



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE FISIOTERAPIA

AMANDA BRENA DE SOUZA XAVIER
ANAKIRA SUIANE LOPES DE ALMEIDA

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS NA PREVENÇÃO DE
DOENÇAS OCUPACIONAIS EM DOMÉSTICAS

FORTALEZA

2022

AMANDA BRENA DE SOUZA XAVIER
ANAKIRA SUIANE LOPES DE ALMEIDA

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS
OCUPACIONAIS EM DOMÉSTICAS

Artigo TCC apresentado ao curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação da prof.^a Me. Natália Aguiar Moraes Vitoriano e coorientação da prof.^a Dr.^a Francilena Ribeiro Bessa.

FORTALEZA
2022

AMANDA BRENA DE SOUZA XAVIER
ANAKIRA SUIANE LOPES DE ALMEIDA

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS
OCUPACIONAIS EM DOMÉSTICAS

Artigo TCC apresentada no dia 1 de dezembro de 2022 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO - tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Profº. Me. Natália Aguiar Moraes Vitoriano
Orientador – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Profº. Esp. Naiana Gonçalves de Bittencourt Vieira
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Profº. Esp. Isabella Menezes Rios
Membro Externo - Fisioterapeuta

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS EM DOMÉSTICAS

Amanda Brena de Souza Xavier¹

Anakira Suiane Lopes de Almeida¹

Francilena Ribeiro Bessa²

Natália Aguiar Moraes Vitoriano²

RESUMO

Introdução: O Trabalho Doméstico (TD) ainda é considerado uma atividade predominantemente feminina que sofre pela incidência de Lesões por Esforço Repetitivo e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER-DORT), devido aos riscos ergonômicos qualificados pela dinâmica e rapidez, além da força física e levantamento de peso nas quais as trabalhadoras estão expostas. A adaptação dos postos de trabalho, a adoção de posicionamentos mais funcionais e menos agressivos, e a educação em saúde são exemplos de estratégias preventivas de doenças ocupacionais. O fisioterapeuta do trabalho atua na prevenção e na recuperação de lesões decorrentes de atividades laborais. As cartilhas educativas surgem como um instrumento facilitador no processo de aprendizado fornecendo informações capazes de conscientizar a população e influenciar nas tomadas de decisões do cotidiano que refletem no processo de saúde-doença. Há uma escassez na literatura que relaciona LER-DORT ao TD apesar da categoria apresentar um número expressivo e ter uma forte influência tanto na sociedade quanto na economia. Diante disso verificou-se a necessidade da elaboração de uma cartilha educativa com orientações ergonômicas voltadas para o TD. **Metodologia:** Estudo metodológico de desenvolvimento tecnológico que teve a finalidade de produzir uma cartilha educativa com orientações ergonômicas e exercícios preventivos no alívio das queixas ocupacionais durante a atividade doméstica, sendo desenvolvida em 4 fases: Embasamento bibliográfico; Seleção do layout; Diagramação e Construção da cartilha. **Resultados e Discussão:** A construção da cartilha educativa contemplou 15 páginas sendo subdivididas nos tópicos: Capa da cartilha; Apresentação da cartilha; Atividades domésticas; Alongamentos e exercícios; Apresentação das autoras e ilustradora e Referências bibliográficas. A cartilha educativa proporciona à categoria de trabalhadoras domésticas uma ferramenta acessível, clara, objetiva e dinâmica na prevenção de LER-DORT assim como na minimização de riscos ergonômicos inerentes à atividade ocupacional. **Considerações finais:** A cartilha compreende um importante fator na educação em saúde na prevenção de risco ergonômicos. A escassez de estudos voltados para a temática do TD é um agente que contribui para os riscos ocupacionais para a classe.

Palavras-chave: Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho. Educação em saúde. Ergonomia.

ABSTRACT

Introduction: Housework is still considered a predominantly female activity that suffers from the incidence of Repetitive Strain Injuries and Work-Related Musculoskeletal Diseases (RSI-WRMD), due to ergonomic risks qualified by dynamics and speed, in addition to physical strength and weight lifting in the which workers are exposed. The adaptation of jobs, the adoption of more functional and less aggressive positions, and health education are examples of strategies to prevent occupational diseases. The occupational physiotherapist works in the prevention and recovery of injuries resulting from work activities. Educational booklets emerge as a facilitating instrument in the learning process, providing information capable of raising awareness among the population and influencing everyday decision-making that reflects on the health-disease process. There is a scarcity in the literature that relates RSI-WRMD to Housework, despite the category having an expressive number and having a strong influence both on society and on the economy. Therefore, there was a need to develop an educational booklet with ergonomic guidelines for domestic work. **Methodology:** Methodological study of technological development that aimed to produce an educational booklet with ergonomic guidelines and preventive exercises to relieve occupational complaints during domestic activity, being developed in 4 phases: Bibliographic basis; Layout selection; Diagramming and Construction of the booklet. **Results and Discussion:** The construction of the educational booklet included 12 pages divided into topics: Cover of the booklet; Presentation of the booklet; Domestic activities; Stretches and exercises; Presentation of the authors and illustrator and Bibliographic references. The educational booklet provides the category of domestic workers with an accessible, clear, objective and dynamic tool in the prevention of RSI/DORT as well as in the minimization of ergonomic risks inherent to occupational activity. **Final considerations:** The booklet comprises an important factor in health education in the prevention of ergonomic risks. The scarcity of studies focused on the theme of domestic work is an agent that contributes to occupational risks for the class.

Key words: Work-related musculoskeletal disorder. Health education. Ergonomics.

1 INTRODUÇÃO

O Trabalho Doméstico (TD) é definido como aquele executado em um ou para vários domicílios envolvendo a realização de diversas atividades, como limpar e cuidar da casa, cozinhar, lavar e passar roupa, entre outras atividades (Organização Internacional do Trabalho, 2011). Segundo CRUZ (2011) essa atividade teve origem no período colonial, perpetuando-se mesmo após a abolição da escravidão com muitos negros desempenhando o trabalho doméstico.

As trabalhadoras domésticas, que possibilitam a articulação do trabalho e da família nos lares brasileiros, foram historicamente menosprezadas, suas reivindicações silenciadas e o seu trabalho sem reconhecimento social. (VALERIANO e TOSTA, 2021). A exposição das domésticas aos riscos ergonômicos está relacionada ao processo de trabalho, qualificado pela dinâmica e rapidez nas atividades, utilização de força física e levantamento de peso (SILVA-JÚNIOR, CORREA e MARRONE, 2012; SIQUEIRA, 2014). Porém, as atividades frequentes, apesar de terem instrumentos e técnicas padronizadas, não se adequam às necessidades psicofisiológicas dos trabalhadores, deixando-os propensos aos acidentes de trabalho, à redução da capacidade funcional e ao desenvolvimento de distúrbios ocupacionais (SOUZA et al., 2016).

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) referem-se a um grupo de doenças que acometem estruturas musculares, tendíneas, de nervos periféricos, de evolução insidiosa e tendo como principal sintoma dor osteomuscular, geralmente em membros superiores (HOUVET e OBERT, 2013). Segundo dados do Saúde Brasil (2018) as LER-DORT são as síndromes que mais acometem os trabalhadores brasileiros. De acordo com um estudo realizado entre 2007 a 2016, foi observado um crescimento de 184% de trabalhadores acometidos pela doença, especialmente mulheres, de 40 a 45 anos. Os dados destacaram ainda uma expansão da doença nos anos seguintes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

A adaptação do posto de trabalho, adoção de posicionamentos mais funcionais e menos agressivos são exemplos de medidas simples que podem solucionar a maioria dos distúrbios ocupacionais. As estratégias de prevenção para educação em saúde têm como objetivo a reeducação postural e gestual no trabalho sendo essencial a compreensão e a assimilação individual a respeito desses cuidados no cotidiano. A ergonomia também se apresenta como estratégia preventiva adotando critérios que visam não somente a otimização dos postos de trabalho, mas também a eliminação/redução de fatores como transporte e manuseio de cargas, diminuição dos movimentos repetitivos, reorganização do ambiente e do processo de modo a anular as posturas e os movimentos críticos (SILVEIRA, 2009).

Nesse contexto o fisioterapeuta do trabalho atua no ramo da saúde que estuda, avalia, previne e trata os distúrbios da cinesiologia humana, como resultado de alterações de órgãos ou sistemas provocados pelo trabalho. Diante disso o

Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) destacam o fisioterapeuta do trabalho como o profissional formado em curso superior de Fisioterapia, responsável pela avaliação, prevenção, tratamento e reintegração do indivíduo às suas atividades laborais (REBELATTO; BOTOMÉ, 1999 & COFFITO, 2008).

Assim sendo, as tecnologias educativas vêm se mostrando relevantes e indispensáveis, pois fornecem informações que promovem o conhecimento e a conscientização do paciente, tornando-os capazes de entender como suas ações podem influenciar em sua saúde (ASSUNÇÃO et al., 2013).

As cartilhas educativas servem como um guia de orientações proporcionando ao paciente e sua família uma leitura posterior, reforçando as informações e auxiliando nas tomadas de decisões do cotidiano. Dessa maneira recomenda-se a elaboração de mensagens com vocabulário coerente com o público-alvo, atrativas, de fácil leitura e entendimento (FREITAS e CABRAL, 2008).

Em virtude do número expressivo de trabalhadores que atuam no TD em relação a outras categorias profissionais (IBGE, 2015), e por ser uma das profissões mais atingidas pela incidência de LER e DORT (Ministério da Saúde, 2019) que sofrem com carências de pesquisas (IIDA, 2002) verificou-se a necessidade da criação de uma cartilha virtual de orientações ergonômicas voltadas para as trabalhadoras do lar permitindo assim o alcance a diversos públicos.

Diante do exposto o presente artigo teve como objetivo o desenvolvimento de uma cartilha virtual com orientações ergonômicas para prevenção de doenças ocupacionais em domésticas.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo metodológico de desenvolvimento tecnológico que teve a finalidade de produzir uma cartilha educativa com orientações ergonômicas e exercícios preventivos no alívio das queixas ocupacionais durante a atividade doméstica.

2.2 Fases do desenvolvimento da cartilha

2.2.1 – Fase 1: Embasamento bibliográfico em relação ao tema proposto no estudo.

A fundamentação científica para a produção da cartilha foi realizada mediante a busca dos artigos nas seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo e Lilacs. Foram utilizados os seguintes Descritores em Saúde: Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho; Educação em Saúde e Ergonomia. Foram considerados como critérios de inclusão publicações voltadas para a área de saúde do trabalhador, doenças ocupacionais e atividades domésticas. E para critérios de exclusão teses, dissertações, cartas editoriais e publicações em anais de eventos científicos, além de todo e qualquer artigo que não correspondeu ao objetivo do estudo. Não houve recorte temporal devido às poucas publicações na área.

2.2.2 – Fase 2: Seleção do layout.

O layout e o design da cartilha foram de criação das próprias pesquisadoras com o auxílio de uma plataforma de design gráfico denominada Canva. Para facilitar a compreensão da cartilha e torná-la mais dinâmica foram utilizadas imagens das próprias autoras da cartilha, durante a exposição de orientações e exercícios preventivos quanto as DORT. Algumas outras imagens foram desenvolvidas por um ilustrador profissional.

As ilustrações tiveram o intuito de demonstrar as principais atividades domésticas realizadas, sendo feito um comparativo da execução do movimento de forma adequada e inadequada, seguidas de imagens fotográficas que demonstraram exercícios e orientações de como realizá-los, com conteúdo escrito voltado para a descrição das imagens.

2.2.3 – Fase 3: Diagramação.

As pesquisadoras preocuparam-se em organizar todas as páginas da cartilha em um formato no qual o conteúdo escrito e a disposição das imagens fossem de forma coerente, de fácil orientação, permitindo um maior dinamismo ao longo de sua leitura. O texto apresenta-se de forma sucinta, com letras de tamanho adequado para a leitura e de linguagem clara para facilitar o entendimento do leitor

2.2.4 – Fase 4: Construção da cartilha.

Após a busca do conteúdo na base de dados e idealização das imagens a cartilha foi construída tendo como objetivo o alcance de uma organização lógica para fácil compreensão das informações, conforme a temática proposta.

2.3 Local e período de estudo

O estudo foi realizado em bases de dados online para maior fundamentação científica da parte textual da cartilha. O conteúdo e a confecção de toda a cartilha ocorreram durante o período entre os meses de Julho a Setembro de 2022.

2.4 Aspectos éticos

Essa pesquisa, por não se tratar de um estudo de intervenção com seres humanos, não foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Contudo, foi assegurado todos os princípios éticos e todos os artigos utilizados foram devidamente referenciados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguem abaixo os resultados da construção da cartilha educativa intitulada “CARTILHA PARA O TRABALHO DOMÉSTICO - ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DO TRABALHO” que contemplou 15 páginas sendo subdivididas nos tópicos: Capa da cartilha; Apresentação da cartilha; Atividades domésticas; Alongamentos e exercícios; Apresentação das autoras e ilustradora e Referências bibliográficas.

Figura 1: Capa da cartilha.



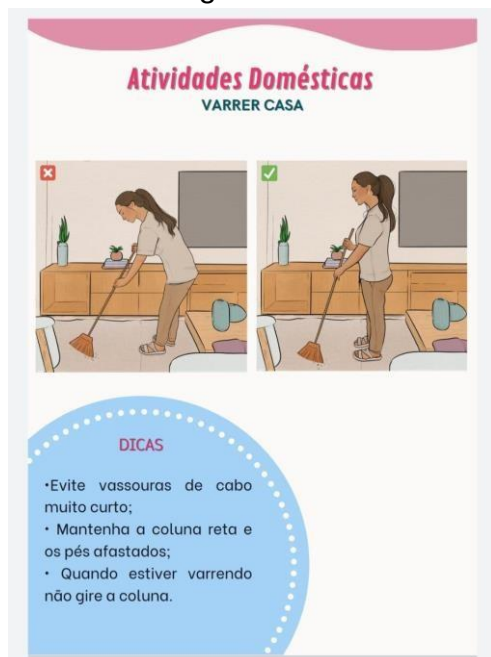
Fonte: Autoria própria

Figura 2: Apresentação da cartilha.



Fonte: Autoria própria

Figura 3: Ilustração da atividade de varrer a casa com dicas ergonômicas.



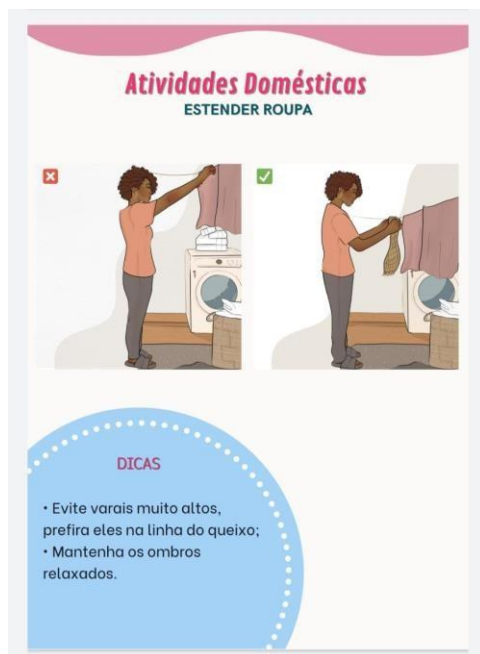
Fonte: Autoria própria.

Figura 4: Ilustração da atividade de cozinhar e lavar a louça com dicas ergonômicas.



Fonte: Autoria própria.

Figura 5: Ilustração da atividade de estender a roupa com dicas ergonômicas.



Fonte: Autoria própria.

Figura 6: Ilustração da atividade de carregar peso com dicas ergonômicas.



Fonte: Autoria própria

Figura 7: Ilustração da atividade doméstica de organização de armários



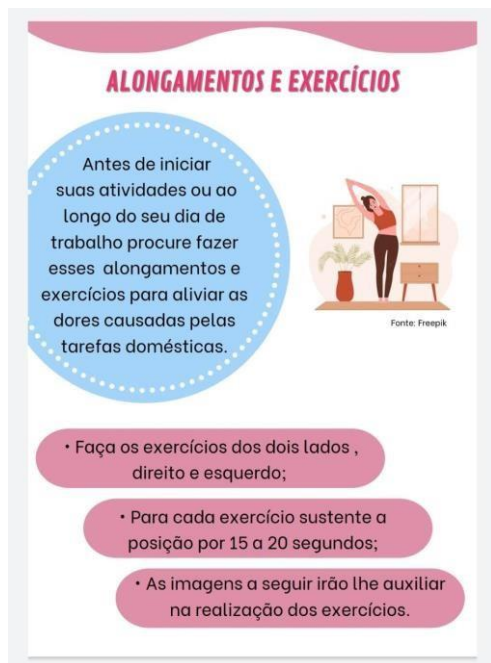
Fonte: Autoria própria.

Figura 8: Ilustração da atividade doméstica de organização da casa e móveis.



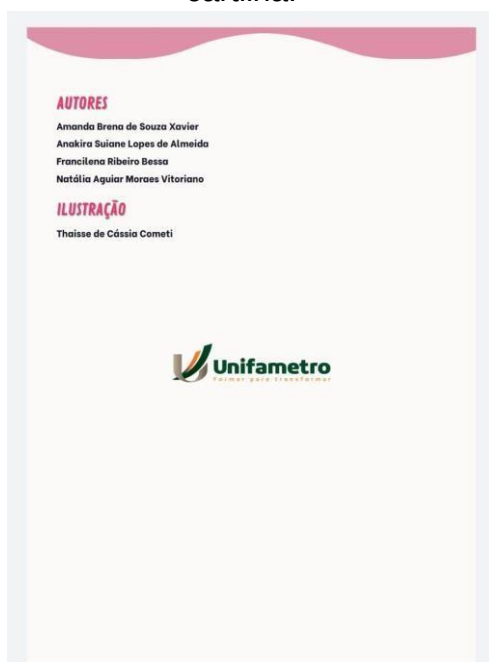
Fonte: Autoria própria.

Figura 9: Orientações de como realizar os alongamentos e exercícios preventivos.



Fonte: Autoria própria

Figura 11: Apresentação das autoras e ilustradoras da cartilha.



Fonte: Autoria própria

Figura 10: Imagens fotográficas numeradas de 01 a 11 com o passo a passo da execução dos alongamentos e exercícios preventivos.



Fonte: Autoria própria

Figura 12: Apresentação das referências bibliográficas.



Fonte: Autoria própria

As trabalhadoras domésticas representam uma grande porcentagem da mão de obra presente no mercado de trabalho brasileiro estando expostas a uma série de riscos ergonômicos sendo necessário uma maior conscientização da sociedade em seu potencial preventivo desenvolvendo assim um caráter de autocuidado para quem desempenha essas atividades. Segundo FERREIRA, SHIMANO e FONSECA (2009) a abordagem preventiva nas LER-DORT tem a finalidade de promover e manter a saúde, centrando sua atenção em impedir que as disfunções ou lesões ocorram. Sendo assim é importante a implementação de tecnologias educativas que facilitem o aprendizado de estratégias ergonômicas voltadas para prevenção de LER-DORT assim como na melhoria da qualidade de vida das trabalhadoras domésticas.

TELLES et al.(2014) relata que com o auxílio de tecnologias educativas a população poderá tornar-se confiante para realizar uma conduta promotora de saúde. SIDDHARTHAN et al.(2016) menciona que a utilização de tecnologias educativas, como cartilhas usadas nas práticas de educação em saúde, tem o intuito de oferecer informação sobre promoção da saúde, prevenção de doenças, modalidades de tratamento e autocuidado, mostrando-se como um instrumento facilitador do processo educativo. Diante disto o desenvolvimento e a implementação das tecnologias em saúde podem propiciar mudanças comportamentais.

O conteúdo textual apresentado na cartilha foi abordado de uma forma clara e objetiva, evitando linguagens técnicas e científicas, utilizando letras de tamanho adequado, além de apresentar ilustrações que facilitam o entendimento dinamizando assim o processo de aprendizagem do leitor. REBERTE, HOGA e GOMES (2012) afirmam que a linguagem que se pretende apresentar com a ilustração é um fator importante para o processo de construção dessas tecnologias. Além disso para GOZZO et al. (2012) ao elaborar o material educativo é relevante que se conheça a realidade e as expectativas do público-alvo, pois o assunto abordado na cartilha deve ser um fator que motive o interesse pela leitura.

De acordo com SILVEIRA (2009) a classe de trabalhadores domésticos sofre um alto risco ocupacional em desenvolver agravos ao sistema musculoesquelético pois as atividades exigem um grande esforço físico e uso de vários equipamentos que requerem posturas e manuseios que podem acarretar diversos problemas ao sistema osteomuscular. Além disso, BANDEIRA e BATISTA (2002) reforçam que o corpo é o principal instrumento de trabalho de quem executa atividades domésticas e por esse motivo são necessárias medidas preventivas em saúde para evitar possíveis lesões, pois são frequentes as queixas

de dores lombares e nos membros inferiores, além do inchaço.

A educação em saúde é um processo dinâmico de ensino e de construção de conhecimentos que pretende promover a melhoria na qualidade de vida da população. Para PEREIRA et al.(2015) a educação em saúde tem como objetivo propagar o conhecimento, estimulando mudanças na conduta do homem, levando-o a um pensamento crítico sobre sua condição atual e quais condutas devem ser tomadas para solucionar suas afecções contribuindo assim para a participação da população, ampliando seu senso crítico e possibilitando mudanças nos hábitos, sendo estas sempre benéficas.

FREITAS e REZENDE (2011) descrevem que o uso de tecnologia educacional, como folhetos, cartilhas, folders, álbum seriado e murais são alternativas viáveis de divulgação e conscientização da população, abrindo novas possibilidades na promoção da saúde. REBERTE, HOGA e GOMES (2012) alegam que esses recursos, além de possibilitar a leitura futura para o paciente e sua família, reforçam a instrução verbal, servindo de guia e auxiliando em caso de dúvidas nas decisões do dia a dia. Neste cenário as cartilhas educativas tornam-se importantes aliadas na transmissão de conhecimento facilitando o processo educativo em saúde conscientizando e estimulando o leitor na prática de ações que desenvolvam o autogerenciamento de condutas voltadas para a promoção de sua saúde.

Como limitação deste estudo pode-se citar a não validação da aparência de tecnologia educacional em saúde pelo público-alvo. Tendo concluído a construção da cartilha é de interesse futuro dos pesquisadores a validação da tecnologia educacional com o público-alvo assim como também de especialistas na área, visando deste modo a disseminação desta importante ferramenta como um guia de orientações ergonômicas no desempenho das atividades domésticas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção da “CARTILHA PARA O TRABALHO DOMÉSTICO – ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DO TRABALHO” compreende um importante fator na educação em saúde e na prevenção de risco ergonômicos proporcionando mudanças comportamentais.

A aplicação da cartilha no cotidiano das trabalhadoras domésticas pode vir a contribuir de maneira positiva facilitando o entendimento de como suas ações podem

influenciar na sua qualidade de vida, auxiliando na redução das dores relacionadas ao trabalho assim como na minimização de riscos ergonômicos.

A escassez de estudos voltados para a temática do TD é um agente que contribui em riscos ocupacionais para a classe devendo assim serem realizadas mais pesquisas que venham a beneficiar esta categoria historicamente menosprezada.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, A.P.F., BARBOSA, C.R., TEIXEIRA, E., MEDEIROS, H.P., TAVARES, I.C., SABÓIA, V.M. Práticas e tecnologias educacionais no cotidiano de enfermeiras da estratégia saúde da família. **Rev Enfermagem UFPE**. v.7, n.11, p. 6329-35, 2013.

BANDEIRA, L. BATISTA, A.S. Preconceito e Discriminação como Expressões de Violência, **Rev Estud Feministas**, V.10, n.1, p. 119-20, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **LER e DORT são as doenças que mais acometemos trabalhadores, aponta estudo**. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Saúde Brasil 2018 uma análise de situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas**. Brasília: Ministério da Saúde, 424 p., 2019.

COFFITO. **Resolução nº. 351 de 13 de Junho de 2008**. Diário Oficial da União nº. 114, Seção 1, em 17/06/2008, página 58. Disponível em: http://www.coffito.org.br/publicacoes/pub_view.asp?cod=1610&psecao=9

Convenção n.º 189 da Organização Internacional do Trabalho - **Trabalho Digno para o Trabalho Doméstico**, p.2, 2011.

CRUZ, J. C. **O Emprego doméstico ontem e hoje no Brasil: legislação, políticas públicas e desigualdade**. SEMINÁRIO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS UFES, Vitória: UFES, p. 1-16, 2011.

FERREIRA, V.M.V., SHIMANO, S.G.N., FONSECA, M.C.R. Fisioterapia na avaliação e prevenção de riscos ergonômicos em trabalhadores de um setor financeiro. **Fisioter Pesqui**. v.16, n.3, p:239-45, 2009.

FREITAS, F.V. , REZENDE FILHO, L.A. Modelos de comunicação e uso de impressos na educação em saúde: uma pesquisa bibliográfica. **Interface Comun Saúde Educ**. v.15, n.36, p 243-55, 2011

FREITAS, A.A.S., CABRAL, I.E. O cuidado à pessoa traqueostomizada: análise de um folheto educativo. **Esc Anna Nery Rev Enferm**. v.12, n.1, p 84-9, 2008.

GOZZO, T.O.; LOPES, R.R.; PRADO, M.A.S.; CRUZ, L.A.P.; ALMEIDA, A.M. Informações para elaboração de um manual educativo destinado a mulheres com câncer de mama. **Revista de Enfermagem**, v.16, n.2, p.306-311, 2012.

HOUVET, P.; OBERT, L. Upper limb cumulative trauma disorders for the orthopaedic surgeon. **Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research**, France, v. 99, n. 1, p. 104-114, 2013.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2015 (PNAD)** Disponível em: https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_continua/Mensal/Quadro_Sintetico/2015/pnadc_201509_quadroSintetic_o.pdf

IIDA, ITIRO. **Ergonomia Projeto e Produção**. 1º ed. São Paulo: Edgard Blucher Ltda, 2002.

MARTINS, R.M.G.; DIAS, I.K.R.; SOBREIRA, C.L.S.; SANTANA, K.F.S.; ROCHA, R.M.G.S.; LOPES, M.S.V. Desenvolvimento de uma cartilha para a promoção do autocuidado na hanseníase. **Rev. Enferm. UFPE** online. v.13, p.e239873, 2019.

PEREIRA, F. G. F.; CAETANO, J.A; MOREIRA, J.F; ATAÍDE, M.B.C. PRÁTICAS EDUCATIVAS EM SAÚDE NA FORMAÇÃO DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM. **Cogitare Enfermagem**, Fortaleza, v. 20, n. 2, p. 332-337, abr./jun. 2015.

REBELATTO, José Rubens; BOTOMÉ, Sílvia Paulo. **Fisioterapia no Brasil: fundamentos para uma ação preventiva e perspectivas profissionais**. 2ª ed. São Paulo. Ed. Manole, 1999.

REBERTE, L. M.; HOGA, L. A. K.; GOMES, A. L. Z. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. **Revista Latino- Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 1, 8 telas, jan./fev. 2012.

SIDDHARTHAN, T., RABIN, T., CANAVAN, M. E., NASSALI, F., KIRCHHOFF, P., KALYESUBULA, R., et al. Implementation of patient-centered education for chronic disease management in Uganda: an effectiveness study. **PLoS One**, v.11, n.11, p 1– 7 ,2016.

SILVA-JÚNIOR, J.S., CORREA, L.R.C., MORRONE, L.C. Evaluation of lumbar overload in hotel maids. **los Press**. Work 41, p2496 - 98, 2012.

SILVEIRA, Andréa Maria. **Saúde do Trabalhador**. Belo Horizonte. Editora Copmed; p. 96 ,2009.

SIQUEIRA, C.E., ROCHE, A.G. Occupational health profile of Brazilian immigrant housecleaners in Massachusetts. **New Solutions**. v. 23, n.3, 2014.

SOUZA, R.S. CORTEZ, E.A., CARMO, T.G., SANTANA, R.F. Occupational diseases of workers cleaning service in hospital environment: educational proposal to minimize exposure. **Enferm. glob**. v 15, n.42, 2016.

TELLES, L. M. R.; OLIVEIRA, A. S.; CAMPOS, F. C.; LIMA, T. M.; COSTA, C. C.; GOMES, L. F. S.; ORIÁ, M. O. B; DAMACENO, A. K. C. Construção e validação de manual educativo para acompanhantes durante o trabalho de parto e parto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, p. 48, n. 6, p. 977-84, set. 2014.

VALERIANO, M.M.; TOSTA, T.L.D.. Trabalho e família de trabalhadoras domésticas em tempos de pandemia: uma análise interseccional. **Civitas - Revista de Ciências Sociais**. p. 412-422, v. 21, n. 3 ,2021.

APÊNDICES



**Você sabe o que é
DOENÇA DO TRABALHO?**

*É toda e qualquer doença
que o trabalhador pode ter
por causa da sua atividade
profissional.*



Fonte: Autoria própria.

*Essa cartilha traz dicas de
como diminuir o risco de
doença do trabalho durante
suas atividades domésticas e
mostrar exercícios que podem
aliviar as dores relacionadas
ao trabalho.*

Atividades Domésticas

VARRER CASA



Fonte: Autoria própria.

DICAS

- Evite vassouras de cabo muito curto;
- Mantenha a coluna reta e os pés afastados;
- Quando estiver varrendo não gire a coluna.

Atividades Domésticas

COZINHAR E LAVAR LOUÇA



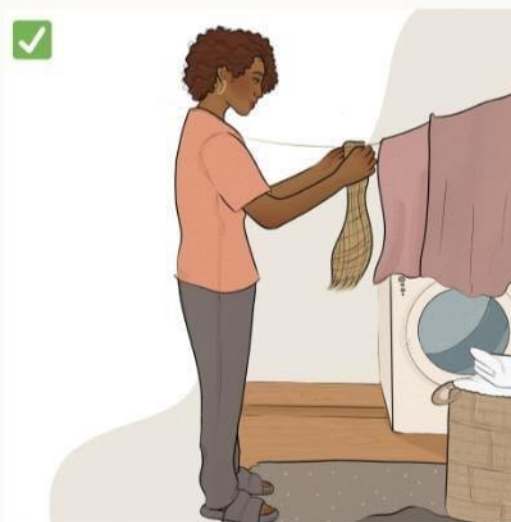
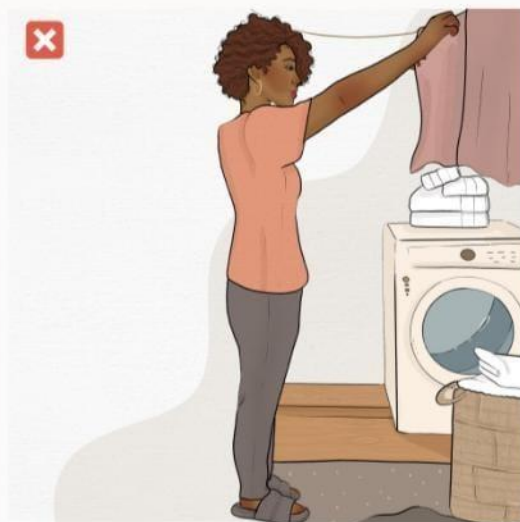
Fonte: Autoria própria.

DICAS

- Mantenha a coluna reta e ombros relaxados;
- Use um banquinho para apoiar um dos pés trocando de pé a cada 10 minutos;
- Deixe as louças e panelas perto de você para não curvar a coluna para frente.

Atividades Domésticas

ESTENDER ROUPA



Fonte: Autoria própria.

DICAS

- Evite varais muito altos, prefira eles na linha do queixo;
- Mantenha os ombros relaxados.

Atividades Domésticas

CARREGANDO PESO



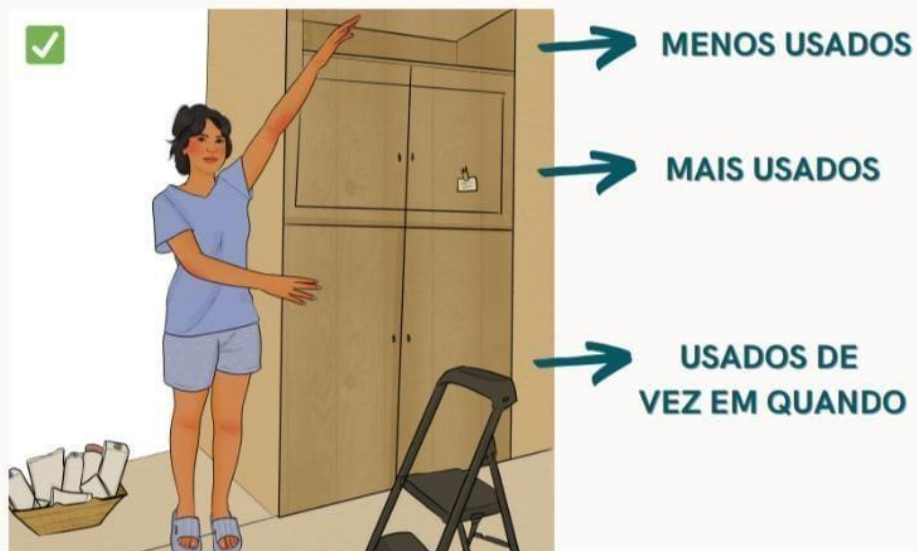
Fonte: Autoria própria.

DICAS

- Não carregue as sacolas e baldes somente de um lado, divida o peso;
- Deixe o peso junto ao corpo;
- Fique com a coluna reta e os ombros relaxados

Atividades Domésticas

ORGANIZAÇÃO DE ARMÁRIOS



Fonte: Autoria própria.

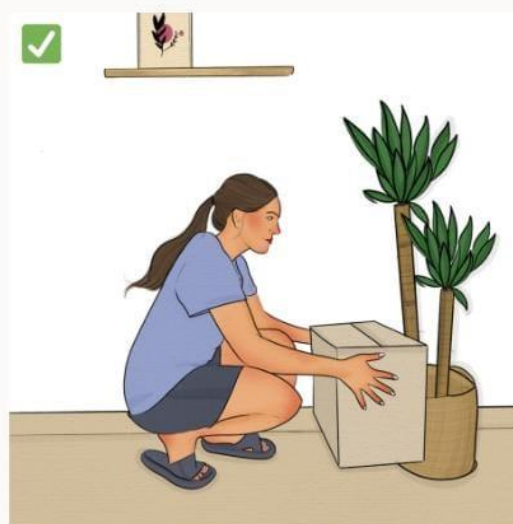
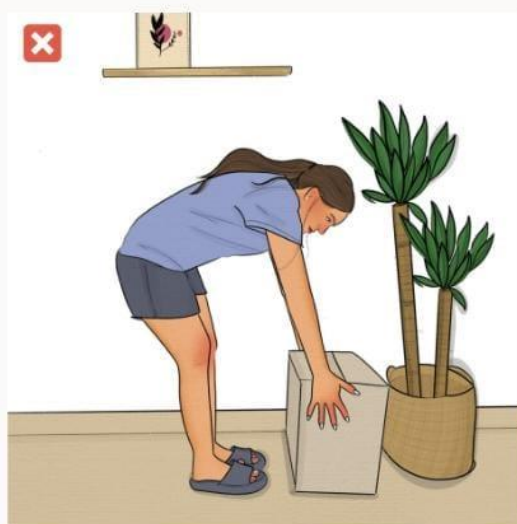
DICAS

- Divida os objetos de acordo com o uso:
 - Os menos usados no **ANDAR DE CIMA;**
 - Os mais usados no **MEIO;**
 - Os objetos usados de vez em quando guarde no **ANDAR DE BAIXO.**

Se precisar, use um banquinho para pegar os objetos.

Atividades Domésticas

ORGANIZAÇÃO DA CASA E MÓVEIS



Fonte: Autoria própria.

DICAS

- Evite carregar e mudar os móveis de lugar sozinha, peça ajuda para essa tarefa;
- Fique próximo ao objeto e ao pegá-lo use as mãos abertas apoiando todos os dedos;
- Se precisar se abaixar afaste os pés, dobre os joelhos e deixe a coluna reta.

ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS

Antes de iniciar suas atividades ou ao longo do seu dia de trabalho procure fazer esses alongamentos e exercícios para aliviar as dores causadas pelas tarefas domésticas.



Fonte: Freepik

- Faça os exercícios dos dois lados , direito e esquerdo;
- Para cada exercício sustente a posição por 15 a 20 segundos;
- As imagens a seguir irão lhe auxiliar na realização dos exercícios.

ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS

1 - Coloque a mão na lateral da cabeça levando ela em direção ao ombro.



2- Coloque as mãos por trás da cabeça levando ela em direção ao peito, depois eleve o queixo pra cima.



3 - Com os braços para frente, use uma mão para dobrar o punho, não esqueça de abraçar o polegar.



ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS

4 – Estique um dos braços levando para próximo do seu peito com a ajuda do outro braço.



5– Apoie sua mão no cotovelo e puxe para trás.



6– Com cuidado, encoste a cabeça no peito e tente alcançar o chão lentamente.



ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS

7 - Apoie uma das mãos na cintura e com o outro braço esticado incline a coluna.



7

8 - Com os dedos unidos estique os braços em direção ao teto.



8

9 - Com ajuda de uma cadeira gire a coluna com cuidado apoiando as mãos no encosto.



9

ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS

10 - Apoiada em uma cadeira, puxe o pé para trás com a ajuda da mão.



11 - Com as mãos apoiadas na parede, estique uma perna para trás deixando a outra na frente dobrada.



AUTORES

Amanda Brena de Souza Xavier

Anakira Suiane Lopes de Almeida

Francilena Ribeiro Bessa

Natália Aguiar Moraes Vitoriano

ILUSTRAÇÃO

Thaísse de Cássia Cometi



REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Subsecretaria de Assuntos Administrativos.

Guia de orientações ergonômicas para o trabalho remoto [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Subsecretaria de Assuntos Administrativos. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

DOMINGOS, P. SOUTO, B. G. A. Risco osteomuscular relacionado ao Trabalho Doméstico. **Revista Médica de Minas Gerais**, [S.L.], v. 28, p. 1-8, abr. 2018.

IIDA, Itiro. **Ergonomia Projeto e Produção**. 1ª ed. São Paulo: Edgard Blucher Ltda, 2002.

SOUZA, G.A. CARDOSO, V.F. BARROS, F.C. TRONDOLI, L.G.P.C. MORIGUCHI, C.S. SATO, T.O. Correlação entre a postura em pé durante o trabalho e dor na coluna lombar e nos membros inferiores em trabalhadoras da limpeza e cuidadoras de idosos. **Fisioterapia e Pesquisa** [online] v. 29, n. 2, pp. 138-144, 2022.

SILVA, ARA; TEPEDINO, JLS; SOUZA, JAO; ARRONIZ, LGST; NETTO, DCP; ALMEIDA, GR; OLIVEIRA, NQ. Atuação ergonômica em domésticas no Programa de Saúde da Família com equipe multidisciplinar de fisioterapia, engenharia e informática. **Fisioterapia Brasil** .v. 12, n. 2. 2011