



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**HANNAH LARISSA CARVALHO DO NASCIMENTO
RAQUEL RODRIGUES DA SILVA**

**CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA DOCENTES EM
AMBIENTE HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19**

**FORTALEZA
2021**

HANNAH LARISSA CARVALHO DO NASCIMENTO
RAQUEL RODRIGUES DA SILVA

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA DOCENTES EM
AMBIENTE HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19

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 Natália Aguiar
Moraes Vitoriano e coorientação da prof.^a
Márcia Maria Gonçalves Felinto Chaves.

FORTALEZA

2021

HANNAH LARISSA CARVALHO DO NASCIMENTO
RAQUEL RODRIGUES DA SILVA

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA DOCENTES EM
AMBIENTE HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19

Artigo TCC apresentada no dia 7 de dezembro de 2021 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

Prof^o. Natália Aguiar Moraes Vitoriano
Orientador – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof^o. Patrícia da Silva Taddeo
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof^o. Maria Luiza Alves de Sousa
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

As professoras Natália Aguiar Moraes Vitoriano e Márcia Maria Gonçalves Felinto Chaves, pelo cuidado e orientação na construção deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

(HANNAH)

Primeiramente a Deus por me sustentar, dar sabedoria e paciência ao longo dos anos de formação acadêmica para que eu pudesse absorver e pôr em prática os conhecimentos adquiridos;

À minha dupla Raquel, pois sem ela talvez meu tema nem fosse esse que tanto me identifiquei que aceitou fazer dupla comigo mesmo sem nos conhecermos pessoalmente, mas logo percebi que é uma colega maravilhosa, dedicada e que, apesar de todos os contratemplos que tivemos, conseguiu me ajudar a finalizar esse trabalho da forma mais leve possível;

À minha família, pois sem o apoio incondicional da minha mãe Angelucia, meu pai Pedro Jorge e minha tia Dulce, principalmente, eu não teria chegado até aqui;

Aos professores que tive durante a formação, com certeza cada um colaborou de forma positiva para a profissional que irei me tornar em algum tempo;

À coordenadora do curso Thaís, que sempre foi gentil e receptiva com as demandas de cada aluno, sempre me ouviu e me incentivou a continuar mesmo nos momentos difíceis em que pensei em desistir;

Às preceptoras de estágio 1, 2 e 3 (Luiza, Débora e Jéssica respectivamente) pois pude ver as profissionais incríveis que são e que serviram de exemplo para mim;

À minha querida orientadora de TCC Natália que, além disso, foi supervisora dos estágios 1 e 3 e, sempre tentou ser compreensiva, paciente, amiga, nos ensinou a ter e ser empáticos com nossos colegas e pacientes e é uma profissional que admiro e respeito muito;

À coorientadora Márcia, que desde o início aceitou de bom grado fazer parte desse trabalho e, desde o começo da minha graduação, quando era professora do curso de Fisioterapia admirei e tive respeito por também ser uma profissional diferenciada, preocupada conosco, sempre buscando as melhores formas de nos passar conteúdos e avaliações;

E não menos importante, meu filho Davi, que me enche ainda mais de força e coragem para ser a melhor fisioterapeuta que eu puder para que ele tenha orgulho de mim.

(RAQUEL)

Inicialmente sou grata a Deus pelas primícias derramadas sobre minha vida, pela dádiva, sabedoria, conhecimento obtido durante a jornada acadêmica.

A meu esposo Wladimir, pelo apoio, compreensão, carinho, estar comigo nos momentos difíceis que vivemos e pelas conquistas que alcançamos juntos. A minha mãe, pela formação pessoal, dedicação para que eu chegasse até este momento.

A coordenadora Thaís Teles pelo empenho, disponibilidade, atenção em me orientar, incentivar na busca do conhecimento, pelas amizades, professores sempre acessíveis, que me ajudaram em todo processo de aprendizagem.

À minha colega de faculdade e dupla de TCC Hannah, em quem pude encontrar uma parceria para a construção desse trabalho, em quem encontrei uma amizade para vida, pois me ajudou em muitas situações e sua afabilidade foi primordial.

À muito estimada orientadora desse projeto Natália Aguiar, exímia profissional, por sua paciência, disponibilidade, orientação, dedicação e comprometimento em me ajudar nos momentos em que pensei desistir desse estudo pelas mais diversas dificuldades que enfrentei, no âmbito acadêmico, pessoal e ir além da docência, tornando-se uma amiga.

À coorientadora Márcia Chaves, docente exemplar e zelosa, que aceitou o convite para fazer parte desse trabalho. Por seu direcionamento e conselhos para concretização deste projeto.

Pecia sem dvıda, se não cresce que veria
os bens do Senhor na terra dos viventes.

Salmos 27:13

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA DOCENTES EM AMBIENTE HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19

Hannah Larissa Carvalho do Nascimento¹

Raquel Rodrigues da Silva²

Márcia Maria Gonçalves Felinto Chaves³

Natália Aguiar Moraes Vitoriano⁴

RESUMO

Introdução: O ano de 2020 trouxe mudanças no cenário epidemiológico mundial e afetou diretamente a saúde da população em um âmbito geral. Diversos setores como a educação tiveram que se adaptar ao novo sistema de trabalho, o home-office. Contudo, outras doenças apresentaram-se neste período de reclusão, como os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Estas afetam o desempenho no trabalho, pois provocam desconforto osteomioarticular, alteram a biomecânica e causam danos a estrutura musculoesquelética. **Objetivo:** Visou a construção de uma cartilha educativa para docentes em ambiente home office durante a pandemia por Covid-19. **Métodos:** Trata-se de um estudo do tipo metodológico realizado entre os meses de agosto à outubro de 2021 para o qual foram utilizados artigos dos últimos 10 anos encontrados nas plataformas Scielo, Lilacs e Pubmed que, após avaliação do conteúdo de cada trabalho proporcionou embasamento científico para construção da cartilha. **Resultados e Discussão:** Acredita-se que os resultados da cartilha se mostraram satisfatórios, pois apesar de não haver muitos artigos específicos em relação à essa temática, foi possível construir um material educativo que permitirá maiores orientações aos docentes quanto a melhores condições ergonômicas de trabalho no ambiente home office. **Conclusão:** Ao fim do desenvolvimento da cartilha observou-se que o material

produzido pode ser aplicado com segurança pois possui embasamento científico ao mesmo tempo em que oferece linguagem que aproxima o leitor do conteúdo abordado e facilita o entendimento e execução das técnicas propostas.

Palavras-chave: Cartilha educativa. Docentes. Home-office.

ABSTRACT

Introduction: The year 2020 brought changes in the global epidemiological scenario and directly affected the health of the population in general. Several sectors such as education had to adapt to the new work system, the home-office. However, other diseases presented themselves during this period of confinement, such as WMSD, which are Work-Related Musculoskeletal Disorders. These affect work performance, as they cause musculoskeletal discomfort, reducing biomechanics and causing damage to the musculoskeletal structure. **Objective:** Aimed at building an educational booklet for teachers in the home office environment during the Covid-19 pandemic. **Methods:** This is a methodological study carried out between the months of August and October 2021 for which we used articles from the last 10 years found on the Scielo, Lilacs and Pubmed platforms which, after evaluating the content of each work, provided a scientific basis for the construction of the booklet. **Results and Discussion:** We believe that the results of the booklet were satisfactory, as although there are not many specific articles on this topic, it was possible to build an educational material that will provide greater guidance to teachers regarding better ergonomic working conditions in the home environment. **Conclusion:** At the end of the development of the booklet, it was observed that the material produced is of paramount importance for the work of teachers in the home office as it has a language that brings the reader closer to the content addressed and facilitates the understanding and implementation of the proposed techniques.

Keywords: Educational booklet. Teachers. Home office.

¹Graduanda do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

²Prof.^a Coorientadora do curso do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

³Prof.^a Orientadora do curso do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

1. INTRODUÇÃO

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são associados diretamente às condições vinculadas ao ambiente de trabalho. Suas características envolvem dores crônicas que tendem a se ampliar em intensidade, conforme a persistência das atividades repetitivas e operacionais desempenhadas da mesma maneira, posições ergonômicas incorretas, ambiente de trabalho inadequado, elevada produtividade, dentre outros (SILVA et al., 2020).

O fisioterapeuta vem se tornando cada vez mais essencial em diversas áreas que antes nem se imaginava esse tipo de profissional atuando como, por exemplo, na saúde do trabalhador. Assim é mais comum observar a atuação da fisioterapia em empresas e comércios incentivando a relação do trabalhador à ergonomia a fim de garantir o bem estar e manter a produtividade do mesmo (MAIA, 2014).

A ideia de que a qualidade de trabalho está diretamente ligada a boas condições ergonômicas no ambiente laboral está tomando forma no meio empresarial, fazendo com que, dessa forma o fisioterapeuta esteja inserido em tal ambiente buscando a melhor maneira de relacioná-los, visando segurança e eficiência e otimizando as condições trabalhistas através de pensamentos atuais atrelados à tecnologia disponível (MAIA, 2014).

Na ação preventiva, deve-se elaborar trabalhos de educação ergonômica, através de cartilhas informativas, direcionadas por referências bibliográficas, com o intuito de estabelecer um conhecimento das doenças ocupacionais, assim como as ações de prevenção e a atuação do fisioterapeuta no desenvolvimento do trabalho (PENA, 2021).

Também pode-se observar a extrema importância a educação em saúde visto que ao longo de toda jornada acadêmica incentiva-se a propagar meios de promoção e prevenção desta, desde que, comprovado cientificamente com a finalidade de evitar ao máximo o contato do paciente com serviços secundários/terciários de saúde. A cartilha educativa serve como mais uma ferramenta para auxiliar nessa atividade, de maneira ainda mais facilitada, que pode servir para profissionais e pacientes do mais alto ao mais baixo grau de conhecimento acerca do tema. (BERNARDO et al., 2020)

Apesar de já existir a modalidade de ensino à distância há bastante tempo, a

pandemia de Coronavírus tornou esse método mais radical visto que impossibilitou encontros de turma de qualquer natureza, mesmo que a cada semana ou mês; docentes com qualquer tipo de prática na metodologia de ensino tiveram que buscar outros meios para promover as aulas com o menor prejuízo possível às turmas além de ter que conciliar seu ambiente domiciliar com o trabalho, já que a maioria não possuía estrutura adequada para realizá-lo fora da instituição de ensino (BERNARDO et al., 2020).

O presente estudo teve como pretensão discorrer sobre essa temática mediante o interesse das pesquisadoras em assuntos voltados para a área de saúde do trabalhador e sua relação com o cenário de pandemia por COVID-19 vivenciado na atualidade, aonde vêm sendo percebidas situações atípicas nos diversos ambientes (familiares, escolares, de lazer e profissional). Diante desse cenário epidemiológico, o home office tornou-se essencial nesse momento de isolamento, contudo, apresenta alguns desafios para aqueles que necessitam exercer atividades laborais através desse método, acarretando assim, em distúrbios fisiológicos e psicológicos, promovendo alterações posturais, desenvolvimento de doenças osteomusculares, afetando a produtividade e a saúde do trabalhador docente em ambiente home office durante a pandemia de Covid-19 e em como a fisioterapia pode auxiliar na prevenção destes indivíduos (MESQUITA; SOARES et al., 2020).

Sendo assim, essa pesquisa teve como intuito a construção de uma cartilha educativa para docentes em home office em tempos de pandemia por COVID-19 a fim de auxiliar na promoção de cuidados direcionados a saúde do trabalhador, podendo ser utilizada por acadêmicos e/ou profissionais que possuam igual interesse sobre o tema abordado.

2. METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo do tipo metodológico de elaboração de cartilha educativa. Tal estudo foi realizado durante os meses de agosto à outubro de 2021. Para elaboração do conteúdo educativo da cartilha foram realizadas buscas nas bases de dados das plataformas Lilacs, Scielo e PubMed por meio de publicações no idioma em português e dos últimos 10 anos. Foram consideradas as palavras-chave: cartilha; fisioterapia; docentes; COVID-19; home-office; ergonomia.

Durante a construção da cartilha as pesquisadoras procuraram realizar a busca em artigos científicos que fossem pertinentes à temática, observando quais se encaixavam melhor nos objetivos propostos e que contemplassem informações relevantes para o público-alvo. Foram excluídos artigos fora do contexto de trabalho em home-office ou que não apresentasse abordagens ergonômicas de qualidade.

Após minuciosa avaliação dos artigos escolhidos para a construção da cartilha, a elaboração do texto foi idealizada, sendo as informações agrupadas e organizadas de modo resumido, tendo o cuidado com a escolha de uma linguagem de fácil compreensão. Sendo assim, toda a construção da cartilha, no que diz respeito a sistematização do conteúdo, foi organizada com informações relevantes quanto a temática abordada, baseada em referencial científico e selecionadas a fim de oferecer conteúdo condizente com o objetivo proposto.

A ferramenta escolhida para formatação da tecnologia educativa foi o programa Canva, visto que possui diversas opções de layouts, fontes de textos, cores e imagens as quais puderam ser utilizadas para tornar a cartilha mais lúdica e atrativa.

Quanto à idealização das ilustrações, as pesquisadoras buscaram criar imagens que fossem autoexplicativas e que se aproximassem da realidade abordada em situações de trabalho em home-office, como a postura do docente; formas adequadas para execução dos exercícios; e ambiente de trabalho. Todas as ilustrações foram confeccionadas em site gratuito de design gráfico ou por meio de imagens livres de direitos autorais, disponíveis na internet.

Durante a elaboração da cartilha educativa foram respeitados todos os princípios bioéticos da resolução 466/12 não sendo necessário o parecer do Comitê de Ética e Pesquisa, pois nesta fase de construção da cartilha não houve a validação do instrumento por profissionais especialistas ou pacientes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo da construção da cartilha educativa, pode-se aprofundar ainda mais o assunto abordado e verificar que existem poucos estudos referente ao home office durante a pandemia visto que é um tema recente. Acredita-se que é uma pesquisa

relevante para o meio acadêmico, pois o trabalho remoto de um docente pode se dar através de qualquer lugar desde que siga os princípios ergonômicos citados ao longo da cartilha.

A seguir apresentamos a versão concluída da cartilha informativa para docentes em home office e algumas informações gerais a cerca da pandemia e dos riscos ergonômicos encontrados no ambiente home-office:

A pandemia de Coronavírus (COVID-19) que iniciou no final do ano de 2019, mais especificamente no mês de dezembro, na cidade de Wuhan na China, atingiu a população inesperadamente. De repente, o mundo viu-se no meio de uma grave crise na saúde, caracterizada por uma doença totalmente desconhecida e de alto contágio que gerou inúmeros impactos na economia, saúde, educação, entre outros aspectos. (VASCONCELOS et al, 2020)

Devido ao alto risco de contaminação foram necessárias diversas medidas para que de fato acontecesse o distanciamento social. Comércio, indústrias, escolas, espaços públicos, tiveram que se adaptar à nova realidade para poder continuar a funcionar. Com isso, muitos desses setores adotaram o trabalho e o ensino a distância, conhecido como home-office. Apesar dessa modalidade de trabalho não ser novidade, não era algo comum de ser realizado em todos os setores, podendo apresentar vantagens e desvantagens para quem o utiliza. (ANTUNES; FISCHER, 2021).

As instituições de ensino fundamental, médio e superior tiveram que buscar as melhores opções para que o período de isolamento social não interferisse ainda mais na rotina estudantil. Docentes de todos os níveis educacionais precisaram adotar novos hábitos tanto para si, no ambiente domiciliar, quanto para continuar gerando engajamento dos alunos durante as aulas online (BRIDI et al, 2020).

As principais dificuldades encontradas nesse ambiente estão relacionadas à problemática de separar relações familiares das profissionais, falta de estrutura adequada para o trabalho e interrupções frequentes provenientes do ambiente domiciliar. De acordo com uma pesquisa realizada no Paraná o trabalho remoto durante a pandemia teve aumento de carga horária para o empregado que, conseqüentemente, aumentou a produtividade (BRIDI et al, 2020).

Conforme foi apresentado, acredita-se que os resultados da cartilha se mostrem satisfatórios, pois apesar de não haver muitos artigos específicos em relação à essa temática, foi possível construir um material educativo que permitirá maiores orientações aos docentes quanto às melhores condições ergonômicas de trabalho no ambiente home office.

Por tratar-se de uma cartilha educativa, espera-se que se torna algo mais dinâmico e de fácil aplicação quando se comparado à leitura de artigos referentes ao mesmo tema já que os textos são reduzidos e diretos além de, contemplar imagens que ilustram o assunto abordado em cada tópico, tornando este um diferencial no processo de aprendizagem e interesse para o público em geral.

O processo de ensino-aprendizagem, através da cartilha, torna-se um método viável e fundamental na educação em saúde, levando em consideração a facilidade de compreensão e a possibilidade de se trabalhar no formato lúdico ao discorrer sobre um determinado assunto (DUARTE et al., 2018).

A aplicação das técnicas abordadas na cartilha pode ser facilmente replicada pelo público-alvo pois não exigem elevado grau de dificuldade e nem necessitam da utilização de recursos adicionais, já que contempla orientações simples.

A principal limitação encontrada para a realização do trabalho foi a pouca quantidade de material específico sobre o docente no ambiente home office, principalmente pela condição em que foi estabelecido esse tipo de trabalho, no caso a pandemia de COVID-19, como já citado anteriormente.

Entretanto, os benefícios da realização das informações contidas em nosso trabalho são múltiplos, pois já comprovado cientificamente que, profissionais que possuem adequada orientação para a execução de suas atividades laborais têm maior qualidade e produtividade na realização das mesmas sendo de suma importância em qualquer profissão.

Foi constatado que poucos profissionais se preocupam com a importância de local e ambiente ergonômico adequado para a realização de seu trabalho, prática essa que é preocupante visto que no estudo realizado na Croácia mostrou que há associação na piora ou surgimento de dores nas articulações com a falta de espaço devidamente adaptado para o home office (RADULOVIC et al., 2021).

Além disso, especificamente sobre o docente, ressalta-se que ele precisa ter estrutura e condições de trabalho dignas, pois muitas vezes, ministra diversas horas

de aula, tendo que lidar com diversas demandas e, para que isso ocorra da melhor maneira possível, ele precisa seguir as orientações expostas na cartilha de saúde do trabalhador.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento desse trabalho permitiu às pesquisadoras um maior conhecimento sobre os aspectos envolvendo a fisioterapia e a área de saúde do trabalhador, bem como orientações ergonômicas para atividades em home office.

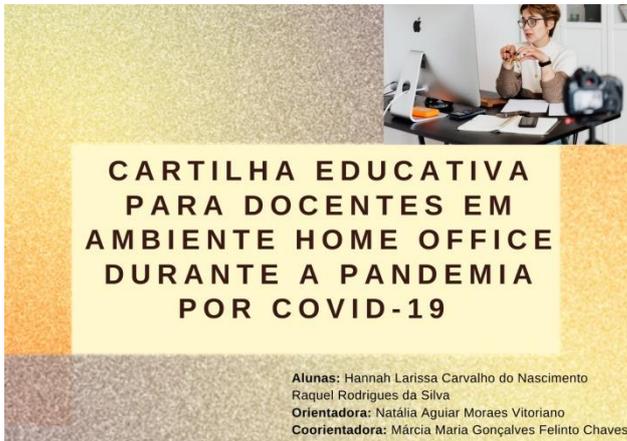
Com a construção da cartilha pudemos agrupar diversas informações fundamentadas por meio de estudos científicos, a fim de promover uma comunicação mais fácil sobre o tema para o público-alvo.

Por fim, vale destacar que essa cartilha possibilitará a aquisição de melhorias na qualidade de vida de docentes que se encontram em serviço de home office e poderá vir a ser aperfeiçoada por meio de sua validação e estímulo para futuras pesquisas na área.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE N.M.C, COLUCI M.Z.O. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. **Ciênc Saúde Colet.** 2011.
- BEHAR, P.A. **O Ensino remoto emergencial e a educação a distância.** Jornal da Universidade. 6 jul. 2020. Disponível em <https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-aeducacao-a-distancia>. Acesso em: 10 out. 2020.
- BERNARDO, K; MAIA, F; BRIDI M.A. **As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia Covid-19.** São Paulo, 2020.
- BRIDI, M.A. **Teletrabalho em tempos de pandemia e condições objetivas que desafiam a classe trabalhadora.** São Paulo, 2020.
- LIMA A.C.M.A.C.C, BEZERRA K.C, SOUSA D.M.N, ROCHA J.F, ORIÁ M.O.B. Construção e validação de cartilha para prevenção de transmissão vertical do HIV. **Acta Paul Enferm.** 2017.
- MAIA, F.E. Da S. (2014) Fisioterapia do trabalho, uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Urutágua**, (30), 124-132. <https://doi.org/10.4025/revurut.vi30.23318>
- MANIVA S.J.C.F. **Elaboração e validação de tecnologia educativa sobre acidente vascular cerebral para prevenção da recorrência [tese].** Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2016.
- MESQUITA, D.F; SOARES, M.I. **Ergonomia na era do teletrabalho: impactos para a saúde e segurança do trabalho.** 2020.
- RAMOS L.M.H, ARAÚJO R.F.R. Uso de cartilha educacional sobre diabetes mellitus no processo de ensino e aprendizagem. **Ensino, Saúde e Ambiente** [Internet]. 2017.
- SOARES, M; MESQUITA, D. **Ergonomia na era do teletrabalho: impactos para a saúde e segurança do trabalho.** 2020. Disponível em: <http://189.3.77.149/bitstream/123456789/535/1/Artigo%20Driely.pdf>

APÊNDICES



**CARTILHA EDUCATIVA
PARA DOCENTES EM
AMBIENTE HOME OFFICE
DURANTE A PANDEMIA
POR COVID-19**

Alunas: Hannah Larissa Carvalho do Nascimento
Raquel Rodrigues da Silva
Orientadora: Natália Aguiar Moraes Vitoriano
Coorientadora: Márcia Maria Gonçalves Felinto Chaves

- Apesar do pouco material existente sobre o tema, a ergonomia no home office é essencial, assim como, em qualquer tipo de trabalho visto que oferece melhores condições para exercê-lo;
- Como o profissional está fora do ambiente escolar e, em sua maioria, não possui condições ergonômicas adequadas em seu domicílio cabe ao fisioterapeuta do trabalho orientar esse profissional buscando adaptação do ambiente doméstico em um local de trabalho apropriado.



FISIOTERAPIA NA SAÚDE DO TRABALHADOR

- A presença do fisioterapeuta na saúde do trabalhador é indispensável pois esse profissional possui formação científica para atuar no desenvolvimento de abordagens preventivas, como também, na avaliação, tratamento e reabilitação;
- A aplicação da ergonomia na saúde do trabalhador através do fisioterapeuta pode fornecer uma relação confortável entre o colaborador e seus objetos/locais de trabalho;
- A fisioterapia do trabalho basicamente busca otimizar a qualidade de vida dos empregados, tentando prevenir lesões musculoesqueléticas que, posteriormente, ocasionarão melhora no desempenho e produtividade no trabalho.

PRINCIPAIS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DA DORT (DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO)

- Alguns sinais e sintomas mais comuns da DORT são: dor irradiada, localizada, formigamento, dormência, sensação de perda de força, enrijecimento muscular e falta de firmeza nos membros. Em casos mais "graves" podem surgir sudorese nas mãos e sensação de dor a pequenos estímulos na pele.
- Algumas das principais alterações musculares são: encurtamentos, edemas nos membros acometidos, alterações de sensibilidade etc.



ORIENTAÇÕES PARA TRABALHO EM HOME OFFICE

- Primeiramente deve-se escolher um ambiente da casa tranquilo e com iluminação adequada, de preferência silencioso e com mínimo trânsito de pessoas no local;
- Quando o trabalho for realizado na posição sentado com utilização de computador ou notebook, a tela deve estar na linha dos olhos, os cotovelos precisam estar na altura da linha média do tronco, os antebraços descansados sobre a mesa;



ORIENTAÇÕES PARA TRABALHO EM HOME OFFICE

- A altura da cadeira precisa ser ajustada para que a coluna fique reta, evitando curvaturas para frente ou para trás, devendo mantê-la apoiada no encosto preservando a postura ergonômica para prevenir lesões musculoesqueléticas;



- O ideal é que as plantas dos pés fiquem apoiadas no chão. Se houver necessidade, algum objeto que pode ser utilizado como apoio;

EXERCÍCIOS PREVENTIVOS

- É possível realizar movimentos de alongamentos no decorrer das atividades em home-office.



- Movimente os punhos realizando um círculo invisível, em seguida estenda os braços à frente do corpo, flexione o punho com a palma da mão aberta e, com a mão do membro oposto segure próximo à ponta dos dedos, sustentando a posição por 15 segundos e, depois, realize da mesma maneira no membro oposto;



- Entrelace os dedos, levante os braços estendidos acima da cabeça e permaneça nessa posição por 15 segundos. Após isso, retorne lentamente à posição inicial.



- Fique em pé, estenda os braços acima da cabeça, respire fundo, abaixe a cabeça devagar, juntamente com os braços, depois o tronco, descendo o máximo que puder, respeitando seu limite.



- Procure mover-se sempre que possível, evitando estar na mesma posição durante longos períodos;



- É de extrema importância respeitar os limites físicos, o horário das refeições, descanso e realizar alongamentos diariamente para promover a saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

- CORRÊA, V. M.; BOLETTI, R. R. Ergonomia: fundamentos e aplicações. Porto Alegre: Bookman, 2015.
- FALZON, P. Ergonomia construtiva. 1 Ed. Blucher, São Paulo, 2016. 344 p
- FREITAS, Kate Paloma Nascimento et al . Lombalgia ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral. Rev. dor, São Paulo , v. 12, n. 4, p. 308-313, Dec. 2011
- Maia, F. E. da S. (2014). Fisioterapia do trabalho, uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. Revista Urutúgua, (30), 124-132. <https://doi.org/10.4025/revurut.vi30.23318>
- MACÊDO, Thiago Allan Marques de; CABRAL, Eric Lucas dos Santos; CASTRO, Wilkson Ricardo Silva; SOUZA JUNIOR, Clodoaldo Carneiro de; COSTA JUNIOR, João Florêncio da; PEDROSA, Felipe Martins; SILVA, Aleson Belo da; MEDEIROS, Veder Ralf Fernandes de; SOUZA, Ricardo Pires de; CABRAL, Marco Antônio Leandro. Ergonomics and telework: a systematic review. Work, [S.L.], v. 66, n. 4, p. 777-788, 17 set. 2020. IOS Press. <http://dx.doi.org/10.3233/wor-203224>.
- PAZ, Luís Eduardo Santos; BEZERRA, Bruno José da Silva; PEREIRA, Taciane Machado de Melo; SILVA, Welma Emídio da. COVID-19: the importance of physical therapy in the recovery of workers' health. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, [S.L.], v. 19, n. 01, p. 94-106, 2021. EDITORA SCIENTIFIC. <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2021-709>.
- Zandonadi, L. H., Maiolini Costa, T. A., Correia, P. F., Gonçalves Luiz Fernani, D. C., & Prado, M. T. A. (2018). IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO. Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436, 10(1), 58-67. Recuperado de <https://revistas.unoeste.br/index.php/cv/article/view/1578>