

**Trabalho 144****RESUMO****AVALIAÇÃO DE ASPECTOS ERGONÔMICOS, CLÍNICOS E DE QUALIDADE DE VIDA DE GERENTES DE EMPRESA DE CONSULTORIA PARA MICRO E PEQUENAS EMPRESAS.**ALVES, Sabrina Lima¹ ; SILVA-JUNIOR, João Silvestre² .

Introdução: A OMS preconiza o bem-estar físico, mental, social e qualidade de vida, e a associação Internacional da Ergonomia estuda a resposta do corpo a cargas física e psicológica, a habilidades mentais e à motivação, supervisão, trabalho em equipe e ética profissional. Globalização, inovações tecnológicas e novas formas de gestão geraram mudanças no trabalho: mesmo havendo estabilidade, há insegurança e competição presentes. Hoje em dia é muito difícil de separar emprego de qualidade de vida. **Objetivos:** avaliação da ergonomia do posto de trabalho de gerentes; descrição de características demográficas, clínicas e ocupacionais da população; descrição da percepção de qualidade de vida; sugestão de melhorias face ao observado. **Métodos:** estudo epidemiológico, transversal; Realizada análise preliminar de riscos; Seleccionados gerentes de consultoria de pequenas empresas com exame ocupacional periódico atualizado: feitas perguntas de saúde geral, histórico ocupacional e qualidade de vida. Avaliação ergonômica dos locais de trabalho, aplicada ferramenta ergonômica (Couto, 2007). Análise descritiva entre sede e escritórios regionais (ER). **Resultados:** Empresa com grau de risco 1, sem riscos ocupacionais específicos. Carga semanal de 60 horas, com divisão do tempo: 10% gestão da equipe, 30%, no computador (relatórios, emails), 60% em reuniões. O ambulatório da sede executa o PCMSO. Há programas de Qualidade de Vida e Convênio Médico. Cada ER tem média de 10 pessoas, sede tem média de 17, a cada setor. Sala de gestor de ER tem dimensionamento parecido com da sede: 10m². Salas de reuniões são ergonomicamente inadequadas. Avaliação ergonômica de sala de gestor tem boa condição de trabalho, mas cadeiras e apoio para pés não são adequados e janelas não têm cobertura. Gerentes não obedecem a pausas. Há predominância de homens na amostra, mesmo com mais mulheres na empresa. Idades entre 33-53 anos, média de 42 anos. Em média, trabalham há mais de 10 anos na empresa; apresentam histórico previdenciário pequeno. Mantêm acompanhamento médico regular; na sede há mais prevalência de doenças crônicas. Uso de medicações contínuas é semelhante nos grupos; maioria não pratica atividade física adequadamente; há alta prevalência de sobrepeso e obesidade; baixa prevalência de tabagismo e etilismo; Gerentes de ER apresentam melhor percepção de qualidade de vida. **Conclusões:** Recomendado adequar cadeiras e apoio de pés; instalar persianas; campanhas internas para realização de intervalos, redução do estresse, promoção de saúde e hábitos saudáveis; firmar convênios com academias e/ou clubes; suporte emocional aos trabalhadores.

Palavras-chave: Ergonomia. Qualidade de Vida. Gerentes. Saúde Ocupacional.

- 1- Médica formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pós-graduanda do curso de Especialização em Medicina do Trabalho da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo em 2011, email binalalves@gmail.com.
- 2- Médico graduado pela Universidade de Pernambuco, Médico do Trabalho graduado pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Professor convidado e Coordenador adjunto do Curso de Especialização em Medicina do Trabalho da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, email joaossj@gmail.com.

**Trabalho 144****REFERÊNCIAS:**

1. AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR (BRASIL). **Promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar : manual técnico**. 2. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro : ANS, 2007. Fonte: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_saude_prevencao_riscos_doencas.pdf
2. AMERICAN HEART ASSOCIATION. **Physical Activity - American Heart Association Guidelines**. Fonte: http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/StartWalking/American-Heart-Association-Guidelines_UCM_307976_Article.jsp#.TsFhc2CrX6g
3. BLANC, P.D. **Why Quality of Life Should Matter to Occupational Health Researchers**. [Editorial]. *Occup Environ Med*; 61:571. 2004
4. BRASIL. Ministério do Trabalho e da Previdência Social. **Norma Regulamentadora nº 17 – Ergonomia**. Portaria MTPS nº 3.751, de 23 de novembro de 1990.
5. BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 4 – Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho**. Portaria MTE nº 3.214, de 8 de junho de 1978.
6. BRASIL. Presidência da República. Lei nº 8.966, de 27 de dezembro de 1994, que altera a redação do art. 62 da Consolidação das Leis do Trabalho. **Diário Oficial da União**, Brasília, D.F., 27 de dezembro de 1994.
7. COUTO, H.A. **Checklist para análise das condições do posto de trabalho ao computador**. Versão agosto/2007.
8. COUTO, J.H., PAIVA, K.C.M. **Qualidade de vida e estresse gerencial “pós-choque de gestão” : o caso da Copasa-MG**. RAP – Rio de Janeiro 42(6): 1189-211. Nov/dez. 2008.
9. DATASUS. **Nota Técnica SISVAN** (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional). Fonte: http://tabnet.datasus.gov.br/cgi-win/SISVAN/CNV/notas_sisvan.html
10. FLECK, M.P.A., FLECK, S.L., XAVIER, M., CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G., SANTOS, L., PINZON, V. **Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100)**. *Rev. Saúde Pública*, 33 (2): 198-205. 1999.
11. GRZYBOVSKI, D., BOSCARIN R., MIGOTT, A.M.B. **Mercado formal de trabalho e a mulher executiva**. *Teor. Evid. Econ.*, v.9, n.16, p. 79-100. 2001
12. INTERNATIONAL ERGONOMICS ASSOCIATION (IEA). **Definition of Ergonomics**. Fonte: http://www.iea.cc/01_what/What%20is%20Ergonomics.html. Agosto 2011.
13. KAHNEMAN D., DEATON A. **High Income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well-being**. *PNAS*, volume 107, número 38. Set. 2010.
14. MARTINS, C.O., MICHELS, G. **Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador: Exemplos de Sucesso**. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Volume 5, número 1, p. 85-90. 2003.
15. OLIVEIRA, S. **A qualidade da qualidade: uma perspectiva em saúde do trabalhador**. *Cad. Saúde Públ.*, Rio de Janeiro, 13(4):625-634. Out/dez 1997.
16. SEBRAE-SP. **Conteúdo da Intranet**.
17. SILVA E.S., BERNARDO M.H., MAENO M., KATO M. **Saúde do Trabalhador no início do século XXI**. [Editorial]. *Rev. bras. Saúde ocup.*, São Paulo, 35 (122): 185-186. 2010.
18. SÖRENSEN, L.E., PEKKONEN, M.M., MÄNNIKKÖ, K.H., LOUHEVAARA, V.A. SMOLANDER, J., ALÉN J.M. **Associations between work ability, health-related quality of life, physical activity and fitness among middle-aged men**. *Applied Ergonomics*, Volume 39, Issue 6, Pages 786-791. Novembro 2008.
19. SOUZA, L.B.; FIGUEIREDO, M.A.C. **Qualificação profissional e representações sobre trabalho e qualidade de vida**. *Paidéia*, volume 14, número 28. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. Mai. - Ago. 2004.