

A PROPOSIÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO ERGÔNOMICA FRENTE AOS IMPACTOS DA ROTINA DE *HOME OFFICE*, DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.

Autores: Jesus, G. D.; Ricardo, J. R.; Medeiros, P. R. O.; Christmann, M.; Sanches, P.; Bertazo, E. B.; Costa, L. O.; Parizotto, D.

AsQ Saúde - Santa Catarina, Brasil.

OBJETIVOS

Analisar as condições de trabalho e percepção de dor, após a adoção do *home office* e propor estratégias para evitar prejuízos ao bem estar do colaborador, durante o período de isolamento social.

MÉTODO

- Estudo quantitativo, de amostra não probabilística com dados coletados entre julho e agosto de 2020.
- Envio de questionário eletrônico por *e-mail* e WhatsApp® aos colaboradores de telemonitoramento, que permaneciam desenvolvendo suas atividades em regime de *home office*.
- Análise das possíveis causas de dores e desconfortos à partir dos dados coletados por meio do instrumento.
- Proposição de estratégias e ações educativas para prevenção de DORTs e adaptação do ambiente, para melhores condições no desenvolvimento das atividades em *home office*.

RESULTADOS



63 colaboradores em *home office* responderam ao questionário.



58,7% utilizavam cadeiras de uso doméstico para trabalhar.



47,6% dos entrevistados, permaneciam mais de três horas sem se levantar.



76,2% relataram aumento de dor após o início da modalidade *home office*.



55,6% dos indivíduos responderam não estar participando das sessões de ginástica laboral após o início da pandemia e adoção do *home office*.

As ações propostas:

- Adoção de atendimento *online*, pré-agendado com o colaborador, instruindo como adaptar o local de trabalho segundo as normas ergonômicas;
- Pesquisa junto aos colaboradores, para definição de melhor horário para a execução das sessões de ginástica laboral, com condução ao vivo e lembrete prévio;
- Execução de pesquisa periódica para avaliar a percepção de dor e condições ergonômicas dos colaboradores, propondo novas intervenções caso necessário.

CONCLUSÃO

Os resultados apontaram que a mudança na modalidade de trabalho pode, a longo prazo, influenciar no bem estar do colaborador, uma vez que muitos já têm percebido um aumento na ocorrência de dores e não tem participado assiduamente das sessões de ginástica laboral, uma das estratégias adotadas pela empresa para redução e prevenção de desconfortos osteomusculares. A partir do diagnóstico realizado, foram traçadas atividades educacionais específicas para os colaboradores e estratégias para o aumento da adesão na ginástica laboral. Os resultados dessas novas abordagens serão apresentados em estudos futuros.