

OS POSSÍVEIS DESCONFORTOS DECORRENTES DA ATIVIDADE LABORAL EM COLABORADORES DE UMA EMPRESA DE ENGENHARIA¹

THE POSSIBLE DISCOMFORTS RESULTING FROM LABOUR ACTIVITY IN EMPLOYEES OF A COMPANY ENGENHARIA¹

GEHRKE, ALINE²; PACHECO, LAURA SEGABINAZZI³

¹ Artigo referente ao Trabalho Final de Graduação II

² Acadêmica do 9º semestre de Terapia Ocupacional do Centro Universitário Franciscano, Santa Maria - RS. alinekira2014@gmail.com

³ Terapeuta Ocupacional, Docente do Curso de Terapia Ocupacional do Centro Universitário Franciscano, Santa Maria – RS. Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana – UFSM. laurasegabinazzi@hotmail.com

RESUMO: O presente estudo teve como principal objetivo identificar a contribuição da Terapia Ocupacional nos possíveis desconfortos apresentados durante a atividade laboral de funcionários de uma empresa de engenharia. Refere-se a uma pesquisa de campo, de caráter quantitativo, com natureza descritiva. A amostra da pesquisa foi composta por 15 colaboradores da empresa. A coleta de dados foi desenvolvida a partir da aplicação de três questionários semiestruturados, sendo também realizadas intervenções com Ginástica Laboral no local pesquisado. Os dados foram analisados por meio do programa Microsoft Office Excel, versão 2007. Os dados angariados demonstraram que os participantes possuem desconfortos físicos e emocionais oriundos da atividade laboral e que os mesmos podem ser minimizados a partir das intervenções da Terapia Ocupacional, utilizando a prática da Ginástica Laboral. As contribuições da Terapia Ocupacional, na visão dos trabalhadores, relacionaram-se principalmente a melhora na interação social, bem como na diminuição do estresse.

DESCRITORES: Saúde do Trabalhador. Qualidade de vida. Terapia Ocupacional. Trabalhador.

ABSTRACT: This study focuses mainly on identifying the contribution of Occupational Therapy in the possible discomforts presented during the labor activity of employees from an engineering business. It refers to a field research of quantitative character with descriptive nature. The sample of the research was composed by 15 employees from the enterprise. The collected data was developed through the application of 3 semistructured questionnaires, and also with interventions of labor gymnastics in the researched local. The data was analyzed through Microsoft Office Excel, version 2007. The raised data shows that the participants have physical and emotional discomforts arising from the work activities and that the same discomforts can be minimized through interventions of Occupational Therapy, using the practice of labor gymnastics. The contributions that Occupational Therapy has had, in the view of the workers, are related mainly to an improvement in the social interaction, as well as in a decrease of stress.

KEYWORDS: Occupational Health. Quality of Life. Occupational Therapy. Worker.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que diversas transformações vêm ocorrendo no campo de trabalho, mudanças essas que ocasionam sofrimento, ansiedade, conhecimento, socialização, desorganização, irritabilidade entre outros, o que gera um impacto muito grande na vida dos trabalhadores.

Além disso, percebe-se a falta de um olhar mais humanizado para com os trabalhadores, visto que os mesmos passam a maior parte de seu tempo no ambiente de trabalho, o que pode gerar fatores que influenciam negativamente sua saúde, podendo esses ser físicos, químicos, econômicos, mecânicos, psíquicos, organizacionais, dentre outros (REINHARD, FISCHER, 2009).

Segundo Lancman (2004), os trabalhadores brasileiros, vêm sofrendo problemas relacionados à saúde mental e graves lesões físicas, ocasionados devido às práticas repetitivas durante as atividades laborais e más condições nos ambientes de trabalho. Destacam-se nesse contexto, as principais doenças ocorridas durante a atividade laboral, sendo essas relacionadas às doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), bem como as lesões por esforços repetitivos (LER). "Esforços repetitivos podem desencadear em lesões musculares microscópicas, lesões em tecidos moles, ou irritação de deslizamentos de estruturas, que produz resposta inflamatória localizada" (SANTOS, 2004, p. 108-109).

Em contrapartida, salienta-se ainda, que quando o indivíduo se torna incapaz de realizar sua atividade laboral, ausentando-se do campo de trabalho, esse fator, acaba por contribuir para um processo de desestruturação do indivíduo, causando-lhe sentimentos de incompetência e frustração, podendo ocasionar problemas graves de saúde e a exclusão deste sujeito do campo social (TRUDEL, 2004). Nesse sentido, durante as atividades laborais os trabalhadores necessitam de uma visão humanizada, onde possam transformar o sofrimento em prazer, pois o trabalho é um elemento importante na formação da

identidade profissional, possibilitando o desenvolvimento de capacidades, evolução pessoal e profissional e adquirindo habilidades, além de ser uma fonte de conhecimentos (LANCMAN, 2004; WATANABE, GONÇALVES, 2004).

Durante as atividades laborais, os trabalhadores necessitam atenção voltada à saúde dos mesmos, com a intervenção de profissionais competentes e especializados para exercerem contribuições que possibilitem a prevenção de doenças ocupacionais. O objetivo desses profissionais é informar e capacitar o sujeito para prevenir, controlar e amenizar seus sintomas, não visando somente à cura da doença, mas a mudança e adaptação de novas formas de trabalho (NARDI, 2004).

Já existem empresas com um olhar mais humanizado, preocupando-se com o bem-estar dos seus colaboradores, implantando programas que favoreçam melhores condições de trabalho, ações que visam satisfação e melhor desempenho dos funcionários durante as atividades laborais (MENDES, LEITE, 2008).

Portanto, sabendo-se da importância da qualidade de vida para os trabalhadores, e necessidade de um ambiente favorável ao desempenho ocupacional, considera-se que a atuação de profissionais capacitados, dentre eles o terapeuta ocupacional, possibilitam o desenvolvimento de medidas preventivas de doenças ocupacionais.

A Terapia Ocupacional é uma profissão da área da saúde, porém que também perpassa pela educação e pelo social, visando contribuir com o fazer humano, através de atividades, no intuito de possibilitar autonomia, independência e qualidade de vida ao indivíduo. O profissional de Terapia Ocupacional pode atuar em várias áreas, como: reabilitação física, saúde mental, educação inclusiva, contexto hospitalar, alterações sensoriais, oncologia, gerontologia, alterações do desenvolvimento, campo social e saúde do trabalhador (DRUMMOND, 2007; LANCMAN, 2004).

Nesse contexto, a Terapia Ocupacional poderá contribuir na saúde do trabalhador, prevenindo possíveis incapacidades funcionais e emocionais. O terapeuta ocupacional busca promover a reabilitação física, mental e emocional do sujeito, a reinserção no campo

de trabalho, desenvolver adaptações no ambiente laboral, na organização das atividades ocupacionais, na prevenção de doenças, assim como realizar orientações e fornecer informações, visando à saúde individual e coletiva dos trabalhadores (TRUDEL, 2004).

A intervenção da Terapia Ocupacional nas empresas pode ocorrer através de orientações laborais, adaptações para pessoas com deficiência ou limitações, ergonomia e ginástica laboral. Conforme Mendes e Leite (2008) a Ginástica Laboral é aplicada no ambiente de trabalho, onde há o desenvolvimento de várias atividades e exercícios físicos com os trabalhadores, visando melhorar o condicionamento físico e psíquico dos mesmos, proporcionando um espaço de qualidade de vida, saúde e lazer.

Portanto, faz-se importante e necessário haver um olhar especial para os ambientes que os trabalhadores estão inseridos, contribuindo para possíveis prevenções de desconfortos físicos e emocionais.

Sendo assim, o presente estudo delineou-se pela seguinte problemática: Quais os possíveis desconfortos da atividade laboral em colaboradores de uma empresa de engenharia? Como a Terapia Ocupacional pode auxiliar nesse contexto?

Justificou-se o presente estudo, devido o interesse que a acadêmica pesquisadora apresenta pela área da saúde do trabalhador, em virtude da experiência profissional prévia em uma unidade bancária, na qual os colaboradores permaneciam longo período na postura sentada.

Esta pesquisa teve como objetivo geral identificar a possível contribuição da Terapia Ocupacional nos possíveis desconfortos apresentados durante a atividade laboral de funcionários de uma empresa de engenharia. Apresentou ainda como objetivos específicos reconhecer os possíveis desconfortos físicos gerados pela postura sentada durante atividade laboral; Investigar a existência de desconfortos emocionais nos trabalhadores; bem como verificar as possíveis contribuições da intervenção terapêutica ocupacional para os trabalhadores.

PROCEDIMENTOS MÉTODOLÓGICOS

A presente pesquisa foi caracterizada como um estudo de abordagem quantitativa, de natureza descritiva, sendo realizada a campo. De acordo com Menezes e Silva (2005), a pesquisa quantitativa é de extrema importância, pois transformam em números os resultados encontrados, evidenciando-os.

Conforme Diniewicz (2009), as pesquisas descritivas servem para analisar, explicar, investigar, especificar e esclarecer acontecimentos observáveis.

A pesquisa de campo refere-se aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles (LAKATOS, MARCONI, 2003, p. 186).

A pesquisa foi desenvolvida no período compreendido entre os meses de fevereiro a julho de 2015, em uma filial de uma empresa de engenharia, localizada na cidade de Santa Maria/RS, Brasil. A referida empresa atua no ramo de prestação de serviços, no setor de distribuição de energia elétrica.

A população alvo do estudo foi composta por uma amostra de 15 técnicos administrativos, projetistas e engenheiros eletricitas, os quais se enquadraram nos seguintes critérios de inclusão: idade acima de 18 anos; a maior parte da jornada de trabalho executada na postura sentada e situação funcional ativa na empresa.

O estudo foi encaminhado para análise e avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Franciscano e somente iniciou-se a coleta de dados a partir da aprovação do mesmo, por meio do parecer número 905.463 e CAAE 39573014.3.0000.5306.

Os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme estabelecido na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, demonstrando seu acordo em participar do estudo. As pesquisadoras assinaram o

Termo de Confidencialidade dos dados, no intuito de preservar a identidade dos participantes.

Para reconhecer os possíveis desconfortos físicos gerados pela postura sentada durante a atividade laboral, bem como a existência de desconfortos emocionais nos trabalhadores foram aplicados dois questionários com perguntas fechadas, elaborado pela pesquisadora.

Após a realização da verificação da presença de desconfortos físicos e emocionais relacionados ao trabalho e visando verificar as possíveis contribuições da intervenção terapêutica ocupacional junto aos trabalhadores, foi realizada ginástica laboral do tipo preparatória, sendo a mesma com um único grupo, incluindo-se todos os funcionários da amostra de pesquisa, duas vezes por semana, entre os meses de março e abril, totalizando 14 encontros. A ginástica laboral do tipo preparatória consiste em uma série de exercícios físicos, ministrada no período da manhã, com o objetivo de preparar para melhorar o condicionamento físico e mental dos funcionários (MENDES, LEITE, 2008).

Ao final da pesquisa para verificar as contribuições da intervenção terapêutica ocupacional desenvolvida, os trabalhadores responderam a outro questionário com perguntas fechadas, sendo este igualmente elaborado pela pesquisadora do estudo.

A análise dos dados quantitativos oriundos da pesquisa foi realizada por meio do programa computadorizado Microsoft Office Excel, versão 2007, sendo organizados em sua maioria em gráficos para melhor visualização e compreensão dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Primeiramente serão descritos os dados angariados por meio da aplicação do questionário referente à presença de possíveis desconfortos físicos que podem estar relacionados ao labor devido à permanência na postura sentada durante a maior parte da

jornada laborativa dos participantes, e, a seguir, os possíveis desconfortos emocionais advindos do trabalho.

Em relação à aplicação do questionário que investigou sobre a presença de desconfortos físicos com a amostra da pesquisa, 47% dos colaboradores informou que a postura sentada auxilia no surgimento de desconfortos, enquanto 33% evidenciou que não consideram que o fato de manter-se sentado por muitas horas influencia no desencadeamento de qualquer desconforto físico. Considera-se também que 20% dos participantes não respondeu o questionário.

A partir dos dados acima, verifica-se que a maioria dos colaboradores já apresenta algum desconforto físico, o qual pode ser desencadeado por execução de tarefas repetitivas, organização inadequada do trabalho, cumprimento de metas, sobrecarga laboral, inadequação postural frente ao computador, mobiliários anti-ergonômicos, bem como esforços físicos excessivos.

Para Mendes e Leite (2008), o trabalho pode ser fonte de risco e ameaça a saúde do trabalhador quando o mesmo é exposto a uma organização desfavorável e prejudicial, gerando desconfortos físicos e mentais, além de doenças ocupacionais.

De acordo com Lancman (2011), quando o trabalho é bem realizado, o mesmo se torna primordial para os trabalhadores, sendo que é através da atividade laboral que o indivíduo cria uma identidade e tem suas relações sociais ampliadas, favorecendo o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais.

Conforme Andrade e Veiga (2012), para que as empresas alcancem metas e resultados desejáveis, estão cada vez mais considerando que seus funcionários são fundamentais nesse seguimento, assim se faz necessário a preocupação com o funcionário no seu ambiente de trabalho, proporcionando-lhe um ambiente saudável, organizado, seguro onde exista meios que privilegiam a saúde deste trabalhador.

Verifica-se no gráfico 01 a seguir os tipos de desconfortos assinalados pelos trabalhadores.

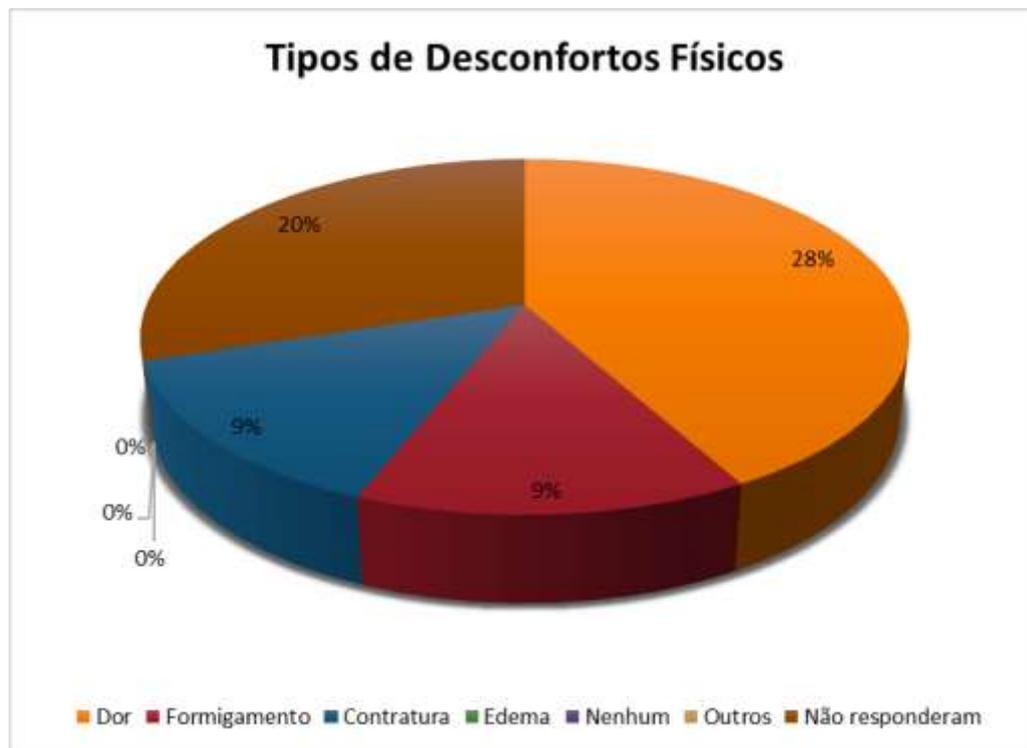


Gráfico 01 – Tipos de desconfortos físicos relacionados ao trabalho

Conforme pode ser evidenciado no gráfico, a dor foi um dos tipos de desconforto mais presentes nas colocações dos participantes, necessitando de atenção por parte dos representantes da empresa, visto que esse fator pode ser o princípio de complicações mais graves e lesivas a saúde dos trabalhadores.

Durante a atividade laboral, o trabalhador da empresa pesquisada realiza em média 08 horas por dia suas atividades na posição sentada em frente ao computador, realizando movimentos repetitivos com as mãos, o que, muitas vezes, acaba por desencadear dores durante o desempenho laborativo.

Conforme Nunes (2007), a dor pode ser generalizada ou localizada em partes do corpo, podendo ser dores específicas ou difusas, sendo este um mecanismo de defesa, o qual indica ao organismo a presença de lesão tecidual.

De acordo com Picoloto e Silveira (2008), as dores musculares acumulam-se nos ombros e pescoço e são frequentes em colaboradores que necessitam ficar um maior tempo

na posição estática, em frente ao computador, realizando movimentos limitados e mantendo a mesma postura da cabeça por um período de tempo muito longo.

Salienta-se que a repetição dos movimentos realizados e o ritmo de trabalho, podem vir a desencadear Lesões por Esforços Repetitivos (LER), bem como Doenças Osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), podendo assim, culminar em longos períodos de afastamento das atividades laborais. Lelis e colaboradores (2012) mencionam que as DORT resultam de lesões em músculos, articulações e tendões, ocasionadas durante a atividade de trabalho.

As LER/DORT constituem um dos principais motivos que levam os trabalhadores ao afastamento do trabalho. Isso se explica por diversos fatores, os quais compreendem o aumento da competitividade no trabalho, metas, produtividade, aumento da jornada de trabalho, movimentos repetitivos, permanência na mesma posição por tempo prolongado, mobiliários e equipamentos impróprios, entre outros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

Em relação aos desconfortos emocionais, a partir da coleta de dados obteve-se o índice de 47% dos participantes que informou apresentar algum desconforto dessa natureza relacionado ao trabalho. Já 40% afirmou não sentir quaisquer alterações emocionais naquele momento. Apenas 13% não responderam ao questionamento.

Com base nos referidos índices verifica-se que a maioria dos trabalhadores relaciona a presença de algum desconforto emocional à atividade de trabalho, fato este que requer atenção, visto que se trata de colaboradores jovens, os quais tem a responsabilidade precoce de cumprir metas e prazos solicitados pela empresa, o que pode desencadear uma repercussão negativa na vida laboral, sendo que os mesmos estão iniciando a carreira profissional. Salienta-se também, que mesmo os que relataram não sentir alterações emocionais no momento, podem vir a desencadear possíveis complicações no decorrer dos anos, como: depressão, estresse, angústia, ansiedade, afastamento do trabalho, impotência, inferioridade, entre outros.

Conforme Mendes e Leite (2008) cada vez mais os trabalhadores estão deixando de dar uma atenção especial a vida particular, as famílias e momentos de lazer para dedicarem-se com afinco ao trabalho, o que acaba gerando estresse, além de outras complicações emocionais.

Para Lancman (2004), o trabalhador vem sofrendo com a nova realidade tecnológica, tendo que se adaptar e se adequar às novas formas de trabalho, sendo obrigado a vivenciar situações de constante instabilidade e medo, além da precarização dos ambientes de trabalho.

Dos 47% dos colaboradores que consideram ou possuem alterações emocionais, foram identificados os seguintes desconfortos, conforme pode ser verificado no gráfico 02 a seguir:

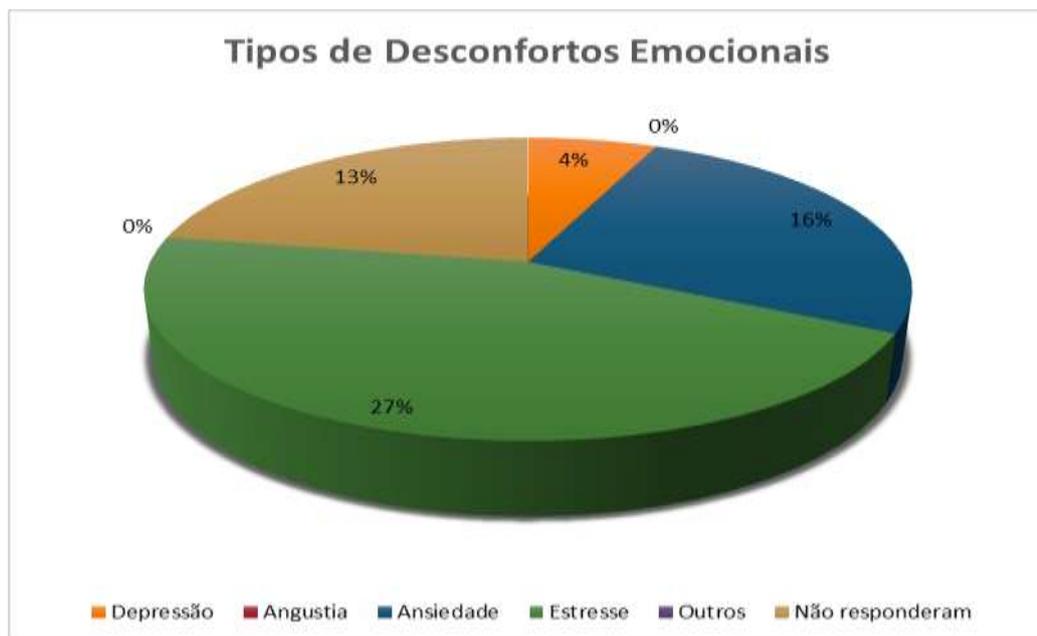


Gráfico 02 – Diferentes desconfortos emocionais relacionados ao trabalho

Como pode ser observado no gráfico acima, 27% dos colaboradores ressaltou a presença de estresse devido à jornada de trabalho. Esse dado representa um índice significativo, desencadeando um impacto muito grande na rotina laboral dos colaboradores, visto que acaba por propiciar a redução da autoestima, alteração da memória, alienação,

baixa produtividade, dores musculares, isolamento social, perda de interesse pelo trabalho, dificuldade nos relacionamentos interpessoais, entre outros.

Corrêa e Menezes (2002) ressaltam que o estresse corresponde a um conjunto de alterações psicofisiológicas do organismo, gerando problemas na saúde emocional e física do indivíduo, manifestando-se por meio de sintomas como: alterações comportamentais, cefaleia, tensão muscular, taquicardia, xerostomia, sudorese e outros.

Nesse sentido, podem-se destacar ainda, alguns itens responsáveis pelo estresse, ansiedade e depressão, no campo de trabalho, como: equipamentos impróprios, horários abusivos, exigência de força e tensão, sedentarismo, pressão emocional por metas e produções, acidentes de trabalho, lesões musculares, fadiga muscular, entre outros (MACHADO, 2001; LANCMAN, 2004).

A partir da identificação da presença de desconfortos emocionais e físicos relacionados ao trabalho, foram propostas as intervenções de Ginástica Laboral preparatória na empresa de engenharia pesquisada, com objetivo de verificar os possíveis benefícios das intervenções para com os colaboradores.

Conforme Mendes e Leite (2008), a Ginástica Laboral do tipo preparatória consiste em séries de exercícios realizados antes da atividade de trabalho, que tem como objetivo prevenir desconfortos durante as atividades laborais e promover a saúde do trabalhador, despertando-o para as tarefas realizadas no ambiente de trabalho.

As intervenções de Ginástica Laboral foram realizadas com os participantes da pesquisa duas vezes por semana, com duração de 10 minutos cada, sendo desenvolvidos distintos tipos de alongamentos. Durante o período de desenvolvimento da Ginástica Laboral, também foi desenvolvida uma dinâmica de grupo, a qual visou melhorar o desempenho dos participantes durante a atividade de labor, motivando-os e instigando-os para a ampliação da socialização entre eles.

Após o desenvolvimento das intervenções terapêuticas ocupacionais na empresa por meio da Ginástica Laboral, aplicou-se um questionário para a identificação da possível contribuição das mesmas para a saúde laboral dos funcionários.

No gráfico 03 a seguir podem ser observadas as pontuações dos colaboradores em relação as intervenções realizadas, se, na visão destes as mesmas trouxeram ou não contribuições para a saúde laboral.

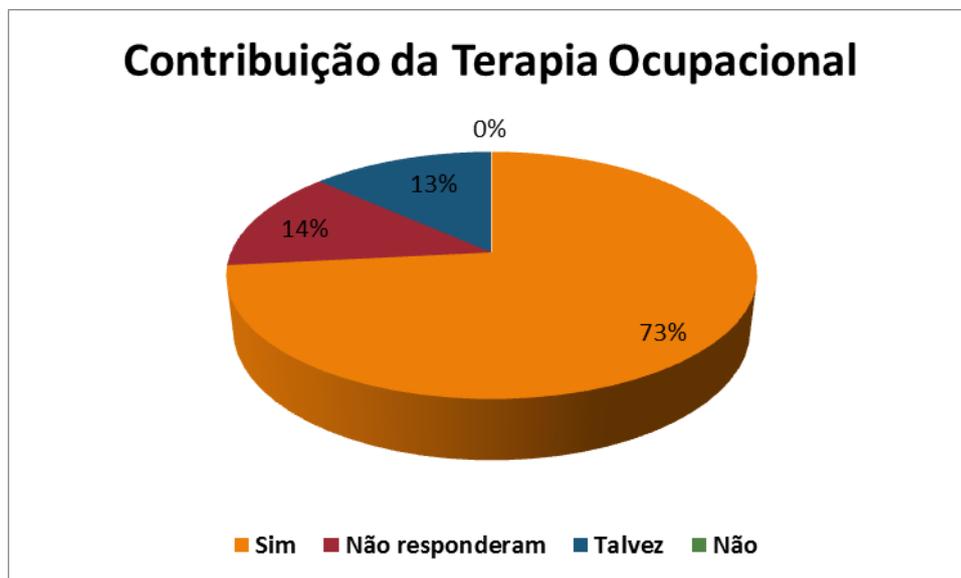


Gráfico 03 – Contribuição da Terapia Ocupacional

A partir da análise do gráfico acima, destaca-se o índice de 73% dos participantes que considerou ter ocorrido contribuição das intervenções de ginástica laboral para a saúde no ambiente de trabalho. Esse dado demonstra que a Terapia Ocupacional proporcionou uma melhoria no ambiente de trabalho, assim como na socialização entre os trabalhadores.

O terapeuta ocupacional busca promover a reabilitação física, mental e emocional do sujeito, assim como a reinserção no campo de trabalho, desenvolvendo adaptações no ambiente laboral, na organização das atividades ocupacionais, na prevenção de doenças, assim como realizar orientações, visando à saúde individual e coletiva dos trabalhadores (TRUDEL, 2004).

De acordo com Watanabe e Gonçalves (2004), o terapeuta ocupacional durante a intervenção laboral, tem o dever de identificar as problemáticas enfrentadas pelo trabalhador, elaborando meios para que os mesmos se sintam satisfeitos e motivados, além de minimizar os fatores que podem gerar adoecimento físico, mental e social.

Os trabalhadores que participaram da pesquisa, responderam ainda mais detalhadamente sobre o tipo de contribuição que a Terapia Ocupacional possibilitou durante as intervenções no ambiente da empresa. Essas informações podem ser verificadas a seguir no Gráfico 04.



Gráfico 4 – Tipos de contribuições da Terapia Ocupacional

Em análise aos dados angariados, verifica-se que 27% dos funcionários consideraram ter ocorrido uma redução do estresse e melhora na socialização. Esse índice demonstra que a Ginástica Laboral pode ser considerada uma intervenção de grande potencial na melhora das condições de trabalho dos colaboradores, minimizando os fatores de risco físicos e emocionais.

Salienta-se que os benefícios da intervenção da Terapia Ocupacional na saúde do trabalhador favorecem a melhora da interação entre a equipe diretiva da empresa e o funcionário, assim como entre os colegas, visando um ambiente laboral mais produtivo e proficiente.

Para Delani e colaboradores (2013), a Ginástica Laboral promove a prevenção de doenças originadas nas atividades laborais, diminui o número de afastamentos provenientes do trabalho, proporcionando momentos de lazer, integração e socialização entre os trabalhadores.

De acordo com Rossato; et al. (2013), exercícios físicos realizados durante ou após a jornada de trabalho atuam de forma terapêutica, diminuindo o estresse através do alongamento e relaxamento. Ainda de acordo com Mendes e Leite (2008), o trabalhador que mantém uma boa relação social no ambiente de trabalho, conseguindo manter diálogo, união e cooperação com a equipe está menos vulnerável ao estresse.

Para Lancman (2011), o Terapeuta Ocupacional pode atuar na saúde do trabalhador prevenindo o surgimento de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, promovendo a reabilitação e tratamento dos indivíduos adoecidos, além de possibilitar a promoção da saúde, reinserção nas atividades laborais, adaptação do ambiente de labor, entre outros.

Desse modo, a partir das colocações dos participantes da pesquisa, percebe-se a importância da intervenção do terapeuta ocupacional no ambiente de trabalho, visto que busca possibilitar por meio da Ginástica Laboral, por exemplo, promover o bem-estar físico e emocional durante as atividades laborais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo procurou identificar a contribuição da Terapia Ocupacional nos possíveis desconfortos apresentados durante a atividade laboral de funcionários de uma empresa de engenharia.

Através da investigação dos desconfortos físicos gerados pela postura sentada durante a atividade laboral, foi possível verificar a presença de dor e formigamentos na amostra do estudo. Já no que diz respeito à existência de alterações emocionais nos trabalhadores pode-se constatar que a maior parte dos participantes considerou que possui estresse devido ao trabalho.

Tendo em vista os dados obtidos em relação aos desconfortos existentes, e a partir das intervenções propostas com a amostra da pesquisa, pode-se afirmar que as contribuições da Terapia Ocupacional, na visão dos participantes, relacionam-se principalmente a melhora na interação social, bem como na diminuição do estresse.

Salienta-se que durante as intervenções os colaboradores demonstraram-se participativos e à vontade, pois foram utilizados recursos que visaram favorecer a interatividade e motivação: como balões, músicas, dinâmicas e exercícios em dupla.

Nesse sentido, são relevantes novas pesquisas sobre o assunto em questão, no intuito de difundir e ampliar as publicações na área de atuação da Terapia Ocupacional relacionadas à atenção a saúde do trabalhador e desenvolvimento da Ginástica Laboral.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. P.; VEIGA, H. M. D. S. Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa. **Psicol. cienc. prof.** vol.32 no.2 Brasília 2012.

CORRÊA, S. A.; MENEZES, J. R. de M. **Estresse e trabalho**. Campo Grande, MS, 2002. Disponível em:
http://gc.nesda.com.br/Conteudo/Arquivos/Biblioteca/Artigos%20T%C3%A9cnicos/Artigos%20B%C3%A1sicos%20de%20Neuroimunomodula%C3%A7%C3%A3o/estress_e_trabalho.pdf
Acesso em: 16 jun. 2015.

DELANI, D.; EVANGELISTA, R. A.; PINHO, S.T.D; SILVA, A.C.D. Ginástica Laboral: Melhoria na Qualidade de Vida do Trabalhador **Rev Cie Fac Edu Mei Amb.**(1):41-61, jan-jun, 2013.

DYNIEWICZ, A. M. **Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes**. 2 ed. São Caetano do Sul, SP: difusão editora, 2009.

DRUMMOND, A. D. F. Fundamentos da Terapia Ocupacional. In: CAVALCANTI, A.; Galvão, C. **Terapia Ocupacional: Fundamentação & Prática**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2007.

LAKATOS, M.; MARCONI, M. D. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LANCMAN, S. Psicodinâmica do Trabalho. In: CAVANCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia Ocupacional: Fundamentação & Prática**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2011.

_____. **Saúde, trabalho e terapia ocupacional**. São Paulo, SP: Roca, 2004.

LELIS, C. M; BATTAUS, M. R. B; FREITAS, F. C. T. D; ROCHA, F. L. R; MARZIALE, M. H. P; ROBAZZI, M. L. D. C. C. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em profissionais de enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Acta paul. enferm.** vol.25 n. 3 São Paulo. 2012.

MACHADO, S. **O direito à Proteção ao Meio Ambiente de Trabalho no Brasil**. São Paulo, SP: LTr, 2001.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo, SP: Manole, 2008.

MENEZES, E. M.; SILVA, E. L. D. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4 ed. Florianópolis: UFSC, 2005. Disponível em: <http://tccbiblio.paginas.ufsc.br/files/2010/09/024_Metodologia_de_pesquisa_e_elaboracao_de_teses_e_dissertacoes1.pdf> Acesso em: 16 jun.2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf Acesso em: 16 jun.2015.

NARDI, H. C. Saúde do Trabalhador, Subjetividade e Interdisciplinaridade. In: MERLO, A. R. C. **Saúde e Trabalho no Rio Grande do Sul**. Rio Grande do Sul, RS: ed. UFRGS, 2004.

NUNES, C. M. P. Dor Neuromusculoesquelética. In: CAVANCANTI, A.; Galvão, C. **Terapia Ocupacional: Fundamentação & Prática**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2007.

PICOLOTO, D.; SILVEIRA, E. D. Prevalência de sintomas osteomusculares e fatores associados em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Canoas – RS. **Ciência & Saúde Coletiva**, 13(2):507-516, 2008.

REINHARDT, E. L.; FISCHER, F. M. Barreiras às intervenções relacionadas à saúde do trabalhador do setor saúde no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**, Washington, v. 25, n. 5, May2009. Disponível em:<http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102049892009000500005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 out. 2014.

ROSSATO, L. C; DUCA, G. F. D; FARIAS, S. F; NAHAS, M. V. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil, **Rev Bras Educ Fís Esporte**, (São Paulo) 2013 Jan-Mar;27(1):15-23

SANTOS, M. D. C. D. Reabilitação física, Terapia Ocupacional e Saúde do Trabalhador. In: LANCMAN, S. **Saúde, Trabalho e Terapia Ocupacional**. São Paulo, SP: Roca, 2004.

TRUDEL, L. Meios Psicossociais de Trabalho e Processo de Adaptação e Reabilitação. In: LANCMAN, S. **Saúde, Trabalho e Terapia Ocupacional**. São Paulo, SP: Roca, 2004.

WATANABE, M.; GONÇALVES, R. M. D. A. Relações Conceituais entre Terapia Ocupacionais e Ergonomia. In: LANCMAN, S. **Saúde, Trabalho e Terapia Ocupacional**. São Paulo, SP: Roca, 2004.