

HÁBITOS POSTURAIS EM TRABALHADORES DA SAÚDE HOSPITALAR¹

José Santana Farias Neto², Jefferson Paixão Cardoso³, Maria Inês Pardo Calazans⁴

RESUMO

Introdução: A postura, crucial para a saúde musculoesquelética, quando comprometida, pode levar a desequilíbrios e consequências clínicas. Profissionais da saúde, especialmente em ambientes hospitalares, enfrentam riscos de saúde adicionais devido a longas jornadas e posturas inadequadas. **Objetivo:** O estudo visa caracterizar os hábitos posturais de profissionais da saúde hospitalar. **Metodologia:** Estudo de corte transversal realizado com os profissionais de saúde de um hospital localizado na região sudoeste da Bahia. **Resultados:** A maioria dos profissionais de saúde eram mulheres (76,4%), com idade entre 31-40 anos (35,1%), principalmente da equipe de enfermagem (57,6%), com 48,1% atuando por pelo menos 11 anos. Hábitos posturais predominantes incluíram tronco para frente (86,6%), 79,8% trabalhando sentados e 65,1% com tronco torcido. Fadiga muscular foi relatada por 93,2% nos braços e 92,1% nas pernas. As condições de trabalho mostraram 57,5% sem local de descanso e 49% em postura forçada. **Conclusões:** O estudo conclui que estratégias ergonômicas e medidas de conscientização são vitais para melhorar as condições de trabalho dos profissionais da saúde hospitalar. A prevenção de impactos negativos na saúde ocupacional requer atenção às posturas adotadas e às condições laborais.

PALAVRAS-CHAVE: Fadiga Muscular, Pessoal de Saúde, Postura, Saúde Ocupacional.

POSTURAL HABITS IN HOSPITAL HEALTH WORKERS

ABSTRACT

Introduction: Posture, crucial for musculoskeletal health, when compromised, can lead to imbalances and clinical consequences. Healthcare professionals, especially in hospital settings, face additional health risks due to long hours and poor posture.

¹ Este trabalho foi financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB).

² Graduando em Medicina. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil.

³ Doutor em Saúde Pública. Professor titular da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil.

⁴ Doutorado em Ciências da Saúde. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil.

Objective: The study aims to characterize the postural habits of hospital healthcare professionals. Methodology: Cross-sectional study derived from the project entitled "Characterization of working and health conditions of hospital health professionals" at the State University of Southwest Bahia. Results: The majority of health professionals were women (76.4%), aged between 31-40 years (35.1%), mainly from the nursing team (57.6%), with 48.1% working for at least 11 years old. Predominant postural habits included forward trunk (86.6%), 79.8% working seated and 65.1% with a twisted trunk. Muscle fatigue was reported by 93.2% in the arms and 92.1% in the legs. Working conditions showed 57.5% without a resting place and 49% in a forced posture. Conclusions: The study concludes that ergonomic strategies and awareness measures are vital to improving the working conditions of hospital healthcare professionals. Preventing negative impacts on occupational health requires attention to the attitudes adopted and working conditions.

KEYWORDS: Health Personnel, Muscle Fatigue, Occupational Health, Posture,

INTRODUÇÃO

A postura, descrita como o alinhamento do corpo ou sua orientação no ambiente, é considerada boa quando as articulações suportam o peso com mínima exigência dos músculos e ligamentos para manter a postura ereta. Desta forma, o desalinhamento postural, devido a alterações na distribuição de carga e pressões nas superfícies articulares, pode provocar estresse mecânico capaz de desencadear repercussões clínicas nos tecidos conjuntivos, músculos e articulações (Ferreira, 2006).

Sabe-se que o trabalho, direito garantido pelo Estado, é essencial na construção do ser humano, valorizando-o e contribuindo em sua transformação social (Sturza; Marques, 2017). Na perspectiva dos trabalhadores da saúde, o período de enfrentamento da pandemia de Covid-19 destacou a importância do trabalho desses profissionais no cuidado da população (Teixeira *et al.*, 2020).

Contudo, os profissionais da saúde, principalmente aqueles em ambiente hospitalar, enfrentam condições que colocam em risco sua própria saúde, estando mais propensos a adoecer pela atividade laboral (Machado *et al.*, 2014). Além das jornadas de trabalho longas e exaustivas ou dos fatores estressantes à saúde mental, a manutenção de posturas estereotipadas impõe desequilíbrios e disfunções posturais capazes de desencadear doenças osteomusculares ou articulares (De Mélo *et al.*, 2012).

Assim, os profissionais da saúde, devido a maus hábitos posturais, enfrentam o risco de desenvolver lesões musculoesqueléticas capazes de gerar crises álgicas incapacitantes. Essas condições podem levar a uma significativa taxa de absenteísmo, afastamentos ou comprometimento da qualidade do serviço prestado (Freire; Soares; Torres, 2017).

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi caracterizar os hábitos posturais em trabalhadores da saúde hospitalar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de corte transversal, proveniente do projeto "Caracterização das condições de trabalho e saúde dos profissionais da saúde hospitalar" desenvolvido pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

O estudo foi realizado em um hospital público, o Hospital Geral Prado Valadares (HGPV), no município de Jequié, na região sudoeste do estado da Bahia, com cerca de 151.895 habitantes e uma área de aproximadamente 2.969 km² (IBGE, 2010). Participaram deste estudo os trabalhadores da saúde do HGPV.

O instrumento utilizado era composto por nove blocos de questões, sendo utilizadas para esta pesquisa, questões sociodemográficas e ocupacionais (sexo, idade, profissão e tempo na profissão), questões referentes à postura adotada durante o trabalho (sentado, com o tronco inclinado para frente ou com o tronco torcido), à localização de fadiga muscular no final do dia (nos braços ou nas pernas) e sobre as condições de trabalho (presença de local para descanso e permanência em postura forçada).

Foi realizado levantamento dos profissionais de saúde do HGPV, e posteriormente convidados a participar da pesquisa, respondendo ao questionário Profissionais de saúde não localizados após três tentativas de encontrá-los no serviço foram excluídos da pesquisa.

Os dados foram analisados pelo programa estatístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Foi conduzida uma análise descritiva das frequências absolutas e relativas das variáveis selecionadas para o estudo, apresentadas em tabelas.

O projeto-mãe foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UESB, campus Jequié, com o protocolo número 094/2011; CAAE: 0073.0454.000-11. Durante o estudo,

foram seguidas as diretrizes estabelecidas pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisa envolvendo seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos profissionais eram mulheres (76,4%), entre 31 e 40 anos (35,1%). A equipe de enfermagem representou a maioria, incluindo enfermeiros (24,6%), técnicos (23,6%) e auxiliares (9,4%). Quanto à experiência profissional, 48,1% trabalhavam há pelo menos 11 anos (**Tabela 1**).

TABELA 1: Características sociodemográficas e ocupacionais dos trabalhadores da saúde hospitalar. Jequié. 2012.

| Variáveis | Frequência | |
|-------------------------|------------|------|
| | n | % |
| Sexo (203) | | |
| Feminino | 155 | 76,4 |
| Masculino | 48 | 23,6 |
| Faixa etária (168) | | |
| ≥ 50 anos | 31 | 18,5 |
| 41 a 50 anos | 33 | 19,6 |
| 31 a 40 anos | 59 | 35,1 |
| ≤ 30 anos | 45 | 26,8 |
| Profissão (203) | | |
| Assistente social | 4 | 2,0 |
| Auxiliar de enfermagem | 19 | 9,4 |
| Enfermeiro | 50 | 24,6 |
| Farmacêutico/Bioquímico | 4 | 2,0 |
| Fisioterapeuta | 3 | 1,5 |
| Médico | 3 | 1,5 |
| Nutricionista | 4 | 2,0 |
| Psicólogo | 1 | 0,5 |
| Técnico de enfermagem | 48 | 23,6 |

| | | |
|--------------------------|----|------|
| Técnico de radiologia | 4 | 2,0 |
| Terapeuta ocupacional | 1 | 0,5 |
| Outra | 58 | 28,6 |
| Tempo na profissão (189) | | |
| ≥ 11 anos | 91 | 48,1 |
| 6 a 10 anos | 42 | 22,2 |
| ≤ 5 anos | 56 | 29,6 |

Quanto aos hábitos posturais, a maioria adotava posturas com o tronco para frente (86,6%), 79,8% trabalhavam sentados e 65,1% com o tronco torcido (**Tabela 2**). A posição sentada, comumente adotada, se prolongada, pode levar a posturas inadequadas e sobrecarga no sistema musculoesquelético, resultando em dores ou lesões lombares (Marques; Hallal; Gonçalves, 2010). Assim, destaca-se a importância da ergonomia para criar condições favoráveis no ambiente de trabalho, visando o conforto e eficiência dos profissionais (Drumond *et al.*, 2017).

A respeito da fadiga muscular no final do dia, a maioria relatou senti-la nos braços (93,2%) e nas pernas (92,1%) (**Tabela 2**). A sobrecarga de trabalho pode resultar em sintomas de cansaço e exaustão, destacando a fadiga muscular como fator significativo de sobrecargas psicofísicas. Essas condições comprometem o estado de alerta e vigilância dos profissionais, impactando o desempenho nas atividades laborais (Almeida; Costa, 2013; Silva *et al.*, 2018).

Acerca das condições de trabalho, 57,5% indicaram ausência de local designado para descanso e pausas, e 49% afirmaram permanecer em postura forçada durante o serviço (**Tabela 2**). Nesse contexto, a legislação trabalhista prevê pausas para proteger a saúde e bem-estar do trabalhador durante jornadas extensas, visto que a falta de espaços adequados para descanso compromete a recuperação fisiológica, impactando a produtividade, qualidade do serviço e a saúde física e mental dos trabalhadores (Negreiros, 2014; Costa, 2020).

TABELA 2. Características posturais, fadiga muscular no fim do dia e condições de trabalho dos trabalhadores da saúde hospitalar. Jequié. 2012.

| Variáveis | Frequência | |
|-----------|------------|---|
| | n | % |

| | | |
|--|-----|------|
| Trabalha sentado (173) | | |
| Sim | 138 | 79,8 |
| Não | 35 | 20,2 |
| Trabalha com o tronco inclinado para frente (172) | | |
| Sim | 149 | 86,6 |
| Não | 23 | 13,4 |
| Trabalha com o tronco torcido (152) | | |
| Sim | 99 | 65,1 |
| Não | 53 | 34,9 |
| No final do dia sente fadiga muscular nos braços (192) | | |
| Sim | 179 | 93,2 |
| Não | 13 | 6,8 |
| No final do dia sente fadiga muscular nas pernas (191) | | |
| Sim | 176 | 92,1 |
| Não | 15 | 7,9 |
| Local para descanso e pausas (200) | | |
| Sim | 85 | 42,5 |
| Não | 115 | 57,5 |
| Permanência em postura forçada (192) | | |
| Sim | 94 | 49,0 |
| Não | 98 | 51,0 |

CONCLUSÕES

O estudo destaca que os trabalhadores da saúde hospitalar frequentemente adotam posturas inadequadas, como inclinação do tronco para frente e permanência prolongada sentados, aumentando o risco de desconfortos musculoesqueléticos. A fadiga muscular no final do dia é prevalente, afetando tanto os braços quanto as pernas. A falta de locais adequados para descanso e pausas, juntamente com a permanência em posturas forçadas, são preocupações significativas. Estratégias ergonômicas e medidas de conscientização são essenciais para melhorar as condições de trabalho e

prevenir impactos negativos na saúde ocupacional dos profissionais da saúde hospitalar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALMEIDA, L. W.; COSTA, C. Carga de trabalho e fadiga muscular: revisão integrativa. **Rev enferm UFPE on line**, n. 1, p. 1–10, 2013.
2. COSTA, S. A. **A pausa no trabalho dos operadores de caixa (checkout) de um hipermercado: em busca da qualidade de vida e do bem-estar ocupacional**. Trabalho de conclusão de curso (Mestrado Profissional do Programa de Pós-graduação em Gestão de Serviços de Saúde) - Belo Horizonte - MG: Universidade Federal de Minas Gerais, 2020.
3. DE MÉLO, E. S. et al. O cuidado postural: promoção de saúde com os trabalhadores dos setores administrativos de uma instituição de ensino superior na cidade de Campina Grande-PB. 2012.
4. DRUMOND, K. P. R. et al. **A inflexibilidade postural e suas implicações: um estudo de caso da atividade dos operadores de caixa de uma empresa de grande porte, no segmento de lojas de departamentos**. . Em: ENEGEP 2017 - Encontro nacional de engenharia de produção. JOINVILLE/SC - BRASIL: 15 nov. 2017.
5. FERREIRA, E. A. G. **Postura e controle postural: desenvolvimento e aplicação de método quantitativo de avaliação postural**. Doutorado em Fisiopatologia Experimental—São Paulo: Universidade de São Paulo, 16 mar. 2006.
6. FREIRE, L. A.; SOARES, T. C. N.; TORRES, V. P. DOS S. Influência da ergonomia na biomecânica de profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar. **Biológicas & Saúde**, v. 7, n. 24, 5 jul. 2017.
7. IBGE. **IBGE | Cidades | Bahia | Pesquisa | Panorama**. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ba/pesquisa/37/30255?tipo=ranking>>. Acesso em: 6 mar. 2022.
8. MACHADO, L. S. DE F. et al. Agravos à saúde referidos pelos trabalhadores de enfermagem em um hospital público da Bahia. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 67, n. 5, p. 684–691, out. 2014.
9. MARQUES, N. R.; HALLAL, C. Z.; GONÇALVES, M. Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, n. 3, p. 270–276, set. 2010.
10. NEGREIROS, A. **Pausas programadas ou pausas espontâneas? Qual delas é mais indicada para manter boas condições de saúde dos trabalhadores?** Dissertação (Programa de Mestrado e Doutorado em Fisioterapia) - São Paulo: Universidade Cidade de São Paulo UNICID, 2014.

11. SILVA, T. P. D. DA et al. Desconforto musculoesquelético, capacidade de trabalho e fadiga em profissionais da enfermagem que atuam em ambiente hospitalar. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, n. 0, 11 jun. 2018.
12. STURZA, J. M.; MARQUES, A. D. A Importância do Trabalho para a Consolidação da Dignidade do Homem: Apontamentos sob a Perspectiva dos Direitos Sociais / The Importance of Work for the Consolidation of Dignity of Man: Points under the Perspective of Social Rights. **Revista Direito, Estado e Sociedade**, n. 50, 6 out. 2017.
13. TEIXEIRA, C. F. DE S. et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3465–3474, set. 2020.