

TECNOLOGIA LEVE E DURA: ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA DE GINÁSTICA LABORAL PARA COLABORADORES DE UMA FÁBRICA

Maria Bruna Madeiro da Silva¹; Natalia Jacinto de Almeida Leal¹; Raimunda Hermelinda Maia Macena²;
Thiago Brasileiro de Vasconcelos³

¹Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

²Doutorado em Ciências Médicas e pós-doutorado em saúde coletiva pela Universidade Federal do Ceará.

³Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

E-mail: thiagobrasileiro@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Doenças Osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) são uma das causas mais comuns de afastamento temporário e permanente do trabalho. Assim sendo, este estudo objetiva descrever o processo de concepção e desenvolvimento de um material educativo sob o formato de uma cartilha destinada à prevenção e promoção da saúde de trabalhadores de uma fábrica sobre LER/DORT's. Trata-se de uma pesquisa-ação de abordagem qualitativa e interpretativa na área do processo de ensino-aprendizagem que foi desenvolvida em três etapas: 1) Caracterização preliminar dos sujeitos do estudo; 2) O processo de construção da cartilha educativa; 3) Entrega do material didático-instrucional. Entre as observações dos colaboradores, foi enfatizado o uso de ilustrações/fotos na cartilha, com intuito de deixá-la mais compreensível. Esse procedimento foi fundamentado na filosofia freireana, permitindo que a educação ocorra em uma relação horizontal, dialógica, recíproca e verdadeiramente humana, estimulando de forma eficaz o autocuidado. A ideia em realizar a confecção do material em conjunto: alunas, orientador e colaboradores fornece uma troca de experiência significativa, uma vez que há a aproximação da realidade dos mesmos, com o conhecimento técnico científico. As imagens presentes na cartilha são de autoria dos pesquisadores, onde foram tiradas em um estúdio fotográfico profissional. O fisioterapeuta é um dos profissionais indispensáveis na recuperação da funcionalidade de pacientes acometidos por LER/DORT's e o uso de materiais de informação, educação e comunicação pode ampliar a adesão para o cuidado e prevenção das mesmas.

Palavras-chave: Prevenção. Modalidades de Fisioterapia Saúde do Trabalhador.

INTRODUÇÃO

As lesões por esforços repetitivos (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT's) são definidas como um dano ao sistema osteomuscular decorrente da repetição excessiva de movimentos durante o trabalho. Sendo uma das causas mais comuns de afastamento temporário e permanente do trabalho. Aumentando os gastos públicos com os acometidos por esta doença. A alta prevalência de LER/DORT tem sido explicada por transformações do trabalho e das empresas cuja organização tem se caracterizado pelo estabelecimento de metas e produtividade (DE VITTA et al., 2017). A legislação trabalhista brasileira define acidente como;

Acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço a empresa ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VIII do artigo 11 desta lei provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho (BRASIL, 1991).

A ocorrência de LER/DORT's em grande número de trabalhadores, em diversos países e em atividades consideradas de baixo impacto, chamou atenção a uma mudança no conceito tradicional de que o trabalho pesado, envolvendo esforço físico, é mais desgastante do que o trabalho leve. Com isso várias questões relacionadas ao adoecimento começaram a ser debatidas (SANCHES et al., 2017).

Os objetivos dos profissionais de saúde na abordagem dos casos de LER/DORT devem estar voltados à postura de se manter uma atitude ativa frente às possibilidades de prevenção que cada caso pode oferecer. Ou seja, a cada caso diagnosticado, o profissional deve buscar a possibilidade de uma ação de vigilância e intervenção, para que se evitem novos casos (SILVA et al., 2015).

Entretanto, é necessário que os trabalhadores, donos de fábricas e empresas tenham consciência do que uma jornada de trabalho sem pausas pode acarretar na saúde, com isso o uso de materiais educativos elaborados por profissionais da saúde, pode ser efetivo na promoção da qualidade de vida de trabalhadores, fazendo com que os mesmos desenvolvam o empoderamento sobre sua condição de saúde (KRUG et al., 2017).

Conscientizar as pessoas para a forma como as mesmas lidam com a sua saúde, é uma responsabilidade de todos os profissionais da área, a partir do momento em que o indivíduo se empodera da sua situação, toma para si a responsabilidade em relação a sua saúde, assim a realidade da saúde pública melhoraria de forma significativa e permanente, trazendo inúmeros benefícios como a diminuição de gastos com doenças passíveis de prevenção (BRASIL, 2012).

Investir na qualidade de vida de trabalhadores se mostra como um meio para a prevenção de doenças osteomusculares. Pois, sabe-se que no Brasil as condições laborais ainda não estão de acordo com a ergonomia, favorecendo assim o surgimento de doenças, com isso a ginástica laboral se tornou indispensável para o bom desempenho dos mesmos (BRASIL, 2012).

Assim sendo, este estudo objetiva descrever o processo de concepção e desenvolvimento de um material educativo sob o formato de uma cartilha sobre LER/DORT's destinada à prevenção e promoção da saúde de trabalhadores de uma fábrica.

MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa-ação, descritiva, na modalidade de produção de material educativo. Será realizada na fábrica Campo Verde situada na cidade de Quixeramobim/CE entre janeiro de 2018 e dezembro de 2018.

A pesquisa aconteceu entre os meses de janeiro e setembro de 2018, nas dependências da Fábrica Campo Verde, onde conta hoje em torno de 12 funcionários, situada na Rua Bougeval Leão, 943, Centro, no município de Quixeramobim - cidade situada no do Estado do Ceará, Brasil, distante 240 Km da capital Fortaleza contendo uma população de 71.887 habitantes (IBGE, 2016).

A população do estudo foi composta pela totalidade dos colaboradores da fábrica Campo Verde que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Este trabalho foi cadastrado na Plataforma Brasil e submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica) sendo aprovado sob o parecer de número 2.607.422.

Os critérios de foram: ser colaborador da fábrica Campo Verde; possuir condições de responder por si mesmo as perguntas que serão realizadas durante o estudo; ser maior de 18 anos e assinar previamente o TCLE. Foram automaticamente excluídos do estudo os sujeitos que se recusaram a participar da pesquisa ou não estiverem na fábrica durante o período de coleta de dados.

Inicialmente foi realizado o contato com o responsável pelos Recursos Humanos da Fábrica, após sua autorização para realizarmos a pesquisa foi realizado a coleta da seguinte forma:

1. Observou o cenário de trabalho e realizou uma entrevista com 11 funcionários (escolhidos de forma aleatória) de cada setor da fábrica no intuito de buscar compreender suas dificuldades e dúvidas (APÊNDICE A);
2. A partir destas informações, foi desenvolvido uma cartilha informativa sobre os exercícios de ginástica laboral;
3. E posteriormente a distribuição da cartilha aos colaboradores em um encontro que culminará com uma palestra sobre a temática: *Você sabe os benefícios da ginástica laboral?*

A base teórica para a confecção da cartilha se deu por de meio de buscas nas plataformas eletrônicas Scielo, Bireme, Pubmed, e em literaturas com publicações recentes de 2013 a 2017.

Itens importantes que foram abordados na cartilha:

- Normas trabalhistas atuais sobre o uso dos equipamentos de proteção individual;
- Equipamentos de proteção individual que fazem parte da prática do profissional: máscaras, óculos, luvas e capacete;
- Segurança e proteção nas atividades laborais;
- Higiene como uma necessidade básica de manutenção da saúde e exercício da construção de hábitos saudáveis na perspectiva da valorização do autocuidado e da autoestima.

Para facilitar a compreensão da amostra em estudo, foi imprescindível a cartilha possuir uma linguagem acessível, com apresentação gráfica singela (desenhos estilizados, cores suaves relativas a cada assunto).

Para a confecção da cartilha foi utilizado o programa CorelDRAW® Graphics Suite versão 2017. A mesma foi desenvolvida em três etapas: 1) Caracterização preliminar dos sujeitos do estudo; 2) O processo de construção da cartilha educativa; 3) Entrega do material didático-instrucional. Conduzido no período entre maio de 2018 a setembro de 2018. A fábrica escolhida para compor o estudo atua produzindo leite e seus derivados e está localizada na cidade de Quixeramobim/CE. O projeto foi aprovado pelo o Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Católica de Quixadá (Parecer 2.607.422).

A pesquisa ação é segundo Tripp (2005) considerada como uma das muitas diferentes formas de investigação-ação, a qual é por ele sucintamente definida como toda tentativa continuada, sistemática e empiricamente fundamentada de aprimorar a prática.

1ª etapa: Caracterização preliminar dos sujeitos do estudo:

Antes de iniciar a construção da cartilha foi realizada duas visitas na fábrica escolhida, onde na primeira foi solicitado a anuência do responsável pela fábrica, além de explicar como se dará o processo da pesquisa. Na segunda visita, foi realizada uma entrevista com a todos os 11 funcionários de diversos setores da fábrica. O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário semiestruturado focando nos seguintes questionamentos: dados sociodemográficos (idade, sexo, escolaridade), questões referentes ao trabalho (tempo de empresa, tipos de tarefa realizadas, rotatividade no trabalho), conhecimento sobre LER/DORT's (já ouviu falar sobre ginástica laboral, sabe o que é LER/DORT's, já se afastou do trabalho por algum motivo, usa Equipamentos de Proteção Individual (EPI), sente alguma dor). No final do questionário os funcionários poderiam contribuir sobre o assunto gostariam que fosse abordado no material educativo.

2ª etapa: O processo de construção da cartilha.

Com base no interesse dos trabalhadores, além de delimitar o grau de escolaridade dos mesmos, para que assim, desenvolvêssemos um material de leitura acessível aos mesmos. Foram realizadas pesquisas nas bases de dados, *Scielo, Bireme, Pubmed e Lilacs*, a fim de construir uma cartilha com conteúdo atualizado e confiável.

As informações coletadas foram devidamente organizadas e sistematizadas, estabelecendo os problemas prioritários dos indivíduos. A partir dos resultados encontrados na entrevista, as alunas e o orientador elaboraram a cartilha, tendo por base a literatura técnico-científica e experiência profissional.

3ª etapa: Entrega do material didático-instrucional.

Atualmente a cartilha encontra-se em caráter de validação após a devolução da mesma pelos juízes, será realizada a entrega aos colaboradores da fábrica, culminando em uma palestra sobre o que é LER/DORT's, além da forma adequada de como utilizar a cartilha.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Promover saúde se tornou um dos pilares da qualidade de vida e uma ferramenta crucial na prevenção de determinadas doenças. Desta forma, ao observar o número de afastamento do trabalho por acidentes decorrentes do mesmo, vêm a necessidade em intervir diretamente nestes casos, uma vez que as jornadas de trabalho extenuantes, estresse, postura inadequada são comuns na maioria das empresas. Realizar um trabalho de promoção em saúde com estes trabalhadores poderá de alguma forma prevenir a prevalências destes agravos (SOUSA; TURRINI, 2012b).

O gasto médio anual de países com acidentes de trabalho, doenças relacionadas ao trabalho, sem contar com o tratamento, é em torno de 4% do Produto Interno Bruto. Teixeira (2001) relata que o gasto médio anual é de 20 bilhões de reais, destas 70% são distúrbios osteomusculares (BRASIL, 2012).

Ao coletar as informações sobre os participantes pode-se perceber que a amostra foi composta por 100% do sexo masculino, média de idade de 39 anos, 40% possuem o ensino médio completo, enquanto os demais 60% possuem ensino fundamental completo e ensino médio incompleto. Apenas 10% já tinha ouvido falar sobre LER/DORT, 100% não realizavam alongamentos, 70% referiram dor na coluna e/ou mão, quanto aos demais não referiram dor, ressaltando que os mesmos estavam na empresa em um tempo inferior aos demais. O tempo de empresa de todos é em torno de 2 e 3 anos.

Apresentando assim a necessidade um material com uma linguagem acessível e que chame a atenção dos mesmos. Estudo de Neto et al. (2017) relata justamente estes dados, em que a maioria dos trabalhadores não se atentavam para realizar alongamentos e nem pausas durante a jornada de trabalho, que estes dados eram diretamente proporcionais à escolaridade, ou seja, quanto menor o nível de instrução, há menos preocupação em alongar-se (CARVALHO et al., 2009; SALDANHA et al., 2018,).

O público alvo mostrou-se interessado em uma cartilha educativa sobre ginástica laboral. Entre as observações dos mesmos, foi enfatizado o uso de ilustrações/fotos na cartilha, com intuito de deixá-la mais

compreensível, facilitando a comunicação visual, com o que estava sendo explicado. Esse procedimento foi fundamentado na filosofia freireana, permitindo que a educação ocorra em uma relação horizontal, dialógica, recíproca e verdadeiramente humana, estimulando de forma eficaz o autocuidado (FREIRE, 1988; VARELA et al., 2017).

A ideia em realizar a confecção do material em conjunto: alunas, orientador e colaboradores fornece uma troca de experiência significativa, uma vez que há a aproximação da realidade dos mesmos, com o conhecimento técnico científico.

As imagens presentes na cartilha são de autoria dos pesquisadores, onde foram tiradas em um estúdio fotográfico profissional. Para a entrega do material, a coordenadora da fábrica irá marcar um dia para a realização da palestra sobre: *Você sabe os benefícios da ginástica laboral?*

Os colaboradores irão receber a cartilha de maneira totalmente gratuita após a palestra, que será produzida pelas as pesquisadoras juntamente com o orientador, com o intuito de conscientizar sobre a maneira correta de alongar-se e conhecer sobre os fatores que causam as LER/DORT's.

Paulo Freire deixou o termo *empowerment* bem popular, em que consiste no empoderamento das pessoas em relação a sua vida e conseqüentemente sua saúde. Fazer com que as pessoas deixem de serem apenas meros coadjuvantes e passem a participar do processo ativo de construção de sua saúde. Fazendo com que a ocorrência de doenças, acidentes evitáveis sejam cada vez menos presentes, buscando assim, uma população mais saudável e com menos agravos de saúde (SALCI, 2013).

As imagens promovem orientações sobre alongamento corporal, além de informações sobre hábitos posturais corretos (como sentar, pegar objetos no chão, subir escadas), no final da cartilha os funcionários terão um diário do alongamento para eles terem um controle e criar o hábito de alongar-se.

Figura 01 – Imagens da cartilha



REFERÊNCIAS

CHIAVEGATO FILHO, L. G.; PEREIRA JR, A. LER/DORT: multifatorialidade etiológica e modelos explicativos. *Interface- Comunicação, Saúde, Educação*, v. 8, p. 149-162, 2004.

DE ALENCAR, M. C. B.; OTA, N. H. O afastamento do trabalho por LER/DORT: repercussões na saúde mental. *Rev. de Ter. Ocup. da USP*, v. 22, n. 1, p. 60-67, 2011.

MENDES, R. W. B.; DE ANDRADE A, M. V. Programa de reabilitação profissional para trabalha-dores com incapacidades por LER/DORT: relato de experiência do Cerest-Piracicaba, SP. *RBSO*, v. 35, n. 121, p. 100-111, 2010.

MENDES, R.A; LEITE, N. *Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas*. 3 ed. Barueri: Manole, 2012.

APRESENTAÇÃO

A cartilha de ginástica laboral para prevenção de LER/ DORT's surgiu a partir dos crescentes casos de afastamentos sobre as doenças supracitadas, e foi idealizada pelo Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

O objetivo central desta cartilha é justamente trazer para você colaborador, maneiras adequadas de alongar-se antes, durante e depois da jornada de trabalho, além do conhecimento do sinais e sintomas da LER/DORT's, possibilitando assim o diagnóstico precoce.

DIÁRIO DO ALONGAMENTO

DIAS	Antes do trabalho	Durante o trabalho	Depois do trabalho

ÍNDICE

01. Conheça a LER/DORT	01
02. O que é ginástica laboral?.....	02
03. Alongar braços e mãos.....	03
04. Alongar pernas e pé.....	04
05. Alongar coluna.....	04
06. Técnicas adequadas para atividades laborais.....	06
08. Diário do alongamento.....	09
09. Referências.....	10

Alongamentos para Mãos e Braços



Orientação:
Permanecer alongando por 20 segundos em cada
posição descrita.

3

Conheça a LER/DORT

O QUE É?

- São doenças que acometem músculos e ossos, principalmente, pescoço, braço e mão.
- Pode está ligada ao trabalho.
- Alguns exemplos: tendinite, tenossinovite de Quervain, síndrome do Túnel do carpo.

SINTOMAS

- Dor;
- Formigamento;
- Dormência;
- Choque;
- Sensação de peso.

COMO PREVENIR?

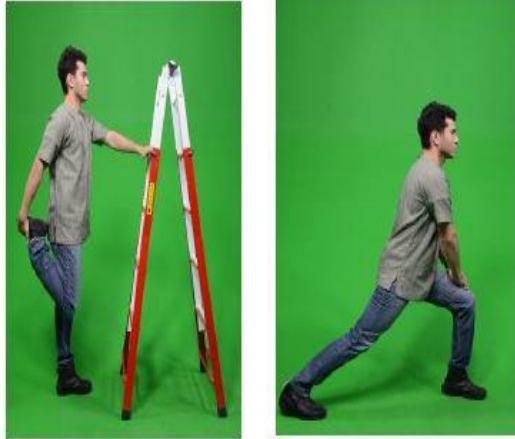
- Rotatividade no trabalho;
- Alongamento;
- Pausas curtas;
- Utilização de Equipamentos de Proteção Individual.

IMPORTANTE!!

Ao observar qualquer um destes sintomas
é aconselhável procurar um médico.

1

Alongamentos para pernas e pés



Alongamentos para a coluna



4

Alongamentos para a coluna



6

O que é Ginástica Laboral?

Os objetivos da Ginástica Laboral, são: promover a saúde, corrigir os vícios posturais, diminuir o sedentarismo e a procura ambulatorial, melhorar a condição física geral, aumentar o ânimo e disposição para o trabalho, promover o autocondicionamento orgânico, promover a consciência corporal, melhorar o relacionamento interpessoal, prevenir a fadiga muscular.

Desta forma a Ginástica Laboral é apresentada, na maioria das vezes, como mecanismo de prevenção de LER/DORT e sua inclusão em ambientes de trabalho é justificada principalmente por esta atribuição.

Cenário Atual

1. Elevado diagnóstico de LER/DORT entre trabalhadores;
2. Frequentes afastamentos por doenças ocupacionais;
3. Altos índices de aposentadoria por invalidez.

2

Dicas de como pegar peso



✓ Correto
✗ Incorreto

5

ATENÇÃO!

1. Não coloque peso na cabeça



Ao colocar peso na cabeça, você estará propenso a desenvolver hérnia de disco, dores de cabeça, além do desgaste da coluna.

Como sentar corretamente

**ATENÇÃO!**

2. Suba escadas na forma mais segura.



8

Divida o peso nos dois braços.



7

Filho (2015) destaca que as incapacidades decorrentes do trabalho se tornaram um problema de saúde pública, aos poucos donos de negócios vêm percebendo que investir na saúde física e mental de seus colaboradores é melhor do que deixar as doenças e acidentes se instalarem. Com isso, muitas políticas e estratégias internas vêm sendo aplicadas a fim de tentar diminuir estes tipos de ocorrências.

O movimento de promoção da saúde se deu em Canadá, em 1974, servindo de base para a Carta de Ottawa, em que a mesma define promoção de saúde como um processo de capacitação da comunidade com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, saúde, bem-estar físico, visando não apenas o processo das doenças, mas buscando outros fatores, como por exemplo, hábitos culturais, condições de moradia, condições financeiras, fatores esses que antes eram tidos com insignificantes no processo da doença (BRASIL, 2009).

A utilização de meios impressos é uma prática bastante comum no Sistema único de Saúde. Trazendo resultados significativos para determinado público que será agraciado com a mesma (VASCONCELOS et al., 2015). Vale ressaltar, que o resultado vai variar de acordo com a forma com este material foi distribuído, se possui uma linguagem adequada para o público que se quer alcançar (CARNEIRO et al., 2016). A construção de uma cartilha trará além do conhecimento para o grupo avaliado, a troca de saberes entre os mesmos e o intermediador daquele conhecimento (OLIVEIRA, 2014).

CONCLUSÃO

O fisioterapeuta é um dos profissionais indispensáveis na recuperação da funcionalidade de pacientes acometidos por LER/DORT's e o uso de materiais de informação, educação e/ou comunicação pode ampliar a adesão para o cuidado e prevenção das mesmas, além de influenciar no bem-estar e na qualidade de vida dos pacientes, atentando-se também para o momento que deve ser solicitado uma avaliação de um profissional da saúde.

Assim conclui-se que o desenvolvimento de material de informação, educação e comunicação firma-se como um ponto promissor do trabalho do fisioterapeuta no tocante às ações de promoção e prevenção e atenção ao diagnóstico precoce nas doenças ocupacionais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo os seres humanos. Resolução n° 466, de 12 de dezembro de 2012. *Diário Oficial da União*, nº 12, 13 de junho de 2013.

- _____. *Manual técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar*. Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). – 3 ed. Rio de Janeiro: ANS, 2009.
- CARNEIRO, F. R.; SILVA, J. H. F.; VASCONCELOS, T. B.; ARCANJO, G. N. CARTILHA: *um instrumento para melhora dos hábitos posturais de crianças e adolescentes*. In: MACENA, R. H. M.; BASTOS, V. P. D.; ARRUDA, G. M. M. S.; SANTOS, M. P. A.; CUSTÓDIO, P. R. L.; VASCONCELOS, T. B.. (Org.). *Promoção da Saúde de Crianças e Adolescentes: Manual prático de ações para Fisioterapia*. 1ed., 2016, p. 116-125.
- CARVALHO T, H., et al. O processo de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no programa educativo em Diabetes. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 62, n. 2, 2009.
- DA SILVA, E. C. L., et al. Avaliação de qualidade de vida de pacientes com LER/DORT atendidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). *Journal of Health Sciences*, v. 8, n. 1, 2015.
- DE VITTA, A., et al. Prevalência e fatores associados à dor musculoesquelética em profissionais de atividades sedentárias. *Fisioterapia em Movimento*, v. 25, n. 2, 2017.
- FELTRIN, M. I., et al. Fisioterapia no cuidado da mulher no pós-parto: elaboração de cartilha educativa. *Cadernos de educação, saúde e fisioterapia*, v. 4, n. 8, 2017.
- FILHO, A. R.; LEAL, I.; ANJOS, Q. S.; LEITE, S. A.; DANELUSSI, D. P. Lesões Por Esforços Repetitivos (Ler): Uma Doença Misteriosa Do Trabalho. *Rev. Saberes*, v. 3, n. 2, 2015.
- FREIRE P. *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1988.
- KRUG, S. B. F., et al. *Saúde do trabalhador: realidades, intervenções e possibilidades no Sistema Único de Saúde*. 2017.
- NETO, S., et al. *A importância da prática da ginástica laboral com funcionários da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, na prevenção da LER/DORT*. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- OLIVEIRA, S. C.; LOPES, M. V. O.; FERNANDES, A. F. C. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. *Rev Latino-Am. Enfermagem*, v. 22, n. 4, p. 611-20, 2014.
- SALDANHA, J. H. S. et al. Construção e desconstrução das identidades masculinas entre trabalhadores metalúrgicos acometidos de LER/DORT. *Cadernos de saúde pública*, v. 34, 2018.
- SANCHES, E., N., et al. Organização do trabalho, sintomatologia dolorosa e significado de ser portador de LER/DORT. *Psicologia Argumento*, v. 28, n. 63, 2017.
- SOUSA, C. S.; TURRINI, R. N. T. Creating and validating educational material for patients undergoing orthognathic surgery. *Asian Nurs Res.*, v. 6, n. 4, p. 166-72, 2012b.
- TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. *Educação e pesquisa*, v. 31, n. 3, p. 443-466, 2005.
- VARELA, A. I. S., et al. Cartilha educativa para pacientes em cuidados paliativos e seus familiares: estratégias de construção. *Revista de enfermagem*, v. 11, n. 7, p. 2955-2962, 2017.
- VASCONCELOS, T. B.; LOURENÇO, D. R. L.; CARDOSO, A. R. N. R.; MACENA, R. H. M.; BASTOS, V. P. D.; MATOSO, G. R. Cartilha educativa para orientação dos profissionais de saúde sobre os equipamentos de proteção individual. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, v. 6, p. 232-44, 2015.

APÊNDICE A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA (VASCONCELOS et al., 2015, modificado)

Iniciais: _____ Idade: _____ Sexo: () Masculino () Feminino

Escolaridade:

Ensino Fundamental Completo () Ensino Fundamental Incompleto ()

Ensino Médio Completo () Ensino médio Incompleto ()

1. Há quanto tempo está na empresa?

- () até 1 ano
() 2 - 4 anos
() 4 – 6 anos
() 6 – 8 anos
() 8 – 10 anos
() \geq 10 anos

2. Tempo na função atual: _____

3. Tipos de tarefas realizadas: _____

4. Há rotatividade de tarefas nos postos de trabalho, normalmente?

() nunca houve () há eventualmente () Não sei

5. Já ouviu falar sobre ginástica laboral?

Sim () Não ()

6. Sabe o que é LER/DORT

Sim () Não ()

7. Já se afastou do trabalho por motivo de doença?

() Sim, qual motivo? _____ Quanto tempo? _____ () Não

8. Você usa Equipamento de Proteção Individual-EPI?

Sim () Não ()

9. Algum dor no corpo? Classifique de 0 a 10? _____

10. A visão do trabalhador está livre de reflexos? () sim () não

11. O sistema de trabalho permite que o usuário alterne de posição?

Sim () Não ()

12. Existe alguma pausa estabelecida? () sim/Quantos minutos? _____ () não

13. Já foi aconselhado a realizar alongamento na fábrica?

Sim () Não () Porque não faz? _____

14. Você considera sua postura ao trabalhar adequada?

Sim () Não () Qual a dificuldade? _____

15. Se considera uma pessoa estressada?

Sim () Não ()

16. Teria interesse em um material que lhe ajudasse na prevenção de dores?

Sim () Não ()

Sugestões:
