

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM**  
**DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM MATERNO INFANTIL E SAÚDE**  
**PÚBLICA**

**Ana Paula Santos Prates**

**ERGONOMIA, SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO**  
**PARA OS CUIDADORES DE IDOSOS ACAMADOS:**  
**desafios e perspectivas**

Belo Horizonte

2014

Ana Paula Santos Prates

**ERGONOMIA, SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO  
PARA OS CUIDADORES DE IDOSOS ACAMADOS:  
desafios e perspectivas**

Artigo apresentado ao Curso de Pós Graduação Saúde Coletiva com ênfase em Enfermagem do Trabalho, da Escola de Enfermagem, da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para o título de Especialista em Enfermagem do Trabalho.

Orientadora: Professora Adélia Maria Silva

Belo Horizonte

2014

## ERGONOMIA, SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA OS CUIDADORES DE IDOSOS ACAMADOS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS

Ana Paula Santos Prates<sup>1</sup>  
Adélia Maria Silva<sup>2</sup>

### RESUMO

O objetivo desse artigo é avaliar os desafios e perspectivas dos cuidadores de idosos acamados no que diz respeito à ergonomia, à qualidade de vida e à saúde e segurança no trabalho. Para que essa finalidade se concretizasse, procurou-se, por meio de uma pesquisa bibliográfica, compreender o significado e os principais aspectos ligados à ergonomia, saúde e segurança do trabalho e qualidade de vida; e compreender o processo de envelhecimento da população e a necessidade cada vez maior de cuidadores. Concluiu-se que cuidar de um idoso acamado não é tarefa fácil, uma vez que exige dedicação física, mental e psicológica quase que exclusiva. Nesse caso, é fundamental que se institua uma boa relação profissional/paciente/familiar e é necessário que o cuidador passe por formação e treinamentos, para saber lidar com uma situação tão delicada e desgastante. Assim, pode-se vencer os desafios que esse processo apresenta, estabelecendo um quadro de equilíbrio físico e psicossocial do cuidador, garantindo sua saúde, segurança, qualidade de vida e bem-estar.

**Palavras-chave:** Ergonomia. Segurança e saúde do trabalhador. Qualidade de vida. Envelhecimento da população. Cuidador de idosos acamados.

### INTRODUÇÃO

Envelhecer faz parte do ciclo de vida do ser humano: o corpo passa a apresentar algumas limitações e falhas físicas e muitas vezes emocionais. Atualmente, tanto no Brasil como no mundo, a população vem envelhecendo devido à significativa expectativa de vida do homem. Porém, em alguns casos, essa longevidade vem acompanhada de um acentuado declínio corporal e/ou mental, que leva à necessidade de cuidados dispensados por outra pessoa.

É nesse contexto que o papel do cuidador se mostra fundamental. Esse cuidador pode ser alguém da família ou um profissional que presta cuidados cotidianos ao idoso, por esse apresentar limitações e doenças e, muitas vezes, se encontrar acamado. Essa dedicação quase

---

<sup>1</sup> Graduada em Enfermagem; Discente Curso de Pós Graduação em Saúde Coletiva ênfase: Enfermagem do Trabalho; Departamento Enfermagem Materno-infantil e Saúde Pública, Escola de Enfermagem, UFMG, Belo Horizonte, MG, Brasil

<sup>2</sup> Doutora em Enfermagem no departamento Enfermagem Materno-infantil e Saúde Pública; Professora do Curso de Pós Graduação em Saúde Coletiva ênfase: Enfermagem do Trabalho; Escola de Enfermagem, UFMG, Belo Horizonte, MG, Brasil

exclusiva apresenta, quase sempre, desgaste da saúde física, mental, emocional e social dos cuidadores.

Percebe-se que a relação idoso/exigência de cuidados/cuidador acaba sendo inevitável e, por isso mesmo, deveria ser mais estudada, melhor entendida e avaliada, para que se instituíssem ações que permitissem ao mesmo tempo o bom atendimento do cuidador em relação ao idoso e a manutenção do equilíbrio e da saúde daquele que se dedica com tanto afinco ao indivíduo necessitado. Trata-se de uma realidade repleta de desafios e com algumas perspectivas de melhorias e conquistas.

Portanto, diante dessa nova realidade em relação ao novo cenário etário e sua necessidade de cuidadores para os idosos, esse artigo apresenta os seguintes problemas: o que pode ser feito para se estabeleça a saúde e a segurança do cuidador de idosos acamados? Quais as medidas podem ser tomadas para que os desafios quanto a essa relação sejam superados? Existem perspectivas de melhoria em relação ao cuidador profissional no que diz respeito à garantia da ergonomia?

O objetivo geral desse trabalho é o de avaliar os desafios e perspectivas dos cuidadores de idosos acamados no que diz respeito à ergonomia, à qualidade de vida e à saúde e segurança no trabalho. Procurando dar respaldo a essa finalidade principal, os objetivos específicos são: compreender o significado e os principais aspectos ligados à ergonomia, à qualidade de vida, e à saúde e segurança do trabalho; compreender o processo de envelhecimento da população e a necessidade cada vez maior de cuidadores.

A metodologia utilizada foi a pesquisa de cunho bibliográfico, que segundo Silva e Schappo (2002) permite a composição de um diagnóstico da situação investigada, além de ampliar as informações referentes ao tema estudado. Foram analisados 24 textos, com datas entre os anos de 2000 e 2014, com intuito de apreender melhor sobre todos os aspectos relacionados ao envelhecimento da população, conseqüentemente a necessidade de cuidadores, que, por sua vez, vêm sofrendo com problemas laborais devido ao trabalho pesado e sobrecarga de horas que a função exige.

A importância desse estudo está no fato de ter havido uma investigação mais aprofundadamente de como é a trajetória ocupacional de cuidadores de pessoas idosas acamadas, quais as conseqüências na saúde e segurança desses trabalhadores, o que pode ser feito para minimizar os danos laborais que esses profissionais sofrem. Ademais, a pesquisa se mostrou de enorme importância, pois os trabalhos relacionados ao tema são escassos e esse artigo pode servir como base de consulta de profissionais e acadêmicos da área, além de ser

um incentivo para novas pesquisas sobre uma temática tão atual e que vem fazendo parte do cotidiano das famílias brasileiras.

## 1 ERGONOMIA NO TRABALHO

Muito se tem falado na importância de se aplicar a ergonomia no ambiente de trabalho para que se institua um lugar salutar e que favoreça o bom desempenho das tarefas pelos trabalhadores. Mas, o que é a ergonomia e do que realmente ela trata?

Para Lida (2005) ergonomia é a ciência que observa e estuda qual a melhor maneira de se oferecer conforto e bem-estar no local de trabalho, como a melhor postura para o funcionário lidar com alguns equipamentos, a dimensão e posição adequadas para os maquinários e móveis, evitando-se, assim, fadiga e desconforto e fazendo com que os colaboradores se sintam satisfeitos e motivados no trabalho.

Corrêa e Corrêa (2009) completam que se as atividades laborais forem realizadas em um ambiente insalubre, no qual o trabalhador não esteja adaptado ao ambiente, às máquinas, e às tarefas rotineiras, a consequência, sem dúvida, será as saúdes física, social e emocional afetadas. Nesse caso, a ergonomia deve ser considerada para que esse quadro se transforme em uma relação equilibrada e saudável para o homem em seu ambiente de trabalho.

Seguindo essa linha de pensamento, Silva (2014, p. 3) esclarece que:

O rápido aumento da tecnologia associado a novos métodos de organização do trabalho requer mudanças mais rígidas e significativas nos padrões ergonomia e segurança no trabalho. Uma empresa precisa constituir uma equipe de segurança do trabalho tanto pelos aspectos legais quanto pelo aumento da produtividade e da qualidade dos produtos, melhorando as relações humanas no trabalho. Neste contexto, a ergonomia torna-se fundamental para que o trabalho seja fonte de saúde e eficiência produtiva para as pessoas e organizações. Ela possibilita que o trabalho seja bem dimensionado, otimizando sua eficácia ao mesmo tempo permitindo a saúde e prevenção de certas doenças ocupacionais.

Corrêa e Corrêa (2009, p. 241) arrematam dizendo que:

[...] as máquinas, o equipamento, os dispositivos e mesmo uma simples ferramenta manual deverão ser projetados levando em conta as dimensões do corpo humano, garantindo que as posturas, os movimentos e as forças exigidas durante a operação respeitem as limitações do indivíduo [...]

Kroemer e Grandjean (2008) destacam que a ciência ergonômica considera, fundamentalmente, três percepções: a saúde humana, o elemento social, e o aspecto econômico-profissional. Isso porque engloba a saúde física de uma pessoa, o bem-estar social,

as funções e tarefas que ela desenvolve e a adequação desse indivíduo ao trabalho, produzindo, assim, desenvolvimento econômico para a organização. Ou seja, um ambiente não funciona bem sem a aplicação da ergonomia.

Focando mais na ergonomia organizacional, Silva (2014, p. 4) diz que se trata da “macroergonomia”, pois ela engloba o entendimento do gerenciamento de recursos de pessoas, projetos de trabalho, cultura organizacional, forma de comunicação, organização em rede, tele-trabalho, gestão de qualidade e modo temporal do trabalho”.

Essa macroergonomia, para Luz (2013) está em constante evolução e sujeita a mudanças, uma vez que institui desenvolvimento, aplicação e validação de dados e ações contínuos. Ainda para essa autora, a ergonomia organizacional envolve aspectos como: desenvolvimento tecnológico, modernização, uma equipe profissional, consideração das reclamações, sugestões e reivindicações dos funcionários, conhecimento da legislação, etc.

Muitas vezes a ergonomia no trabalho é relacionada apenas às questões de postura perante os equipamentos eletrônicos, como, por exemplo, o computador ou o trabalho de um bancário.

Vidal (2003) alerta que os aspectos ergonômicos laborais abrangem bem mais do que esse aspecto. A Figura 1 demonstra algumas das várias situações no trabalho em que ergonomia deve estar presente.

Figura 1 – Ergonomia em vários tipos de trabalho



Fonte: Silva (2014)

Diante dessa visão mais ampla, Vasconcelos *et al.* (2009, p. 04) consideram que:

Para o estudo da Ergonomia é importante conhecermos características: do homem (aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos, sociais, assim como idade, sexo, treinamento e motivação); da máquina (equipamentos, ferramentas, mobiliários e instalações); do ambiente físico do trabalhador (temperatura, ruídos, vibrações, luz, cores, gases, etc.), além de consequências do trabalhado, entre outros.

Sendo assim, a Abergo (2012) entende que a ergonomia se divide três categorias: física, que engloba aspectos como a anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica; cognitiva, que envolve os elementos mentais, como a memória, raciocínio e percepção; e organizacional, que dizem respeito às estruturas organizacionais, como as políticas, missão, visão, etc. A Figura 2 demonstra todo esse processo.

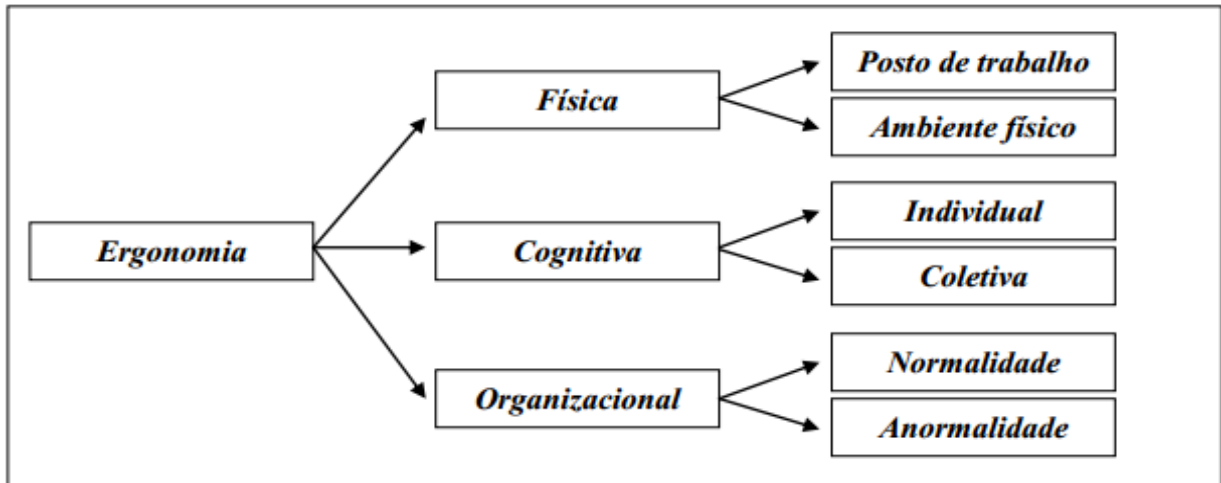


Figura 2 – As três categorias que a ergonomia engloba  
 Fonte: Abergó (2012)

Vale destacar que essas três categorias se relacionam intimamente, já que a saúde física é ligada ao aspecto mental e emocional do indivíduo, sendo que esses dois elementos são bases para o desenvolvimento salutar (ou não) das atividades e tarefas desenvolvidas por essa pessoa, inclusive influenciando no ambiente e na qualidade de vida no trabalho.

## 2 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Segundo Walton (1976) *apud* Limongi-França e Arellano (2002), o termo qualidade de vida no trabalho (QVT) começou a ser observado a partir do século 20, diante da necessidade de regulamentação das jornadas de trabalho, do descanso semanal e das indenizações por acidentes de trabalho. Porém, a QVT se desenvolveu mais ativamente nos anos 1970, quando Louis Davis desenvolveu um projeto sobre desenho de cargos e percebeu a necessidade de se levar em conta o bem-estar geral e a saúde dos trabalhadores no desempenho de suas tarefas.

Para Chiavenato (2008, p. 448)

O conceito de QVT envolve tanto os aspectos físicos e ambientais, como os aspectos psicológicos do local de trabalho. A QVT assimila duas posições antagônicas: de um lado, a reivindicação dos empregados quanto ao bem-estar e satisfação no trabalho; e, de outro, o interesse das organizações quanto aos seus efeitos potenciadores sobre a profundidade e a qualidade.

Conforme mostra o entendimento de Chiavenato (2008) sobre a qualidade de vida no trabalho, fica claro que é um conceito muito abrangente, e que para que seja colocado em prática, efetivamente, precisa focar em aspectos técnicos, físicos, ambientais, culturais e



psicossociais. Isso favorece a construção de um ambiente saudável e equilibrado, proporcionando harmonia para os trabalhadores e todas as pessoas envolvidas com a organização.

A Figura 3 mostra mais detalhadamente os aspectos que devem ser levados em conta para que se estabeleça uma qualidade de vida no trabalho eficiente.



Figura 3 – Qualidade de vida no Trabalho  
Fonte: Adaptado de Chiavenato (2008)

Analisando a Figura 3, nota-se que qualidade de vida no trabalho não envolve somente a saúde laboral do trabalhador, mas deve ser vista de forma holística, na qual elementos como bem-estar físico, relações saudáveis (tanto no trabalho quanto na vida social), equilíbrio, harmonia devem ser levados em conta. Vasconcelos (2001) também destaca que vários setores e ciências diferentes, como o de Higiene e Segurança, Recursos Humanos, Engenharia do Trabalho, Ergonomia, Sociologia, Saúde, Psicologia, Economia, Educação, Administração etc. estão envolvidos na QVT.

Percebe-se que a QVT produz um ambiente de trabalho mais humanizado e saudável, principalmente para aquele colaborador que visa a alcançar patamares mais altos do que suas necessidades básicas, como desenvolver plenamente suas capacidades profissionais. Nesse caso, a segurança e saúde no trabalho e os direitos dos trabalhadores devem ser observados e respeitados.

### **3 SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHADOR**

Para Lopes (2010), conforme o próprio nome indica, segurança e saúde do trabalhador (SST) envolvem o bem-estar social, mental e físico do trabalhador, com uma visão

abrangente, na qual a pessoa deve ser percebida como um todo. Além disso, alguns aspectos principais devem ser levados em conta: saúde e condição de trabalho; riscos e proteção do trabalhador, colaborador e as necessidades físicas, sociais, ambientais e mentais; homem e a adaptação ao trabalho.

Esse mesmo autor conceitua Saúde e Segurança do Trabalho (SST), como sendo ações administrativas direcionadas à eliminação, diminuição ou controle de acidentes de trabalho e doenças laborais de qualquer empreendimento, tendo como objetivo maior proteger a integridade física e mental dos colaboradores, para que possam desempenhar de maneira saudável e equilibrada suas funções (LOPES, 2010)

Em relação à principal finalidade da segurança e saúde no trabalho, Araújo e Garcia (2009, p. 196) defende que:

[...] segurança e saúde do trabalho, cujo compromisso é prever acidentes, analisando suas ocorrências e trabalhando no sentido da redução ou eliminação das doenças ocupacionais e dos riscos acidentais. Mais do que isso, visando manter a integridade física e mental das pessoas com o propósito de permitir o bom exercício das tarefas em um ambiente saudável e propício ao seu desenvolvimento, tanto no cotidiano de suas atribuições, quanto no âmbito de sua atuação.

Segundo Chiavenato (2008, p. 472) “um colaborador excelente e competente, mas deprimido e com baixa autoestima, pode ser tão improdutivo quanto um colaborador doente e hospitalizado”. Vários são os aspectos envolvidos na saúde do trabalhador, como a garantia da existência de lazer, boa alimentação, meio ambiente equilibrado, habitação e educação, atividades físicas constantes, postura correta, saúdes bucal, mental, sexual, prevenção, promoção e políticas, de saúde A Figura 4 detalha todos esses elementos.

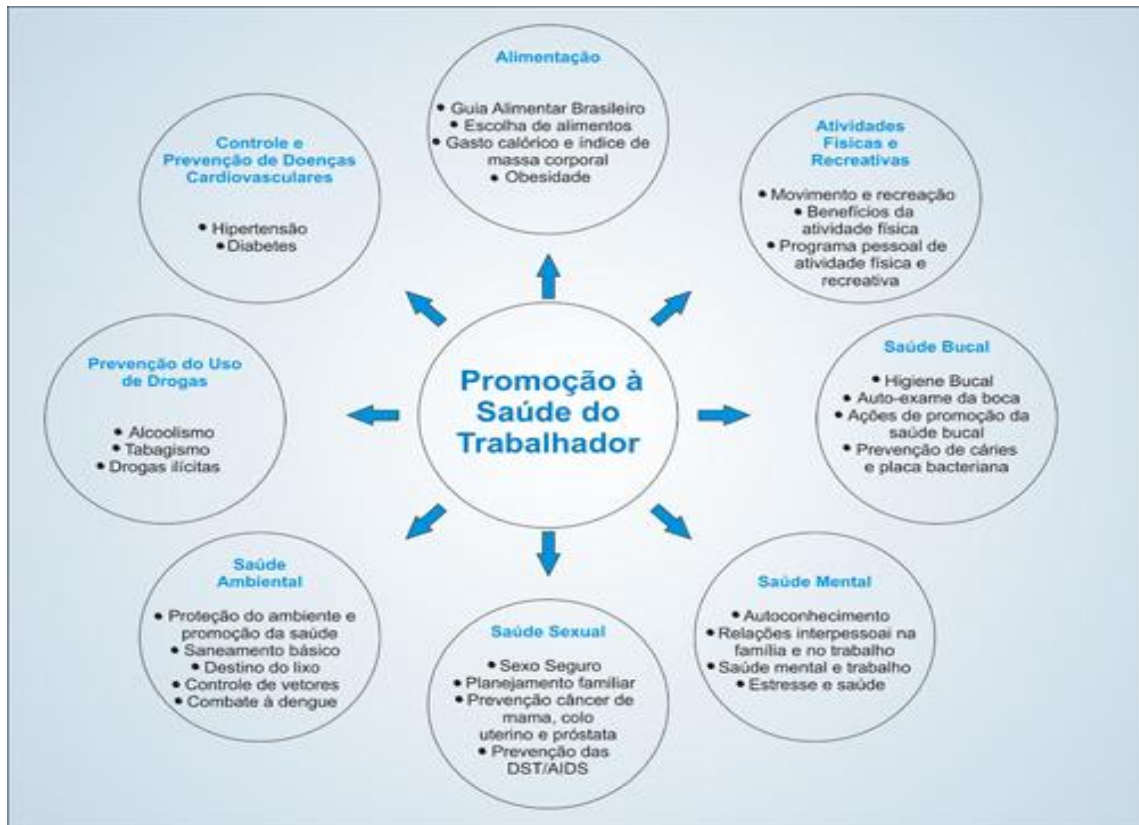


Figura 4 – Aspectos relacionados à saúde do trabalhador  
 Fonte: Adaptado de Chiavenato (2008)

É importante mencionar, que quando se fala em saúde no trabalho, conseqüentemente se abrange a segurança no trabalho, pois a oferta de um ambiente equilibrado para a existência de um trabalhador saudável depende de um local de trabalho seguro, no que diz respeito aos aspectos físicos, sociais e mentais.

É dentro dessa visão que é fundamental que estudos e pesquisas se direcionem para um assunto que vem fazendo cada vez mais parte da vida das sociedades mundial e brasileira: o envelhecimento da população e, como consequência, a necessidade de cuidadores, que por sua vez devem ter a garantia de saúde e segurança no seu ambiente de trabalho.

### 3 ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO E A NECESSIDADE DOS CUIDADORES

O envelhecimento da população é uma realidade mundial. No Brasil, o número de pessoas idosas, nos últimos anos, vem aumentando consideravelmente. Uma pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostra que até o ano de 2025, tendo como base inicial a década de 50, a população de idosos do país crescerá 16 vezes, sendo que o crescimento populacional total será de cinco vezes. Com isso, o país será o sexto com maior

população idosa do mundo. Essa realidade advém da expectativa de vida cada vez maior, que, por sua vez, é consequência das mudanças dos indicadores de saúde, como acesso aos serviços de saúde e avanços tecnológicos (BRASIL, 2006).

No entendimento de Giacomini *et al.* (2005) alguns fatores devem ser considerados para esse aumento da população idosa no Brasil: freada brusca da natalidade; configurações familiares alternativas; novas realidades econômica, social, profissional e cultural; desenvolvimentos científico e tecnológica; valorização da saúde, envolvendo alimentação, exercícios físicos, desenvolvimento mental, elevação da autoestima e independência. Segundo esses autores, devido a esses múltiplos fatores, o número dos que atingem uma idade mais avançada vem sendo considerado e nos anos vindouros tende a aumentar cada vez mais.

Para melhor entendimento desse processo, um estudo do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2012, p.1) mostra que “A queda na taxa de fecundidade leva a um crescimento mais lento da população, que chegará ao máximo de 205 milhões em 2030”. Com isso tem-se um aumento considerável das pessoas próximas aos 65 anos e das já consideradas de terceira idade. A Figura 5 mostra mais detalhadamente esses índices etários da população comparando os anos de 2000 e 2040.

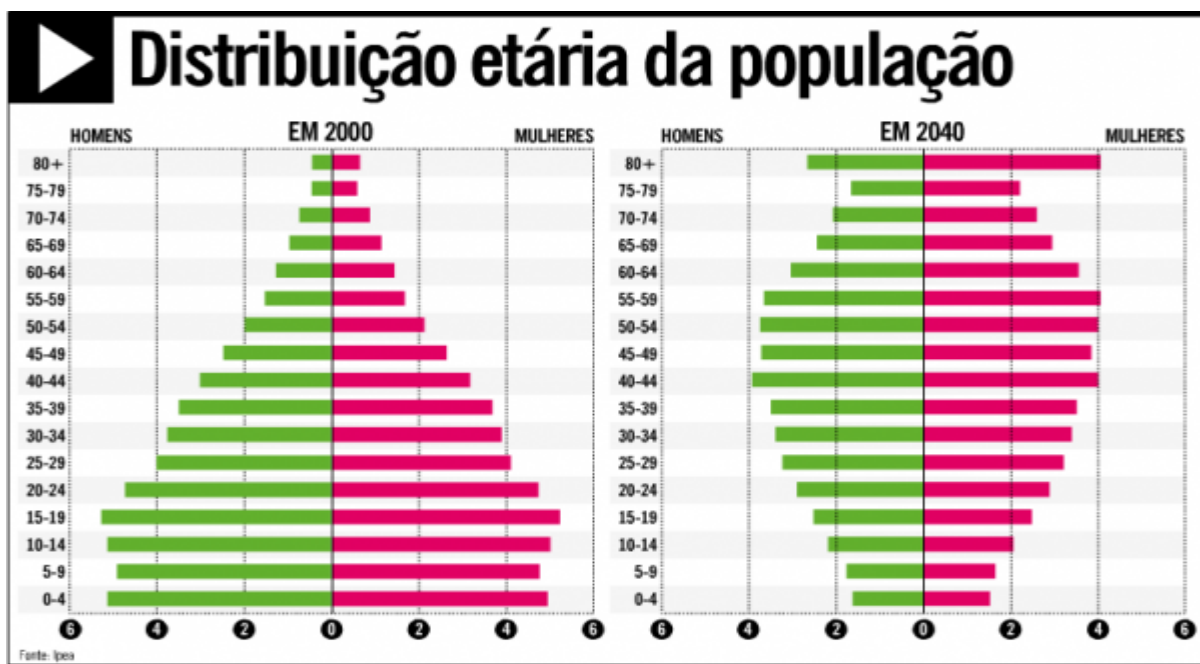


Figura 5 – Comparativo da distribuição etária da população, avaliando os anos 2000 e 2040  
Fonte: IPEA (2012)

Porém, isso traz alguma preocupação. Autores como Smelter e Bare (2005, p. 200) entendem que: “Embora as políticas públicas desenvolvidas em prol desta nova população enfatizem estratégias para que gozem de mais saúde, observa-se que, em estudos nacionais, até 40% dos adultos com 65 anos de idade ou mais reportam incapacidade”.

Corroborando com os autores acima, Carvalho e Garcia (2003) destacam que esse aumento da população idosa tem como implicação um aumento de problemas de saúde, muitas vezes crônicos, como diminuição da visão e audição, dificuldades de locomoção, doenças ósseas, acamação, prejuízo nas funções pulmonares, renais, etc. Portanto, tem-se que esse avanço na expectativa de vida, com conseqüente presença de doenças, leva ao aumento da população com 65 anos ou mais que se torna dependente com a necessidade de cuidados constantes para desenvolver as atividades cotidianas.

Nesse contexto é que o cuidador passa a exercer papel fundamental, pois se trata daquele indivíduo que assume o auxílio na realização das atividades da vida diária, procurando instituir uma melhor qualidade de vida do idoso cuidado (SENA *et al.* 2006). Para esses autores, vale fazer uma ressalva: nem todos os cuidadores são profissionais. Muitos são pessoas da própria família que desenvolvem tarefas sem nenhuma orientação adequada. Nesse caso, além de ser uma atividade árdua, pesada, normalmente é conciliada com outros afazeres domésticos e profissionais.

Conforme Alvarez e Gonçalves (2001, p. 205) existem alguns motivos para que a família assuma o papel de cuidador, ao invés de contratar um profissional para exercer essa função:

A obrigação moral alicerçada em aspectos culturais e religiosos; a condição de conjugalidade, o fato de ser esposo ou esposa; a ausência de outras pessoas para a tarefa do cuidar, caso em que o cuidador assume essa incumbência não por opção, mas, na maioria das vezes, por força das circunstâncias; as dificuldades financeiras como em caso de filhas desempregadas que cuidam dos pais em troca do sustento

Porém, em vários casos, tem-se a opção pelo cuidador profissional e os principais fatores que levam a essa escolha são: impossibilidade dos membros da família em conciliar a vida pessoal, social e profissional com os cuidados ao idoso; visão mais ampla sobre o processo de envelhecimento e a maneira correta de prestar assistência ao paciente. Assim, o empregador e o próprio trabalhador devem estar atentos para os fatores ergonômicos (sendo esses relacionados à saúde e segurança do cuidador), para que se possa instituir um bom desempenho do trabalho para que todas as partes envolvidas sejam plenamente beneficiadas (SENA *et al.* 2006).

Alvarez e Gonçalves (2001) ressaltam que poucos são os estudos e as políticas sociais que abrangem o tema, tanto no que diz respeito ao cuidador membro da família quanto ao profissional, sendo que a conseqüência disso é que os indivíduos que prestam assistência ao idoso ficam expostos a riscos da saúde física, mental, social, diante da sobrecarga que a

atividade impõe. No entendimento desses autores, vários são os desafios que os cuidadores têm que enfrentar em relação à ergonomia, saúde e segurança no trabalho e, ao mesmo tempo, algumas perspectivas positivas vêm se mostrando mais reais,

#### **4 DESAFIOS E PERSPECTIVAS EM RELAÇÃO À ERGONOMIA, SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA OS CUIDADORES DE IDOSOS ACAMADOS**

Conforme já mencionado anteriormente, o envelhecimento da população vem demandando cada vez mais a necessidade de cuidadores para as pessoas idosas. A situação da longevidade traz consigo o aumento de pessoas da terceira idade com limitações funcionais, doenças crônicas, dificuldades de locomoção que exigem um acompanhamento de perto de cuidadores. Porém, os casos mais extremos são dos sujeitos que ficam acamados, precisando de auxílio total e constante.

Na visão de Mascarenhas, Barros e Carvalho (2006), o primeiro desafio enfrentado pelo cuidador profissional, e que muito influencia negativamente em sua saúde psicológica e emocional, é a convivência difícil com os familiares do acamado. Muitas vezes, os membros da família do doente, por se encontrarem fragilizados, amedrontados e não possuírem nenhum conhecimento quanto aos cuidados que se deve dispensar a um idoso acamado, querem estabelecer qual a melhor condução do cuidado a ser dispensado ao doente, criando uma relação de conflitos e desavenças com o cuidador. Esse, por sua vez, se sente desrespeitado, invadido e insatisfeito no local de trabalho, o que pode trazer um adoecimento físico e mental para o trabalhador. O ideal é que se crie uma relação de amizade, respeito, confiança, cumplicidade e até mesmo de divisão de tarefas entre o profissional e os parentes do idoso acamado.

Outro ponto levantado por Giacomini *et al.* (2005) é quanto ao fato de que cuidar de outra pessoa, ainda mais idosa e acamada, não é uma tarefa fácil e sim complexa e delicada, pois demanda dedicação quase exclusiva, levando a uma mudança radical na vida de quem cuida, seja familiar ou profissional. Isso, na maioria das vezes, leva a um afastamento da vida social, além de a pessoa se sentir sobrecarregada, não tendo mais tempo para cuidar de si própria. Tem-se, então, o adoecimento social, mental e emocional.

Na visão de Sena *et al.* (2006) a maior consequência, porém, para o cuidador de idoso acamado são os problemas ergonômicos, que se traduzem em desequilíbrio da saúde física e emocional.

Alexandre e Rogante (2000, p. 165) corroboram com esse pensamento quando dizem que:

Grande parte das agressões à coluna vertebral em trabalhadores da saúde está relacionada a condições ergonômicas inadequadas de mobiliários, posto de trabalho e equipamentos utilizados nas atividades cotidianas, sendo as dores nas costas causadas por traumas crônicos repetitivos, que envolvem muitos outros fatores, além da manipulação de pacientes. Dessa forma, as recomendações sobre um aspecto relevante do problema das algias vertebrais, que é a prevenção, têm caminhado em direção a uma abordagem ergonômica.

Quando um paciente está acamado, a movimentação e o transporte desse indivíduo são considerados penosos e perigosos para os cuidadores. Nesse caso, é fundamental um planejamento minucioso, no que diz respeito ao ambiente, aos equipamentos, à relação com a família (caso seja um profissional) antes de se iniciar efetivamente os procedimentos de cuidados, sempre se levando em conta o enfoque ergonômico (SOMMERHALDER, 2001)

Alexandre e Rogante (2000) elencam alguns cuidados ergonômicos fundamentais, relacionados à segurança do cuidador, que quase sempre são um grande desafio, e que se não forem considerados podem causar sérios danos a sua saúde.

- ✓ Avaliação das condições e preparo do cliente – isso ajuda na avaliação da capacidade do doente em colaborar com as movimentações necessárias. Nesse caso, também é importante incentivar a cooperação do acamado na mudança de posição. Quando se tratar de um indivíduo obeso é importante que se tenha o auxílio de aparelhos mecânicos;
- ✓ Preparo do cuidador – usar roupas nas quais a pessoa se sinta confortável e permita liberdade de movimentos; utilizar sapatos adequados; procurar manter as costas sempre ereta; flexionar os joelhos em vez de curvar a coluna e deixar os pés afastados e totalmente apoiados no chão; fazer do próprio peso um contrapeso ao do paciente;
- ✓ Utilização de equipamentos que auxiliem na movimentação do acamado - ter à disposição camas e colchões apropriados, barra tipo trapézio no leito, plástico antiderrapante para os pés, plástico facilitador de movimentos;
- ✓ Sempre que possível, contar com a ajuda de uma ou mais pessoas para virar ou movimentar o doente;
- ✓ No caso de transporte, ter a ajuda de elementos auxiliares – sempre que acontecer a transferência do paciente para outra cama, poltronas, cadeiras de rodas, ou para algum tratamento específico é fundamental a utilização de cintos e pranchas de transferência, discos giratórios e auxílios mecânicos.

Porém, sabe-se que é um desafio o cuidador ter disponível todos os equipamentos, ou parte deles, para o efetivo e saudável cumprimento de suas atividades com o idoso acamado. Os motivos maiores para a não existência desses equipamentos são: falta de conhecimento de sua importância, tanto por parte do cuidador quanto da família; impossibilidade econômica para a aquisição dessas ferramentas; ausência de espaço que permita a existência desses utensílios; deficiência ou inexistência de treinamentos; a não observância da legislação em relação à saúde e segurança do trabalhador ou do Guia Prático do Cuidador, desenvolvido pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2009).

E é justamente esse Guia Prático do Cuidador (BRASIL, 2009) que traz alguma perspectiva quanto à saúde e segurança do cuidador, inclusive em relação à ergonomia:

O Guia Prático do Cuidador visa orientar todos aqueles que têm sob sua responsabilidade o cuidado de alguma pessoa com incapacidade ou deficiência. Busca, portanto, propiciar maior segurança nas ações prestadas e, ainda, orientar os cuidadores para a prática do autocuidado.

O Guia abrange os seguintes temas: o cuidado; o autocuidado; o cuidador; o cuidador e a pessoa cuidada; o cuidador e a equipe de saúde; o cuidador e a família; cuidando do cuidador; dicas de exercícios para o cuidador e a avaliação de seu estilo de vida; serviços disponíveis e direitos do cuidador e da pessoa cuidada; Benefício de Prestação Continuada da Assistência Social (BPC); benefícios previdenciários; legislação; órgãos de direitos; cuidados no domicílio para pessoas acamadas ou com limitações físicas (alimentação, higiene, cuidados bucais, banho nas cama); como transferir, mudar, deitar ou acomodar pessoa cuidada na cama; quando o cuidador necessita de um ajudante; além da orientação sobre o que o cuidador deve fazer diante de situações de maus tratos e quais os procedimentos em caso de óbito do paciente (BRASIL, 2009).

Para Lopes (2010), o Guia Prático do Cuidador criado pelo Ministério de Saúde contém itens que abrangem todos os aspectos práticos e as relações entre os vários personagens envolvidos no processo. É um respaldo para os cuidadores, tanto no sentido de executarem corretamente as ações com o paciente acamado, como em relação à segurança e proteção da saúde de quem cuida do indivíduo. Além disso, esse autor entende que, legalmente, quando se trata de um profissional, esse instrumento público pode servir como parâmetro para se estabelecer quais os direitos desses cuidadores. Seguindo essas orientações, o cuidador do idoso acamado preserva a sua saúde física, mental, social e emocional.



Percebe-se, portanto, que muitos são os desafios a serem vencidos pelos cuidadores dos idosos acamados, mas, com a nova realidade da longevidade da população, tem havido um aumento das discussões sobre a saúde, ergonomia e segurança do cuidador e quais medidas podem ser tomadas para que se efetive a preservação do bem-estar de quem presta tais cuidados. Vale destacar que esses debates abrangem tanto o cuidador pertencente à família do acamado, quanto o profissional que presta assistência ao paciente que necessita de cuidados especiais.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES**

Concluiu-se com esse trabalho que o perfil etário da população mundial e brasileira vem se modificando nos últimos anos, pois o número de pessoas idosas tem se tornado cada vez maior, devido à significativa expectativa de vida do homem, advinda do desenvolvimento da medicina e das mudanças dos indicadores de saúde, como acesso aos serviços de saúde e avanços tecnológicos. Além disso, fatores como a queda da natalidade; configurações familiares alternativas; novas realidades econômica, social, profissional e cultural; desenvolvimentos científico e tecnológica; valorização da saúde, envolvendo alimentação, exercícios físicos, desenvolvimento mental, elevação da autoestima e independência devem ser considerados em relação a esse novo quadro de idade populacional

Ao mesmo tempo, entendeu-se que juntamente com essa longevidade tem-se um aumento de problemas de saúde, muitas vezes crônicos, como diminuição da visão e audição, dificuldades de locomoção, doenças ósseas, acamação, prejuízo nas funções pulmonares, renais. E é nesse contexto que se percebeu a importância do papel do cuidador, que pode ser alguém da família ou um profissional que presta cuidados cotidianos ao idoso, principalmente o acamado. Essa dedicação quase exclusiva apresenta, quase sempre, desgaste das saúdes física, mental, emocional e social dos cuidadores.

E notou-se que muitos são os desafios, dificuldades a serem vencidas e conquistas e boas perspectivas a serem comemoradas.

Pode-se dizer que o objetivo desse estudo (avaliar os desafios e perspectivas dos cuidadores de idosos acamados no que diz respeito à ergonomia, à qualidade de vida, e à saúde e segurança no trabalho) se realizou, pois por meio da pesquisa bibliográfica, apreendeu-se o significado e os principais aspectos ligados à ergonomia, saúde e segurança do trabalho, entendeu-se como vem acontecendo no processo de envelhecimento da população e as

demandas em relação a essa nova realidade; qual a real necessidade de cuidadores e quais as dificuldades e as conquistas que vêm enfrentando.

Por fim, a partir do resultado das percepções obtidas com essa pesquisa, compreendeu-se a necessidade de algumas sugestões para que de fato se garanta a qualidade de vida, saúde e segurança dos cuidadores de idosos acamados:

- ✓ Sempre identificar a estrutura física disponível para os cuidados, procurando adaptar/reparar aquilo que não oferece o bem-estar do cuidador;
- ✓ Passar por programas e treinamento sobre prevenção de lesões, cuidados, movimentação e transporte de pacientes acamados e ter um conhecimento considerável sobre a ergonomia relacionada ao cuidador dessas pessoas;
- ✓ Conhecer o que estabelece a legislação, normas regulamentadoras, manuais etc. sobre o trabalho do cuidador e a garantia da saúde e segurança no trabalho;
- ✓ Procurar cuidar de si e ter uma vida saudável, incluindo descanso, lazer e contatos sociais e familiares satisfatórios.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABERGO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. **O que é ergonomia**. Disponível em: <[http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o\\_que\\_e\\_ergonomia](http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o_que_e_ergonomia)>. Acesso em: 20 maio 2014.
- ALEXANDRE, N. M. C; ROGANTE, M. M. Movimentação e transferência de pacientes: aspectos posturais e ergonômicos. **Rev. Esc. Enf. USP**, v. 34, n. 2, p. 165-73, jun. 2000.
- ALVAREZ A. M.; GONÇALVES L. H. T. Tendo que cuidar: a vivência do idoso e da família cuidadora no processo de cuidar e ser cuidado em contexto domiciliar. **Texto Contexto Enferm.**, v. 10, n. 2, p. 205-7, maio/ago. 2001.
- ARAÚJO, L. C. G. de; GARCIA, A. A. **Gestão de pessoas: estratégias e integração organizacional**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa idosa**. Brasília: Ministério da saúde, 2006. Caderno de atendimento de Atenção Básica n. 19.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Prático do cuidador**. 2. ed. Brasília: Ministério da saúde. 2009. Disponível em: <[http://portal.saude.gov.br/portal/saude/cidadao/visualizar\\_texto](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/cidadao/visualizar_texto)>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- CARVALHO, J. A.; GARCIA, R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Cad. Saúde Pública**, n. 19, p. 725-33, abr. 2003.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.
- CORRÊA, H. L.; CORRÊA, C. A. **Administração de Produção e Operações: manufatura e serviços: uma abordagem estratégica**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- GIACOMIN, K. *et al.* Projeto Bambuí: um estudo de base populacional da prevalência e dos fatores associados à necessidade de cuidador entre idosos. **Cad. Saúde Pública**, n. 21, p. 80-91, fev. 2005
- IPEA – INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **Previsão: População brasileira chega ao máximo em 2030**. 2012. Disponível em: <<http://www.vermelho.org.br/noticia/196521-10>>. Acesso em: 05 jun. 2014
- KROEMER, K. H. E.; GRANDJEAN, E. **Manual de Ergonomia: Adaptando o Trabalho ao Homem**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2008.
- LIDA, I. **Ergonomia: Projeto e produção**. 2. ed. rev. e amp. São Paulo: Blucher, 2005.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C; ARELLANO, E. B. **As pessoas na organização**. São Paulo: Gente, 2002.

LOPES, L. A. **Segurança do Trabalho: Política de Segurança e Princípios Aplicáveis na Prevenção de Acidentes**, Rio de Janeiro: Editora LTC, 2010.

LUZ, A. de M. **A influência da ergonomia para o desempenho no trabalho: um estudo de uma agência bancária na cidade de Picos-PI**. 2013. 67 f. Monografia (Bacharelado em Administração) – Universidade Federal do Piauí. Picos, 2013.

MASCARENHAS, S. H. Z.; BARROS, A. C. T.; CARVALHO, S. J. C. Um olhar atento sobre a prática do cuidador familiar. **Rev. Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v.10, n. 2, abr./jun. 2006.

SENA, R. R. D. *et al.* O Cotidiano do cuidador no domicílio: desafios do bem fazer solitário. **Cogitare Enfermagem**, v.11, n. 2, maio/ago. 2006.

SILVA, E. C. da. **O papel da ergonomia e segurança do trabalho na melhoria da produtividade das empresas**. Porto Velho, 2014. Disponível em: <<http://segurancasaude.blogspot.com.br/2014/04/nr-17-o-papel-da-ergonomia-e-seguranca.html>>. Acesso em: 27 maio 2014.

SILVA, M. B. da; SCHAPPO, V. L. **Introdução à Pesquisa em Educação**. Florianópolis: UDESC, 2002. (Caderno Pedagógico; 1).

SMELTZER, C. S.; BARE, B.G. **Tratado de Enfermagem Médico – Cirúrgica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

SOMMERHALDER C. **Significados associados a tarefa de cuidar de idosos de alta dependência no contexto família**. 2001. 86 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. Campinas: 2001.

VASCONCELOS, A. F. Qualidade de Vida no Trabalho. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo. v. 08, n. 1. 2001.

VASCONCELOS, J. M, de *et al.* Análise Ergonômica de um Posto da Área de Produção em uma Empresa do Ramo de Bebidas. In: IV CONGRESSO DE PESQUISA E INOVAÇÃO DA REDE NORTE E NORDESTE DA EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA. Belém-PA, 2009. **Anais...** Belém: CONNEPI, 2009.

VIDAL M. C. **Guia para Análise Ergonômica do Trabalho na empresa**. São Paulo: Editora Virtual Científica, 2003.