

# OS DESAFIOS DA OBSERVÂNCIA DOS ASPECTOS ERGONÔMICOS NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES EM UMA ATIVIDADE REALIZADA EM HOME-OFFICE

DE VASCONCELOS, Tabata Michaela Rodrigues Giraldi<sup>1</sup>

GIACCHETTI, Patricia Lima Nogueira.<sup>2</sup>

LIMA NETO, OTAVIO<sup>2</sup>

NAGATSUKA, Divane Alves da Silva<sup>2</sup>

VIDIGAL, P.R.<sup>2</sup>

## 1 RESUMO

Os aspectos ergonômicos na prevenção de acidente de trabalho são de suma importância principalmente no trabalho em home-office. Por ser um serviço prestado fora do ambiente físico de uma empresa, muitas vezes não são obedecidos os itens presentes na NR-17, e como consequência, a falta de observação pode trazer sérios problemas de saúde para o funcionário. Por este motivo, é importante a conscientização de modo que os funcionários executem suas funções de forma segura e com qualidade. Considerando um espaço adequado com uma boa iluminação, sem ruídos, o mobiliário dispo de uma mesa e cadeira com dimensões adequadas, distanciamento ideal entre a tela do notebook e/ou computador com o rosto do funcionário, períodos de pausas para alongamento e movimentação, tem-se melhor desempenho e segurança na execução das atividades em home-office. Cada vez mais o modelo de trabalho em home-office é visto nas empresas, com isso, se torna fundamental a orientação e adaptação do mobiliário na execução de atividades por meio da observação dos aspectos ergonômicos como forma de prevenção e melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Home-office, ergonômicos, NR-17, prevenção, segurança.

## 2 INTRODUÇÃO

A prevenção de acidentes por meio do reconhecimento e a antecipação dos riscos são fundamentais no local de trabalho, no ambiente home-office isso não é diferente. Os acidentes são causados por práticas e condições inseguras, muitas vezes, por não possuir a percepção que algo irá acontecer ou de não imaginar que uma determinada ação tem o potencial de prejudicar e assim, aumenta-se a exposição de um acidente ocorrer. Considerando como exemplo; que um determinado funcionário que atua na área administrativa exerça sua função em home-office, e este não possua espaço apropriado para exercer sua função com tranquilidade e conforto, logo, esse funcionário procurará sentar-se no sofá e colocar o seu notebook em seu colo sem observar os riscos ergonômicos presentes com essa ação. Como consequência, mesmo que por um tempo não sint

nenhum sintoma, considerando a médio e longo prazo, poderá trazer uma lesão em sua coluna acarretando em um acidente de trabalho.

Toda empresa deve criar o hábito da prática de segurança por meio do oferecimento de palestras, treinamentos, diálogos de segurança com seus colaboradores, mapear e fazer uma análise de risco para cada setor, checklists e realizar comunicação visual em um mural de notícias, ou até mesmo, encaminhando para o e-mail do funcionário a especificação de cada um dos riscos presentes na função. Vale ressaltar a importância e a necessidade do uso de EPC's e EPI's na diminuição da taxa de acidentes e garantia de segurança e conforto no ambiente de trabalho.

### **3 JUSTIFICATIVA / OBJETIVO**

Os acidentes podem acontecer quando menos esperamos, e não é diferente no ambiente de trabalho, principalmente no momento que estamos vivendo; com várias áreas do administrativo que tiveram uma alteração no ambiente de trabalho. Por conta da pandemia da covid-19, muitas pessoas passaram a exercer suas funções em home-office, nesse cenário, o grande desafio para os empregadores é de mapear os riscos ergonômicos presentes nos diferentes espaços residenciais que são utilizados para o trabalho em home-office.

Segundo o estudo realizado pela Função Instituto de Administração (FIA), atualmente tem-se um percentual de aproximadamente 46% de empresas que adotaram a alteração no ambiente de trabalho durante a pandemia. Essa coleta foi realizada no mês de abril com dados de 139 pequenas, médias e grandes empresas de atuação no Brasil.

O maior percentual de empresas que modificaram a atuação dos seus funcionários em home-office está relacionado com o ramo de serviços hospitalares, cerca de 53%, nas indústrias de grande porte, cerca de 55% e as pequenas empresas, cerca de 31%. Cerca de 33% aderiram ao sistema parcial de trabalho em casa, onde foram feitos revezamentos de jornada presencial e home-office.

A Fundação Instituto de Administração (FIA) ainda aponta que 67% das empresas relatam que tiveram dificuldades, para implantar, o sistema home-office. Poucas empresas ofereceram suporte para o funcionário com ajuda de custo, apenas 9% ajudaram com os custos de internet e 7% nos custos com telefonia. Mesmo que um funcionário esteja executando sua função em home-office, não se retira a responsabilidade do empregador em evitar os acidentes de trabalho, seja presencialmente na empresa ou na residência do funcionário. A empresa deve garantir treinamentos seguindo os itens apresentados na NR-17 enfatizando a importância da ergonomia para os seus funcionários, como por exemplo: postura correta, altura ideal da mesa de trabalho, dimensões e regulagens das cadeiras, distância adequada do monitor, intensidade e brilho da tela do computador e notebook.

#### **4 METODOLOGIA**

Baseia-se em uma pesquisa descritiva de caráter investigativo, pois apresentará o levantamento das condições ergonômicas presentes na atividade em home-office de uma funcionária. Quanto aos meios, a pesquisa será bibliográfica e de abordagem qualitativa por se tratar de um estudo de caso que será feito por meio do mapeamento das condições ambientais nas atividades em home-office.

Com auxílio de registros fotográficos e por meio de vídeos do mobiliário da residência que a funcionária realiza suas atividades de trabalho, será possível realizar o levantamento dos riscos ergonômicos, em observância com a NR-17, além de apresentar possíveis soluções para a adequação ergonômica a serem implementadas no trabalho em home-office.

#### **5 DESENVOLVIMENTO**

Os riscos ergonômicos são todos os fatores que interferem nas características psicofisiológicas no trabalho e que possuem o potencial de gerar desconforto e afetar a saúde do trabalho, por exemplo: levantamento de peso excessivo, ritmo excessivo na jornada de trabalho, postura inadequada. É um assunto de grande preocupação para empresários e gestores e principalmente nesse cenário pandêmico que estamos vivendo de necessidade de adaptação de local de trabalho.

O computador é um equipamento essencial para manter as atividades de uma em empresa, mas devemos considerar a atuação do funcionário que fica horas em uma mesma posição para realizar suas atividades, podendo desenvolver lesões, aumento de estresse, principalmente quando se trata de atividades estáticas realizadas em home-office.

De acordo com a NR-17, umas das características de um mobiliário adequado são:

- NR 17. 3.3c – borda frontal do assento deve ser arredondada
- NR 17.3.3d – encosto adaptável ao corpo para proteção da lombar
- NR 17.3.4 – presença de suporte para os pés ou cadeira deve garantir que os pés toquem o chão.

Um funcionário que não segue os parâmetros relacionados com a ergonomia tem a possibilidade de sofrer os seguintes sintomas:

- LER: Lesões por Esforços Repetitivos
- DORT: Distúrbio Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

E suas causas são provenientes de:

- Atividades repetitivas;
- Sobrecarga das tarefas;
- Inadequação do posto de trabalho;
- Postura inadequada;
- Elevada carga osteomuscular;
- Elevadas exigências cognitivas.

Para evitar qualquer tipo de lesão no home-office tem que seguir as seguintes orientações:

- **Postura correta**

Quando a função exige que o funcionário passe muitas horas sentado, o recomendado é pousar alguns minutos para ficar em pé se alongar, movimentar um pouco o corpo. A cadeira não pode ser baixa, pois acarreta em dores nas costas e também não pode ser alta, pois os pés ficam suspensos. É necessário ter altura ajustável, pois as coxas tem que ficar posicionadas no sentido horizontal e o encosto os apoios dos braços precisam ser ajustáveis.

A altura certa para a mesa que fica o computador varia entre 65 a 75 centímetros; os pés devem estar apoiados no chão, sendo indicado um apoio (suporte de descanso). A distância ideal do rosto do funcionário com a tela do computador varia entre 50 a 75 centímetros.

De acordo com a NR-17, deve-se escolher um ambiente com luz natural, calmo, sem ruídos, e que não seja muito colorido ou que possua muitos objetos que tire a atenção, evitando isso, têm-se um aumento de concentração e maior produtividade.

- **Atividades Repetitivas**

As atividades repetitivas ocorrem pelos movimentos realizados de forma recorrente, acarretando situações de fadiga, problemas psicológicos, e de lesões articulares (tendinite, ansiedade, dores crônicas na coluna) ao trabalhador.

Uma forma de reduzir esses riscos é na realização de pausas regulares para um alongamento, considerando que a ginástica laboral tem a finalidade de quebrar a jornada repetitiva com uma pausa de 10 à 20 minutos. Essa prática não deve ser apenas no ambiente de trabalho, mas também é um hábito que deve ser estendido para fora do ambiente de trabalho com o objetivo de melhorar a saúde e a qualidade de vida.

- **Trabalho excessivo**

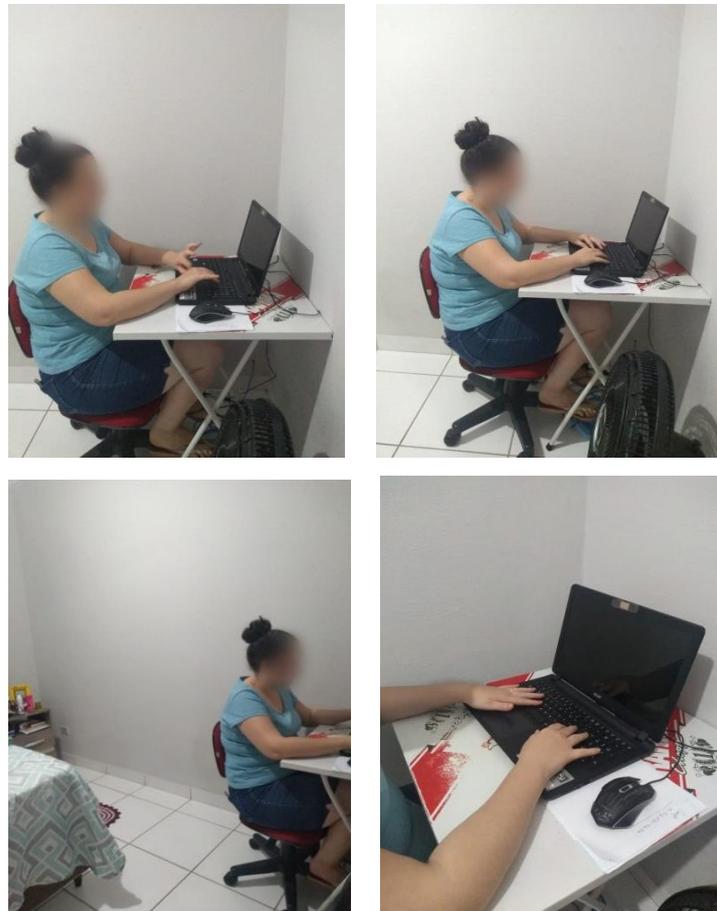
Quanto maior é a jornada de trabalho conseqüentemente se tem uma maior a probabilidade de gerar problemas físicos e mentais. Para se ter um bom condicionamento e uma boa produtividade na empresa, o descanso é fundamental, para conseguir realizar as tarefas.

Um exemplo é um colaborador que fica 12 horas em frente a um computador sentado em postura incorreta, no fim do dia vai estar com dor, e isso vai o prejudicando diariamente com um intenso cansaço por conta da jornada de trabalho excessiva do dia anterior.

## 6 RESULTADOS

Por conta da pandemia, muitas empresas estão enfrentando alterações no ambiente de trabalho migrando funcionários para o modelo home-office. Porém, uma indagação sempre fica relacionada ao ambiente adequado que atentam os itens da NR 17, para executar a função com segurança.

As imagens abaixo é de uma profissional que atua na área administrativa, e neste momento de pandemia está trabalhando de forma retoma, em home-office.



Fonte: Própria Autora

Verificando as imagens em observância com os itens da NR-17, notasse que alguns pontos precisam de mudança para continuar exercendo sua função de forma mais segura, confortável e que não venha acontecer nenhum dano à sua saúde.

Confrontando as imagens com os itens da NR 17, observa-se que a cadeira e a mesa não são apropriadas para a sua função administrativa, pois a mesa não tem a medida determinada entre 65 a 75 centímetros de altura, a mesa é pequena e com isso também não possui o distanciamento correto entre o rosto da funcionária e a tela do notebook. A cadeira não está na regulagem certa e não tem braços de descanso; os pés da funcionária ficam encolhidos embaixo da cadeira e não ficam retos e apoiados no chão. Com essas irregularidades, o profissional está exposto a adquirir desenvolver dores na coluna, até mesmo problemas mais sérios.

- **Comentários da Funcionária**

**Comentário 1:** “Creio que o espaço do home-office que adaptei para trabalhar não é apropriado para executar minha função, a mesa não é apropriada, pois ela é pequena, mas no improviso da mudança para o trabalho em home-office era o que eu tinha disponível e que seria melhor que o sofá.”

**Comentário 2:** Como eu tenho discopatia degenerativa da LR-S1, sofro muito com as dores nas costas e estando em casa a responsabilidade aumenta para que eu consiga realizar atividade de maneira correta. Quando chega no fim do expediente minha costa fica adormecida de tanta dor. Tento sempre fazer trinta minutos de bicicleta ergométrica antes ou depois do expediente, para fazer exercício físico para diminuir essas dores.

**Comentário 3:** A vantagem do home-office é que eu não preciso acordar muito certo para me arrumar e preparar a marmita para levar ao trabalho, além de ter que ir até o ponto de ônibus para utilizar o transporte para me deslocar em outra cidade para trabalhar. No home-office é mais prático, pois já estou no ambiente é só levantar e tomar um café e já início o meu trabalho. Outra vantagem é que como eu trabalho com atendimento ao cliente; no home-office não tenho atendimento por telefone, somente via *WhatsApp* e com isso o serviço rende muito mais.

**Comentário 4:** A desvantagem é em relação a postura que eu fico, como já tenho problemas na coluna, minha casa não possui espaço apropriado e isso me atrapalha e prejudica, pois acabo tomando remédios para dor com mais frequência. Estando em casa a responsabilidade é maior e acabo cobrando mais de mim), muitas vezes eu fico sentada toda jornada de trabalho para atender as demandas da função até o fim do expediente.

- **Análise**

De acordo com a análise das fotos e do relato da colaboradora, pode-se considerar que o mobiliário precisa de melhoria para não prejudicar ainda mais a sua saúde, durante as fotos verificou-se ainda que a iluminação é suficiente e o local não possui ruídos. Uma melhoria a ser considerada para o local é de ter um espaço separado para sua atividade, providenciar uma mesa maior e com dimensões adequadas conforme a NR-17, providenciar uma cadeira apropriada com encosto e regulagem de modo que as pernas fiquem retas e os pés apoiados no chão ou com um apoio nos pés, como a imagem abaixo, mantendo assim a postura adequada.



Fonte: <https://www.voitto.com.br/blog/artigo/ergonomia-no-home-office>

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a execução das atividades em home-office, evita-se a exposição diária em trânsitos caóticos das nossas cidades e ficar longos períodos esperando o transporte coletivo. Diante da rotina de preparo para realização do trabalho em home-office é fundamental que o funcionário execute suas atividades em um espaço reservado, organizado seguindo as determinações contidas na NR-17.

Além da economia financeira, tanto para o empregador, quanto para o empregado; as empresas reduzem gastos com eletricidade, internet, segurança, de modo que o empregado também irá economizar com gastos de transporte e manutenção de veículos. Todavia, é importante destacar a verificação de todos os aspectos ergonômicos dos funcionários com a finalidade de evitar lesões por meio dos riscos ergonômicos.

## 8 FONTES CONSULTADAS

BRASIL, Ministério do Trabalho. Portaria SEPRT N.º 1.359, DE 09 DE DEZEMBRO DE 2019). **Norma Regulamentadora nº 05 (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes)**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/normas-regulamentadoras/nr-05.pdf>

BRASIL, Ministério do Trabalho. Portaria SEPRT N.º 1.359, DE 09 DE DEZEMBRO DE 2019). **Norma Regulamentadora nº 17 (Ergonomia)**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/normas-regulamentadoras/nr-17.pdf>

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)** - Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

CIPA&INCENDIO - **Os riscos de acidentes de trabalho no home-office**. Revista CIPA & Incêndio . Disponível em <https://revistacipa.com.br/os-riscos-de-acidentes-de-trabalho-no-home-office/>. Acesso em 30/05/2021

IIDA, I.; BUARQUE, L. **Ergonomia: projeto e produção**. 3. ed São Paulo: Blucher, 2018.

LIMA NETO, Otávio Oliveira. **Saúde e Segurança do Trabalho**, UNISEPE, 2020

NBR 14.280. **Cadastro de Acidentes do Trabalho: procedimentos e classificação**. Rio de Janeiro – RJ. Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT, 2001

SALIBA, Tuffi Messias. **Manual prático de higiene ocupacional e PPRA: avaliação e controle dos riscos ambientais**. 5. ed. São Paulo: LTr, 2014. Disponível em: [https://www.dgrh.unicamp.br/documentos/manuais/man\\_dssso\\_ergonomia.pdf](https://www.dgrh.unicamp.br/documentos/manuais/man_dssso_ergonomia.pdf) . Acesso em 29/05/2021