

## **RISCOS ERGONÔMICOS ASSOCIADOS AO USO DE COMPUTADORES**

Francisca Clarice Rodrigues Henrique<sup>1</sup>; Antonia Jussara da Silva Lourenço<sup>1</sup>; Francisco Bruno Queirós de Freitas<sup>1</sup>; Silvia Fernanda de Sousa Araújo<sup>1</sup>; Maria Josiane da Silva Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

<sup>2</sup>Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

### **RESUMO**

A qualidade de vida dos colaboradores está diretamente relacionada ao seu ambiente de trabalho, em virtude das inúmeras horas de trabalho, fator esse que também possui implicações no seu rendimento. Em meio a essa preocupação busca-se o estudo da ergonomia, ou seja, o estudo da relação do homem com o seu trabalho que vai além do ambiente físico como também sua organização e realização das atividades, utilizando os conhecimentos de várias ciências no intuito da resolução dos inúmeros problemas emergidos desse relacionamento, favorecendo o bem-estar. O presente estudo tem como objetivo relatar à experiência de uma intervenção de orientação as recepcionistas de uma instituição de ensino superior a respeito dos riscos ergonômicos relacionados ao uso de computadores. Este relato de experiência trata-se de um estudo de caráter qualitativo, que de acordo com Gerhardt e Silveira (2009 Apud Goldenberg 1997) não se preocupa com a representatividade numérica, mas, sim com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, entre outros. A pesquisa foi realizada com a colaboração de recepcionistas de uma Instituição de Ensino Superior no Sertão Central e seu desenvolvimento ocorreu entre abril e maio de 2018. O estudo contou com a participação de 15 recepcionistas de diferentes setores da instituição, que expuseram suas opiniões e relataram suas vivências com base em questionamentos feitos pelos pesquisadores sobre o conhecimento das práticas de boa postura e atividades laborais logo após a reprodução do vídeo. Quando questionados a respeito das atividades realizadas em frente ao computador os mesmos mostraram-se assumir posturas inadequadas no ambiente de trabalho ainda que conscientes das maneiras corretas, bem como dos benefícios e malefícios quando adotadas ou não. No entanto, devido à grande carga de trabalho, cansaço e o comodismo acabam não adotando essas práticas. Sendo, também muitas vezes prejudicados pela mobília não ser adaptada as condições físicas do trabalhador. Em relação ao conhecimento sobre o assunto alguns trabalhadores já possuíam conhecimento prévio por meio de orientações realizadas pela Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) da Instituição como também da própria internet. Conclui-se, portanto com o estudo que alguns colaboradores sabem da importância de se adotar posturas corretas no ambiente de trabalho e dos benefícios quando realizadas, assim como já puderam perceber que através de atitudes simples como ajustar a altura de seu monitor podem diminuir fadiga, tensão e lesões. Assim como o uso dos suportes para os pés diminuíram o edema em alguns dos trabalhadores que sofrem como a circulação sanguínea prejudicada pelas exaustivas horas de trabalho na postura sentada.

**Palavras-chave:** Riscos Ergonômicos. Colaboradores. Computador.