



## Trabalho 1926

COLUNA 100% A ESCOLA POSUTRAL DOS TRABALHADORES  
PINETTI, Aline Cristina Hirata\*. GROTT, Mariana Goeldner\*\*. CARDOSO,  
Jefferson Rosa \*\*\*.

**Introdução:** O trabalho constitui um elemento fundamental da existência humana, podendo contribuir para o bem-estar ou para a manifestação de sintomas que interferem na saúde. A saúde do trabalhador pode ser definida como o processo de saúde e doença em sua relação com o trabalho. Deve-se considerar que existe uma gama de aspectos que podem influenciar no bem estar do trabalhador à execução da sua tarefa, sendo a postura um dos fatores mais relevantes na causa do desconforto e mal estar. A partir do momento que o trabalhador passa a adotar uma má postura, criando vícios posturais durante a atividade e realizando-a de forma repetitiva por um longo período, ele passa a estar propenso a desenvolver distúrbios osteo-neuro-musculares. No Brasil, estatísticas de Seguridade Social revelam que as doenças profissionais ligadas à coluna representam importante causa de absenteísmo e de afastamento do trabalho, gerando grandes prejuízos para o indivíduo, para as empresas e para o país. **Objetivos:** É a aplicação de um programa de educação postural para a prevenção de problemas de coluna em trabalhadores por meio de orientação/educação postural. **Descrição:** O projeto é uma parceria entre o SESI e a empresa Móveis Estrela. A aplicação do programa de educação postural está dividida em duas etapas: a) palestras educativas sobre hábitos e cuidados posturais; b) aplicação de exercícios posturais na empresa para os trabalhadores com lombalgia. Para obter um perfil dos trabalhadores e detectar os trabalhadores com queixa de lombalgia são aplicados: Questionário Sociodemográfico, Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares, WHOqol-bref (Qualidade de Vida), Índice de Capacidade para o Trabalho e o Questionário Oswestry (incapacidade funcional devido à lombalgia). **Impacto:** Os problemas de coluna têm sido considerados um sério problema de saúde, pela alta incidência na população economicamente ativa, causando incapacidade temporária ou definitiva. De acordo com a Previdência Social (2009) foram concedidos 85.778 benefícios de auxílio-doença acidentário devido a problemas de coluna vertebral. Esses dados evidenciam a necessidade da criação de ações para mudar o quadro atual. Assim, este programa pretende colaborar na prevenção de problemas relacionados à coluna vertebral, provendo a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, além de colaborar na redução dos gastos públicos e empresariais. **Considerações Finais:** A amostra é composta: 63,8% de homens e 36,2% de mulheres, com idade média de 34,4 anos (+ 11,7 anos). A capacidade para o trabalho está ótima para 45,7%, bom para 36,2%, moderado para 16,2% e baixo. Nos últimos 12 meses 42,85% apresentou lombalgia, sendo que 35,55% a possuem com frequência. Foi realizada avaliação postural (biofotogrametria) e eletromiografia de superfície de musculatura lombar. O programa está em andamento e os trabalhadores realizam exercícios posturais duas vezes por semana e serão reavaliados no início de fevereiro após 4 meses de exercícios e orientações. Palavras-chave: escola postural, lombalgia, saúde do trabalhador.

\*Fisioterapeuta, mestranda, SESI - Serviço Social da Indústria, e-mail: aline.pinetti@sesiprl.org.br. \*\*Fisioterapeuta, mestranda, UEL - Universidade Estadual de Londrina, e-mail: marigrott@gmail.com. \*\*\*Fisioterapeuta, doutor, UEL - Universidade Estadual de Londrina, e-mail: jeffcar@hotmail.com.



**Trabalho 1926**



\*Fisioterapeuta, mestranda, SESI - Serviço Social da Indústria, e-mail: [aline.pinetti@sesiprl.org.br](mailto:aline.pinetti@sesiprl.org.br). \*\*Fisioterapeuta, mestranda, UEL - Universidade Estadual de Londrina, e-mail: [marigrott@gmail.com](mailto:marigrott@gmail.com). \*\*\*Fisioterapeuta, doutor, UEL - Universidade Estadual de Londrina, e-mail: [jeffcar@hotmail.com](mailto:jeffcar@hotmail.com).