PARTE I – CAPA: PRIMEIRA PÁGINA (01 PÁGINA)

PLANEJAMENTO DE AÇÃO EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO DE AGRAVOS MUSCULOESQUELÉTICOS EM OPERADORES DE CAIXA DE SUPERMERCADO

ACADÊMICAS: Hillary de Oliveira Valadão e Maria Heloisa Targa Lavezzo

Gabriela Soledad Márdero García

Colíder
2026.

RESUMO

Operadores de caixa de supermercado podem estar expostos a movimentos repetitivos, permanência prolongada em determinadas posições, manipulação de mercadorias e exigências organizacionais que contribuem para riscos musculoesqueléticos. Este projeto tem como objetivo elaborar o planejamento de uma ação de educação em saúde destinada a esse público, com enfoque na ergonomia, na prevenção de agravos musculoesqueléticos e na organização do trabalho. A proposta compreende levantamento bibliográfico, caracterização teórica das atividades de checkout, seleção de conteúdos educativos, definição de estratégias pedagógicas e preparação de materiais e instrumentos para eventual aplicação futura. Serão contemplados fatores individuais e condições de trabalho, evitando atribuir exclusivamente aos trabalhadores a responsabilidade pela prevenção. Como resultados, esperam-se a sistematização de uma proposta educativa, a elaboração de material de apoio, um roteiro de atividade e um instrumento de avaliação. O projeto limita-se à etapa de planejamento e não inclui atividades educativas, coleta de dados ou avaliação de resultados junto aos trabalhadores.

Palavras-chave: Educação em saúde. Saúde do trabalhador. Ergonomia. Distúrbios musculoesqueléticos.

IDENTIFICAÇÃO

Instituição proponente: Faculdade de Colíder – UNIFAMA, curso de Fisioterapia. Acadêmicas: Hillary de Oliveira Valadão e Maria Heloísa Targa Lavezzo. Orientadora: Profa. Gabriela Soledad Márdero García.

Público-alvo previsto para eventual aplicação futura: operadores de caixa de supermercados de Colíder–MT. Não há instituição externa parceira formalmente confirmada. A presente etapa não prevê contato ou intervenção com trabalhadores.

Nome	*Vínculo e área de formação/atuação*	*Função*
Maria Heloísa targa lavezzo	*Estudante de Fisioterapia –* *UNIFAMA*	*Participante / integrante da equipe*
Hillary de Oliveira valadão	*Estudante de Fisioterapia –* *UNIFAMA*	*Participante / integrante da equipe*
Profa. Gabriela Soledad Márdero Garcia	*Docente do curso de Fisioterapia -* *UNIFAMA*	*Orientadora da ação*

.

INTRODUÇÃO

A saúde do trabalhador envolve a análise das condições e da organização do trabalho, incluindo fatores físicos, biomecânicos e psicossociais. Entre operadores de checkout, tarefas de registro e movimentação de mercadorias podem exigir repetitividade, alcance dos membros superiores e permanência prolongada em posições de trabalho. A NR-17 e seu Anexo I estabelecem parâmetros de ergonomia aplicáveis ao trabalho dos operadores de checkout (BRASIL, NR-17).

As lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT) constituem problemas relevantes para a saúde ocupacional, cuja prevenção requer atenção tanto às condições de trabalho quanto às ações de informação e educação em saúde (BRASIL, Ministério da Saúde). A educação em saúde pode contribuir para o reconhecimento de fatores de risco e para a discussão de medidas preventivas, mas não substitui adaptações ergonômicas e responsabilidades organizacionais.

Neste contexto, propõe-se planejar uma atividade educativa para operadores de caixa, com base em fontes técnico-científicas e nas características da função descritas na literatura. A proposta não inclui diagnóstico local nem aplicação da intervenção; trata-se da preparação de recursos para uma possível ação extensionista futura.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Elaborar uma proposta de intervenção educativa voltada à prevenção de agravos musculoesqueléticos em operadores de caixa de supermercados, fundamentada na ergonomia, na saúde do trabalhador e na educação em saúde.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

a) identificar, na literatura, fatores de risco musculoesqueléticos associados à atividade de checkout;

(b) selecionar conteúdos educativos sobre condições de trabalho, ergonomia e prevenção;

(c) estruturar roteiro e estratégias pedagógicas para uma eventual atividade educativa;

(d) produzir material educativo de apoio;

(e) elaborar instrumento de avaliação para possível aplicação futura.

JUSTIFICATIVA

Este projeto surgiu da necessidade de orientar e conscientizar os operadores de caixa de supermercados sobre os cuidados com a saúde durante a jornada de trabalho. Esses profissionais passam muitas horas realizando movimentos repetitivos, permanecendo na mesma posição e, muitas vezes, trabalhando em posturas inadequadas. Com o tempo, essas situações podem causar dores, desconfortos e problemas musculoesqueléticos, prejudicando sua saúde e qualidade de vida.

Diante disso, o projeto busca levar informações e orientações sobre a importância dos cuidados com o corpo no ambiente de trabalho, abordando temas como postura correta, pausas durante a jornada, alongamentos e organização do espaço de trabalho. A intenção é ajudar os trabalhadores a identificar situações que podem prejudicar sua saúde e mostrar maneiras simples de prevenir esses problemas no dia a dia.

A ação também permite uma aproximação entre a universidade e a comunidade, valorizando as experiências dos trabalhadores e conhecendo as dificuldades que enfrentam em sua rotina profissional. Essa troca de conhecimentos é importante para que a universidade não apenas compartilhe o que é aprendido em sala de aula, mas também compreenda as necessidades da sociedade e contribua com soluções para a realidade encontrada.

Para os acadêmicos de Fisioterapia, o projeto representa uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante o curso, desenvolver a comunicação, aprender a lidar com diferentes realidades e compreender melhor a importância da prevenção e da promoção da saúde. Além disso, proporciona uma experiência que fortalece a responsabilidade social e o compromisso dos futuros profissionais com a comunidade.

REFERENCIAIS TEÓRICOS E CONCEITUAIS

A saúde dos trabalhadores está diretamente relacionada às condições em que suas atividades são realizadas. No caso dos operadores de caixa de supermercado, a repetição de movimentos, a

permanência prolongada na mesma posição, a manipulação de mercadorias e o ritmo de atendimento podem favorecer o surgimento de dores e desconfortos musculoesqueléticos.

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são alterações que podem atingir músculos, tendões e nervos, provocando dores, formigamentos e fadiga muscular. Segundo o Ministério da Saúde (2006), esses problemas estão relacionados a fatores como movimentos repetitivos, esforço físico, posturas inadequadas e organização do trabalho.

A Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17) estabelece orientações para adaptar as condições de trabalho às necessidades dos profissionais. Seu Anexo I aborda especificamente os operadores de checkout, destacando a importância da adequação dos equipamentos, da organização das tarefas, das pausas e da alternância de posições (BRASIL, 2022).

Nesse contexto, a Fisioterapia do Trabalho contribui para a prevenção de problemas musculoesqueléticos por meio de orientações ergonômicas e ações educativas. Estudos como o de Yaşar, Safran e Şevgin (2025) apontam resultados positivos da associação entre orientações ergonômicas e exercícios na redução de dores em operadores de caixa.

Assim, a educação em saúde pode ampliar o conhecimento dos trabalhadores sobre os riscos ocupacionais e as formas de prevenção, considerando que a promoção da saúde depende tanto dos cuidados individuais quanto das condições adequadas oferecidas pela empresa.

Referências

* *BRASIL. Ministério da Saúde. Lesões por Esforços Repetitivos (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Brasília, 2006.*

* *BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência. NR-17 – Ergonomia. Brasília, 2022.*

* *YAŞAR, D.; SAFRAN, E. E.; ŞEVGİN, Ö. The effect of combined ergonomic training and exercises on musculoskeletal pain and ergonomic risks in supermarket cashiers. 2025.*

METODOLOGIA DA AÇÃO

Trata-se de um projeto de planejamento de intervenção educativa, sem execução com o público-alvo nesta etapa. Inicialmente, será organizado levantamento bibliográfico de documentos oficiais e artigos científicos sobre ergonomia, saúde do trabalhador e riscos musculoesqueléticos em operadores de checkout. A caracterização do público-alvo será exclusivamente teórica, baseada nas atividades descritas na literatura, sem entrevistas ou observação direta.

Na sequência, serão selecionados conteúdos relacionados à organização do trabalho, movimentos repetitivos, manuseio de mercadorias, condições do posto de checkout, pausas e prevenção de desconfortos musculoesqueléticos. Será preparado um roteiro de eventual encontro educativo, com linguagem acessível, recursos visuais e espaço previsto para diálogo com os participantes. Entre os estudos selecionados estão:

** Roxô et al. (2021) – Atividade laboral e sintomas osteomusculares em operadoras de caixa. O estudo aborda os sintomas musculoesqueléticos e os riscos ergonômicos presentes na atividade dos operadores de caixa.*

** Souza e Mazini Filho (2017) – Análise ergonômica dos movimentos e posturas dos operadores de checkout em um supermercado localizado na cidade de Cataguases, Minas Gerais. O artigo apresenta os riscos relacionados às posturas inadequadas, repetitividade e sobrecarga física.*

** Silva, Barroso e Peixoto (2020) – Ergonomia no trabalho dos operadores de caixa de supermercado. A pesquisa analisa as condições dos postos de trabalho e os riscos ergonômicos enfrentados pelos trabalhadores.*

** Batiz, Santos e Licea (2009) – A postura no trabalho dos operadores de checkout de supermercados: uma necessidade constante de análises. O estudo destaca a importância das pausas, do mobiliário adequado e da organização do ambiente profissional.*

** Santos, Martinez-Silveira e Fernandes (2024) – Intervenções no trabalho para prevenção de distúrbios musculoesqueléticos: revisão sistemática de ensaios randomizados. O artigo apresenta evidências científicas sobre estratégias preventivas no ambiente laboral.*

A partir do levantamento bibliográfico, serão definidos os conteúdos da proposta educativa, contemplando os principais fatores de risco para agravos musculoesqueléticos relacionados à atividade dos operadores de caixa de supermercado, como movimentos repetitivos, posturas prolongadas, organização do posto de trabalho e condições ergonômicas. Também serão abordadas medidas preventivas, incluindo a importância das pausas, da alternância de posturas e da adequação das condições de trabalho.

Com base nesses conteúdos, serão elaborados materiais educativos de apoio, incluindo um banner informativo e, conforme a viabilidade, folhetos ou cartilhas, utilizando linguagem clara e acessível ao público-alvo. Esses materiais terão como finalidade apresentar informações sobre os riscos ocupacionais e as possibilidades de prevenção dos agravos musculoesqueléticos.

Na sequência, serão planejadas as estratégias pedagógicas para uma possível aplicação futura da proposta, contemplando exposição dialogada, utilização de recursos visuais, discussão de situações relacionadas à rotina de trabalho e demonstrações orientadas de movimentos e alongamentos, quando pertinentes.

Também será elaborado um instrumento breve de avaliação, composto por questões relacionadas aos conteúdos educativos, com a finalidade de verificar os conhecimentos e a compreensão dos participantes, caso a intervenção venha a ser realizada futuramente.

Dessa forma, o projeto ficará restrito à etapa de planejamento, compreendendo a fundamentação teórica, a definição dos conteúdos, a elaboração dos materiais educativos, a organização das estratégias pedagógicas e a construção do instrumento de avaliação, sem a realização de atividades educativas ou intervenções práticas com os trabalhadores nesta etapa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Estas são as referências dos artigos para colocar na seção de referências do trabalho:

1\. ROXÔ, Larissa Costa et al. Atividade laboral e sintomas osteomusculares em operadoras de caixa. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 2021. [Acessar artigo](https://rbmt.org.br/details/1617/pt-BR?utm_source=chatgpt.com).

2\. SOUZA, Josiane Aparecida Cardoso de; MAZINI FILHO, Mauro Lúcio. Análise ergonômica dos movimentos e posturas dos operadores de checkout em um supermercado localizado na cidade de Cataguases, Minas Gerais. Gestão & Produção, v. 24, n. 1, 2017. [Acessar artigo](https://new.scielo.br/j/gp/a/F6XzfccxmTqyXsP8FGyVXTj/?ilang=pt_BR&lang=pt&utm_source=chatgpt.com).

3\. SILVA, Ana Paula Silveira da; BARROSO, Lidiane Bittencourt; PEIXOTO, Nirvan Hofstadler. Ergonomia no trabalho dos operadores de caixa de supermercado. Revista de Ciência e Inovação, v. 5, n. 1, 2020. [Acessar artigo](https://periodicos.iffarroupilha.edu.br/index.php/cienciainovacao/article/view/183?utm_source=chatgpt.com).

4\. BATIZ, Eduardo Concepción; SANTOS, Andréia Fuentes dos; LICEA, Olga Elena Anzardo. A postura no trabalho dos operadores de checkout de supermercados: uma necessidade constante de análises. Produção, v. 19, n. 1, 2009. [Acessar artigo](https://www.scielo.br/j/prod/a/MjrB5K4wdr7BYscH6PZ6rLG/?lang=pt&utm_source=chatgpt.com).

5\. SANTOS, Patricia Giselle de Araújo e Silva; MARTINEZ-SILVEIRA, Martha Silvia; FERNANDES, Rita de Cássia Pereira. Intervenções no trabalho para prevenção de distúrbios musculoesqueléticos: revisão sistemática de ensaios randomizados. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 49, 2024. [Acessar artigo](https://www.scielo.br/j/rbso/a/Tft3ntyVF9cnqsDS7mrGFFP/?utm_source=chatgpt.com).

ORÇAMENTO DE DESPESAS

As despesas previstas para a realização do projeto correspondem à confecção de um banner educativo, que será utilizado durante a ação extensionista para apresentar informações e orientações sobre a prevenção de agravos musculoesqueléticos em operadores de caixa de supermercado.

RUBRICA: Material de consumo	
Descrição do item	Valor total
confecção de 1 banner educativo em lona, colorido e com acabamento.	R$ 160,00
RUBRICA: Material permanente	
não haverá materiais permanentes.	Valor total
	R$ 0,00
TOTAL DE DESPESAS PARA O PROJETO	R$ 160,00

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que este projeto resulte na elaboração de uma proposta educativa voltada à saúde dos trabalhadores do comércio de Colíder–MT, principalmente dos operadores de caixa de supermercados, abordando os cuidados necessários para evitar dores e desconfortos durante a jornada de trabalho.

Como parte do planejamento, pretende-se desenvolver materiais educativos com orientações simples sobre postura, pausas, alongamentos e cuidados com o corpo no ambiente profissional. Também será preparado um roteiro para uma futura atividade educativa, considerando a rotina e as necessidades desses trabalhadores.

Além disso, serão elaborados instrumentos de avaliação que poderão ser utilizados futuramente para identificar se as orientações foram compreendidas pelos participantes.