necessita dispersar a energia negativa gerada, caso isso não ocorra, o corpo sofrerá consequências que podem afetar nossa saúde física e mental. A prática das artes marciais pode contribuir para o controle do estresse e diminuição da tensão muscular, pois as lutas marciais proporcionam um efeito catártico, pois canalizam as energias através dos movimentos, dos golpes, ocasionando o relaxamento e a sensação de bem-estar. Segundo Veras Neto (2004, p. 140), o treinamento das diversas modalidades de luta promove “o desenvolvimento da autoconfiança, controle do stress, aumento da autoestima, domínio da agressividade, agilidade, flexibilidade, fortalecimento da musculatura, velocidade de raciocínio e mais disposição para as tarefas diárias.”

O bom nível de condicionamento físico ajuda a desacelerar o processo de envelhecimento, pois a pessoa terá órgãos com funções mais eficientes, melhorando o bem-estar e aumentando a expectativa de vida. Ao contrário do que muita gente pensa, o estilo de vida sedentário na terceira idade pode induzir a maiores desgastes no organismo do que aquele que tem uma vida ativa. A partir de tais considerações, pode-se afirmar que:

A atividade física regular é o fator-chave para o envelhecimento saudável. O hábito de praticar exercícios físicos não só acrescenta mais anos à nossa vida, mas também mais vida aos nossos anos. Além de vivermos mais, nossa qualidade de vida melhora muito com a prática regular de exercícios. Assim, a atividade física deve ser mantida por toda a vida. (MANCILHA e PY, 2001, p. 48)

Atividade física na terceira idade propicia melhora na memória, tendo em vista que o fluxo sanguíneo no cérebro e a respiração ficam mais eficientes. De um modo geral, o treinamento físico pode imediatamente produzir uma profunda melhoria das funções essenciais do organismo e da qualidade de vida do idoso.

Adquirir um corpo saudável não é tarefa fácil, exige muita disciplina e perseverança. Aumentar nosso nível de condicionamento físico é algo mais importante que podemos fazer para melhorar a aparência, o desempenho nas tarefas do dia-a-dia, o modo como nos sentimos e pensamos, e a nossa qualidade



de vida. Ao inserir períodos curtos de exercícios físicos em nossa rotina diária, adquirimos mais energia, ficamos mais alerta e conseguimos resistir ao estresse provocado pelas atividades cotidianas e, principalmente, pelo ambiente conflitante do local de trabalho.

### **2.2.6 Benefícios à saúde ocupacional obtidos com a prática de exercícios físicos**

Conforme visto no capítulo anterior, incluir os exercícios físicos nos intervalos do nosso cotidiano consiste numa atitude importante para que tenhamos uma vida longa, tranquila e com mais saúde. Faz-se necessário, também mudanças para hábitos saudáveis no contexto do trabalho.

Segundo Shimer (1998, p. 62) pode-se afirmar que “a maioria das pessoas pensa que o ato de sentar não exige esforço nenhum, mas não é assim que se sente o trabalhador que passou oito longas horas preso a uma mesa diante do computador.” Se conseguirmos aliviar o corpo do estresse acumulado pelos longos períodos que passamos trabalhando sentados à frente de um computador, na maioria das vezes numa postura errada, certamente conseguiremos transmitir mais energia aos músculos cansados, e se sentir melhor e mais alerta.

O estresse ocupacional e as afecções que acometem o sistema musculoesquelético são os principais motivos de afastamentos ao trabalho. Com referência a tais aspectos, vale salientar que:

Programas de controle de afastamentos precisam ter como alvo as amplas causas do absenteísmo. As organizações podem influenciar a intenção dos empregados de ausentarem-se do trabalho por meio de ações, como disciplinar os faltosos, verificar as justificativas dadas por eles, comunicar as regras para o absenteísmo e premiar os bons índices de frequência. (MILKOVICH e BOUDREAU, 2012, p. 123)

Os trabalhadores do mundo moderno têm vida sedentária, alimentação inadequada, lazer insuficiente e convivem diariamente com o estresse, gerando irritabilidade, baixa autoestima, depressão, ansiedade e distúrbios físicos, como úlcera e infarto do miocárdio. O resultado de tudo isso é diminuição do rendimento, desmotivação e baixa produtividade. Devemos entender que o aumento da produtividade está interligado ao baixo índice de absenteísmo, redução dos gastos

com despesas médicas e menor tempo perdido com treinamento de funcionários substitutos.

A preocupação com a saúde ocupacional é um assunto que tem sido mais discutido no âmbito das empresas privadas. O Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO – tem por finalidade promover e preservar a saúde dos trabalhadores, no entanto, a execução destas medidas tem mais respaldo nas organizações regidas pela CLT, nos artigos 168 e 169. A Consolidação das Leis do Trabalho - CLT dispõe de Normas Regulamentadoras que estabelecem a obrigatoriedade de elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados.

Nessa perspectiva, segundo Rossi et al. (2011, p. 95) “[...] uma organização que valoriza o bem-estar de seus funcionários mostrando que se importa com suas necessidades, objetivos e problemas pessoais, também promove o bem-estar e a saúde de seu pessoal.” Empresas e instituições públicas podem reduzir perdas potenciais e aumentar a produtividade através da adoção de uma cultura que vise estilos de vida saudáveis de seus funcionários, a partir da implementação de Programas de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida.

No contexto do ambiente de trabalho, antes da implementação das atividades voltadas a exercícios físicos e esportes, faz-se necessário realizar periodicamente diagnósticos sobre a saúde dos funcionários. Segundo Lowe (2010, p. 284) “exames anuais podem apontar problemas de saúde antes que os sintomas apareçam. Felizmente, a maioria das doenças pode ser tratada se detectada cedo.” A partir daí, a organização poderá elaborar atividades objetivando o lazer, saúde e bem-estar, tudo de acordo com as necessidades inerentes aos seus funcionários.

Ogata et al. (2012, p. 66) conceitua Lazer Ativo como “a vivência de lazer comprometida com a ideia de um estilo de vida mais ativo e saudável na companhia de familiares amigos e, de preferência, em contato com a natureza.” Com base nessa conceituação, será possível organizar programas que incluam atividades físicas e de lazer para os funcionários, que tenham os seguintes objetivos: aumentar o nível de condicionamento físico; aumentar o nível de conhecimentos referentes a estilos de vida saudáveis; elevar o nível de interesse dos trabalhadores em relação à própria saúde e aos fatores que a afetam; promover a adoção de outras condutas concorrentes com um estilo de vida mais saudável. (cf., id., ibid., pp. 75-76) Porém,

para alcançar os objetivos, é preciso executar estratégias que incluam informação, motivação e criação de oportunidades para mudanças de comportamento.

Um programa que contemple a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida pode incluir as práticas esportivas, tais como futebol, voleibol, corridas de curta e longa distância, ciclismo, natação, artes marciais.

Num ambiente laboral, os conflitos e tensões geram estresse, que comprometem a saúde dos funcionários. A prática de exercícios de alongamento contribui de forma efetiva para atenuar o estresse, causando relaxamento e bem-estar. Segundo Anderson (2003, p. 11) o alongamento “é o importante elo entre a vida sedentária e a vida ativa. Ele mantém os músculos flexíveis, nos prepara para o movimento e ajuda a realizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa sem tensões excessivas.” Os referidos exercícios melhoram a flexibilidade, auxiliam numa boa postura corporal e previne dores na coluna. Segundo Achour Júnior (2009, p. 74) “[...] a flexibilidade vai facilitar os movimentos nas diversas atividades profissionais e nas tarefas diárias.”

Exercícios de alongamento passivo e estático são importantes para eliminar encurtamento muscular, melhorando a amplitude de movimentos e contribuindo para a prevenção da incidência de dores musculoesqueléticas nas atividades do dia-a-dia. Segundo Clémenceau (2012, p. 10), pode-se enfatizar que “o alongamento é indispensável na vida cotidiana para melhorar o bem-estar, a tonicidade e a mobilidade.” Com a prática regular dessa modalidade de ginástica, pode-se prevenir a incidência de diversos males à saúde: câimbra, dor muscular tardia, contratura, distensão, ruptura e laceração.

O relaxamento que é propiciado pelo alongamento não se restringe ao relaxamento muscular. A prática regular de alongamento proporciona dinamismo e potência, pois atua sobre a elasticidade dos músculos e dos tendões. Essas técnicas de exercício permitem trabalhar o corpo em sua totalidade, fazendo concomitantemente que o praticante tome consciência de sua flexibilidade.

Além dos benefícios descritos anteriormente, podemos ainda afirmar que “utilizando a força de resistência passiva do músculo, o alongamento acelera a síntese de proteínas que constituem as fibras musculares.” (id., *ibid.*, p. 17)

As atividades físicas alternativas que incluem práticas de alongamento podem ser realizadas com efetividade, também, no próprio local de trabalho, através da Ginástica Laboral.

### 2.2.7 Ginástica Laboral

Não existe uma orientação precisa sobre a história da evolução da Ginástica Laboral no Brasil. De acordo com Lima (2007, p. 24), foram encontrados alguns registros históricos sobre a prática de atividades físicas no ambiente de trabalho no período de 1900 a 1910, sendo que “a primeira manifestação de atividades esportivas no âmbito interno das empresas no Brasil ocorreu na fábrica de tecidos Bangu, sediada no Rio de Janeiro, em 1901.” Tal acontecimento foi de grande importância o desenvolvimento e expansão da Ginástica Laboral.

Ainda, segundo a mesma autora, no período entre 1990 a 2000, ocorreu o seguinte: “no Brasil, a partir de 1990, a Ginástica Laboral ganhou importância e espaço nas discussões acadêmicas e empresariais.” (id., ibid., p. 26) A partir de então, começou-se a perceber a necessidade de implementar a prática de atividades lúdicas e exercícios físicos no ambiente interno das organizações.

Ginástica laboral consiste em uma série de exercícios físicos realizado no ambiente de trabalho, no horário do expediente, com a finalidade de melhorar a saúde e de evitar lesões por esforço repetitivo, bem como prevenir o surgimento de algumas doenças ocupacionais. Segundo Martins (2011, p. 57) a modalidade pode ser definida, tecnicamente, da forma seguinte:

A ginástica laboral pode ser entendida como uma pausa ativa realizada no ambiente de trabalho, composta por atividades específicas como alongamentos, massagens, atividades lúdicas e exercícios respiratórios, primariamente direcionada para as exigências psicofisiológicas do trabalhador e passível de implantação em qualquer local de trabalho.

A Ginástica Laboral pode ser classificada em: preparatória e compensatória. Denomina-se ginástica preparatória quando é executada antes da jornada de trabalho, apresentando como principais objetivos despertar o funcionário para o início de seu turno e preparar o organismo, de maneira que as tarefas ocupacionais não sejam realizadas de forma repentina, rude. A compensatória é aquela efetuada durante ou após a jornada de trabalho, com a finalidade de compensar psicofisiologicamente as exigências das tarefas ocupacionais.

Conforme destaca Lima (2007, p. 29), com a prática da Ginástica Laboral, espera-se prevenir “[...] a fadiga muscular, diminuir o índice de acidentes do trabalho, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário no início e

no retorno do trabalho e prevenir as doenças por traumas cumulativos.” Além de tais benefícios, a prática regular da Ginástica Laboral propicia a diminuição do sedentarismo, controle do estresse e melhoria da qualidade de vida do funcionário.

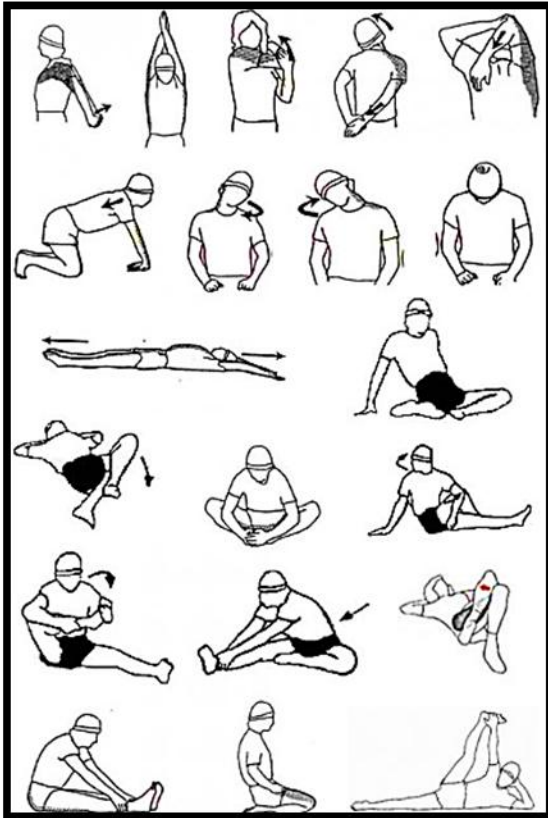
É importante frisar que, independente do tipo de trabalho realizado, ao se planejar uma aula de ginástica laboral compensatória ou preparatória é necessário identificar quais os grupos musculares são os mais requisitados nas tarefas laborais, os chamados músculos-alvo.

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORTs – consistem em movimentos repetidos de qualquer parte do corpo que podem ocasionar lesões em tendões, músculos e articulações, principalmente dos membros superiores, ombros e pescoço, devido ao uso repetitivo ou à permanência em posturas corporais inadequadas, resultando em dor, fadiga e diminuição do desempenho profissional.

Um dos fatores mais evidentes que geram afecções na coluna vertebral e lesões nos membros superiores e inferiores é postura inadequada durante a atividade laboral. Nesse sentido, Dillman (2011, p. 61) afirma que “a má postura também pode causar impacto sobre os órgãos internos, afetando-lhes o estilo de funcionamento e até o modo como você respira. Desequilíbrios e desalinhos podem causar fadiga e, depois de algum tempo, dores no pescoço, nas costas, nos quadris e em outras partes corpo.” Quando o funcionário trabalha numa posição errada, os ossos não estão alinhados corretamente, e isso coloca forte pressão sobre músculos, ligamentos e articulações. Nesse contexto, Nussio (2006, p. 157), afirma que:

O nosso organismo inteiro movimenta-se a cada instante. Cada órgão tem a sua própria velocidade, o seu próprio ritmo. Fluem hormônios, circula o sangue e os neurônios mandam sinais para entendermos o que está acontecendo. Sem dúvida, o ser humano foi projetado de forma inteligente, para estar em movimento durante o dia e repousar, durante a noite. Entretanto, a era do trabalho vem cada vez mais acorrentando-nos às cadeiras.

O sedentarismo e a postura incorreta no trabalho ocasionam inúmeros problemas de saúde e, assim, o nosso organismo atrofia-se dia a dia. Deveríamos incorporar o hábito de realizar exercícios de alongamentos no nosso cotidiano, em casa e no trabalho. Na figura 30 podemos observar sequências de alongamento.



**Figura 30:** Técnicas de alongamento.

**Fonte:** <http://www.educacaofisica.com.br/index.php/gestao/canais-gestao/academias/4844-os-beneficios-do-alongamento>.

Os exercícios de alongamento são importantes para relaxar os grupos musculares que estão sobrecarregados. Dentre os principais benefícios proporcionados pelo alongamento podemos citar: aumentam a mobilidade articular e muscular; reduzem a tensão muscular; estimulam a lubrificação; melhoram a flexibilidade e agilidade; diminuem a pressão arterial; estimulam a circulação sanguínea; e aumentam o bem-estar físico e mental.

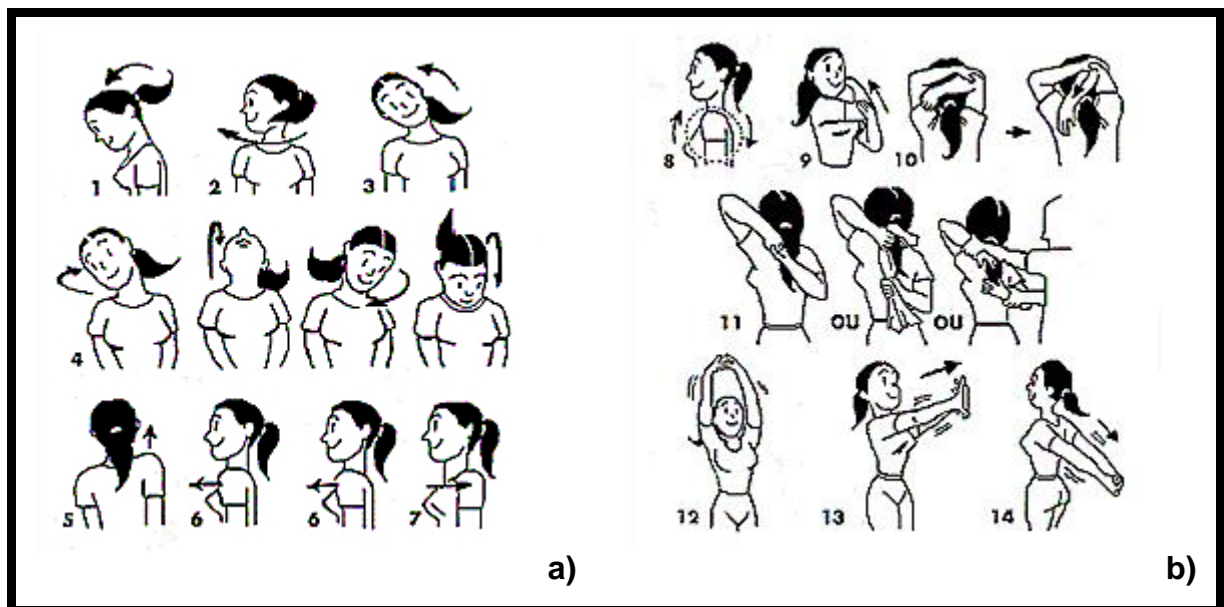
Alongamento, além de contribuir para a correção da postura, massageia órgãos e aumenta o bem-estar. Segundo Lima (2007, p. 31), pode-se perceber que:

Os exercícios de alongamento, quando realizados com frequência, podem auxiliar os trabalhadores a manterem e/ou aumentarem sua amplitude articular, minimizando o encurtamento muscular e a utilização de outras estruturas em uma má postura, para compensar a falta de amplitude e as situações de estresse.

Os movimentos de girar, flexionar e alongar partes do corpo propiciam uma série de vantagens para a saúde, que vão desde à correção da postura ao alívio de dores musculares.

Segundo Martins (2010, p. 208), pode-se dizer que “a ginástica laboral virou moda no Brasil. É uma das formas de combater as DORTs. Em horário predeterminado, os funcionários interrompem as tarefas e fazem exercícios de alongamento e relaxamento no próprio local de trabalho.” As atividades aliviam o estresse, melhoram a postura corporal, diminui o sedentarismo, amenizam as tensões adquiridas no trabalho, previnem lesões nos músculos e articulações, previne doenças causadas por trauma cumulativo e aumentam a motivação.

A ginástica consiste basicamente em alongamentos de diversos segmentos do corpo, como musculatura do pescoço e ombros, membros superiores e membros inferiores.



**Figura 31:** Exercícios realizados durante a Ginástica Laboral.  
**Fonte:** <http://www.lifequalitymassage.com.br/dicas/dicaoutubro.htm>.

Os tipos de alongamento são diferentes para cada função exercida pelo músculo trabalhado. As atividades são realizadas com a orientação especializada de um fisioterapeuta, terapeuta ocupacional ou educador físico. Esse tipo de ginástica não é de alta intensidade e ocorre num curto período de tempo, com intervalo entre 10 (dez) a 15 (quinze) segundos entre cada movimento, para não causar exaustão e nem sobrecarregar o funcionário.

Existem outras técnicas que podem ser integradas aos programas de Ginástica Laboral, dentre as quais podemos destacar:

Alongamento;  
 Resistência muscular localizada;  
 Automassagem e massagem;  
 Atividades lúdicas e jogos cooperativos. (LIMA, 2007, p. 81)

Numa sessão de ginástica laboral, pode-se perceber que os exercícios de alongamento reduzem encurtamentos do sistema muscular, evitam encurtamento músculo-tendíneo, eliminam ou diminuem nódulos musculares, aumentam a flexibilidade, aumentam o relaxamento muscular, melhoram a coordenação motora, aumentam a circulação sanguínea, e melhoram a postura estática e dinâmica.

No âmbito das organizações, a prática de atividades lúdicas e de lazer proporcionam diversos benefícios, os quais podemos enumerar a seguir:

Função Psicológica: alívio do estresse e promoção de um estado de relaxamento;  
 Função Social: integração dos indivíduos dentro do ambiente de trabalho, melhorando o clima organizacional;  
 Função Educativa: autoaprendizagem, maior conhecimento dos indivíduos que nos cercam e do mundo;  
 Função Humanizadora: respeito às diferentes “maneiras de ser”, valorizar a sensibilidade entre o grupo, uma forma diferenciada de “pôr para fora” o potencial infinito que cada um traz dentro de si. (id., *ibid.*, p. 91)

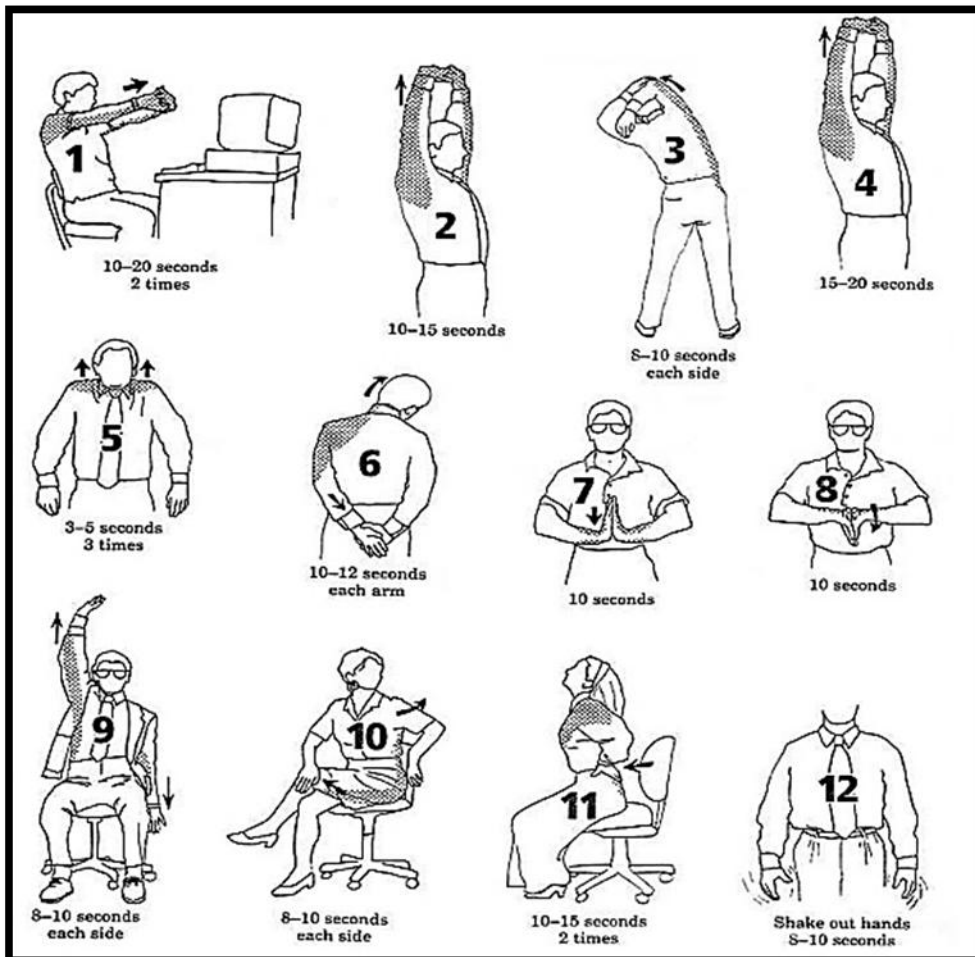
Programas de lazer e recreação dentro de uma organização pública podem representar uma importante ferramenta para a humanização do ambiente de trabalho, além de servirem como espaços de aprendizagem de valores essenciais para o convívio no mundo atual: cooperação, amizade, união, solidariedade, ética e respeito às diferenças.

Atividades lúdicas provocam um estado de relaxamento que faz o indivíduo liberar seu intelecto e sua criatividade, buscando melhores e mais rápidas soluções para os problemas de seu dia-a-dia. Nesse contexto, o resultado são organizações mais produtivas, conforme os servidores colocam a energia da criatividade dirigida, prazer e amor nas tarefas que executam.

A existência de organizações cada vez mais cooperativas, em que a humanização das pessoas e dos processos de trabalho existam, proporcionam resultados cada vez melhores. Nessa perspectiva, pode-se perceber que é perfeitamente possível ter uma organização pública eficiente, na qual todos os servidores se sintam felizes em trabalhar.



Um programa de Ginástica Laboral deve abordar a evolução das pessoas dentro de cada grupo, promovendo a mudança que concederá não apenas melhorias no ambiente de trabalho, mas também benefícios individuais. A figura 32 ilustra uma sequência de exercícios de alongamento que pode ser realizada no próprio local de trabalho, no horário do expediente.

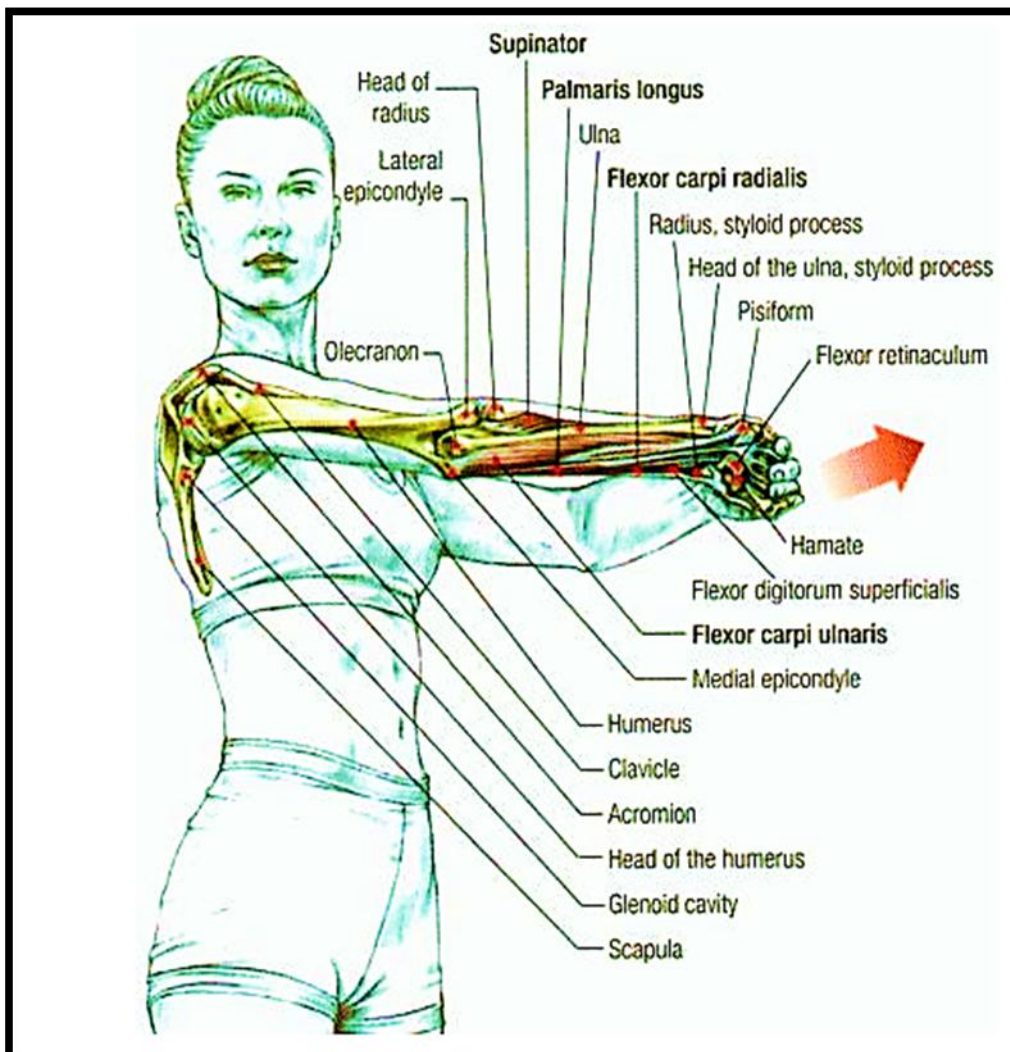


**Figura 32:** Ginástica Laboral – série de exercícios de alongamento e rotações.

**Fonte:** <http://www.exercicios-fisicos.com/ginastica-laboral-exercicios-e-imagens-nas-empresas>.

As principais áreas do corpo afetadas pela tensão do cotidiano no ambiente de trabalho são o pescoço e os ombros. Segundo Crowther e Petre (2013, p. 60), pode-se afirmar que “o pescoço e os ombros são as áreas em que a tensão muscular é centralizada. A tensão dessas regiões pode causar enxaqueca, rigidez no pescoço e restrição na capacidade de movimentar a cabeça.” Por esse motivo, recomenda-se realizar alongamentos diários nas estruturas musculares dessas regiões, com o intuito de relaxar e descontraír.

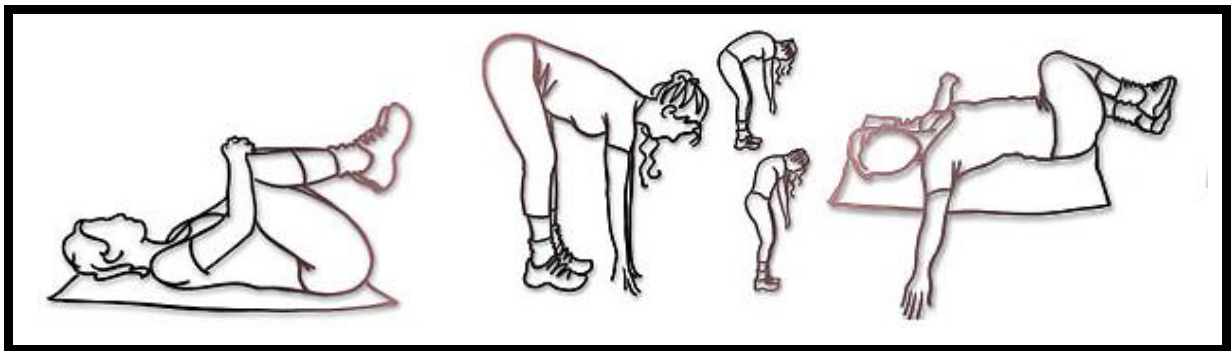
A musculatura do antebraço também é bastante exigida durante as jornadas de trabalho, ocasionando diversos casos de lesões por esforço repetitivo. Os principais músculos que necessitam de alongamento são: o extensor radial longo do carpo, o extensor radial curto do carpo, extensor comum dos dedos, extensor mínimo dos dedos, extensor ulnar do carpo e o ancônio.



**Figura 33:** Alongamento para o antebraço, músculos extensores dos punhos.  
**Fonte:** <http://www.musculacao.net/alongamento-antebraços/>.

Segundo Lima (2007, p. 276), para prevenir e minimizar dores musculares e lesões, faz-se necessário “elaborar exercícios que compensem a utilização dos movimentos da mão no mouse, relaxando constantemente os músculos e tendões que compõem a região do punho, das mãos e dos dedos.” Padrões posturais incorretos no local de trabalho interferem decisivamente na melhoria da produtividade.

A região dorsal é outra área bastante afetada pela rotina extenuante das atividades laborais. As dores nas costas são provocadas, principalmente, pelo enrijecimento da musculatura lombar, devido à longa jornada de trabalho e à postura estática errada diante do computador, fazendo com que os ombros fiquem arqueados e ocasionando flacidez da musculatura abdominal. Ocasionalmente também graves problemas no antebraço e no punho.



**Figura 34:** Exercícios de alongamento para a coluna lombar e quadril.

**Fonte:** [http://www.saudepar.com/edicoes/2007/abril/principal.asp?send=16\\_ginastica.htm](http://www.saudepar.com/edicoes/2007/abril/principal.asp?send=16_ginastica.htm).

No ambiente laboral, os riscos para as estruturas anatômicas cervicais, dorsais e lombares são constantes, sendo imprescindível a análise ergonômica do mobiliário e equipamentos de informática, no intuito de adaptá-los da melhor forma possível para que o servidor possa desempenhar suas funções de maneira mais relaxada e confortável, diminuindo as ocorrências de lesões.

As deformações da coluna vertebral, as dores nas costas e nas articulações, e os reumatismos são sintomas que impedem a harmonia e a plenitude de um corpo saudável. A partir de tais considerações, Souchard (2011, p. 13) afirma que:

Cada vez que se enrijece, um músculo aproxima suas extremidades e desloca assim os ossos onde ele termina, as articulações se bloqueiam, o corpo se deforma. Além disso, todos os outros músculos que se inserem sobre esse osso serão por sua vez 'incomodados' por causa desse deslocamento, que propagarão aos outros ossos, e assim por diante.

As doenças osteomusculares provêm, portanto, do grande tônus e da rigidez de certos músculos. Faz-se necessário, então, flexibilizá-los e exercitá-los com alongamento, e não com encurtamento, tal como habitualmente acontece no ambiente de trabalho. Nesse caso, os alongamentos não são apenas preventivos, eles têm efeitos positivos também no astral do funcionário, tendo em vista que

facilita a circulação sanguínea e oxigena a região dorsal, propiciando a sensação de bem-estar.

A prática de exercícios regulares no ambiente de trabalho tende a estabelecer uma melhor convivência entre servidores e seus superiores hierárquicos. Funcionam como uma maneira saudável de “quebra” da rotina, ocasionando uma associação positiva entre atividade física e saúde.

Inúmeras pessoas, ao atingirem um determinado nível de bem-estar corporal, conseguem executar melhor suas tarefas laborais, conseguindo desenvolver uma prática diária mais organizada, atingindo como resultado, ao final do dia, mais disposição para outras atividades em família, em companhia de amigos ou até mesmo na prática de atividades físicas fora do horário do expediente. Momentos de lazer podem influenciar significativamente, não só na integridade física e mental dos trabalhadores, mas também no aumento da espontaneidade e alegria do grupo.

Nessa perspectiva, a partir dos benefícios proporcionados pela prática regular da Ginástica Laboral, podemos perceber uma mudança de rotina no ambiente interno de trabalho em favor da saúde física, mental e social dos funcionários.

No momento em que as aulas de ginástica laboral estiverem ocorrendo durante a jornada de trabalho, a maior parte das atividades deve ser realizada em pé e não na posição sentada, com o objetivo de favorecer o retorno venoso dos membros inferiores e amenizar a sobrecarga da coluna vertebral.

Durante as atividades de ginástica laboral é recomendável executar os exercícios de alongamento observando-se atentamente o ritmo respiratório adequado. A respiração é um movimento natural e involuntário do corpo.

Frequentemente, no ambiente de trabalho, vivenciamos momentos de tensão e estresse, que podem prejudicar a maneira pela qual respiramos, causando prejuízos à saúde. Diversas pessoas desenvolvem hábitos respiratórios tão ruins que perdem a capacidade de respirar normalmente.

Em diversas ocasiões, durante o expediente, desvios posturais podem alterar a função respiratória, pois algumas pessoas tentam economizar a respiração, realizando-a de forma curta e rápida.

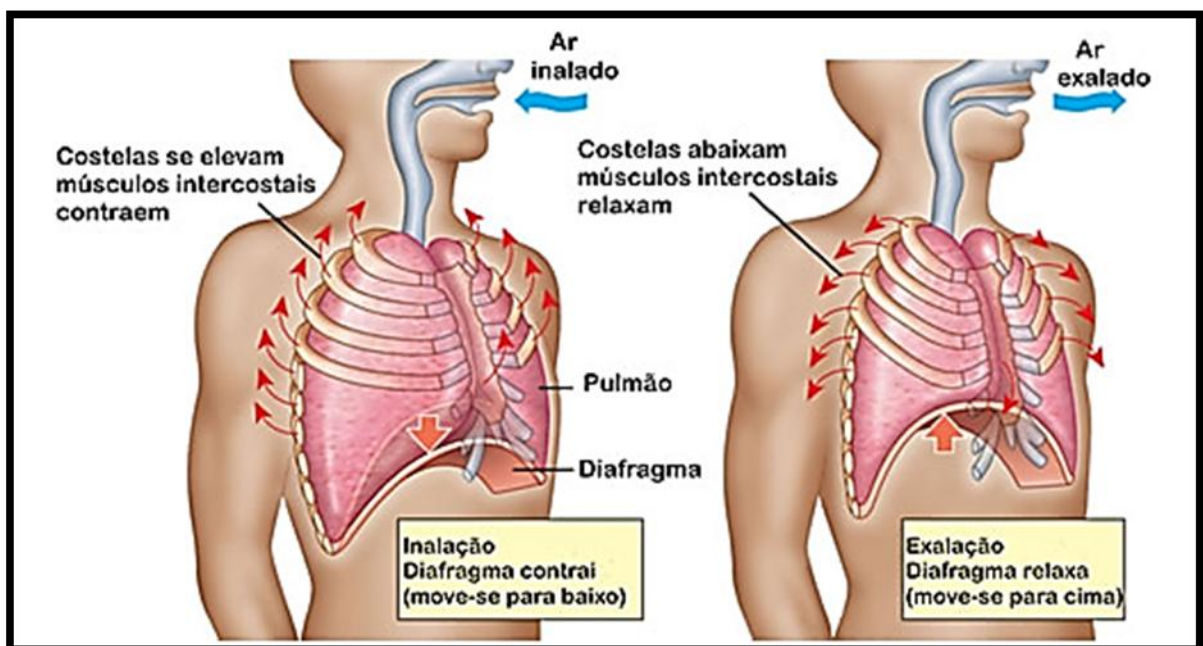
Segundo Clémenceau (2012, p. 14), a respiração é definida como “absorção de oxigênio e a eliminação de gás carbônico. A ventilação do organismo é

realizada pelas vias aéreas (o nariz, a boca e a faringe, cujo papel é o de filtrar o ar inspirado) e pelos pulmões.” A função dos pulmões é a de fornecer oxigênio suficiente para o conjunto dos processos vitais e eliminar os produtos de degradação do metabolismo, como é o caso do dióxido de carbono.

De acordo com Nussio (2006, p.19), podemos afirmar que:

Respirar bem é mais importante do que se possa pensar. Uma respiração correta ajuda fisiologicamente, porque as células recebem maior oxigenação e queimam melhor os restos tóxicos do organismo. Por outro lado, uma boa respiração permite eliminar as gorduras do organismo, o que nos ajuda a controlar o peso. Também melhora a saúde dos pulmões e a resistência dos esportistas.

A respiração pode ser utilizada nos momentos de tensão e estresse. É o primeiro passo para restabelecer o equilíbrio e também para o relaxamento, desconstruindo o mecanismo de luta ou fuga. A técnica de relaxamento mais utilizada para combater o esgotamento físico chama-se respiração diafragmática. A figura 35 ilustra a execução correta das técnicas de respiração diafragmática.



**Figura 35:** Respiração diafragmática (a ação do diafragma).

**Fonte:** <http://www.sobiologia.com.br/conteudos/FisiologiaAnimal/respiracao6.php>.

A respiração diafragmática resulta no movimento de uma musculatura que separa o abdome do tórax. No momento em que se movimenta o diafragma promove-se a inspiração e a expiração, resultando em uma boa oxigenação com ausência de resíduos de gás carbônico (CO<sub>2</sub>).

Associando respiração correta e exercícios de alongamento no decorrer de um programa de Ginástica Laboral é possível diminuir a ansiedade e aumentar a sensação de relaxamento. Conforme ressalta Lima (2007, p. 156), pode-se perceber que “a educação do ato respiratório e a consciência da respiração nasal, torácica, abdominal e completa, auxiliam na adaptação do ritmo respiratório com movimento, aumentando a capacidade de rendimento no alongamento sem dor.” O resultado positivo é o relaxamento muscular que é proporcionado, o qual favorece a descontração do indivíduo, sendo fundamental para o alívio das tensões geradas no ambiente de trabalho.

A respiração diafragmática tem sido utilizada no tratamento de moléstias cardíacas. Ela massageia com brandura e naturalidade o coração. Essa técnica de respiração é considerada relaxante. Com a prática regular, evita-se a prisão de ventre; equilibra o sistema endócrino; desenvolve e tonifica todo o aparelho respiratório; melhora o funcionamento do estômago, vesícula, pâncreas, baço, rins e fígado. Melhora a qualidade do sangue pela maior eliminação do gás carbônico e absorção de oxigênio, beneficiando o estado de todos os órgãos e tecidos, desenvolvendo sensivelmente a resistência e a defesa orgânica, aumentando notavelmente a energia.

Respiração rápida e ofegante é característica de situações estressantes. Devido às emoções descontroladas, principalmente em situações de estresse no ambiente de trabalho, muitas pessoas passam a respirar pelo tórax. Quando o diafragma não está sendo utilizado, a respiração se torna torácica, o que cria mais ansiedade e nervosismo. O resultado desse fato é uma menor oxigenação do organismo, bem como o possível desenvolvimento de sintomas de ansiedade, tendo em vista que respirar de maneira rápida causa mudanças fisiológicas, contribuindo para acelerar nossos batimentos cardíacos.

Nos momentos de estresse é comum a tensão da parte superior do tórax, músculos dos ombros e falta de ar. Quando estamos em repouso, os músculos da parte superior do tórax permanecem soltos e relaxados, e quando nós respiramos o verdadeiro trabalho ocorre na caixa torácica inferior. Quando estamos estressados, nossas expirações tendem a ser curtas e rápidas. Quando estamos relaxados, porém, a exalação do ar é muito mais longa.

Em virtude dos medos, da pressa, da multitarefa diária, dos conflitos no ambiente de trabalho, do estresse ocupacional, o músculo do diafragma fica

bloqueado e preso. Isso cria um ciclo vicioso, quanto mais a pessoa respira na parte alta dos pulmões, sentirá mais tensões, quanto mais ela sente tensões, mais ela respira pela parte torácica. Respirar de forma incorreta pode causar distúrbios do sono, aumento da pressão arterial, doenças cardiovasculares, redução do hormônio do crescimento e cefaleias.

Existem diferenças importantes no ciclo respiratório em decorrência das emoções. Quando as emoções são agradáveis, a respiração se torna mais lenta e a frequência cardíaca por minuto diminui. Quando são desagradáveis, respiramos de forma mais acelerada (no caso de medo, raiva, ansiedade).

Emoções negativas influenciam principalmente a expiração, e o simples fato de imaginar que está sentindo uma emoção positiva, mesmo que sem a sentir plenamente, modifica favoravelmente os padrões respiratórios. Pessoas estressadas vivenciam periodicamente os efeitos negativos sobre a respiração, principalmente em momentos de ansiedade.

A alternativa então é modificar os padrões da respiração para se aproximar das emoções positivas e assim atuar de verdade sobre o clima emocional. Os benefícios no nosso estado de ânimo podem ser observados através da prática da ginástica laboral. Dentre os resultados para a saúde, podemos destacar aumento da sensação de bem-estar, alívio do estresse, aumento da flexibilidade, consciência corporal entre outras valências físicas, mas também um trabalho mental através de técnicas de respiração e uma interação maior entre corpo e mente.

Durante as sessões de ginástica laboral recomenda-se que a respiração deve ser lenta, controlada e rítmica, seguindo os movimentos do corpo. O ritmo respiratório deve seguir pausadamente e de forma natural. A cada movimento sentimos certa tensão e mantemos a posição de 10 a 30 segundos, relaxadamente, sem dar rebotes no músculo.

Respirar profunda e lentamente, levando o ar até o abdômen, pode aliviar emoções negativas como a ansiedade, a raiva, o medo e a irritação, que afligem o dia-a-dia de muitas pessoas e podem nos fazer perder o controle. A respiração correta permite uma maior troca gasosa (entrada de oxigênio e saída de gás carbônico) entre os alvéolos pulmonares e as veias e artérias. Com mais oxigênio, as células trabalham melhor, garantindo a boa atividade de todas as funções orgânicas. Além dessa qualidade básica, proporciona, ainda, outras vantagens,

como desacelerar os batimentos cardíacos, diminuição da ansiedade e das respostas orgânicas ao estresse.

Uma respiração lenta e profunda aumenta a taxa de endorfinas (hormônios do bom humor). Tais benefícios se refletem também no funcionamento de muitos órgãos e no nível de bem-estar geral, fisiológico e mental. A respiração profunda dissolve a ansiedade e a irritabilidade, cujos efeitos negativos são inibidos no organismo. A endorfina abre os vasos sanguíneos no corpo todo, favorecendo a saúde do sistema cardiovascular. Verifica-se, ainda, uma melhoria na qualidade do sono: que se torna mais reparador e mais profundo.

A respiração profunda aumenta e reforça o sistema que controla o ritmo cardíaco, a força das contrações cardíacas e o diâmetro dos vasos sanguíneos. Acredita-se que a redução da frequência cardíaca durante a respiração profunda, por sua vez, provoca uma redução da pressão arterial sistólica e diastólica.

A partir da aplicação coordenada e interativa de exercícios de alongamento–respiração–relaxamento, pode-se contribuir para ativar o sistema nervoso, permitindo submergir nas atividades cotidianas e laborais de forma menos traumática e de uma maneira mais saudável.

No entanto, a ginástica laboral pode se tornar um simples paliativo se não for dada a devida atenção ao fator ergonomia, principalmente se o mobiliário do ambiente de trabalho não estiver adequado ergonomicamente aos funcionários.

É absolutamente necessária a análise ergonômica do trabalho, pois a falta dessa análise prejudica as sessões de Ginástica Laboral, já que alguns minutos de alongamento e relaxamento não seriam capazes de atuar eficientemente sobre a má postura ocasionada por móveis anti-ergonômicos, ou realização de tarefas deficientemente prescritas, executadas durante seis ou oito horas diárias.

A partir de uma abordagem ergonômica das condições do ambiente corporativo, tem-se por objetivo diagnosticar fatores de risco à saúde ocupacional e transformar condições primitivas dos postos de trabalho, por meio das devidas adequações, para que o indivíduo possa desempenhar suas tarefas com segurança, conforto e eficiência.

Mudanças no estilo de vida precisam ser incentivadas também no ambiente profissional. Da mesma forma, a organização tem de estimular e motivar os funcionários à prática de atividades físicas regulares e de ginástica laboral,



demonstrando a importância para o bem-estar e qualidade de vida. Nesse contexto, Gretz (2010, p. 29) assevera que:

Cuidar da saúde é muito mais prazeroso do que se descuidar. Algumas pessoas têm preguiça de exercitar o corpo e de mudar seus hábitos de vida. Saber que é possível prevenir doenças e ter uma vida muito melhor simplesmente mudando algumas atitudes pode ser um fator de motivação nesse campo.

A atividade física além de trazer benefícios imprescindíveis à saúde é importante por razões estéticas, pois atua eficientemente na queima calorias, controlando o peso corporal e, conseqüentemente, elevando a autoestima, e auxiliando na melhoria da saúde mental.

O desenvolvimento cognitivo, afetivo-social e motor também são áreas muito enfatizadas. Precisamos entender a Educação Física como uma prática social, lúdica, milenar, portadora de uma relevante carga cultural por tratar de manifestações expressivas da cultura corporal, que são desenvolvidas gradativamente ao longo da história da humanidade. Prevenção e cuidados com a saúde são atitudes para toda a vida, em qualquer local, seja em casa ou no ambiente do trabalho.

Mas para que o ambiente laboral transforme-se num lugar agradável, o gestor precisa estar disposto a contribuir na melhoria da qualidade de vida dos servidores. De acordo com Rath (2011, p. 139), pode-se dizer que “quando chefes abraçam a oportunidade de melhorar o bem-estar dos funcionários, eles criam lugares mais atraentes para o trabalho [...]” A partir de então, pode-se perceber que os melhores gestores do mundo visualizam o crescimento de cada funcionário como um fim em si mesmo, em vez de um meio para alcançar um fim.

Segundo França (2014, p. 173) pode-se afirmar que “o foco saúde e segurança do trabalho refere-se à preservação, prevenção, correção ou reparação de aspectos humanos e ambientais que neutralizam riscos na condição de trabalho.” Nessa perspectiva, quanto maior for a percepção de consciência de que o corpo deve ser mantido com saúde, maior será a produtividade das pessoas, bem como melhora o comprometimento com a organização.

Nesse contexto, a finalidade da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que proporcionam a reeducação postural e diminuem as tensões acumuladas no cotidiano das atividades profissionais.

## CAPÍTULO 3 – ASPECTOS METODOLÓGICOS DA INVESTIGAÇÃO

### 3.1 TIPO DA PESQUISA

Para a efetivação deste estudo optamos por se fazer uma pesquisa descritiva, visando conceituar e descrever as principais doenças relacionadas ao trabalho, os métodos de prevenção dos fatores de risco à saúde e as contribuições da prática de atividades físicas e da ginástica laboral para a saúde no ambiente de trabalho. Utilizamos, então, a conceituação de Vergara (1997, p. 45):

A pesquisa descritiva expõe características de determinada população ou de determinado fenômeno. Pode também estabelecer correlações entre variáveis e definir sua natureza. Não tem compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação. Pesquisa de opinião insere-se nessa classificação.

Esta pesquisa caracterizou-se também como descritiva do tipo survey. Para um melhor entendimento, pode-se enfatizar o seguinte: “o método mais comum da pesquisa descritiva é o estudo exploratório (survey), o qual inclui questionários, entrevistas pessoais, surveys pelo telefone e surveys normativos.” (THOMAS e NELSON, 2002, p. 280) É um estudo amplamente utilizado na educação e nas ciências comportamentais.

Quanto aos meios, realizamos preliminarmente um levantamento bibliográfico, através de livros, artigos, fascículos, teses, dissertações e documentos eletrônicos (Internet), a partir de dados pertinentes ao assunto. Segundo Oliveira (2009, p. 175) pode-se afirmar que “[...] grande parte de estudos exploratórios fazem parte desse tipo de pesquisa e apresentam como principal vantagem um estudo direto em fontes científicas, sem precisar recorrer diretamente aos fatos / fenômenos da realidade empírica.” Consiste num processo sistemático de construção do conhecimento, tendo como metas primordiais gerar novos conhecimentos.

Segundo Candiotto, Bastos e Candiotto (2011, p. 115), pode-se afirmar que:

A pesquisa bibliográfica é fonte primária, dado que o conhecimento científico é essencialmente público e possui seus registros que devem ser acessados no ponto de partida, evitando assim que o sujeito da pesquisa incorra em erros e repetições inúteis.

A pesquisa bibliográfica é imprescindível, pois se tem a certeza de que as fontes a serem pesquisadas já são reconhecidamente do domínio científico. Com referência a este tipo de pesquisa, podemos ainda ressaltar que:

É uma das formas de investigação mais frequentes em todas as áreas do conhecimento humano. Sua importância reside no fato de ser não só uma maneira específica de estudar um determinado tema, mas também de se apresentar como um pré-requisito necessário à realização de projetos de pesquisa e de outros tipos de investigação. Podemos defini-la como o ato de procurar, recolher, analisar, interpretar e julgar as contribuições teóricas já existentes sobre um certo assunto. (LUDWIG, 2012, p. 51)

Este trabalho teve, ainda, características de uma pesquisa de abordagem qualitativa. De acordo com Canzonieri (2010, p. 38), isso significa que:

A pesquisa qualitativa busca entender o contexto onde o fenômeno ocorre, delimita a quantidade de sujeitos pesquisados e intensifica o estudo sobre o mesmo. Sua pretensão é compreender, em níveis aprofundados, tudo o que se refere ao homem, enquanto indivíduo ou membro de um grupo ou sociedade. Por isso exige observações de situações cotidianas em tempo real e requer uma descrição e análise subjetiva da experiência.

Pesquisa qualitativa é basicamente aquela que busca compreender um fenômeno específico em profundidade. É um trabalho mais participativo e, portanto, menos controlável. Os sujeitos da pesquisa podem direcionar o rumo da pesquisa em suas interações com o pesquisador.

Os estudos de pesquisa qualitativa compreendem um conjunto de diferentes técnicas interpretativas que têm por finalidade descrever e decodificar os componentes de um sistema complexo de significados. O objetivo é traduzir e expressar o sentido dos fenômenos do mundo social.

Posteriormente, o trabalho de investigação tomou um viés de estudo de caso, na medida em que o pesquisador realizou um trabalho de campo, através da aplicação de um roteiro de entrevista semiestruturada junto à Gerência de Qualidade de Vida e através de requerimento de dados sobre saúde ocupacional, com o intuito de propor, ao final, possíveis soluções para a problemática. Segundo Kauark, Manhães e Medeiros (2010, p. 30), considera-se estudo de caso “quando envolve o estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos de maneira que se permita o seu amplo e detalhado conhecimento.”

### 3.2 IDENTIFICAÇÃO DAS VARIÁVEIS

Variáveis são aqueles aspectos, propriedades ou fatores reais ou potencialmente medidos através dos valores que assumem e discriminam um objeto de estudo. Portanto, as variáveis desta pesquisa são: Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), Doenças Ocupacionais, Stress Ocupacional e Ergonomia.

A Qualidade de Vida no Trabalho está estritamente relacionada ao nível de felicidade ocasionada pela carreira profissional de uma pessoa. Cada indivíduo tem necessidades diferentes quando se trata de suas carreiras e o nível da sua qualidade de vida no trabalho é determinado pelo atendimento efetivo das referidas necessidades.

Doença ocupacional é designação de diversas doenças que causam alterações na saúde do trabalhador, provocadas por fatores intrínsecos relacionados com o ambiente de trabalho.

Stress Ocupacional é uma combinação de reações fisiológicas e comportamentais apresentadas por uma pessoa quando se sente ameaçado ou desafiado, sendo um processo dinâmico que se manifesta por meio de sintomas físicos, psicológicos e comportamentais relacionados ao ambiente de trabalho. Esta doença pode ser causada pela presença de agentes agressivos como riscos das atividades executadas ou sobrecargas de serviços rotineiros, além do assédio moral.

Ergonomia é a disciplina científica relacionada ao entendimento das interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema, e também se refere à profissão que aplica teoria, princípios, dados e métodos para projetar a fim de melhorar o bem-estar humano e o desempenho geral de um sistema.

### 3.3 UNIVERSO E AMOSTRA

Para Oliveira (2009, p. 180), universo ou população em uma pesquisa científica significa “[...] um conjunto de seres animados ou inanimados que pelo menos apresenta uma característica comum.” De acordo com Kauark, Manhães e Medeiros (2010 p. 60), define-se como “todos os indivíduos do campo de interesse da pesquisa, ou seja, o fenômeno observado. Sobre ela se pretende tirar conclusões.” Neste trabalho, o universo da pesquisa corresponde a um total de 4.433 (quatro mil quatrocentos e trinta e três) colaboradores, incluindo magistrados,

servidores efetivos e cargos comissionados, distribuídos em todas as Comarcas do estado da Paraíba.

De acordo com Oliveira (2009, p. 180), a amostra “[...] é uma parcela ou porção convenientemente selecionada do universo ou população.” Conforme Kauark, Manhães e Medeiros (2010 p. 61), significa “a parte da população que é tomada como objeto de investigação da pesquisa. É o subconjunto da população.” A amostra extraída desta pesquisa é representada por 777 (setecentos e setenta e sete) servidores, de ambos os sexos. Desse total são 64 (sessenta e quatro) magistrados, sendo 50 (cinquenta) juízes e juízas lotados no Fórum Cível e 14 (quatorze) lotados no Fórum Criminal; 713 (setecentos e treze) servidores e servidoras, sendo 598 (quinhentos e noventa e oito) lotados no Fórum Cível e 115 (cento e quinze) no Fórum Criminal.

Realizamos observações in loco do trabalho desenvolvido pelos magistrados, analistas e técnicos judiciários, nos cartórios judiciais e durante as audiências. Realizamos também observações no trabalho externo, no decorrer das diligências efetivadas em companhia dos oficiais de justiça.

Dentre os poderes que compõem a República Federativa do Brasil, incumbe ao poder Judiciário interpretar as leis elaboradas pelo Legislativo e promulgadas pelo poder Executivo. Ele deve aplicá-las em diferentes situações e julgar aqueles cidadãos que, por diversos motivos, não as cumprem.

A missão do Judiciário é garantir e defender os direitos individuais, ou seja, promover a justiça, dirimindo todos os conflitos que possam surgir na vida em sociedade.

Conforme dispõe o artigo 265, incisos I e II da Lei de Organização Judiciária Estadual – LOJE, na primeira, segunda e terceira entrâncias cada cartório de justiça contará com, no mínimo: um analista judiciário e três técnicos judiciários / área judiciária. Em média, são quatro servidores distribuídos por cartório.

Para um melhor entendimento a respeito do tema, descreveremos a seguir as atribuições de cada sujeito da pesquisa.

- Analista Judiciário

Segundo a Lei Complementar nº 96, de 03 de dezembro de 2010, que dispõe sobre a Lei de Organização Judiciária do Estado da Paraíba – LOJE, em seu artigo 267, ao analista judiciário incumbe, dentre outras atribuições: redigir, observada a forma prescrita, todos os termos dos processos e demais atos

praticados na unidade judiciária em que servir; comparecer às audiências marcadas pelo juiz e acompanhá-lo nas diligências; elaborar diariamente a nota de expediente e publicá-la; preparar, diariamente, o expediente do Juízo; ter em boa guarda os autos, livros e papéis de seu cartório; recolher ao arquivo público, depois de vistos em correição, os autos, livros e papéis findos; entregar, mediante carga, a juiz, promotor ou advogado, autos conclusos ou com vista; autenticar reproduções de quaisquer peças ou documentos de processo; realizar todos os atos que lhe forem atribuídos pelas leis processuais e por esta Lei, bem como por resoluções do Conselho da Magistratura e da Corregedoria-Geral de Justiça; comunicar ao juiz, após o decurso do prazo legal, a não devolução ao cartório de autos de processo; acompanhar o juiz nas diligências realizadas dentro ou fora do cartório; transferir ao técnico judiciário as atribuições que lhe forem compatíveis, previstas neste artigo.

- Juiz de Direito

Juízes são agentes do poder judiciário, de 1º grau, concursados, que tem a responsabilidade de julgar demandas judiciais caracterizadas, na maioria das vezes, por conflito de interesse entre pessoas. A principal função do Juiz de Direito, em síntese, é preservar a dignidade humana, defender as liberdades públicas e buscar a pacificação social através da resolução definitiva de conflitos de interesses entre pessoas e bens da vida, tais como a liberdade, o patrimônio, a honra, entre outros.

- Oficial de Justiça

Conforme dispõe o artigo 268 da LOJE, ao oficial de justiça incumbe: realizar, pessoalmente, as citações, intimações, penhoras, arrestos, sequestros, avaliações e demais diligências ordenadas pelo juiz; lavrar a certidão e o auto da diligência que efetuar; solicitar, quando necessário, força pública para a efetivação de diligência; fazer-se presente às audiências, quando designado; fazer os pregões nas audiências, nas arrematações e em outros atos judiciais, quando designado; realizar as praças e leilões designados pelo juiz; afixar e retirar editais; devolver os mandados à Central de Mandados, efetivamente cumpridos; cumprir outras determinações do juiz, previstas em lei.

As atribuições dos oficiais de justiça também estão insculpidas no artigo 143 do Código de Processo Civil – CPC, cuja atividade é imprescindível para a realização dos atos processuais.

Os oficiais de justiça são lotados nas centrais de mandados nos fóruns cíveis. Conforme descrito no artigo 252, incisos I a IV, da LOJE, compete à Central de Mandados, sob a coordenação do respectivo chefe: organizar e distribuir os mandados expedidos pelos juízos da comarca; informar os dados de produtividade; fiscalizar o cumprimento dos mandados, comunicando à diretoria do fórum respectivo as irregularidades e atrasos; exercer outras atribuições vinculadas a sua função, ordenadas pelo diretor do fórum.

Atualmente na cidade de João Pessoa existem 239 (duzentos e trinta e nove) oficiais e oficiais de justiça exercendo atividades externas, no cumprimento de mandados judiciais.

- Técnico Judiciário

De acordo com o artigo 269 da LOJE, ao técnico judiciário incumbe: substituir o analista judiciário, quando não houver mais de um designado para o respectivo cartório de justiça, nos seus impedimentos, suspeições e outros afastamentos; atuar nas audiências, digitando os respectivos termos; digitar mandados, cartas precatórias e demais atos inerentes ao seu ofício; exercer outras atribuições compatíveis que lhe forem determinadas pelo juiz ou pelo analista.

### 3.4 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

O Tribunal de Justiça, com sede na Capital e jurisdição em todo o território do Estado, compõe-se de dezenove desembargadores, sendo presidido por um deles, e tem sua competência disposta na Constituição Federal (§ 1º, art. 125), na Constituição do Estado e na Legislação Federal.

Criado em 30 de setembro de 1891, pelo Decreto nº. 69. Pelo mesmo decreto foi designado o dia 15 de outubro daquele ano para sua instalação. Em 9 de outubro, o Governador Venâncio Neiva nomeava os Desembargadores e demais integrantes da Magistratura paraibana. Sua sede localiza-se na Praça Venâncio Neiva, s/n, Centro da cidade de João Pessoa.

O estudo foi realizado nos fóruns Cível e Criminal, ambos localizados na Av. João Machado, s/n, Centro da cidade de João Pessoa. O Fórum Cível compõe-se de três Juizados Especiais Cíveis, sete Varas de Família, dezessete Varas Cíveis, seis Varas da Fazenda Pública, duas Varas de Execução Fiscal, Turmas Recursais, Vara de Feitos Especiais e Vara das Sucessões. O Fórum Criminal é

composto de um Juízo Especial Criminal, Vara das Execuções Penais, Vara das Execuções de Penas Alternativas, nove Varas Criminais, dois Tribunais do Júri e Vara da Justiça Militar.

### 3.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

De acordo com Zanella (2009, p. 112) “para coleta de dados, você pode dispor de questionários, entrevistas, observações e análise de documentos, entre outros, que podem ser utilizados individualmente ou combinados.” As técnicas são instrumentos essenciais da pesquisa tanto na coleta como na análise de informações.

Neste estudo, os procedimentos metodológicos compreenderam a entrevista padronizada, realizada a partir de um conjunto ordenado de assertivas que geram respostas fechadas ao entrevistado (Apêndice A). De acordo com Ludwig (2012, p. 65), “podemos conceituá-la como uma técnica de investigação baseada em perguntas que são dirigidas a pessoas previamente escolhidas.”

A coleta de dados foi realizada por meio da realização de um roteiro de entrevista no dia 03 de julho de 2013, aplicada ao diretor da Gerência de Qualidade de Vida do TJ-PB. O roteiro de entrevista é composto por 15 (quinze) itens, distribuídos em assuntos que abordam conhecimentos referentes à saúde, qualidade de vida, ergonomia, exercícios físicos e ginástica laboral.

Quanto a esse tipo de instrumento, Oliveira (2009, p. 181) assevera que “a entrevista se diferencia do questionário por estabelecer uma relação direta entre pesquisador e entrevistado e pela utilização do registro das respostas em gravadores ou anotações manuais.” Numa entrevista é possível aplicar um questionário ou simplesmente utilizar um roteiro com itens que exijam respostas livres.

De acordo com Canzonieri (2010, p. 88) a entrevista pode ser entendida da forma seguinte:

É o momento experienciado pelo pesquisador e o sujeito para obter informações sobre aquilo que se tem como problema. Esse momento é um ‘encontro’ na pesquisa de modalidade qualitativa, que envolve empatia, percepções, sentimentos e emoções de ambas as partes.



No momento da entrevista, há uma interação entre as pessoas envolvidas. A utilização deste método teve por base a elaboração de perguntas fechadas, agrupadas em categorias temáticas, da seguinte forma: conhecimento sobre aspectos conceituais, causas, sintomas e prevenção das doenças ocupacionais; ambiente de trabalho e análise das atividades laborais; relevância do trabalho do educador físico; ginástica laboral, conceitos e técnicas; exercícios físicos, modalidades e benefícios; conhecimento relativo a programas de prevenção de fatores de risco e saúde ocupacional.

Fizemos uma solicitação formal encaminhando ofícios à Diretoria de Gestão de Pessoas e Gerência de Qualidade de Vida, através de um requerimento que solicitava as seguintes informações: 1) o número total de servidores e magistrados lotados nos fóruns Cível e Criminal da Capital; e 2) o total de servidores e magistrados afastados por Licença para tratamento de saúde, no ano de 2012, acometidos de doenças relacionadas a LER / DORT, afecções na coluna vertebral (cervical, torácica ou lombar), doenças psicossomáticas (depressão, estresse, entre outras), diabetes e hipertensão arterial (Apêndice B).

Outra técnica utilizada foi a observação participante dos servidores e magistrados lotados nos fóruns Cível e Criminal da Capital, no ambiente de trabalho. Segundo Rudio (2001, p. 44) podemos definir este método da seguinte forma: “A observação sistemática – chamada também de ‘planejada’, ‘estruturada’, ou ‘controlada’ – é a que se realiza em condições controladas para se responder a propósitos, que foram anteriormente definidos.” Neste processo de observação é feito um planejamento de acordo com o objetivo proposto e indicar o campo, o tempo, e a duração da observação, os instrumentos que serão utilizados e de que forma serão registradas as informações obtidas.

Consiste numa técnica de investigação científica em que o observador não só observa como também tem de utilizar técnicas de entrevista com graus de formalidade diferentes. Para Ludwig (2012, p. 59), pode-se dizer que:

A pesquisa participante constitui outro tipo de investigação. Ela refere-se ao compartilhamento do pesquisador com os papéis e hábitos dos integrantes de um determinado grupo social, durante um certo período, tendo em vista observar acontecimentos que não ocorreriam ou seriam alterados na presença momentânea do pesquisador.

O objetivo primordial é a captação das significações e das experiências subjetivas dos próprios intervenientes no processo de interação social.

A técnica possibilita graus diversificados de integração no grupo observado e de sistematização dos procedimentos de recolha de informação, de conformidade com os objetivos que o investigador estabelece para a pesquisa e adequa-se perfeitamente a fenômenos ou grupos de reduzida dimensão, pouco conhecidos e/ou pouco visíveis. De acordo com suas próprias características, a observação participante demonstra algumas vantagens, como o risco, sempre presente, de o investigador resvalar para a subjetividade, devido ao seu envolvimento pessoal com o objeto.

A observação participante refere-se a uma situação de pesquisa onde observador e observado se encontram numa relação face a face, e em que o processo de coleta de dados se dá no próprio ambiente natural de vida do observado, o qual passa a visualizar esta situação não mais como um objeto de pesquisa, mas como a representação de um sujeito que interage em um determinado projeto de estudo.

Este método de pesquisa permite um significativo aumento da compreensão dos processos organizacionais, pois se torna possível ao pesquisador o acesso direto aos dados da pesquisa, o que permite um maior nível de obtenção das informações pertinentes ao observador.

Nesta técnica de investigação, torna-se indispensável que o pesquisador tenha uma ótima base teórica a respeito do objeto de estudo. Quanto maior o conhecimento teórico referente ao tema, mais eficaz será o trabalho.

A coleta de dados se realiza através da participação do pesquisador na vida cotidiana do grupo ou organização que estuda, observando os sujeitos que está estudando para verificar situações com as quais se deparam normalmente e a forma como se comportam diante delas. Segundo Gil (2010, p. 121) “o observador assume, pelo menos até certo ponto, o papel de membro do grupo.”

Na observação participante, o pesquisador pode ter uma postura passiva – no momento em que interage com os observados o mínimo possível – ou ativa – quando maximiza sua participação, com o objetivo de obter uma qualidade maior de dados. Esse tipo de observação teve uma grande vantagem, pois o pesquisador é serventário do quadro efetivo do TJ-PB, em que desempenha a função de oficial de justiça. Por esse motivo, foi possível realizar as observações nos plantões, durante

as audiências e nas diligências, nos momentos em que cumpria os mandados judiciais. O fato de trabalhar e observar, ao mesmo tempo, permitiu-nos coletar uma quantidade mais consistente de dados sobre o fenômeno estudado.

### 3.6 TRATAMENTO DOS DADOS

As análises e devidas interpretações dos conteúdos extraídos das entrevistas e das observações diretas participantes dos sujeitos foram efetuadas com base nas categorias temáticas e, sempre que possível, ancoradas na literatura.

Nesta pesquisa, utilizamos o estudo qualitativo dos dados, principalmente, a partir da análise de conteúdo. A análise de conteúdo percorreu um caminho por diversas fontes de dados: livros, artigos em revistas científicas e periódicos, publicações de órgãos governamentais, monografias, legislações, dicionários, enciclopédias e documentos eletrônicos.

O tratamento de dados qualitativos é mais ambíguo, moroso e reflexivo, concretizando-se numa lógica de crescimento e de aperfeiçoamento. O investigador explorou e mapeou todo o seu material, tendo em mente a variedade de informações coletadas e os seus objetivos de pesquisa.

Em consonância aos objetivos do estudo, os dados foram organizados por meio de um processo de categorização que permitiu a descrição, análise e interpretação acerca das categorias analíticas e da relação entre elas. Os referidos dados são de abordagem qualitativa, e sempre procuramos correlacionar o conteúdo do material com a base teórica referencial, a fim de torná-los significativos e válidos.

## CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A presente pesquisa teve por objetivo avaliar os principais fatores de risco à saúde ocupacional dos servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba. Os resultados obtidos encontram respaldo na literatura especializada no tema e estão de acordo com os objetivos propostos no trabalho. A iniciativa do estudo permite que se tenha uma diretriz preliminar para ações gerenciais voltadas à minimização das consequências das doenças relacionadas ao trabalho no âmbito do Poder Judiciário, visando à melhoria do status de saúde, do desempenho e da qualidade de vida dos servidores.

A partir de então, passaremos a analisar todos os itens que compõem o roteiro de entrevista.

Item 1: No TJPB existe um setor específico que trata da qualidade de vida no trabalho.

Item 2: O Setor de Qualidade de Vida desenvolve periodicamente diagnósticos visando detectar doenças ocupacionais.

Em ambos os itens a resposta foi: “concordo totalmente”. As respostas obtidas encontram respaldo nas afirmações de Rossi et al. (2013), o qual enfatiza que o aspecto da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é extremamente importante no âmbito das organizações públicas, pois busca-se a melhoria da qualidade das condições de saúde no ambiente laboral e a identificação dos seus problemas com a participação efetiva dos sujeitos envolvidos no processo de trabalho.

Ainda no contexto da qualidade de vida no trabalho, Ogata et al. (2012) assevera que a promoção da saúde subentende-se ajudar as pessoas a mudarem seu estilo de vida para se direcionarem a um estado de saúde ideal, consistindo num processo gradativo de engajamento por um equilíbrio dinâmico entre as dimensões física, emocional, social, espiritual e intelectual. A gestão de saúde e bem-estar em uma organização tem por objetivo alcançar níveis ideais de saúde do seu quadro de profissionais, para poder-se chegar a resultados positivos no aspecto da produtividade.

Item 3: O Setor de Qualidade de Vida desenvolve periodicamente diagnósticos visando prevenir doenças ocupacionais.

A resposta obtida foi: “concordo parcialmente”. O gestor alega que o referido diagnóstico é realizado, porém, de forma precária. Vale ressaltar que o

pesquisador solicitou informações, ao referido setor, relativas ao total de servidores e magistrados afastados por licença para tratamento de saúde, no ano de 2012, no entanto, recebemos a informação que a solicitação não poderia ser atendida, tendo em vista que a não se dispõe de um programa específico para o fornecimento de dados que satisfaça tal solicitação.

Faz-se necessário ressaltar que a identificação dos fatores de risco internos e externos que possam influenciar o surgimento de doenças é de grande contribuição para um futuro mapeamento dos problemas de saúde que afligem os servidores, em todos os setores de uma organização. Porém, não é possível realizar o diagnóstico precoce, o tratamento e a intervenção de doenças relacionadas ao trabalho se não houver o registro dos casos verificados durante um período predeterminado.

Item 4: Existe no TJPB preocupação com a adequação ergonômica do mobiliário no ambiente de trabalho.

Item 5: Existe no TJPB preocupação com a adequação ergonômica dos equipamentos de Tecnologia da Informação no ambiente de trabalho.

As respostas foram respectivamente: “concordo parcialmente” e “neutro / desconheço”. De acordo com o que foi observado nas respostas, em ambos os itens, pode-se perceber que os profissionais do setor de Qualidade de Vida não têm conhecimentos suficientes para realizar o estudo ergonômico do ambiente laboral. Esse fato se contrapõe às afirmações de Lida (2005), o qual enfatiza que a ergonomia estuda as diversas condições que influem no desempenho do sistema produtivo, procurando diminuir as consequências sobre a saúde do trabalhador.

Além do mais, através da observação participante, o pesquisador constatou que os cartórios judiciais não dispõem de equipamentos de informática ergonomicamente adequados, tais como: teclado, mouse e mousepad. De acordo com Ferreira (2008), para que seja possível melhorar a saúde ocupacional e prevenir os fatores de risco nas organizações, é indispensável realizar o estudo ergonômico dos postos de trabalho de maneira a buscar medidas de controle de conforto, segurança e eficácia. Referidas medidas contribuem, de forma significativa, para a prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - DORT e Lesões por Esforços Repetitivos - LER.

Item 6: No TJPB desenvolve-se a prática da Ginástica Laboral.

O entrevistado respondeu: “concordo parcialmente”. Percebe-se pela resposta que não se tem certeza plena quanto à realização desta modalidade de ginástica no âmbito das unidades judiciárias do TJPB.

Item 7: A prática da Ginástica Laboral no TJPB tem por objetivo prevenir doenças ocupacionais.

Item 8: A prática da Ginástica Laboral no TJPB tem por objetivo a manutenção da saúde dos seus servidores.

Ambas as respostas foram as seguintes: “concordo totalmente”. As respostas obtidas encontram embasamento nas afirmações Martins (2010), o qual destaca que a ginástica laboral consiste em uma das formas de combater as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho. Consiste em atividades específicas como alongamentos, massagens, atividades lúdicas e exercícios respiratórios.

Item 9: A prática da Ginástica Laboral no TJPB é realizada através de convênio com outra instituição.

Item 10: A prática da Ginástica Laboral no TJPB é realizada através de contrato de profissionais.

As respostas foram respectivamente: “concordo parcialmente” e “discordo totalmente”. Observa-se que existem alguns convênios para a realização destas atividades, no entanto, não são firmados constantemente, não é de forma contínua ou regular. Já o contrato de profissionais não é efetuado.

Item 11: No quadro de profissionais do TJPB existe atualmente o cargo de Analista Judiciário especialidade Educador Físico.

A resposta obtida foi a seguinte: “discordo totalmente”. Seria interessante a criação do cargo de educador físico e que este pudesse integrar o quadro de profissionais da Gerência de Qualidade de Vida do TJPB.

Aos poucos, diversos órgãos públicos estão inovando no que se refere à criação de vagas para profissionais da educação física. Podemos citar como exemplo o nosso vizinho estado de Pernambuco. No último concurso realizado pelo TJ-PE, no ano de 2012, para o provimento de cargos vagos e formação de cadastro de reserva, constava no edital nº 01/2011 o cargo de Analista Judiciário especialidade Educador Físico, com as seguintes atribuições, entre outras: planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente na forma de Ginástica Laboral. Isso demonstra a preocupação dos

gestores do TJ-PE com a prevenção de doenças e manutenção da saúde dos seus servidores.

Item 12: O TJPB, através do Setor de Qualidade de Vida, desenvolve anualmente algum programa de incentivo aos esportes.

Item 13: O TJPB, através do Setor de Qualidade de Vida, desenvolve anualmente algum programa de exercícios físicos e saúde.

As respostas foram respectivamente: “discordo totalmente” e “concordo parcialmente”. Tais afirmações não encontram respaldo nas alegações feitas por Lowe (2010), o qual ressalta que uma organização pode elaborar atividades objetivando o lazer, saúde e bem-estar, tudo conforme as necessidades inerentes aos seus funcionários. A elaboração de um Programa de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida tem por objetivo aumentar o nível de condicionamento físico, elevar o nível de interesse dos trabalhadores em relação à própria saúde e promover a adoção de outras condutas concorrentes com um estilo de vida mais saudável.

Item 14: O TJPB estimula os seus servidores a praticarem atividades físicas, através de campanhas anuais.

A resposta obtida foi a seguinte: “concordo parcialmente”. Subentende-se, pelo que foi respondido, que as referidas campanhas existem, porém não são periódicas. Vale ressaltar que o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para o surgimento de doenças, inclusive ocupacionais. De acordo com Goldenberg (2007) a inatividade física prejudica os músculos, tornando-os flácidos, prejudicando a força, o que pode ocasionar instabilidade na coluna vertebral e encurtamento de suas estruturas, tendo como resultado dores frequentes.

Item 15: Existe no TJPB programa específico destinado aos servidores para prevenção e controle do stress ocupacional.

Obteve-se a seguinte resposta: “discordo totalmente”. De acordo com a resposta, pode-se dizer que a situação é bem preocupante, pois indivíduos que vivenciam momentos de aborrecimento ou ansiedade decorrente dos conflitos no ambiente de trabalho têm reações fisiológicas negativas, a curto e longo prazo, que podem ocasionar sintomas físicos que prejudicam a saúde, e estão relacionados diretamente aos casos de absenteísmo e à Síndrome de Burnout. Tais considerações encontram respaldo nas afirmações de Toscano (2013), o qual enfatiza que em qualquer tipo de trabalho pessoas são submetidas a condições psicológicas estressantes que resultam, em muitos casos, aumento na frequência

cardíaca e na pressão arterial, prejudicando o bem-estar físico e mental do funcionário.

O pesquisador solicitou através dos ofícios 015/2013 e 016/2013, processo administrativo nº 334.11-9/2013, protocolados no dia 28/06/2013, informações à Diretoria de Gestão de Pessoas (Apêndice B), referentes aos seguintes dados: o total de servidores e magistrados afastados por licença para tratamento de saúde, no ano de 2012, acometidos de doenças relacionadas a LER / DORT, afecções na coluna vertebral (cervical, torácica ou lombar), doenças psicossomáticas (depressão, estresse, entre outras), diabetes e hipertensão arterial. Após os devidos trâmites, conforme ofício nº 045/2013 expedido no dia 30/07/2013, fomos informados que a solicitação não poderia ser atendida, tendo em vista que a Gerência de Qualidade de Vida não dispõe de um programa específico para proceder ao registro de indicadores de condições de saúde, não tendo condições de proceder a um levantamento estatístico dos referidos dados.

Em virtude da resposta negativa por parte da Gerência de Qualidade de Vida do TJPB, verifica-se então que parece inviável a implementação de procedimentos visando ao diagnóstico, à prevenção, intervenção, fisiopatologia de doenças relacionadas ao trabalho e à manutenção da saúde dos magistrados e servidores. O referido fato se contrapõe às afirmações de Nunes (2012) o qual afirma que a saúde ocupacional corresponde a um conjunto de procedimentos que deve ser adotado, respeitando-se princípios éticos, morais e técnicos, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores.

A partir de então, pode-se observar que o diagnóstico e investigação dos fatores de risco no ambiente de trabalho serão possíveis apenas quando as informações atualizadas de ocorrências de doenças ocupacionais forem devidamente registradas em um banco de dados que permita o levantamento estatístico dos servidores afastados por licença para tratamento de saúde, no período de 01 (um) ano.

A investigação diagnóstica é de extrema importância e deve gerar ações preventivas com o objetivo de definir o tratamento para recuperação clínica, o que se presume identificar os fatores desencadeantes e agravantes, em seguida determinar a interrupção das atividades laborais que mantenham e agravem o quadro. Faz-se necessária a análise do registro dos casos de enfermidades ocupacionais constantes de um banco de dados específico.



A partir da detecção de indícios de casos de doença ocupacional, a investigação diagnóstica deve incluir procedimentos que abrangem as seguintes etapas: história clínica detalhada; comportamentos e hábitos relevantes; antecedentes pessoais; antecedentes familiares; anamnese ocupacional; exame físico detalhado; outros exames complementares.

É importante realizar também o estudo clínico individualizado de cada servidor acometido pela enfermidade, através da avaliação de variáveis tais como: idade, gênero, diferenças anatômicas, alcoolismo e tabagismo, personalidade, distúrbios psiquiátricos, doenças inflamatórias gerais, doenças neuromusculares, doenças metabólicas e hereditariedade.

Após a análise dos registros de doenças presumivelmente relacionadas ao trabalho, de todos os testes e exames clínicos realizados, provavelmente será possível se chegar a uma conclusão diagnóstica. A partir de então, haverá condições de se afirmar que o quadro clínico constatado é ou não causado por fatores laborais. Nesse contexto, a promoção da saúde no local de trabalho visa potencializar os pontos fortes dos indivíduos com a finalidade de reduzir o risco de desfechos de saúde problemáticos no futuro e, nessa perspectiva, tende a ser vista com uma medida de prevenção primária.

Para a implementação de Programação de Prevenção e Promoção da Saúde dos servidores em uma instituição é condição necessária existência de recursos tecnológicos que permitam o registro periódico de informações sobre o status de saúde e bem-estar do seu quadro de profissionais.

A Gerência de Qualidade de Vida desenvolve atividades terapêuticas na área de saúde, tais como acupuntura e massoterapia, serviços estes destinados aos servidores. Observa-se, no entanto, que o objetivo é o tratamento das pessoas que já se encontram acometidas por algum tipo de patologia ocupacional. Porém, a nossa proposta é bem diferente, trata-se da prevenção dos problemas de saúde através da prática de exercícios físicos, esportes e da prática da ginástica laboral, ou seja, medidas estritamente profiláticas.

A observação participante foi realizada num período de 6 (seis) meses, durante o trabalho de campo. As observações nos permitiram analisar o ambiente de trabalho, as atividades desenvolvidas pelos sujeitos da pesquisa e as características físicas da situação do ponto de vista da saúde ocupacional, fazendo com que nos sentíssemos parte integrante daquela realidade.

Na observação participante, o pesquisador permanece no seio do grupo que estuda, como espectador, coletando dados de forma metodológica, sistematizada e focalizada, tendo real possibilidade de colher informações com mais riqueza de detalhes, de maneira pormenorizada.

O pesquisador teve a oportunidade de observar o ambiente interno de trabalho, durante os plantões semanais, nos cartórios dos fóruns cível e criminal da Capital. No decorrer das atividades realizadas durante as audiências, foi possível verificar in loco todos os aspectos relativos à ergonomia e ao estresse relacionado ao ambiente laboral.

Compete ao magistrado, dentre tantas outras atribuições, analisar atentamente os autos, para em seguida proferir os despachos judiciais. No decorrer das audiências, o juiz exerce o poder de polícia, competindo-lhe: manter a ordem e o decoro; ordenar que se retirem da sala da audiência os que se comportarem inconvenientemente; requisitar, quando necessário, a força policial. Ou seja, constitui uma atividade que requer muita responsabilidade, paciência e notável saber jurídico, para poder tomar suas decisões. Tudo isso ocasiona elevada carga de estresse e preocupações, que pode afetar a saúde. Além do mais, os magistrados passam a maior parte do expediente na posição sentada, o que sobrecarrega também a coluna vertebral.

A lide refere-se a um conflito de interesses qualificado por uma pretensão resistida. Trata-se do núcleo de um processo judicial, cujo principal objetivo é a decisão de um conflito através da intervenção de um Juiz de Direito. O litígio, ou demanda, é consequência de uma lide mal resolvida, em que o mérito da causa será objeto de análise pelo magistrado.

No decorrer de uma audiência, geralmente, as partes litigantes se comportam de maneira tensa e apreensiva, em virtude da divergência de interesses no pleito judicial. Nesse contexto, a tarefa do juiz é sublime, porém de grande complexidade, sendo necessárias muita prudência, ponderação e sabedoria para que se possa proferir uma sentença de conformidade com a aplicação da Lei ao caso concreto. A tensão vivenciada durante uma audiência, em que as partes envolvidas defendem interesses opostos, provoca a elevação dos níveis de estresse que se acumulam gradativamente no organismo e podem ocasionar riscos à saúde, tanto no aspecto físico quanto mental.

É necessário investigar os fatores de risco à saúde através da investigação diagnóstica detalhada do local onde o servidor trabalha, observando-se a estrutura física do ambiente e as questões de ordem psicossomática, tentando-se obter um retrato dinâmico de sua rotina laboral: duração da jornada de trabalho, existência de tempo de pausas, execução e frequência de movimentos repetitivos, aspectos ergonômicos, existência de sobrecarga estática, existência de ambiente estressante, exigência de produtividade, mudanças no ritmo de trabalho ou na organização das atividades, relações com chefes e colegas, insatisfações, falta de reconhecimento profissional, absenteísmo e sensação de perda de qualificação profissional.

O trabalho nos cartórios judiciais é realizado de forma sedentária. Os analistas e técnicos judiciários se locomovem muito pouco e passam a maior parte do tempo de suas atividades laborais sentados diante do computador, digitando ofícios e outros documentos oficiais, atendendo o público e auxiliando o juiz no decorrer das audiências. É importante ressaltar que a automação do ambiente de trabalho ajuda a otimizar e automatizar procedimentos administrativos existentes, no entanto, pode ocasionar consequências deletérias para a saúde, pois o sedentarismo constitui um fator de risco para sobrepeso e obesidade. Os fatos evidenciados coadunam-se com as afirmações de Mendes (2007), o qual assevera que a inatividade física contribui para que o corpo fique suscetível a doenças.

O sobrepeso e a obesidade, consequências do sedentarismo, são fatores de risco para o surgimento de outras complicações para a saúde, como é o caso da elevação dos níveis de colesterol, e suas implicações para a ocorrência de AVC e infarto do miocárdio. Tais afirmações se corroboram com as alegações Domingues Filho (2006), o qual ressalta que a obstrução de um ramo de uma das artérias coronárias impede o fluxo de sangue e de oxigênio para o músculo cardíaco, devido ao acúmulo de placas de gordura ou um coágulo que fecham o vaso coronariano.

Com relação ao aspecto da ergonomia, foi possível constatar que os cartórios judiciais não possuem equipamentos essenciais, recomendados para o conforto, segurança e o bom desempenho das atividades dos servidores e magistrados, tais como: suporte de apoio para os pés, teclado com apoio ergonômico, mouse vertical, mousepad ergonômico com apoio de punhos e carrinhos para transporte de processos e outros documentos. Esta situação contraria as afirmações de Martins (2011), o qual ressalta que a ergonomia tem o objetivo de

melhorar as condições de trabalho insatisfatórias, contribuindo para a prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho e para o conforto na realização das tarefas ocupacionais. Se o ambiente de trabalho não tiver as condições mínimas de salubridade poderá contribuir para o desenvolvimento problemas de saúde, como, por exemplo, casos de tendinite, hérnia de disco e dores nas pernas devido à má circulação. E essas situações influenciam na produtividade dos servidores, refletindo conseqüentemente no andamento dos atos processuais.

Os analistas, técnicos e auxiliares judiciários desempenham suas funções nos cartórios judiciais. Os trabalhos são realizados principalmente utilizando como ferramenta a tecnologia da informação, ou seja, os computadores. Se o mobiliário não estiver adequado ergonomicamente, os casos de LER / DORT e problemas de coluna serão frequentes. A rotina nos cartórios inclui movimentação dos processos judiciais, atendimento às partes e aos advogados, audiências, dentre outras atividades. Consiste num trabalho bastante extenuante. Verificou-se também a insuficiência de pessoal para atender à crescente demanda de ações impetradas, principalmente nos períodos de férias e em decorrência das licenças para tratamento de saúde, ocasionando um grande acúmulo de processos em tramitação.

A função do oficial de justiça merece destaque, pois é o profissional que faz materializar a pretensão jurisdicional das partes e, assim, sua participação se torna vital para o bom andamento da maioria dos atos processuais. O oficial de justiça é conhecido como “longa manus”, a mão do magistrado, cuja função constitui uma atividade relevante para que o Poder Judiciário consiga cumprir seu mister perante a sociedade.

Faz-se necessário mencionar que algumas das atribuições têm uma potencialidade maior de gerar conflitos ou desentendimentos entre as partes envolvidas em uma determinada ação judicial, incluindo nisto, atividades inerentes ao cotidiano dos oficiais de justiça.

Com relação ao ambiente interno das unidades judiciárias, pode-se constatar que há segurança absoluta para magistrados e servidores que desempenham funções nos setores administrativos e nos cartórios de justiça. O aparato de segurança é composto basicamente de câmeras de monitoramento instaladas em diversos pontos estratégicos, portas com detector de metais e vigilância armada.

Além de todos esses recursos para proteção da integridade física, foi instituída em novembro de 2012, através da Resolução nº 85, a Comissão de Segurança do Poder Judiciário, que tem como uma das principais ações a implementação de uma política de segurança para integrantes da magistratura, visando proteger juízes e juízas ameaçados em muitos dos casos que envolvem processos relacionados ao crime organizado. Nesta comissão, o grupo de trabalho atua preventivamente em ações que envolvam escolta com apoio das forças de segurança do Estado, com o objetivo de reprimir as ameaças. Estas iniciativas atendem a uma determinação do Conselho Nacional de Justiça – CNJ.

O oficial de justiça, por desempenhar atividades eminentemente externas, está sujeito a riscos à saúde e à integridade física. Na estação do verão, este profissional fica mais exposto aos raios ultravioleta (UV). A superexposição aos raios causa muitos prejuízos à saúde do ser humano. Dependendo do comprimento de onda, a radiação ultravioleta pode ocasionar efeitos nocivos aos olhos. Há efeitos que ocorrem a curto e longo prazo, essa radiação é a responsável pelo aparecimento da catarata. Dentre outros danos provocados pelos raios UV, podemos citar os diferentes tipos de câncer de pele. Um exemplo de câncer comum é o melanoma, muito perigoso e difícil de tratar, se não for diagnosticado rapidamente.

A pele humana tem uma importante função relacionada à atividade imunológica e a radiação UV-B pode oferecer interferência no sistema imunológico das pessoas através da pele. A diminuição da capacidade imunológica enfraquece o sistema defensivo contra o câncer de pele e debilita a defesa do organismo contra patologias infecciosas. Para as doenças originadas desses raios, é indispensável utilizar filtro solar, chapéus, óculos de sol e outros acessórios que ajudam a evitar a exposição excessiva.

Já no período de inverno, nos dias muito chuvosos, em que a temperatura é mais baixa, o oficial de justiça pode contrair doenças virais e infecções respiratórias. Gripe e resfriados são doenças virais e vão muito além de um simples espirro. Os sintomas são semelhantes, no entanto, os da gripe são bem mais intensos. Em tempos frios, a proximidade entre as pessoas em locais menos ventilados facilita a transmissão e a contaminação pelos vírus ou outros micro-organismos oportunistas. Na transmissão da gripe, o problema acontece quando existem aglomerações que se formam em ambientes fechados quando há queda de

temperatura. As infecções viróticas podem evoluir para pneumonias e insuficiência respiratória, e em outros casos mais graves, pode levar à morte.

Apesar do extraordinário avanço científico e tecnológico, a civilização moderna não conseguiu ainda superar o drama da pobreza absoluta em que vivem muitas pessoas. Ao contrário do que possa parecer, as condições de vida da grande maioria da população dos países subdesenvolvidos se deterioram a cada ano, por esse motivo, na região Nordeste existe um elevado contingente de miseráveis e despossuídos, cuja renda é tão baixa que ficam impedidos de ter uma alimentação mínima diária satisfatória. No seu cotidiano de trabalho, o oficial de justiça precisa cumprir muitas ordens judiciais nas comunidades pobres e em bairros periféricos, onde quase não há infraestrutura adequada (coleta de lixo, esgotamento sanitário, ruas pavimentadas), locais em que as pessoas sobrevivem em situação insalubre. Nesses ambientes, este servidor pode contrair doenças endêmicas como a dengue e a leptospirose, tendo em vista a falta de higienização das casas que frequenta e da ineficiência das campanhas de combate às epidemias.

Nas áreas mais carentes, verifica-se também o problema da violência urbana, onde os índices de criminalidade crescem de forma assustadora, em escala ascendente, em virtude principalmente do tráfico de drogas. A pobreza e a desigualdade estão na base das estruturas sociais, por esse motivo, a violência está enraizada nas camadas populares hipossuficientes. A maioria dos traficantes é oriunda das camadas sociais mais baixas, com pouca escolaridade e reside em favelas. Por outro lado, o policiamento ostensivo é insuficiente, devido ao reduzido número no efetivo de policiais, à falta de equipamentos e de viaturas para atender às ocorrências, e remuneração incompatível com o exercício da função.

A violência vem atingindo índices tão preocupantes nos últimos anos, que é possível constatar o crescimento de assassinatos com armas de fogo em ritmo semelhante tanto nos grandes centros urbanos quanto nas cidades pequenas. Apenas pelo simples fato de atuar na rua, o oficial de justiça já está propício a se tornar vítima de delinquentes.

Diferente da realidade do aparato de segurança que existe no âmbito interno das unidades judiciárias e das ações voltadas à proteção de magistrados, na atividade laboral do oficial de justiça sempre existirá ocasiões que requerem negociação, exigindo noções de gerenciamento de crises. Consiste numa função de alta complexidade, em que se faz necessário saber lidar com conflitos originados

entre as partes litigantes. No contexto atual, uma quantidade cada vez menor de pessoas consegue aceitar decisões impostas ou determinadas por outrem, aumentando os casos de desobediência, insultos, ameaças e resistência ao cumprimento das ordens judiciais.

Por essas razões, o oficial de justiça corre um risco de vida constante, pois fica exposto a insultos e ameaças de forma real ou potencial, agressões físicas, roubos, tentativas de homicídio e até homicídios consumados (vários casos já foram registrados em diversos estados da federação). Os fatos ocorrem, particularmente, em face das atribuições específicas, como o cumprimento de mandados de citações, intimações, penhoras, arrestos, prisões de caráter civil, busca e apreensão de bens e pessoas.

Estes acontecimentos podem contribuir para desencadear problemas de ordem psicossomática que afeta a saúde mental do servidor, tais como irritabilidade, ansiedade, fobia, insônia, síndrome do pânico e bipolaridade, como também doenças crônico-degenerativas, hipertensão arterial e complicações cardíacas. A maioria dessas doenças está relacionada ao estresse que a referida atividade profissional proporciona.

A função de oficial de justiça, para muitos indivíduos, propicia o desenvolvimento de um tipo de estresse que lhe é peculiar, que pode lhe trazer prejuízos físicos e psicológicos, reduzindo sua qualidade de vida, tanto no trabalho quanto no ambiente familiar. A constatação desses fatores de risco se corrobora com as afirmações de Loyd (2013), o qual enfatiza que o estresse é responsável por resultados devastadores para a saúde, dentre os quais: insônia, irritabilidade, depressão leve, hipertensão, doença cardiovascular, doença cardíaca, úlceras, alergias, asma, enxaqueca, e envelhecimento precoce.

A própria natureza da profissão já é um risco. Dentre tantas atribuições, incumbe ao oficial de justiça o cumprimento de mandados de citação, notificação, intimação e alvará de soltura em estabelecimentos prisionais, e mais uma vez se expõe aos perigos, pois, em todo o país, verificam-se inúmeros casos de rebeliões e motins de presos.

As rebeliões fogem do controle dos diretores de presídios e quando há reféns se faz necessária a intermediação de pessoas capacitadas para o gerenciamento de crises, de modo a preservar a vida de inocentes. São inúmeros os delitos cometidos durante rebeliões em estabelecimentos prisionais, dentre os quais

podemos citar: homicídios, lesões corporais, motins, facilitações de fuga, resgates de presos, danos ao patrimônio público, evasões mediante violência e torturas. Os presídios e penitenciárias podem ser comparados a verdadeiros “barris de pólvora”, na iminência de explodir. A superlotação devido ao número elevado de presos é, talvez, o mais grave problema envolvendo o sistema carcerário hoje. A população carcerária cresce em ritmo acelerado em todo o Brasil.

O problema da superlotação nas penitenciárias, nos presídios e nas casas de detenção é uma realidade nacional, em que se verificam situações de conflitos gravíssimos, cujo resultado é um elevado número de mortos e feridos entre os apenados. Nestas ocasiões, a tensão e o medo são constantes, aumentando ainda mais os níveis de ansiedade e de estresse do oficial de justiça.

No âmbito interno de trabalho, o oficial de justiça tem seus prazos para cumprir, seus plantões e seus mandados urgentes, e, excedido seu prazo, deve explicar as razões do não cumprimento das ordens, sob pena de ser instaurado processo administrativo disciplinar. É um dia-a-dia extremamente desgastante, estressante.

O cotidiano das atividades laborais desta categoria de servidores pode gerar problemas de saúde tais como fadiga extrema, dores no corpo, depressão, dificuldades de relacionamento, transtornos de ansiedade e de humor e desânimo. Por esta razão, Lima (2007, p. 56) afirma que “um sujeito que não se sente bem é incapaz de produzir de acordo com seu potencial, não interage como gostaria, não tem motivação e corre seriamente o risco de adoecer.” A evolução silenciosa e o caráter cumulativo e demorado dos efeitos dificultam a percepção do nexo causal entre o trabalho e a doença.

No âmbito do Poder Judiciário, seja na esfera federal ou estadual, existe um enorme saldo de processos sem julgamento e muita morosidade na entrega da prestação jurisdicional correspondente. Por estes motivos, a pressão por produtividade se desenvolve em um ambiente carecedor ou deficiente de meios materiais e humanos para o atingimento das metas pré-estabelecidas.

Os processos vêm crescendo em proporção geométrica e o número de magistrados e servidores é mantido estagnado ou com pouca evolução. O excesso de serviço e a insuficiência de juízes e funcionários justifica apenas em parte a morosidade no trâmite processual. Grande parte dos processos que veiculam interesses do cidadão sofrem atrasos irreparáveis pela inércia a que são relegados



pelos seus patronos, ocasionado pelo assoberbo de trabalho com questões de maior urgência.

A morosidade no âmbito da Justiça não é fato novo e inesperado. Constitui um produto de um Judiciário que tem uma estrutura orgânico-administrativa anacrônica e regulamentada por procedimentos que não acompanharam as constantes mudanças ocorridas na sociedade.

Qualquer atividade em um Tribunal de Justiça implica responsabilidade com prazos e ações que garantam cumprimento de decisões as quais imprimem impacto na vida das pessoas. As preocupações e a carga de estresse gerado pelo atingimento de metas pode ter reflexo na qualidade de vida no trabalho dos servidores e magistrados.

Nesse contexto, o aumento populacional, a conscientização por parte dos cidadãos sobre seus direitos, a evolução tecnológica pela qual passa o mundo, tudo isto concorreu para a procura da justiça em uma escala crescente. Esse foi um dos motivos do acúmulo de processos não tem fim. Por outro lado, o Poder Judiciário não se aparelhou para enfrentar tanta demanda nos últimos tempos. No entanto, a sociedade anseia por uma Justiça que atenda a seus reclamos de forma célere.

No Poder Judiciário, em nível nacional, a sobrecarga de trabalho é muito alta e a quantidade de magistrados e servidores é insuficiente. Juízes, técnicos judiciários, analistas judiciários e oficiais de justiça trabalham para atingir metas, mas muitas vezes o volume de ações em tramitação é tão alto que não se consegue lograr êxito no atingimento dos objetivos. Por esse motivo, o estresse relacionado à atividade judiciária é bastante elevado.

A questão principal que se coloca atualmente consiste na relação entre quantidade e qualidade das decisões proferidas nas demandas judiciais. Se expressa, com a palavra qualidade, antes de tudo, a capacidade de uma decisão judicial bem aplicar a abstração normativa à concretude do objeto do litígio, materializando a esperada sensação de justiça. No entanto, o que se pode observar é que quanto maior o quantitativo processual, menor será o tempo que o julgador terá para discernir de forma mais apropriada cada demanda, individualmente considerada.

Faz-se necessário entender que a necessidade de aceleração de resultados deve respeitar o devido processo legal, em busca de aliar a ideia de

direito à ideia de justiça, não formal, mas material, com a finalidade de proporcionar o acesso a uma ordem jurídica justa, célere e adequada.

Deve-se destacar que para efetivação de uma ordem jurídica célere e efetiva, faz-se necessária uma melhor infraestrutura, material e humana, com o aprimoramento de juízes e servidores, uma vez que sendo esta deficiente o passo para o alcance dessa finalidade se torna mais demorado.

O Planejamento Estratégico do TJ-PB apresenta como missão: concretizar a Justiça, por meio de uma prestação jurisdicional acessível, célere e efetiva. De que forma cumprir essa missão sem que exista um planejamento destinado à prevenção dos fatores de risco à saúde de magistrados e servidores? O que podemos afirmar com mais certeza é que saúde e bem-estar no local de trabalho exercem grande influência sobre a motivação, comprometimento, criatividade e produtividade dos funcionários, propiciando um melhor desempenho destes na organização.

As consequências do trabalho em excesso e de um ambiente laboral sem adequações ergonômicas podem gerar problemas tanto físicos, como emocionais e comportamentais. Conseguir equilibrar o tempo de lazer com os exercícios físicos e trabalho não é só importante, mas essencial. As organizações públicas devem pensar em soluções de longo prazo, ajudando seus servidores a serem mais produtivos e identificando formas de remodelar a força de trabalho.

Nesse contexto, a presença de uma equipe multidisciplinar dentro de uma organização pública facilita a resolução de problemas relacionados à saúde ocupacional. O enfoque interdisciplinar é fundamental para promover o necessário entrosamento entre servidores, equipes de reabilitação e gestores. Segundo Lima (id., *ibid.*, p. 124) “para a obtenção de resultados mais duradouros, o programa de tratamento e educação referente às lesões no ambiente de trabalho deve ser conduzido por uma equipe multidisciplinar: profissionais da área médica, de Psicologia, Fisioterapia, Nutrição e Educação Física.”

O diagnóstico das doenças relacionadas ao trabalho não é fácil, é necessário verificar a história clínica-ocupacional completa dos servidores, explorando os sintomas e as possíveis causas. É preciso também registrar todas as doenças ocupacionais num banco de dados com capacidade de compartilhar as informações e de gerar uma base estatística fidedigna sobre os indicadores de condições de saúde dos servidores.

Sendo assim, necessita-se urgentemente da preparação de um protocolo de ações no intuito de subsidiar o Tribunal de Justiça da Paraíba no diagnóstico dos principais problemas relacionados à saúde laboral, abordando doenças físicas e psicossomáticas. Um modelo de gestão preocupado com o alcance de metas e resultados pressupõe a existência de servidores públicos saudáveis, produtivos e empenhados nos objetivos da organização.

## CONCLUSÃO

Este trabalho teve por objetivo realizar um diagnóstico dos principais fatores de risco à saúde dos servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba. Procurou-se também verificar a correlação entre a prática de exercícios físicos e a saúde ocupacional. A realização deste estudo, além de agregar conhecimento para a vida profissional e acadêmica do pesquisador, demonstra a grande importância que o capital humano possui no meio organizacional em que atua, principalmente no âmbito do Poder Judiciário.

É de conhecimento de todos que a lentidão do trâmite dos processos judiciais é uma realidade no Poder Judiciário em nível nacional. Diminuir o acúmulo de processos nos cartórios judiciais não é uma tarefa fácil, necessita de muito trabalho e empenho por parte de magistrados e servidores. E com certeza esses fatos geram muito estresse, que refletem na saúde ocupacional.

As organizações, para se desenvolverem, gerarem valor e cumprirem sua missão, devem maximizar as competências que possuem, investindo nos seus servidores. Mas para o cumprimento do seu mister, faz-se necessária a aquisição de equipamentos de informática e móveis adaptados ergonomicamente, pois são importantes para a saúde do funcionário. A implementação de Programas de Prevenção dos Fatores de Risco no ambiente laboral é fator fundamental para a otimização das atividades no âmbito da organização.

Os órgãos do Poder Judiciário vêm passando por grandes transformações em função de pressões que recebem tanto do contexto externo quanto do contexto interno. Esses fatos não são de natureza episódica, mas processos contínuos pelos quais passam todos os órgãos públicos, na busca de proporcionar uma prestação de serviços de ótima qualidade. Mas para oferecer um serviço de excelência para o público, é preciso observar uma mudança significativa na forma de pensar a capacidade humana do trabalho e os indicadores de saúde dos servidores.

Para que os serviços realizados pelo Poder Judiciário satisfaçam às necessidades dos jurisdicionados, faz-se necessária a existência de servidores com boa saúde física e mental, motivados e comprometidos com o trabalho que desenvolvem para sociedade.

O objetivo principal dos órgãos públicos é atingir resultados cada vez melhores com um quadro de funcionários enxuto, trabalhando muitas horas. Esta

“automatização” do ser humano diminui a espontaneidade e a produtividade, dando lugar a uma rotina extremamente cansativa, sem espaço para a qualidade de vida.

É preciso começar a perceber a necessidade da mudança no que tange ao assunto sobre recursos humanos, pois a valorização do funcionário vai muito além do Plano de Cargos Carreira e Remuneração. Uma força de trabalho motivada e saudável constitui um fator que representa a diferença numa organização. Uma pessoa precisa ter bem-estar para executar suas tarefas, para poder contribuir com o grupo.

O servidor público tem de ser reconhecido como parte pensante, indivíduo que ajuda a organização com ideias e sugestões, o funcionário não pode ser tratado igual a uma “máquina”. Faz-se necessário que o capital humano deixe de ser custo para se tornar grande fonte de produtividade e desenvolvimento no ambiente organizacional. Mas para que isso aconteça, exige-se qualificação, motivação e engajamento de servidores saudáveis, física e mentalmente, e, também, um ambiente de trabalho seguro e agradável.

Através da realização da pesquisa de campo, com a aplicação da entrevista na Diretoria de Gestão de Qualidade de Vida do TJ-PB, foi possível identificar a partir dos resultados apurados que os fatores de maior relevância no ambiente analisado são: ausência de registro de doenças relacionadas ao trabalho em um banco de dados específico; diagnóstico ineficiente para detecção de doenças ocupacionais; falta de conhecimentos técnicos a respeito de adequação ergonômica do mobiliário e dos equipamentos de tecnologia da informação; falhas na implementação da prática da ginástica laboral nas unidades judiciárias; inexistência do cargo de analista judiciário especialidade educador físico; ausência e/ou ineficiência de programas anuais de incentivo ao esporte, exercícios físicos e saúde; e inexistência de programa específico para prevenção e controle do estresse ocupacional destinado a magistrados e servidores.

No tocante à observação participante, detectamos os seguintes pontos principais: o trabalho desenvolvido nos cartórios consiste numa tarefa sedentária para serventuários e magistrados, que pode ocasionar consequências deletérias para a saúde e aumento dos fatores de risco, tais como sobrepeso e obesidade; os cartórios não possuem equipamentos essenciais, recomendados para o conforto, segurança e o bom desempenho das atividades dos servidores e magistrados, como

é o caso da falta de suporte de apoio para os pés, teclado com apoio ergonômico, mouse vertical, mousepad ergonômico com apoio de punhos.

Quanto aos oficiais de justiça, verificou-se que a atividade profissional é caracterizada de alto risco, contribuindo para a exposição destes servidores a constantes casos de insultos, ameaças, agressões, resistência ao cumprimento das ordens judiciais, homicídios e tentativas de homicídio. As situações vivenciadas podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de ordem psicossomática que afeta a saúde mental do servidor, tais como irritabilidade, ansiedade, fobia, insônia, síndrome do pânico e bipolaridade, como também doenças crônico-degenerativas, hipertensão arterial e complicações cardíacas.

Outro ponto importante a ser levado em consideração é que os profissionais da Gerência de Arquitetura necessitam de cursos de capacitação na área de ergonomia, para que possam adquirir conhecimentos técnicos a respeito de mobiliário e equipamentos de informática com adaptações anatômicas, com a finalidade de desenvolverem projetos de ambientes de trabalho ergonomicamente corretos.

A pesquisa demonstrou a importância de gerar um ambiente de trabalho satisfatório, através da prática de atividades esportivas e da ginástica laboral, fazendo com que o trabalho executado seja mais gratificante para o servidor, contribuindo para sua motivação. O grande desafio é a busca de mudanças de comportamento, através de programas e ações efetivos, inovadores, com a finalidade de aumentar os níveis de saúde e bem-estar dos servidores e magistrados.

As organizações públicas precisam entender que seu maior capital é o humano. Funcionários mais tranquilos, saudáveis, focados e motivados rendem muito mais que qualquer carga horária extenuante, desgastante. Por esse motivo, o novo enfoque precisa ser a qualidade de vida, e o profissional de hoje já começa a compreender que uma boa remuneração não é tudo, principalmente quando se sacrificam família, saúde e amigos em função desta. Deve-se dar ênfase à valorização do bem-estar dos servidores, da consciência das suas necessidades e de seus limites, maximizando positivamente o rendimento individual.

A preocupação com a saúde ocupacional dos magistrados e servidores do TJ-PB, a partir do diagnóstico precoce, intervenção, detecção dos fatores risco e tratamento oportuno, poderemos ter uma relação direta com a excelência na

prestação jurisdicional, principalmente no tocante ao aspecto da otimização da celeridade processual. A prevenção das doenças relacionadas ao trabalho deve ser o foco principal de uma estratégia de gerenciamento dos indicadores de qualidade de vida e bem-estar dos servidores.

Nesse contexto, propomos um conjunto de sugestões que poderão ser desenvolvidas pela Gerência de Qualidade de Vida do TJ-PB:

- Análise da qualidade dos móveis e equipamentos de tecnologia da informação, verificando se os mesmos estão ergonomicamente adequados para as atividades laborais;
- Construção de um grande Centro de Atividades Físicas e Lazer para servidores e magistrados do TJ-PB;
- Criação de uma equipe de atendimento multidisciplinar, integrada, especializados nas áreas de saúde e psicossocial, composta por: médico, odontólogo, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo e assistente social. A referida equipe terá por atribuição avaliar e diagnosticar casos de doenças relacionadas ao ambiente de trabalho, bem como planejar e organizar campanhas para o atendimento aos servidores visando à orientação e prevenção dos fatores de risco à saúde;
- Efetivação de convênios entre o Tribunal de Justiça-PB, academias de ginástica e centros desportivos, regularmente credenciados pelo CREF (Conselho Regional de Educação Física);
- Gerenciamento do stress ocupacional para se tentar reduzir os custos com tratamentos médicos, absenteísmo e baixa produtividade;
- Implementar a prática de ginástica laboral, semanalmente, em todas as unidades judiciárias do Estado;
- Instituir no Quadro de Pessoal do TJ-PB o cargo efetivo de analista judiciário especialidade educador físico, através de concurso público, com atribuições básicas de: planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer;
- Planejar uma Campanha Anual de Conscientização e Prevenção da Saúde dos Servidores, através da prática regular de exercícios físicos e esportes;

- Realizar anualmente eventos esportivos, tais como: corrida de 5 km ou meia maratona em comemoração ao dia do Jurista, dia 11 de agosto; competições esportivas no dia 30 de setembro, para comemorar o aniversário do TJPB; Jogos Internos do Tribunal de Justiça do Estado da Paraíba; passeios ciclísticos; e caminhadas ecológicas;
- Realizar semestral de ações direcionadas à saúde dos servidores, através de exames clínicos, tais como: testes de glicemia e verificação da pressão arterial.

Antigamente, o ser humano era considerado mais uma peça na imensa engrenagem da organização. Atualmente, as pessoas devem ser tratadas como uma fonte de vantagem competitiva. O trabalhador precisa ser visto como o principal agente no desempenho organizacional.

É preciso compreender que as pessoas são os vetores da mudança na estrutura das organizações e, em decorrência disso, deve haver a interação entre indivíduos–organização. Mas para que as intervenções no âmbito do judiciário aconteçam de forma eficiente, faz-se necessário que o gestor se preocupe com a manutenção do status de saúde dos servidores e magistrados, gerenciamento dos fatores pessoais e profissionais de estresse, diminuição do absenteísmo, afastamentos por doenças crônicas e com a diminuição da produtividade.

A implementação de programas que visem ao aumento do bem-estar geral de magistrados e servidores só é possível quando os gestores estão preocupados com a saúde emocional e física deles. Quando, numa organização pública, há investimentos no fator bem-estar a probabilidade de aumento de produtividade também é certamente esperada.

Quando uma organização pública investe na saúde emocional e física do seu capital humano, teremos como resultado, servidores: mais propensos a terem um desempenho superior; que produzem um trabalho de melhor qualidade; menos propensos a ficarem doentes. Nesse contexto, poderemos verificar que funcionários com níveis de bem-estar elevados ficarão mais comprometidos com o trabalho e com o desempenho dos demais membros do grupo.

Ao adotarmos hábitos saudáveis, fazemos escolhas de estilo de vida inteligentes sobre exercício físico, controle alimentar e sono, o que nos faz sentir-se melhor, gerando mais energia, uma aparência melhor e longevidade.

A partir de então, faz-se necessário desenvolver ações inovadoras, de curto e longo prazo, objetivando a implementação de programas de qualidade de



vida que permitam uma atenção contínua e integral à saúde de todos os profissionais, para possibilitar a criação de uma cultura centrada nas pessoas. É importante que os servidores estejam saudáveis, física e mentalmente, para que tenham comprometimento com a organização. Mas, para isso, é imprescindível que os gestores tomem as medidas cabíveis se quiserem resultados.

## SUGESTÕES PARA TRABALHOS FUTUROS

Para os próximos trabalhos de pesquisa, sugerimos o seguinte: que a pesquisa de campo seja realizada em todas as unidades judiciárias do Estado da Paraíba; as entrevistas sejam efetuadas com o maior número de profissionais possível, para que possamos obter uma melhor variedade de informações acerca do objeto de estudo; realização de um estudo com base em análises de exames laboratoriais, levantamento antropométrico e avaliação postural dos serventuários e magistrados, para que tenhamos indicadores de saúde mais fidedignos.

## LIMITAÇÕES DA PESQUISA

Este trabalho apresentou algumas limitações quanto à sua aplicação:

1. A pesquisa de campo foi realizada apenas em duas unidades judiciárias na cidade de João Pessoa, tendo em vista a falta de recursos para seu financiamento e indisponibilidade de tempo;
2. As possibilidades de respostas ao roteiro de entrevista foram de natureza fechada e idêntica a todas as questões;
3. Entrevistamos apenas uma pessoa com referência aos dados sobre saúde ocupacional, bem-estar e qualidade de vida;
4. A Gerência de Qualidade de Vida não possui um banco de dados informatizado com o registro das licenças para tratamento de saúde dos magistrados e servidores, o que dificultou significativamente a coleta das informações e um possível diagnóstico dos indicadores de saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOUR JÚNIOR, A. **Flexibilidade e alongamento: saúde e bem-estar**. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

ÁGUA DOCE. **Ergonomia: postura correta na hora de usar o computador**. Disponível em: <<http://www.aguadoce.com.br/blog/posts/ergonomia-postura-correta-na-hora-de-usar-o-computador/>>. Acesso em: 10 jun. 2013.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. **Diabetes de A a Z**. São Paulo: JSN, 1998.

ANDERSON, B. **Alongue-se**. 23.ed. São Paulo: Summus, 2003.

ARAÚJO, L. C. G. **Gestão de pessoas: edição compacta**. São Paulo: Atlas, 2010.

ATALLA, M. **Sua vida em movimento**. São Paulo: Paralela, 2012.

AURORA, A. **Como controlar o colesterol**. São Paulo: Universo dos Livros, 2011.

\_\_\_\_\_. **Como controlar a glicemia no sangue**. São Paulo: Universo dos Livros, 2011.

BARRINUEVO, G. **Conheça mais sobre gordura visceral e gordura subcutânea**. Disponível: <<http://www.nutricaoeassuntosdiversos.blogspot.com.br/2013/02/conheca-mais-sobre-gordura-visceral-e.html>>. Acesso em: 17 mai. 2013.

BLOISE, P. et al. **Saúde integral: a medicina do corpo, da mente e o papel da espiritualidade**. São Paulo: Editora Senac, 2011.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988**. 48.ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

BRASIL. Decreto-lei n. 5.452, de 1º de maio de 1943. **Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Lex: coletânea de legislação: edição federal**, São Paulo, v. 7, 1943. Suplemento.

BRASIL. **Código 4 em 1 Saraiva: Civil; Comercial; Processo Civil e Constituição Federal**. 9. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

BREWER, S. **Como conviver com a hipertensão: saiba como controlar a pressão alta com exercícios, alimentação equilibrada e métodos alternativos**. São Paulo: Publifolha, 2009.

CAETANO, E. M. **Cuidando de mim: ensinamentos milenares e ritos tibetanos**. Belo Horizonte: Leitura, 2011.

CAMARGO, R. N. de. **Dicas de saúde – conhecendo para cuidar da coluna vertebral**. Disponível em: <[http://www.saolucassaude.com.br/beneficiario\\_dica\\_saude\\_open05.aspx](http://www.saolucassaude.com.br/beneficiario_dica_saude_open05.aspx)>. Acesso em: 17 mai. 2013.

CANDIOTTO, C.; BASTOS, C. L.; CANDIOTTO, K. B. B. **Fundamentos da pesquisa científica: teoria e prática**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

CANZONIERI, A. M. **Metodologia da pesquisa qualitativa na saúde**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

CLÉMENCEAU, J-P. **Guia de alongamento: abordagem anatômica ilustrada**. Barueri, SP: Manole, 2012.

COOPER, K. H. **Controlando o colesterol – medicina preventiva**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1988.

CROWTHER, A.; PETRE, H. **Pilates: um guia completo para prática de Pilates em casa**. São Paulo: Madras, 2013.

CURY, A. **Manual dos jovens estressados**. Rio de Janeiro: Planeta, 2012.

DEMO, G. **Políticas de gestão de pessoas nas organizações: papel dos valores pessoais e da justiça organizacional**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

DILLMAN, E. **O pequeno livro de pilates**. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2011.

DOMÊNICO, C. **Te cuida: guia para uma vida saudável**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2012.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. 3. ed. São Paulo: Ícone, 2006.

DUL, J.; WEERDMEEESTER, B. **Ergonomia prática**. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2012.

DUTRA, J. S. **Gestão de pessoas: modelo, processos, tendências e perspectivas**. 1. ed. São Paulo: Atlas, 2012

ESTADO DA PARAÍBA. **Lei de Organização e Divisão Judiciárias do Estado da Paraíba**. Lei Complementar nº 96, de 03 de dezembro de 2010 (LOJE).

EXERCÍCIOS FÍSICOS. **Ginástica laboral, exercícios e imagens nas empresas.** Disponível em: <<http://www.exercicios-fisicos.com/ginastica-laboral-exercicios-e-imagens-nas-empresas>>. Acesso em: 27 jun. 2013.

FERNÁNDEZ, M. D.; SAÍNZ, A. G.; GARZÓN, M. J. C. **Treinamento físico-desportivo e alimentação: da infância à idade adulta.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

FERREIRA, A. B. de H. **Miniaurélio: o minidicionário da língua portuguesa.** 7. ed. Curitiba: Positivo, 2008.

FILHO, N. de A.; ROUQUAYROL, M. Z. **Introdução à epidemiologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

FRANÇA, A. C. L. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial.** São Paulo: Atlas, 2003.

\_\_\_\_\_. **Comportamento organizacional: conceitos práticas.** São Paulo: Saraiva, 2006.

\_\_\_\_\_. **Práticas de recursos humanos – PRH: conceitos, ferramentas e procedimentos.** São Paulo: Atlas, 2014.

GATTIKER, K. B. **Cinesiologia: no dia-a-dia, na escola e no trabalho.** São Paulo: Cultrix, 2005.

GEOGRAFIA EM FOCO. **Como ocorre o infarto do miocárdio ou ataque do coração.** Disponível em <[http://marlivieira.blogspot.com.br/2010/02/blog-post\\_13.html](http://marlivieira.blogspot.com.br/2010/02/blog-post_13.html)>. Acesso em: 20 mai. 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas 2010.

GLINA, D. M. R.; ROCHA, L. E. **Saúde mental no trabalho: da teoria à prática.** São Paulo: Roca, 2010.

GOLDENBERG, J. **Coluna ponto e vírgula: colocando um ponto final nas dúvidas, colocando vírgula nos mitos.** 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

GRETZ. **Motivação: o caminho do sucesso está dentro de você.** Comece agora! Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2010.

GUÉRIN, F. **Compreender o trabalho para transformá-lo: a prática da ergonomia.** São Paulo: Blucher: Fundação Vanzolini, 2001.

G1 – BEM ESTAR. **Postura e descanso são importantes para evitar lesões por repetição.** Disponível em:<<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2011/05/postura-e>

descanso-sao-importantes-para-evitar-lesoes-por-repeticao.html>. Acesso em: 17 mai. 2013.

HANRY, M. **COLUNA VERTEBRAL E OS MOVIMENTOS HUMANOS**. Disponível em: <<http://marcoshanry.blogspot.com.br/2011/09/coluna-vertebral-e-os-movimentos.html>>. Acesso em: 17 mai. 2013.

HELITO, A. S.; KAUFFMAN, P. **Saúde: entendendo as doenças, a enciclopédia médica da família**. São Paulo: Nobel, 2006.

**HIPERTENSÃO ARTERIAL – PRESSÃO ALTA**. Disponível em <[http://assuntodesaude.blogspot.com.br/2010\\_04\\_01\\_archive.html](http://assuntodesaude.blogspot.com.br/2010_04_01_archive.html)>. Acesso em: 02 jun. 2013.

IIDA, I. **Ergonomia: projeto e produção**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Blucher, 2005.

KALEX INFORMÁTICA. **Mousepad ergonômico com apoio de punhos**. Disponível em: <<http://www.kalexinformatica.com.br/produto/Mouse-Pad-ergon%F4mico-com-apoio-de-punhos.html>>. Acesso em: 20 jun. 2013.

KAUARK, F. da S.; MANHÃES, F. C.; MEDEIROS, C. H. **Metodologia da pesquisa: um guia prático**. Bahia: Via Litterarum, 2010.

KIRSTA, A. **O livro da sobrevivência ao estresse**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

**L.E.R. & DORT**. Disponível em: <<http://www.lifequalitymassage.com.br/dicas/dicaoutubro.htm>>. Acesso em: 02 jun. 2013.

LIMA, V. de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LOWE, T. **Supermotivado: descubra as quatro forças interiores para alcançar o sucesso no trabalho, no esporte, no amor e na vida**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2010.

LOYD, A. **O código da cura**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2013.

LUDWIG, A. C. W. **Fundamentos e prática de metodologia científica**. 2.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

MACDONALD, M. **Segredos do seu corpo**. São Paulo: Universo dos livros, 2010.

MANCILHA, J.; PY, L. A. **O caminho da longevidade**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

MARTINS, C. de O. **Ginástica laboral no escritório**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MARTINS, M. de A. **Saúde: a hora é agora**. Barueri, SP: Manole, 2010.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MELLO, M. T. de. **Trabalhador em turno: fadiga**. São Paulo: Atheneu, 2013.

MENDES, M. I. B. de S. **Mens sana in corpore sano: saberes e práticas educativas sobre corpo e saúde**. Porto Alegre: Sulina, 2007.

MERCADO LIVRE. **Carrinho para transporte de processos 225-001**. Disponível em: <[http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-467613320-carrinho-para-transporte-de-processos-225-001-\\_JM](http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-467613320-carrinho-para-transporte-de-processos-225-001-_JM)>. Acesso em: 20 jun. 2013.

MERCADO LIVRE. **Mouse vertical laser ergonômico DELUX USB 600 800 1600 DPI**. Disponível em: <[http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonmico-delux-usb-600-800-1600-dpi-\\_JM](http://produto.mercadolivre.com.br/MLB-502274862-mouse-vertical-laser-ergonmico-delux-usb-600-800-1600-dpi-_JM)>. Acesso em: 05 jul. 2013.

MILKOVICH, G. T.; BOUDREAU, J. W. **Administração de recursos humanos**. Tradução Reynaldo C. Marcondes. 1. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MINHA VIDA - SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR. **O que é infarto?** Disponível em <<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/infarto>>. Acesso em: 28 mai. 2013.

MIRANDA, A. – neurocirurgião. **Hérnia de disco**. Disponível em: <<http://www.neurocirurgiabh.com/coluna/hernia-de-disco.html>>. Acesso em: 04 jun. 2013.

MUSCULAÇÃO.NET. **Alongamento antebraços – alongamento dos músculos extensores dos punhos**. Disponível em: <<http://www.musculacao.net/alongamento-antebraços/>>. Acesso em: 15 dez. 2013.

NET TENDÊNCIAS. **Modelos de cadeiras para escritório**. Disponível em: <<http://www.nettendencias.com/cadeiras-para-escritorio-2/>>. Acesso em: 30 mai. 2013.

NORONHA, M. **Humanismo na gestão: eficiência e produtividade**. Lisboa: Clássica, 1993.

NUNES, F. de O. **Segurança e saúde no trabalho: esquematizada**. São Paulo: Método, 2012.

NUSSIO, E. M. **Alongamento**. São Paulo: Marco Zero, 2006.

**OBESIDADE: CURIOSIDADE!!** Disponível em <<http://www.google.com.br/imgres?>>. Acesso em: 28 mai. 2013.

OGATA, A. et al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente do trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas**. Rio de Janeiro: Elsevier / SESI, 2012.

OLIVEIRA, M. M. **Projetos, relatórios e textos na educação básica: como fazer**. 2.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

**O REEDUCADOR**. Disponível em: <<http://www.oreeducador.com.br/RPG.html>>. Acesso em: 15 jun. 2013.

PALHEIRO, F. C. **COLESTEROL – Colesterol Total**. Disponível em: <<http://www.cfcp.com.br/a/index.asp?n=28044&lg=pt>>. Acesso em: 02 jun. 2013.

PAOLESCHI, B. **CIPA: guia prático de segurança do trabalho**. São Paulo: Érica, 2009.

PINTO, F. C. G.; LIMA, C. L. **Exercícios e posturas: para o paciente com sequelas de acidente vascular cerebral e outras doenças neurológicas**. São Paulo: Santos, 2011.

PINTO, R. V. B. **CIRURGIA DA MÃO – LESÕES TRAUMÁTICAS DE TENDÕES**. Disponível em: <<http://www.cirurgiadamao.med.br/lesoes-de-tendoes.html>>. Acesso em: 30 mai. 2013.

PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Os benefícios do alongamento**. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/index.php/gestao/canais-gestao/academias/4844-os-beneficios-do-alongamento>>. Acesso em: 30 jun. 2013.

PORTAL UNIMED. **O que é cervicalgia?** Disponível em: <<https://www.facebook.com/pages/Coluna-Dicas-Diversos/378399252267090>>. Acesso em: 04 jun. 2013.

PORTAL UNIMED. **O que é hérnia de disco?** Disponível em: <<https://www.facebook.com/pages/Coluna-Dicas-Diversos/378399252267090>>. Acesso em: 04 jun. 2013.

PORTAL UNIMED. **Saiba como corrigir erros de postura**. Disponível em <<https://www.facebook.com/pages/Coluna-Dicas-Diversos/378399252267090>>. Acesso em: 04 jun. 2013.

RATH, T. **O fator bem-estar: os cinco elementos essenciais para uma vida pessoal e profissional de qualidade**. São Paulo: Saraiva, 2011.

REIMÃO, R. et al. **Sono & saúde**. Ribeirão Preto, SP: Novo Conceito, 2010.

RIBEIRO, N. C. **A semente da vitória**. 30. ed. São Paulo: Editora Senac, 2002.

ROBBINS, S. P.; JUDGE, T. A.; SOBRAL, F. **Comportamento organizacional: teoria e prática no contexto brasileiro**. 14. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.

ROSSI, A. M. et al. **Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social – enfrentamento e prevenção**. São Paulo: Atlas, 2011.

\_\_\_\_\_. **Stress e qualidade de vida no trabalho: melhorando a saúde e o bem-estar dos funcionários**. São Paulo: Atlas, 2013.

R7 – BRASIL ESCOLA. **L.E.R.** Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/doencas/ler.htm>>. Acesso em: 30 mai. 2013.

RUDIO, F. V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. Petrópolis: Vozes, 2001.

SALIBA, T. M. **Manual prático de higiene ocupacional e PPRA: avaliação e controle dos riscos ambientais**. 4. ed. São Paulo: LTr, 2013.

SAÚDE & LAR. **Ginástica – Exercícios Pós-parto**. Disponível em: <[http://www.saudelar.com/edicoes/2007/abril/principal.asp?send=16\\_ginastica.htm](http://www.saudelar.com/edicoes/2007/abril/principal.asp?send=16_ginastica.htm)>. Acesso em: 10 jan. 2014.

SAÚDE E MEDICINA. **Tratamento do AVC**. Disponível em: <<http://www.saudemedicina.com/tratamento-do-avc/>>. Acesso em: 02 jun. 2013.

SAVIAN, S. **O segredo da juventude: os doze passos para manter-se jovem**. São Paulo: Gente, 1999.

SEAWARD, B. L. **Stress – aprenda a lidar com as tensões do dia-a-dia e melhore sua qualidade de vida**. São Paulo: Novo Conceito, 2009.

SHIMER, P. **Ocupado demais para se exercitar**. São Paulo: Nobel, 1998.

SIQUEIRA, M. M. M. et al. **Novas medidas do comportamento organizacional: ferramentas de diagnóstico e de gestão**. Porto Alegre: Artmed, 2014.



SÓ BIOLOGIA. **Ventilação pulmonar humana: a ação do diafragma**. Disponível em: <<http://www.sobiologia.com.br/conteudos/FisiologiaAnimal/respiracao6.php>>. Acesso em: 12 jan. 2014.

SOUCHARD, P. **Autoposturas da RPG: de manutenção, prevenção e respiratórias**. 2. ed. São Paulo: Realizações, 2011.

STEFFENHAGEN, M. K. **Manual da coluna: mais de 100 exercícios para você viver sem dor**. Curitiba: Estética Artes Gráficas, 2003.

TECNOGEEK. **Microsoft lança novos mouses e teclados ergonômicos**. Disponível em: <<http://www.tecnogEEK.com.br/microsoft-lanca-novos-mouses-e-teclados-ergonomicos/>>. Acesso em: 19 jun. 2013.

TELA HEBRAICA. **O juramento “Coloca a mão sob a minha coxa” e o nervo ciático de jacó**. Disponível em: <<http://telahebraica.blogspot.com.br/2010/07/o-juramento-coloca-mao-sob-minha-coxa-e.html>>. Acesso em: 08 jun. 2013.

TEM TUDO MÓVEIS. **Apoio para os pés**. Disponível em: <<http://www.temtudomoveis.com.br/produto/apoio-para-os-pes-53>>. Acesso em: 30 jun. 2013.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividades físicas**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TOSCANO, J. J. de O. **Qualidade de vida também é atividade física**. Maceió, AL: EDUFAL, 2013.

UOL MULHER – CASA & DECORAÇÃO. **Saiba escolher a cadeira certa para o home office, aliando preço e desempenho**. Disponível em: <<http://mulher.uol.com.br/casa-e-decoracao/noticias/redacao/2010/10/01/saiba-escolher-a-cadeira-certa-para-o-home-office-aliando-preco-e-desempenho.htm>>. Acesso em: 30 mai. 2013.

VERAS NETO, W. F. **Prescrição de exercícios físicos para a saúde: contribuições das artes marciais na melhoria da qualidade de vida**. 2004. 153p. Monografia apresentada como pré-requisito para a conclusão do Curso de Especialização em Prescrição do Treinamento e Avaliação Física, Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa-PB, 2004.

VERGARA, S. M. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 1997.

VERGARA, S. C. **Gestão de pessoas**. São Paulo: Atlas, 2012.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de estudo e de pesquisa em administração**. UFSC; [Brasília]: CAPES: UAB, 2009.

## APÊNDICE A

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E GESTÃO PÚBLICA  
CONVÊNIO UEPB / TJPB / ESMA

### ROTEIRO DE ENTREVISTA

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

| Nº |  | DT | DP | N | CP | CT |
|----|--|----|----|---|----|----|
| 01 | No TJPB existe um setor específico que trata da qualidade de vida no trabalho.                                     |    |    |   |    |    |
| 02 | O Setor de Qualidade de Vida desenvolve periodicamente diagnósticos visando detectar doenças ocupacionais.         |    |    |   |    |    |
| 03 | O Setor de Qualidade de Vida desenvolve periodicamente diagnósticos visando prevenir doenças ocupacionais.         |    |    |   |    |    |
| 04 | Existe no TJPB preocupação com a adequação ergonômica do mobiliário no ambiente de trabalho.                       |    |    |   |    |    |
| 05 | Existe no TJPB preocupação com a adequação ergonômica dos equipamentos de TI no ambiente de trabalho.              |    |    |   |    |    |
| 06 | No TJPB desenvolve-se a prática da Ginástica Laboral.  |    |    |   |    |    |
| 07 | A prática da Ginástica Laboral no TJPB tem por objetivo prevenir doenças ocupacionais.                             |    |    |   |    |    |
| 08 | A prática da Ginástica Laboral no TJPB tem por objetivo a manutenção da saúde dos seus servidores.                 |    |    |   |    |    |
| 09 | A prática da Ginástica Laboral no TJPB é realizada através de convênio com outra instituição.                      |    |    |   |    |    |
| 10 | A prática da Ginástica Laboral no TJPB é realizada através de contrato de profissionais.                           |    |    |   |    |    |
| 11 | No quadro de profissionais do TJPB existe atualmente o cargo de Analista Judiciário especialidade Educador Físico. |    |    |   |    |    |
| 12 | O TJPB, através do Setor de Qualidade de Vida, desenvolve anualmente algum programa de incentivo aos esportes.     |    |    |   |    |    |
| 13 | O TJPB, através do Setor de Qualidade de Vida, desenvolve anualmente algum programa de exercícios físicos e saúde. |    |    |   |    |    |
| 14 | O TJPB estimula os seus servidores a praticarem atividades físicas, através de campanhas anuais.                   |    |    |   |    |    |
| 15 | Existe no TJPB programa específico destinado aos servidores para prevenção e controle do stress ocupacional.       |    |    |   |    |    |

**Legenda:** **DT** – Discordo Totalmente, **DP** – Discordo Parcialmente, **N** – Neutro / Desconheço, **CP** – Concordo Parcialmente, **CT** – Concordo Totalmente.

\_\_\_\_\_  
Concluinte do Curso

## APÊNDICE B

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E GESTÃO PÚBLICA  
CONVÊNIO UEPB / TJPB / ESMA

### REQUERIMENTO

Diante da necessidade que temos de apresentar um trabalho de conclusão no final do curso, estamos pedindo a colaboração no sentido de fornecer dados para nossa pesquisa, a fim de nos subsidiar na construção da Monografia. Ante o exposto, Waldemar Ferreira Veras Neto vem por meio deste requerer o seguinte:

1. O número total de servidores e magistrados lotados nos fóruns Cível e Criminal da Capital;
2. O total de servidores e magistrados afastados por Licença para tratamento de saúde, no ano de 2012, acometidos de doenças relacionadas a LER / DORT, afecções na coluna vertebral (cervical, torácica ou lombar), doenças psicossomáticas (depressão, estresse, entre outras), diabetes e hipertensão arterial.

Certificamos que os dados serão estritamente sigilosos, mantendo o rigor científico necessário de uma pesquisa.

João Pessoa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Concluinte do Curso