

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

O CUIDADO COM A SAÚDE ENTRE ADOLESCENTES: UM PROJETO DE
INTERVENÇÃO FRENTE AO RISCO ERGONÔMICO.

SILVANA DA SILVA MOREIRA FORQUIM

FOZ DO IGUAÇU/PR

2013

SILVANA DA SILVA MOREIRA FORQUIM

O CUIDADO COM A SAÚDE ENTRE OS ADOLESCENTES: UM PROJETO DE
INTERVENÇÃO FRENTE AO RISCO ERGONÔMICO.

Projeto de Intervenção apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância.

Orientador: Prof^a Dra Leila Maria Mansano Sarquis

Ao meu esposo e filhos por acreditarem em meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

A Deus que me agraciou com a oportunidade de concretizar este projeto de intervenção.

À professora orientadora Dra Leila Maria Mansano Sarquis pelas contribuições teóricas, assim como, a sua dedicação e paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão deste trabalho.

Ao meu esposo e filhos que com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

Aos alunos que com empenho participaram do projeto.

Aos colegas de estudos, pelo incentivo, força, amizade e companheirismo.

A UAB – UFPR por oferecer o curso de pós-graduação com Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio de excelente qualidade.

Agradeço a todos que de alguma forma passaram pela minha vida e contribuíram para que eu chegasse até este momento.

O conhecimento exige uma presença curiosa do sujeito em face do mundo. Requer uma ação transformadora sobre a realidade. Demanda uma busca constante. Implica em invenção e em reinvenção.

Paulo freire

FORQUIM, M. S. SILVANA. O CUIDADO COM A SAÚDE ENTRE OS ADOLESCENTES: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO FRENTE AO RISCO ERGONÔMICO. 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

RESUMO

Este trabalho apresenta um projeto de intervenção direcionado aos cuidados com a saúde entre os adolescentes, realizado com alunos do terceiro ano do ensino médio, no Colégio Estadual Arnaldo Busatto, Foz do Iguaçu. Acredita-se que os aparelhos tecnológicos são instrumentos que estão presente no cotidiano dos adolescentes, sendo assim, o cuidado com a postura ergonômica é fundamental para que tenham melhor qualidade de vida. Pretende-se por meio deste trabalho, fornecer aos adolescentes, orientações sobre posturas adequadas e ergonômicas frente ao uso das novas tecnologias. Para embasamento teórico são realizados estudos na Norma regulamentadora NR 17 (1987), Zapata (2004), Oliveira (2009), entre outros. Os resultados apresentados são excelentes, observável em cartilhas e cartazes produzidos pelos alunos, sendo notável especialmente no domínio de conteúdo ao se exporem no momento das apresentações que fizeram sobre ergonomia para as turmas dos primeiros anos. Os alunos precisaram conhecer sobre o assunto, saúde ergonômica, para que pudessem ser multiplicadores do conhecimento.

Palavras-chave: Ergonomia. Tecnologia. Adolescentes. Qualidade de vida.

FORQUIM, M. S. SILVANA. O CUIDADO COM A SAÚDE ENTRE OS ADOLESCENTES: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO FRENTE AO RISCO ERGONÔMICO. 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

RESUMEN

Este trabajo presenta un proyecto de intervención direccionado a los cuidados con la salud entre los adolescentes, realizado con estudiantes del tercer año del ensino medio, en el Colegio Estadual Arnaldo Busatto, Foz do Iguaçu. Acreditase que los aparatos tecnológicos son instrumentos que están presente en el cotidiano de los adolescentes, siendo así, el cuidado con la postura ergonómica es fundamental para que tengan mejor calidad de vida. Pretendiese por medio de este trabajo, fornecer a los adolescentes, orientaciones sobre posturas adecuadas y ergonómicas frente al uso de las novas tecnologías. Para embasamiento teórico son realizados estudios en la Norma reguladora NR17 (1987), Zapata (2004), Oliveira (2009), entre otros. Los resultados presentados son excelentes, observable en cartillas y cartales producidos por los alumnos, siendo notable especialmente en el dominio de contenido al exponerse en el momento de las presentaciones que hicieron sobre ergonomía para las turmas de los primeros años. Los alumnos precisaran conocer sobre el tema, salud ergonómica para que pudiesen ser multiplicadores del conocimiento.

PALABRAS-LLAVE: ergonomía. Tecnología. Adolescentes. Calidad de vida.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2. TEMA	10
2.1 PROBLEMA DE INTERVENÇÃO:.....	10
2.2 OBJETIVOS:	10
2.2.1 Objetivo Geral:	10
2.2.2 Objetivos específicos:	10
2.3 JUSTIFICATIVA:	11
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
4 METODOLOGIA	15
5 RECURSOS :	21
6. REFERENCIAS.....	22
7. ANEXOS.....	24

1 INTRODUÇÃO

A tecnologia é uma realidade cada vez mais presente no cotidiano dos jovens e adolescentes, isto se deve aos avanços do mundo tecnológico, sabem-se que o período que se dedicam a utilizá-la está cada vez maior, os computadores estão ganhando o espaço doméstico e também o âmbito escolar. Desta forma, surge a inquietação: os adolescentes possuem cuidados e orientações seguras frente aos riscos ergonômicos ao fazer uso destas tecnologias?

Zapata (2004) destaca que “as crianças e adolescentes tendo acesso ao computador e videogames utilizando, possivelmente, com uma frequência considerável e uma ergonomia inadequada, poderiam desenvolver dores, lesões, e síndrome do SME.”

Os riscos ergonômicos também geram distúrbios psicológicos e fisiológicos, problemas no sistema digestivo, respiratório, alterações no organismo e estado emocional, cansaço físico, dores musculares, hipertensão arterial, alteração do sono, diabetes, doenças nervosas, taquicardia, doenças do aparelho digestivo, tensão, ansiedade, problemas de coluna, como Lesão de Esforço Repetido (LER) ou Doença Osteoarticular Relacionada ao Trabalho (DORT), dores de cabeça, nas costas etc. (OLIVEIRA, 2009).

Zapata (2004) também destaca que estudos comprovam que os usuários de computador estão mais propícios a adquirir tais doenças osteoarticulares, especialmente as que se situam nos membros superiores. As dores relacionadas ao uso de aparelhos eletrônicos têm sido muito pouco analisadas na faixa etária pediátrica. O estudo sobre a relação entre a utilização do computador e a apresentação de síndrome e lesões do SME - sistema músculo-esquelético, não tem sido estudado nesta faixa etária, havendo somente relatos de casos.

Assim, compreendendo a importância da atenção à saúde ergonômica, este projeto de intervenção tem o intuito de orientar adolescentes, sobre o uso adequado da tecnologia buscando melhor qualidade de vida com a saúde ergonômica.

2. TEMA

O cuidado com a saúde entre os adolescentes:

2.1 PROBLEMA DE INTERVENÇÃO:

Os jovens permanecem grande período do dia frente aos aparelhos eletrônicos, e muitas vezes com posições inadequadas que podem comprometer sua saúde.

2.2 OBJETIVOS:

2.2.1 Objetivo Geral:

Fornecer aos adolescentes, orientações sobre posturas adequadas e ergonômicas frente ao uso de novas tecnologias.

2.2.2 Objetivos específicos:

Compreender a importância do cuidado com a saúde dos adolescentes frente aos agravos ergonômicos;

Orientar sobre os agravos ergonômicos e suas complicações frente às posturas inadequadas.

2.3 JUSTIFICATIVA:

Este estudo justifica-se pelo fato de os alunos estarem cada vez mais envolvidos no mundo tecnológico, o uso excessivo dos aparelhos tecnológicos aliado a uma má postura, pode causar sérios prejuízos à saúde, uma postura correta é fundamental em se tratando de qualidade de vida. Os riscos ergonômicos podem gerar distúrbios psicológicos e fisiológicos, e provocar sérios danos à saúde, como: dores de cabeça, dores nas costas, problemas no sistema digestivo, respiratório, alterações no organismo e estado emocional, cansaço físico, dores musculares, hipertensão arterial, alteração do sono, diabetes, doenças nervosas, taquicardia, doenças do aparelho digestivo, tensão, ansiedade, problemas de coluna, LER/DORT, entre outras. (OLIVEIRA, 2009).

3. REVISÃO DE LITERATURA

O termo ergonomia está diretamente ligado ao trabalho e a história do homem que são permeados de transformações através do tempo. Sabe-se que o modo de vida e a organização social se deram a partir da intervenção do homem na natureza.

As atividades humanas são relevantes para o desenvolvimento da sociedade, e por sua vez o trabalho realizado sem a preocupação com o bem-estar do trabalhador, pode trazer vários riscos à sua saúde, Silva e Paschoarelli (2010) destacam que os problemas de saúde já existiam no período da civilização da Antiguidade oriental do Norte de África. Conforme os autores “um papiro de 2500 a.C. contém a descrição no Egito antigo de acidente com diagnóstico de lombalgia aguda resultante de um trabalhador envolvido na construção de uma pirâmide.”

Apesar dos problemas de saúde relacionados à ergonomia sempre haverem acompanhado o homem através dos tempos, Pequini (2005) enfatiza que a ergonomia passa a existir após a Segunda Guerra Mundial, sendo originadas a partir

do processo de industrialização, através da relação entre homem e máquina, levando em conta as capacidades, restrições físicas e psicológicas da pessoa.

Prates (2007) infere que “a revolução industrial foi a propulsora do grande impacto na vida dos trabalhadores. Estes funcionários chegaram a trabalhar em turno de até 16 horas diárias, sem férias, regime de semi-escravidão, com gestão empresária autoritária.”

Desta forma o termo ergonomia surge a partir da necessidade de regulamentar e adequar a relação entre homem ao trabalho, de forma a não agravar a saúde do trabalhador. De acordo com Coutinho, Godinho, Santos e Trigueiros (2004) “a Ergonomia, em grego *ergon* (trabalho) e *nomos* (regras), visa melhorar o conforto, segurança, saúde e a eficiência no trabalho e em geral das condições de vida” seu sentido etimológico diz respeito ao “estudo das leis do trabalho”. Os autores ainda destacam que

A Ergonomia estuda vários aspectos da relação da pessoa com as condições de trabalho, desde a sua postura e movimentos corporais (sentados, em pé, estáticos e dinâmicos, em esforço ou não), aos factores ambientais (os ruídos, vibrações, iluminação, clima e agentes químicos), aos equipamentos, sistemas de controlo, cargos e tarefas desempenhadas. (COUTINHO, GODINHO, SANTOS E TRIGUEIROS 2004, p. 2)

Em 1987 cria-se a Norma Regulamentadora NR 17, (1987), Ergonomia, uma Norma Regulamentadora que institui parâmetros de adaptações às condições de trabalho. Devido ao grande avanço tecnológico, a NR 17 (1987), tem sido muito importante no que diz respeito a adaptação do trabalho de profissionais que tem como sua principal ferramenta de trabalho o computador. É importante ressaltar também que tal ciência aplica-se em diversas esferas, não apenas no trabalho, mas no lar, no transporte, na escola e também no lazer.

A Norma Regulamentadora a NR 17 (1987), estabelece normas com diretrizes legais para adequar as disposições de trabalho às peculiares psicofisiológicas dos trabalhadores, proporcionando um máximo de bem estar, segurança e desempenho. Nela, apresentam-se aspectos relacionados ao levantamento, transporte e descarga de materiais, ao mobiliário, aos equipamentos, condições ambientais do posto de trabalho e à disposição do trabalho.

A NR 17 (1987), determina que compete ao empregador obter uma análise ergonômica do trabalho, visando uma avaliação que adapta as condições de trabalho às peculiaridades psicofisiológicas dos trabalhadores.

A norma contempla orientações sobre o transporte manual de cargas, bem como, o transporte manual regular de cargas. No que se refere ao trabalhador jovem, com idade inferior a dezoito anos e maior de quatorze anos não deverá ser exigido o transporte manual de cargas, caso seja suscetível de comprometer sua saúde ou sua segurança.

O trabalhador designado para o transporte manual regular de cargas deverá receber treinamento ou instruções satisfatórias quanto aos métodos de trabalho, visando salvaguardar sua saúde e precaver acidentes. Quando é o transporte manual de cargas é necessário usar meio técnico adequado. (NR 17, 1987).

Sempre que for possível deve-se realizar o trabalho na posição sentada, e o local de trabalho ser adaptado para esta posição, proporcionando boa postura, visualização e operação.

Segundo a NR17 (1987), os assentos devem atender a certos requisitos mínimos de conforto, como altura ajustável à estatura do trabalhador, entre outros. Para as atividades em que as tarefas devam ser realizadas de pé, devem ser colocados assentos para descanso em locais em que possam ser utilizados por todos os trabalhadores durante as pausas. (NR 17, 1987).

As atividades que envolvem leitura de documentos para digitação, datilografia ou mecanografia, deve ser provido suporte apropriado para documento, que ajustado, proporcione boa postura, visualização e operação, evitando movimentação repetitivo do pescoço e fadiga visual. A esfera ambiental de trabalho deve ser adequada às peculiaridades psicofisiológicas do trabalhador, bem como, ao trabalho a ser executado.

Em salas de controle, laboratórios, escritórios, salas de desenvolvimento ou análise de projetos, necessita haver cuidados referentes aos níveis de ruído, índice de temperatura; velocidade do ar; umidade relativa do ar. Todos os espaços de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade.

Por fim a NR 17, (1987), destaca também que a disposição do trabalho deve levar em consideração: as regras de produção; o caráter operatório; a requisição de

tempo; a determinação do conteúdo de tempo; o ritmo de trabalho; o conteúdo das tarefas. (NR 17, 1987).

Neto (2012) salienta alguns fatores que promovem lesões ergonômicas, tais como:

Trabalho físico pesado, posturas incorretas, treinamento inadequado/inexistentes, trabalhos em turno, Trabalho noturno, monotonia, repetitividade, ritmo excessivo, pressão explícita ou implícita para manter este ritmo, metas estabelecidas sem a participação dos empregados e colaboradores, patamares de metas de produção crescentes sem a adequação das condições para atingi-las, incentivo a maior produtividade por meio de diferenciação salarial e prêmios, induzindo as pessoas a ultrapassar seus limites, jornada de trabalho prolongada, falta de possibilidade de realizar pequenas pausas espontâneas, quando necessário, manutenção de postura fixa por tempo prolongado, mobiliário mal projetado, ambiente de trabalho desconfortável (muito seco, muito frio, muito quente, pouco iluminado, barulhento, apertado). (NETO, 2012, p.5-6)

Percebe-se a relevância do diagnóstico ergonômico na esfera empresarial, processo o qual permite que o trabalhador adquira melhor rendimento, ao tempo que interage na prevenção de sua saúde.

Como ressaltado, a NR 17, (1987), aponta vários aspectos que devem ser observados ao fazer uso de computadores, os cuidados ergonômicos frente à tecnologia. Com o avanço tecnológico e maior acessibilidade por parte da população aos recursos tecnológicos, tal cuidado tornou-se fundamental e passa a abranger não apenas em se tratando ao trabalho, mas também ao lazer, pois a população está cada vez mais conectada ao mundo virtual, especialmente os adolescentes, que passam horas no celular, computador, jogos.

Pequini (2005) complementa que “a postura sentada, aliada com a falta de atividade física, é um fator crucial na perda da flexibilidade e conseqüentemente no surgimento de lombalgia. Segundo Pequini (2005), o uso da tecnologia limitou ainda mais os movimentos corporais do ser humano.”

Não se pode negar o quanto às novas tecnologias tem modificado o modo de vida de boa parte dos adolescentes que muitas vezes, as utilizam todo o tempo, no momento de lazer, enquanto comem, dormem, estudam, trabalham... O que indica a necessidade de uma atenção especial em relação à postura ergonômica dos adolescentes.

4 METODOLOGIA

O projeto de intervenção foi realizado na cidade de Foz do Iguaçu, um município brasileiro do estado do Paraná, o sétimo mais populoso, com 255.718 habitantes, conforme estimativa do IBGE. (ADETUR, 2013)

Tal projeto realizou-se no Colégio Estadual Arnaldo Busatto, – Ensino Fundamental e Médio, que se localiza na rua Araucária, 650 - Jardim Novo Mundo, Foz do Iguaçu - PR, 85866-010, (45) 3577-2442, situado na periferia urbana do município de Foz do Iguaçu.

Segundo informações no PPP- Projeto Político Pedagógico (2010), o colégio atende alunos das áreas rurais limítrofes ao bairro de Três lagoas como Gleba Guarani, Alto da Bela Vista, Aparecidinha, Prainha, Lote Grande e Santa Rita. É mantido pelo Governo do Estado do Paraná.

No Projeto Político Pedagógico (2010), do Colégio Arnaldo Busatto, também é destacado que o Colégio iniciou seu funcionamento em 1980, via Resolução Conjunta nº 35/82, com o nome de Escola Três Lagoas, tem o curso do 1º grau reconhecido, conforme Resolução nº 367/84, e, com a Resolução nº 913/92, para a autorização do funcionamento do Ensino de 2º Grau regular, com o curso de 2º Grau-Educação Geral – Preparação Universal, e outras Resoluções/Deliberações/Atos Administrativos e Informações, que autorizam outros funcionamentos Administrativos e Pedagógicos dentro do Estado de Ensino.

Atualmente o Colégio oferece em dois turnos, matutino e vespertino, o Ensino Fundamental - 5ª a 8ª Séries e nos períodos matutino, vespertino e noturno, o Ensino Médio. Possui um total de Servidores em Regência: 83, e servidores em Funções de Apoio/Técnico Pedagógicas: 40. O colégio atende 46 turmas, somando 1321 alunos.

Os alunos que fizeram parte deste projeto de intervenção estudam no 3º ano do ensino médio, turma B, do turno matutino, com 25 alunos, numa faixa etária de 16 à 19 anos. Os vinte e cinco alunos participaram de todas as etapas do projeto, com exceção de um aluno que tinha uma cirurgia agendada na data da apresentação. As aulas delineadas neste projeto ocorreram de forma geminada, ou seja, duas aulas seguidas.

As estratégias metodológicas para desenvolvimento do projeto ocorreu da seguinte forma:

No dia 11/09/2013 foi realizada a roda de conversa entre professora e os alunos, sobre os temas: O quanto a tecnologia faz parte do nosso dia a dia? Qual o tempo destinado no turno para a utilização dos recursos tecnológicos? Entre outros.

Estavam presente os 25 alunos da turma, e eles participaram de forma espontânea, interagindo com suas opiniões e observações. Houve inicialmente, reflexões sobre a tecnologia, o quanto ela está presente na nossa rotina, no geral os alunos declararam que usam bastante o computador, celular, fone de ouvido, e já nem consegue imaginar suas vidas sem tais aparelhos.

Conversamos também sobre o período que a usamos, a maioria respondeu: “Sempre que posso”, com exceção do momento do banho, almoço e na hora de dormir.

Enfatizaram que ficam bastante tempo conectados ao mundo virtual. Alguns alunos prontamente disseram que permanecem muito tempo no computador e celular, alguns até disseram que estão “viciados”.

O próximo tópico abordado foi: Que posições geralmente estão ao fazer uso da tecnologia? A resposta foi no geral, qualquer lugar, deitado, em pé, sentado. Ou seja, não há um lugar específico. Por fim, questionei-os se já tiveram dores nas costas ao ficar muito tempo na mesma atividade, as respostas de vários alunos foram: “sim”, uns tiveram, dores nas costas, outros nos ombros.

Uma das alunas justificou que o tempo passa muito rápido quando está fazendo uso do computador, e quando percebe já está mais tempo do que imaginava e na mesma posição, por isto acaba tendo dores nas costas, ou seja, vários alunos já sentiram dores nos ombros, visão ou costas, ao fazer uso de celular e/ ou computador por longo tempo.

Após a conversa com os alunos, assistimos ao vídeo “ergonomia com dispositivo móvel” de UNOESTEPP, disponível em: <www.youtube.com/watch?v=mqouynMg5cl>, tal vídeo destaca posturas incorretas e corretas ao utilizar o computador, bem como o tempo dedicado a ele.

Alguns alunos comentaram que é difícil sentar do jeito que o vídeo apresenta, pois é desconfortável, o outro aluno contrapôs que é difícil, pois o corpo está acostumado com o errado, e o certo vai parecer a princípio desconfortável.

Em seguida assistimos também ao vídeo “NR 17 Ergonomia” de Noberto (2012), disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=j-DfdYxzkUY>, o qual aborda sobre as lesões que uma má postura pode ocasionar, algumas doenças ocasionadas devido à postura incorreta, o vídeo apresenta também algumas dicas, sobre como evitar tais lesões.

O vídeo trouxe informações sobre a importância de ficar atento aos sinais que o corpo apresenta, traz também assuntos sobre o comportamento que adotamos no dia a dia que pode causar problemas. As partes do corpo que são afetadas ao adotarmos postura incorreta, destacando-se a LER E DORT, entre outros.

No instante em que se passava o vídeo, alguns alunos em determinados momento se identificaram, falando eu faço isto! E o interessante é que eles perceberam que algumas dores que sentiam em ombros e costas eram relacionadas à postura. Ou seja, até então os alunos não imaginavam que a postura incorreta poderia causar tantos problemas de saúde.

Esta primeira etapa do projeto foi muito produtiva, pois como descrito acima, os alunos participaram e se auto-avaliaram de forma interativa.

No dia 18/09/2013, às 10hs da manhã, no Colégio Arnaldo Busatto, foi realizado a palestra sobre Posturas, saúde ergonômica, ministrada pelas acadêmicas do curso de Fisioterapia da Faculdade Cesufoz "Ruthiely Marciane Possatto, Tiella Aparecida Oliveira" e a Professora responsável "Aline Izidoro Angelo". A palestra aconteceu em aproximadamente 2hs. Neste espaço de tempo foi realizado também alongamento com os alunos.

A palestra foi realizada no saguão do colégio, espaço que abarca em torno de 200 pessoas. Participaram da palestra, alunos dos segundos e terceiros anos do ensino médio, do período matutino, somando mais ou menos 150 alunos. Os alunos do 3º B sentaram nas cadeiras da frente, com o caderno em mãos para anotações.

As palestrantes fizeram a apresentação com ilustrações em slides¹, começaram questionando os alunos sobre o que entendem por ergonomia, após este momento, introduziram o assunto de posturas adequadas e inadequadas, os tipos de doenças que a má postura pode causar, explicaram os problemas de saúde a partir de imagens.

O uso da tecnologia, também foi abordado pelas fisioterapeutas, às posturas apropriadas, a posição das pernas e braços, e a altura do monitor. Por fim, foi destacada a importância de fazer alongamento, a fim evitar atrofiamentos de músculos, melhorarem a postura corporal, entre outros. Após a palestra, as fisioterapeutas convidaram os alunos para desenvolver atividade de alongamento². Os alunos participaram animados com a atividade proposta.

No dia (20) vinte de setembro de 2013, foi aula de assessoramento, momento em que os alunos planejavam as apresentações que fariam para os alunos dos primeiros anos e tirassem as dúvidas referentes aos trabalhos. A turma do 3º B foi dividida em cinco grupos, a fim de que cada grupo apresentasse para um dos primeiros anos. Foi realizado sorteio, para escolher qual turma do primeiro ano que cada grupo apresentaria, sendo estabelecido da seguinte forma:

Grupos 3º B	Alunos	Alunas	Turmas que assistiram	Quantidade de alunos que assistiram a apresentação
1	3	3	1ºA	40
2	3	3	1ºB	26
3	5	0	1ºC	34
4	0	5	1ºD	23
5	0	2	1ºE	14

A proposta de apresentação para os primeiros anos foi recebida inicialmente pelos alunos sem muito entusiasmo, apenas como uma forma avaliativa, porém no decorrer das atividades eles começaram a entender do assunto e gostar.

¹ Anexo: palestra sobre posturas, com as profissionais de fisioterapia.

² Anexo: atividade de alongamento.

A apresentação dos grupos ocorreu dentro da própria sala do terceiro B, foi organizada com as carteiras nos cantos da sala e as cadeiras no meio, a fim de receber os primeiros anos. As apresentações ocorreram nos dias (25) vinte e cinco e (27) vinte e sete de setembro.

As apresentações foram surpreendentes, os alunos expuseram os conteúdos interagindo com a platéia, todos os grupos fizeram apresentações em slides, o 1º grupo usou a televisão com entrada de *pendrive* para apresentar e os demais usaram o multimídia. Explicaram sobre as posturas que geralmente adotamos no decorrer no dia a dia, destacaram que aparentemente uma postura inadequada pode parecer confortável, porém os agravos que pode ocorrer para a saúde são vários. Alguns grupos destacaram que as cadeiras disponibilizadas no colégio não contribuem para uma boa postura.

As apresentações no geral trouxeram informações sobre as posturas ergonômicas, com enfoque de como devemos nos posicionar ao fazer uso de celular, computador, dispondo ainda, informações sobre posturas ao realizar serviços domésticos, compras, na direção de automóvel, entre outras tarefas.

Acredito que o trabalho desenvolvido contribuirá para o cotidiano de vários alunos, pois na própria apresentação alunas de um grupo, comentaram que enquanto estavam em casa estudando a forma de apresentarem, uma aluna corrigiu a outra: Senta correto! Você não aprendeu que assim está errado?

Os professores que estavam nos primeiros anos, também assistiram às palestras realizadas pelos alunos, e interagiram espontaneamente no decorrer da apresentação.

O gênero textual produzido pelos alunos, e entregue ou exposto para os primeiros anos, ficou a critério de cada grupo, o grupo 2, 4 e 5 optaram por fazerem cartazes. Após à apresentação acompanharam as turmas em suas salas e colaram cartazes em seus murais, com exceção do grupo 2 que pedi para que colocassem no mural do patamar da escada.

O grupo 1, escolheu fazer cartilha para cada aluno e 5, infelizmente não produziu trabalho, só fizeram apresentação. Os cartazes, bem como as cartilhas, continham orientações de como erguer pesos, realizar atividades domiciliares, entre outros.

Além do aprendizado dos alunos do 3º B, os resultados alcançados foram vários, pôde-se observar nos cartazes e nas cartilhas³ elaboradas pelos alunos, os estudantes dos primeiros anos, demonstraram que apreciaram a palestra, com atenção e respeito. E como uma aluna disse “acho que eles gostaram, pois, não encontrei nenhuma cartilha jogada ou rasgada nos corredores.

Importante frisar que os cartazes⁴ do grupo que foram expostos no mural do patamar da escada em um dia de aula, enquanto eu subia a escada, vi um aluno que descia e no momento seus olhos se depararam com os cartazes e instantaneamente o aluno se posicionou de forma mais ereta.

Acredito que a palestra por profissionais tenha sido muito importante para que eles conhecessem a realidade em relação à saúde ergonômica, porém as atividades que desenvolveram foram as mais proveitosas, pois neste momento de elaborarem as apresentações, eles buscaram conhecer mais do assunto para então terem bons resultados diante da outra turma.

Outro ponto importante em relação aos resultados, no período que estava em busca de um fisioterapeuta para realizar a palestra, meu esposo falou com um amigo fisioterapeuta, que eu precisava de um profissional da área para realizar palestra para os alunos e ele se dispôs a fazer a palestra, ao tempo que acertei com as fisioterapeutas da Cesufoz, assim pensamos em realizar uma palestra também na igreja que participamos, e o resultado na igreja também foi ótimo, pois o Pastor vai propor ao Pastor da sede, para realizar tal palestra também para as pessoas da igreja central.

Assim, contamos com resultados ótimos, pois o que era a principio para conhecimento dos alunos do 3º B, expandiu-se para os 2ºs e 3ºs anos, depois as apresentações para os primeiros anos e também à igreja do Curitiba III, e a proposta para a igreja da sede.

³ Em anexo: cartilha elaborada pelo grupo 1.

⁴ Cartazes que aparecem na imagem em anexo da apresentação do 2º grupo para o 1º B. Na imagem aparece dois cartazes e somente parte dos outros dois, ou seja, o grupo fez quatro cartazes.

5 RECURSOS :

RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS FINANCEIROS
Professores Alunos Fisioterapeuta	TV pendrive Multimídia Impressora Tinta para impressora Pendrive Cartolina	Parcerias

REFERENCIAS

ADETUR, Cataratas e Caminhos. **Foz do Iguaçu**. 2013. Disponível em <<http://www.adeturcataratasecaminhos.org.br/municipio/foz-do-iguacu/>> Acesso em: 04 nov.2013.

CASTELLANOS, Aura Ligia Zapata. **Dor, síndromes e lesões músculo-esqueléticas em adolescentes e sua relação com computador e videogame**. 2004. Dissertação (Mestrado em Pediatria) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5141/tde-29102004-120009/>>. Acesso em: 06 jun. 2013.

COUTINHO, A. F.; GODINHO, F.; SANTOS, C.; TRIGUEIROS, P. **Tecnologias de Informação sem Barreiras no Local de Trabalho. - Vila Real: UTAD, 2004.**

GUERRA, Cano, Zaia. **Interferência da educação postural sobre algia na coluna vertebral e a postura corporal com alunos da 4ª série da rede pública de ensino fundamental**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd123/interferencia-da-educacao-postural-sobre-algia-na-coluna-vertebral-e-a-postura-corporal.htm>>. Acesso: 24 maio 2013.

LYS Esther Rocha; Raquel Aparecida Casarotto; Laerte Sznelwar. **Uso de computador e ergonomia: um estudo sobre as escolas de ensino fundamental e médio de São Paulo**. Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022003000100006&script=sci_arttext#end.> Acesso em 05 jun. 2013

NATOUR, Jamil. **Coluna vertebral conhecimentos básicos**. Sociedade Brasileira de Reumatologia, etcetera editora, ISBN 85-98797-01-4, 2004.

NETO, M., Edgar. **Apostila de Ergonomia**. 2012. Disponível em: <http://www.ergonomianotrabalho.com.br/artigos/Apostila_de_Ergonomia_2.pdf> Acesso em 18 out. 2013.

NOBERTO, Valdilson. **NR 17 Ergonomia. Video** disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=j-DfdYxzkUY> 2012. Acesso em 13 ago. 2013.

NR-17. **Norma reguladora 17 ERGONOMIA**. 1987. Disponível em: <<http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr17.htm>> Acesso em:19 jul. 2013.

OLIVEIRA, E.,M.,C. **Estudo do ambiente de trabalho em consultório odontológico na avaliação de seus riscos ergonômicos – um estudo de caso**. Recife- PE, 2009. Disponível em: <<http://www.posgraduacao.poli.br/monografias/Estudo%20do%20Ambiente%20de%20Trabalho%20em%20Consult%F3rio%20Odontol%F3gico%20n.pdf>>. Acesso em 16 jul. 2013.

PEQUINI, Suzi Mariano. **Ergonomia aplicada ao Design de produtos : um estudo de caso sobre o Design de bicicletas**. Universidade de São Paulo, 2005.

PROJETO POLÍTICO PEDAGÓGICO. **Colégio Estadual Dr. Arnaldo Busatto**. Foz do Iguaçu: SEED, 2010.

PRATES, G.A. **Reflexão sobre o uso da ergonomia aliado à tecnologia: Propulsores do aumento da produtividade e da qualidade de vida no trabalho**. RACRE- Revista de administração- Espírito Santo do Pinhal –SP, v. 07; n 11. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.com.br>> Acesso em 19 jul. 2013

Revista Brasileira de Medicina do Esporte. **A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia** *Print version* ISSN 1517-8692 vol. 7 no. 4 Niterói Jul./Aug. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1517-6922001000400004>>. Acesso: 24 maio 2013.

Revista Muscle in Form Reportagem de Ana Paula Teixeira. **A Reeducação Postural Global traz inúmeros benefícios para atletas e praticantes de atividades físicas**. Ano 6 – Nº 39 / 04 04/2004. Disponível em: <<http://www.colunasaudavel.com.br/artigos/1.htm>> Acesso: 24 maio 2013.

SILVA, J.C.P., and PASCHOARELLI, LC., orgs. **A evolução histórica da ergonomia no mundo e seus pioneiros** [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. 103 p. ISBN978-85-7983-120-1. Available from SciELO Books < <http://books.scielo.org> > Acesso em 15 jul. 2013.

SOFFIATTIC., Pêra C., Mauler F., Jatobá G., Neto J., Moraes M., Giorge M., Alexandre N., Alves O., Paraizo R. **Manual sobre ergonomia**. Impresso na Gráfica da UNICAMP Campinas – SP. 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd123/interferencia-da-educacao-postural-sobre-algia-na-coluna-vertebral-e-a-postura-corporal.htm>> Acesso: 24 maio 2013.

UNOESTEPP. **Ergonomia com dispositivo móvel**” disponível em: <www.youtube.com/watch?v=mqouynMg5cl> acesso em: 13 ago. 2013.

ZAPATA, ALC. **Dor, síndromes, lesões músculo-esqueléticas em adolescentes e sua relação com computadores e videogame** [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2004. 116 p. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5141/tde-29102004-120009/pt-br.php>> Acesso em: 16 jul. 2013.

ANEXOS



Palestra com Fisioterapeuta 18/09



Atividade de alongamento 18/09



Cartilha entregue aos alunos do 1º A



Apresentação do 2º grupo para o 1º B