

**Fisioterapia do trabalho e ergonomia no setor comercial: uma revisão da
literatura**

Occupational Physiotherapy and Ergonomics in the commercial sector: a literature
review

Rodrigo Canto Moreira¹ Rosilene da Costa cunha²

Endereço para correspondência:

Rosilene da Costa cunha

E-mail: lenecunhaest@gmail.com

1- Docente do Curso de Fisioterapia da FAPEN e da UEPA, Belém-PA, Brasil.

2- Acadêmica do Curso de Fisioterapia da FAPEN, Belém-PA, Brasil.

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Resumo

Introdução – A fisioterapia do trabalho atua na prevenção, orientação e tratamento de doenças que acometem os colaboradores que atuam na área comercial, que são frequentemente afastados do trabalho por problemas oriundos de má postura, esforço repetitivo (LER) e alterações psicológicas, prometendo seu rendimento funcional e sua qualidade de vida. Por isso, a atuação do fisioterapeuta do trabalho fazendo a avaliação ergonômica, ginástica laboral e orientação de como agir no posto de trabalho contribuem para um ganho substancial na qualidade de vida e na evolução da empresa. **Métodos** – Realizou-se uma revisão de literatura do tipo narrativa, utilizando bases diferentes de dados e considerando a inclusão de artigos originais completos disponíveis online e com livre acesso, nos idiomas português e inglês, publicados entre 2019-2023. **Discussão** – O ergonomista tem um papel fundamental de investigar na prática o profissional do comércio visando a preservação da saúde e a prevenção de lesões ocupacionais nessa área, que frequentemente adotam posturas inadequadas antes, durante e após o ciclo de trabalho, pois se posicionam de forma incorreta e realizam movimentos repetitivos, onde podem ocasionar futuras lesões musculoesqueléticas. A quick massage e a ginastica laboral são técnicas adaptáveis ao comércio e possuem aplicação num curto espaço de tempo, apesar de demonstrarem baixa efetividade a longo prazo. **Conclusão** – Os recursos utilizados pelo fisioterapeuta geram benefícios para o comércio e trabalhador, diminuindo a tensão, aliviando as dores musculares e melhorando a produtividade dos comércios.

Palavras-chave: Fisioterapia, Fisioterapia do trabalho, Comércio, Saúde do trabalhador.

Abstract

Introduction – Occupational physiotherapy acts in the prevention, guidance and treatment of diseases that affect employees who work in the commercial area, who are often away from work due to problems arising from poor posture, repetitive strain (RSI) and psychological changes, promising their performance functionality and quality of life. Therefore, the role of an occupational physiotherapist carrying out ergonomic assessments, workplace gymnastics and guidance on how to act in the workplace contributes to a substantial gain in quality of life and the company's evolution. **Methods** – A narrative literature review was carried out, using different databases and considering the inclusion of complete original articles available online and with free access, in Portuguese and English, published between 2019-2023. **Discussion** – The ergonomist has a fundamental role in investigating commercial professionals in practice, aiming to preserve health and prevent occupational injuries in this area, who often adopt inadequate postures before, during and after the work cycle, as they position themselves in a incorrect and perform repetitive movements, which can cause future musculoskeletal injuries. Quick massage and workplace gymnastics are techniques adaptable to the trade and can be applied in a short space of time, despite demonstrating low effectiveness in the long term. **Conclusion** – The resources used by physiotherapists generate benefits for

businesses and workers, reducing tension, relieving muscle pain and improving business productivity.

Keywords: Physiotherapy, Occupational Physiotherapy, Business, Worker's Health.

INTRODUÇÃO

A fisioterapia do trabalho atua na prevenção, orientação e tratamento de doenças que acometem os colaboradores que atuam no comércio de bens e serviços, e que são oriundas do ambiente de trabalho. Estas doenças têm o potencial de conduzir o trabalhador ao afastamento do trabalho para tratamento. Além o surgimento de doenças musculoesqueléticas, o trabalho também pode cometer fatores psicológicos do trabalhador, comprometendo o rendimento funcional no trabalho e qualidade de vida¹.

A pouco tempo atrás, as doenças ocupacionais não recebiam a devida atenção. No entanto, hoje em dia, devido ao surgimento de instrumentos legais e metas para reduzir o número de acidentes, as empresas também veem a necessidade de reduzir índices de adoecimento, tanto para preservar a saúde dos trabalhadores quanto para o bem das empresas no futuro².

Entre os fatores que levam ao afastamento de trabalhadores do comércio, destacam-se as Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares (LER/DORT), que são as principais causas de absenteísmo de funcionários em uma empresa. Essas são doenças cujo a origem pode ser difícil de identificar e seu agravamento ocorre ao longo do tempo, exigindo a intervenção de uma equipe multiprofissional, com destaque para o fisioterapeuta do trabalho³. Movimentos repetitivos e inadequados, postura inadequada e tempo insuficiente de descanso são alguns dos fatores que podem contribuir para lesões futuras no trabalhador e/ou agravar problemas já existentes. Comerciantes frequentemente permanecem por longos períodos na mesma posição, o que pode resultar em diversas patologias⁴.

Trabalhadores que apresentam algum tipo de doença ou dores musculoesqueléticas acabam apresentando limitações durante o expediente e ao longo da vida, assim

como ficam mais susceptíveis a apresentarem outro tipo de patologia mais grave no futuro, diminuindo sua produtividade⁴.

Muitos comerciários não percebem os benefícios que a fisioterapia do trabalho proporciona, tanto para o trabalhador quanto para a empresa. É necessário conscientizar os comerciantes de que certas práticas podem ser prejudiciais ao trabalhador e desencadear diversos problemas em seu cotidiano⁵.

Problemas de ordem ergonômica e postural fazem com que os profissionais pratiquem suas ocupações de forma inapropriada, com isso, modifiquem suas atividades musculoesqueléticas ⁶. Logo, o presente estudo tem como objetivo apresentar a atuação da fisioterapia do trabalho e ergonomia como promotora da saúde, segurança e desempenho eficiente no setor comercial.

METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão de literatura do tipo narrativa. Tem como objetivo reunir estudos e pesquisas acerca dos métodos,

técnicas e recursos efetivos da fisioterapia do trabalho no setor comercial. Foram utilizadas as bases de dados eletrônicos como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), bases de identificação internacionais como *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *U.S National Institutes of Health* (PUBMED) e *Scholar* (Google Acadêmico).

Os descritores utilizados foram extraídos de dois dicionários eletrônicos, o dicionário dos Descritivos em Ciências da Saúde (DeCS) para o idioma português, e o *Medical Subject Headings* (MeSH) para o idioma inglês, são eles: “*occupational physiotherapy*”, “*business*”, “*ergonomics*”, “*worker’s health*”, “*preventative health*” e em português: fisioterapia do trabalho, comércio, ergonomia, saúde do trabalhador, saúde preventiva, pesquisadas de maneira individual e coletiva combinadas.

Os operadores lógicos and, or, not serão usados para combinar os descritivos e termos utilizados na busca dos artigos. Os artigos foram organizados e arquivados em banco

de dados de pastas eletrônicas para consulta dos pesquisadores, que fizeram a discussão de métodos de intervenção. A seleção dos estudos foi realizada por meio da leitura dos títulos dos artigos, os quais haviam sido triados a partir dos descritivos, com resultados positivos que contemplarem os critérios de inclusão.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos originais completos disponíveis online e com livre acesso, artigos nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 5 anos, no período de 2019-2023. Já como critério de exclusão optou-se pelo não aceite de artigos com tangencialmente do tema proposto e estudos caracterizados como: trabalhos de conclusão de curso e monografias. Logo, foram encontrados para discussão vários artigos após aplicação dos critérios de seleção.

DISCUSSÃO

Num estudo realizado entre a parceria do Cerest-Guarulhos e a Fundacentro para analisar os Grupos de Qualidade de Vida (GQV), entre 2009 e 2014, foram compilados

relatórios com autoavaliações dos participantes e dados de atendimentos a acidentados do trabalho. As conversas dos dois últimos encontros dos GQV foram gravadas e analisadas para entender a percepção dos trabalhadores sobre o adoecimento e recuperação emocional. Reuniões discutiram a evolução dos grupos e a estruturação do estudo³.

Em síntese, o estudo mencionado no parágrafo anterior ressalta a importância da manutenção dos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest) para o acompanhamento e tratamento de trabalhadores adoecidos pelo trabalho. Destaca-se a necessidade de uma abordagem interdisciplinar, envolvendo profissionais da Fisioterapia, Psicologia e outras áreas, para oferecer um atendimento integral³. A vivência nos grupos para trabalhadores com Lesões por Esforços Repetitivos (LER/DORT) promove uma visão mais integrada do trabalhador adoecido. Por fim, ressalta a importância da reabilitação física e psicossocial para garantir um retorno efetivo ao trabalho³.

Outro estudo investigou o papel da ergonomia na prática profissional de manicure e pedicure, visando a preservação da saúde e a prevenção de lesões ocupacionais nessa área. Os resultados revelam que a ergonomia desempenha um papel fundamental na saúde ocupacional das manicures e pedicures. Essas profissionais frequentemente se deparam com posturas inadequadas e movimentos repetitivos durante sua atividade laboral, potencialmente desencadeando dores, inflamações e lesões musculoesqueléticas. Adicionalmente, constata-se que a adoção de medidas ergonômicas no ambiente de trabalho pode contribuir substancialmente para a prevenção de doenças ocupacionais, além de melhorar a qualidade do serviço prestado e incrementar a satisfação e produtividade das profissionais. Os autores concluem que a conscientização acerca da relevância da ergonomia na prática da manicure e pedicure é imperativa para fomentar a saúde ocupacional e para valorizar e reconhecer a importância desse ofício na sociedade⁷.

Já num estudo voltado ao comércio de serviços, examinou-se a prevalência de distúrbios osteomusculares em 71 bancários do Banco do Estado do Pará S/A, em Belém/PA. Para tanto, foi utilizado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares que identificou que as principais queixas álgicas mensuradas nos sete dias antes da coleta de dados foram a lombar, pescoço/cervical e punhos/mãos/dedos. Nos últimos doze meses anteriores à coleta de dados, as queixas foram direcionadas aos ombros e região dorsal. Por fim, a análise também demonstrou que não houveram associações significativas entre os sintomas e faixa etária, gênero ou horas trabalhadas (exceto para os braços), mas foi encontrada uma associação com o tempo de profissão⁸.

Diante dos resultados apresentados até o presente momento, observa-se a necessidade de realizar análises ergonômicas detalhadas do ambiente de trabalho no comércio, a fim de propor medidas preventivas e de controle para mitigar esses agravos.

O desafio da ergonomia é a articulação entre os diferentes atores envolvidos na promoção da saúde do trabalhador, incluindo os profissionais de saúde, dentre eles, o fisioterapeuta do trabalho, os trabalhadores, os empregadores, os sindicatos e os órgãos governamentais. É fundamental que haja uma cooperação entre esses atores para garantir a efetividade das ações e a promoção de ambientes de trabalho saudáveis e seguros⁹.

A consolidação das ações de saúde do trabalhador na APS requer uma abordagem integrada, que inclua a formação adequada dos profissionais, o acesso a informações e ferramentas adequadas, e a articulação entre os diferentes atores envolvidos. Essas medidas são fundamentais para garantir a qualidade de vida e a segurança dos trabalhadores⁹.

A ginástica laboral, realizada durante a jornada de trabalho e adaptada às funções dos trabalhadores, visa prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar

individual através da consciência corporal. Apesar da adoção ainda lenta, tem se tornado cada vez mais presente nas empresas, trazendo benefícios interpessoais e produtivos. É crucial formalizar e disseminar essa prática, superando a visão de que é um desperdício de tempo. A supervisão por profissionais capacitados é essencial para evitar danos à saúde dos trabalhadores¹⁰.

A ginástica laboral contribui para a prevenção de doenças ocupacionais e melhora da saúde dos funcionários. Os principais benefícios são a redução de lesões, melhora do ambiente de trabalho, aumento da produtividade e promoção de hábitos saudáveis. Sessões curtas, conduzidas por profissionais qualificados, são eficazes na diminuição de dores e no aumento do bem-estar dos trabalhadores¹⁰. Logo, a incorporação da ginástica laboral no ambiente de trabalho pode ser uma medida simples e eficaz para promover a saúde dos trabalhadores e melhorar a dinâmica no local de trabalho¹⁰.

CONCLUSÃO

A atenção à saúde e segurança dos trabalhadores é essencial para garantir o desempenho adequado das equipes de vendas, atendimento ao cliente e demais funções relacionadas ao comércio. Funcionários saudáveis e motivados tendem a ser mais produtivos, eficientes e engajados, o que pode impactar diretamente nos resultados financeiros da empresa.

Além disso, em um mercado cada vez mais competitivo, a imagem e reputação da empresa são fatores-chave para conquistar e manter clientes. Empresas que demonstram preocupação com o bem-estar de seus colaboradores geralmente são mais bem vistas pelo público e podem ter uma vantagem competitiva.

Portanto, na área comercial, investir em programas de saúde ocupacional, ergonomia no ambiente de trabalho, treinamentos de segurança e incentivos para a promoção de hábitos saudáveis pode não apenas proteger os funcionários de possíveis acidentes e doenças, mas também contribuir para o sucesso e crescimento sustentável do negócio.

REFERÊNCIAS

1. NASCIMENTO JÚNIOR, Leonildo Santos do. Lesões musculoesqueléticas em trabalhadores da indústria: análise dos fatores relacionados à concessão de auxílio-doença e efetividade de intervenções ergonômicas para controle da dor. 2021. <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/32505>
2. GUÉRIN, François; KERGUÉLEN, Alan; LAVILLE, Antoine. Compreender o trabalho para transformá-lo: a prática da ergonomia. Editora Blucher, 2021. <https://www.doispontos.com.br/c/ompreender-o-trabalho-para-transforma-lo-9788521202974/p>
3. PAULA, Elaine Antonia de; AMARAL, Rosa Maria Monteiro Ferreira do. Atuação interdisciplinar em grupos de qualidade de vida para pacientes com Lesões por esforços repetitivos/Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho-LER/DORT. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 44, p. e5, 2019. <https://www.scielo.br/j/rbso/a/C3Hts7JXfZBzv9J3dTqjgLL/>
4. OLIVEIRA, Gabriella Kurtz; BINS ELY, Vera Helena Moro. Análise da qualidade de vida no trabalho: uma avaliação ergonômica em caráter pós-ocupação de uma copiadora e encadernadora. 2020. <https://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/anlise-da-qualidade-de-vida-no-trabalho-uma-avaliacao-ergonmica-em-carter-ps-ocupao-de-uma-copiadora-e-encadernadora-27972>
5. FALCONI, A. P. C.; SILVA, A. L. P. Prevalência de dor lombar crônica em trabalhadores do comércio de vestuário. In: Anais do Congresso Brasileiro da Associação Brasileira de Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica-ABRAFITO. 2019. <https://seer.uftm.edu.br/anaisuftm/index.php/abrafito/article/view/2315>
6. DE GOUVEIA FERREIRA, Antônio Jorge Correia; SANDOVAL, Renato Alves; ANDRADE, Rebeca Maciel. Atuação do fisioterapeuta do trabalho pelo olhar de trabalhadores usuários de terminais de computador. Revista Movimental SSN, v. 1984, p. 4298, 2021. <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/12465>
7. ALVES, Poliana Oliveira Bastida; FIGUEIRA, Thiago Gomes. Análise postural de profissional manicure e pedicure: um estudo de caso. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 15, n. 2, 2023. <https://revista.cpagv.org/index.php/CPAQV/article/view/1173>
8. DOS REIS FERREIRA, Tereza Cristina. Prevalência de sintomas

dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em bancários da região metropolitana de Belém-PA. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 12, n. 2, 2020. <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/505>

9. GERALDI, Luciana et al. Competências profissionais para a atenção à saúde do trabalhador. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 46, p. e071,

2022.

https://www.scielo.br/j/rbem/a/Cs_dR7DkN7tKzyL4kdC65WRx/

10. DE OLIVEIRA SILVA, Millena; AMORIM, Patrícia Brandão. A prática da ginástica laboral como aliada na qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso. RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 3, n. 10, p. e3102083-e3102083, 2022. <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2083>