Faculdade de Colider- UNIFAMA Mantida pela
União das Faculdades de Mato Grosso

UNIFAMMA - União das Faculdades de Mato Grosso

Título: Super Ergonomia Com os Operadores de Caixa e Repositores no Supermercado Tento em Nova Canaã do Norte-MT

Nome do Coordenador: Gabriela Soledad Márdero García

Colíder

Agosto , 2026.

RESUMO

A ergonomia é fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos trabalhadores, especialmente no ambiente supermercadista, onde são comuns atividades que envolvem movimentos repetitivos, posturas inadequadas e esforços físicos. Nesse contexto, o presente projeto de extensão teve como objetivo conscientizar os colaboradores do Supermercado Tento sobre a importância da ergonomia no ambiente de trabalho, visando à prevenção de dores, desconfortos musculoesqueléticos e possíveis lesões ocupacionais. A ação foi realizada no dia 29 de outubro, por volta das 19h, após o expediente, contando com a participação de 15(100%)colaboradores de diferentes setores. Foram desenvolvidas atividades educativas por meio de orientações sobre postura adequada, cuidados com a coluna, alongamentos e ginástica laboral, além da distribuição de panfletos informativos e aplicação de questionários anônimos. Dos participantes, 14(93,33%) responderam aos questionários, sendo que 8 (57,14%) relataram dores ou desconfortos físicos, principalmente na coluna, joelhos e pés. Também foi identificado que 8 (57,14%) não praticavam atividades físicas. Os resultados evidenciaram a importância de ações educativas voltadas à saúde do trabalhador, destacando a necessidade de incentivar hábitos saudáveis, pausas durante a jornada e cuidados ergonômicos. Conclui-se que a ação contribuiu para ampliar o conhecimento dos colaboradores sobre a prevenção de problemas musculoesqueléticos e proporcionou aos estudantes de Fisioterapia uma experiência prática de promoção e educação em saúde, fortalecendo a relação entre universidade e comunidade.

IDENTIFICAÇÃO

a) Identificação de órgãos, instituições ou entidades envolvidas na ação:

Descrever quais são os órgãos, instituições, entidades ou setores da própria Universidade envolvidos na ação de Extensão e, ***principalmente, as <u>parcerias externas</u>****, descrevendo* ***qual é a atuação de cada órgão na execução da ação.***

b) Equipe de trabalho:

Identificar os atores envolvidos na ação

EXEMPLO:

Nome	*Vínculo e área de formação/atuação*	*Função*
Any Gabrielly Dos Santos Bonetti	*Estudante de segundo semestre*	*Apresentadora*

Amanda Gabrielly Saboia	*Estudante de segundo semestre*	Registradora de imagem
Evelyn Priscila Viana De Souza Silva	*Estudante de segundo semestre*	*Redigir o relatório*
Erick Rian Ferraz Camargos	*Estudante de segundo semestre*	*Apresentador*
Luiz Fernando Afonso Michaelsen	*Estudante de segundo semestre*	*Questionário*

.

INTRODUÇÃO

A ergonomia contribui para relacionar o entendimento entre o homem e o ambiente de trabalho por meio da aplicação de princípios e tem como objetivo trazer segurança, bem-estar e conforto ao trabalhador.

O setor supermercadista é parte integrante do setor terciário da economia, sendo caracterizado pelo atendimento ao público ou prestação de serviços,visto que a produção do profissional está diretamente relacionada com as condições de trabalho em que é desenvolvido, há importância de que os postos de trabalho sejam ajustados corretamente para evitar LER/DORT, absenteísmo, baixa produção, entre outros, que podem ser prejudiciais tanto para operadores de caixa e repositores quanto para

empresários. Neste sentido, a ergonomia visa auxiliar no desenvolvimento de postos de trabalho que contribuam para reduzir as exigências biomecânicas e cognitivas do operador de caixa e dos repositores, possibilitando a adoção de uma postura mais adequada.(Iida, 2005).

Entre as funções que apresentam demandas ergonômicas relevantes no ambiente supermercadista destacam-se os operadores de caixa e os repositores. Os operadores de caixa estão frequentemente expostos à manutenção de posturas estáticas ou inadequadas, movimentos repetitivos dos membros superiores, manuseio e deslocamento de produtos, além da necessidade de atenção contínua durante o atendimento ao cliente. Já os repositores realizam atividades que envolvem levantamento e transporte de cargas, movimentos repetitivos, flexões e rotações do tronco, agachamentos e permanência prolongada em pé (Santos M. C. 2009). Quando essas exigências não são compatíveis com as características e capacidades dos trabalhadores, podem aumentar a ocorrência de desconfortos e agravos à saúde ocupacional.(Iida. 2016)

Este trabalho apresenta um plano de intervenção ergonômica direcionado aos operadores de caixa e repositores, propondo soluções relacionadas à organização do trabalho, adequação dos postos, utilização de equipamentos auxiliares, pausas, rodízio de atividades e capacitação dos trabalhadores.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Analisar as condições ergonômicas presentes nas atividades realizadas pelos funcionários de um supermercado, considerando os fatores que podem afetar sua saúde, segurança, conforto e desempenho durante a jornada de trabalho.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as principais atividades que envolvem esforço físico, movimentos repetitivos, posturas inadequadas

- Observar as dificuldades enfrentadas pelos funcionários por meio de questionários anônimos
- Sugerir e orientar medidas preventivas que contribuam para a redução de desconfortos, acidentes e problemas ocupacionais.

JUSTIFICATIVA

Este projeto justifica-se pela necessidade de orientar as condições ergonômicas de repositores de hortifruti, para que os mesmos saibam dos riscos que a falta de cuidado pode acarretar desconfortos musculoesqueléticos, LER/DORT e outros problemas relacionados ao trabalho. A ação busca aproximar a universidade da sociedade, aplicando conhecimentos da Fisioterapia na identificação das principais demandas ergonômicas do ambiente supermercadista.

Para os estudantes, a atividade proporciona experiência prática em ergonomia, contribuindo para sua formação profissional. Ao mesmo tempo, a orientação atende às necessidades dos trabalhadores por meio de orientações e propostas de melhorias que favoreçam maior segurança, conforto e qualidade de vida no ambiente de trabalho. Por meio de orientações e palestras que favoreçam melhorias, maior segurança, conforto e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

REFERENCIAIS TEÓRICOS E CONCEITUAIS

A saúde do trabalhador envolve ações de promoção, prevenção e proteção contra doenças e riscos relacionados ao trabalho. Nesse contexto, a ergonomia busca adaptar as condições de trabalho às características do trabalhador, considerando postura, movimentos repetitivos, força, levantamento de cargas, mobiliário e organização das atividades.

No setor supermercadista, operadores de caixa e repositores estão expostos a riscos ergonômicos. Os caixas podem permanecer em posturas mantidas e realizar movimentos repetitivos, enquanto os repositores podem realizar levantamento e transporte de cargas, favorecendo dores e problemas musculoesqueléticos.

A lombalgia é a dor na região inferior da coluna, enquanto a lombociatalgia pode apresentar dor lombar com irradiação para a região glútea e membro inferior, relacionada ao nervo ciático. Posturas inadequadas, esforços físicos e sobrecarga podem contribuir para esses sintomas.

A ergonomia é importante para prevenir dores, lesões, acidentes e afastamentos, além de melhorar a segurança e a qualidade de vida dos trabalhadores.

A proposta é fundamentada principalmente na NR-17 (Ergonomia), além da NR-01, relacionada ao gerenciamento dos riscos ocupacionais, e da NR-07, relacionada à saúde ocupacional. A ação será baseada na observação das atividades, identificação dos riscos ergonômicos e realização de orientações preventivas sobre postura, movimentação e transporte de cargas.

Ballardin et al. (2005), em uma análise realizada com operadores de caixa de nove supermercados, verificaram condições de trabalho prejudiciais à saúde, incluindo incompatibilidades entre o mobiliário e as características antropométricas dos trabalhadores, além de elevada ocorrência de desconfortos musculoesqueléticos. Os autores destacam a influência dos movimentos realizados durante o registro e a passagem das mercadorias, das posturas adotadas e das condições do posto de trabalho.

Da mesma forma, Souza et al. analisaram os movimentos e as posturas de operadores de checkout em um supermercado e identificaram riscos relacionados à **LER/DORT**, sobrecarga física, repetitividade, esforço e inadequação do posto de trabalho. As regiões corporais mais afetadas incluíram costas, pescoço, ombros e membros inferiores, reforçando a necessidade de intervenções ergonômicas e medidas preventivas no ambiente de trabalho.

METODOLOGIA DA AÇÃO

A ação extensionista será realizada por meio de uma abordagem educativa e preventiva, voltada aos trabalhadores do setor supermercadista, especialmente operadores de caixa e repositores.

Serão realizadas orientações aos trabalhadores sobre postura adequada, cuidados com a coluna, movimentação e transporte correto de cargas e prevenção de dores musculoesqueléticas e lombociatalgia.

Como recurso educativo, serão utilizados panfletos informativos, contendo orientações simples e ilustrativas sobre ergonomia, postura e prevenção de lesões. Também poderão ser realizadas demonstrações práticas durante a orientação.

Ao final, serão registradas as principais observações e orientações realizadas, permitindo verificar se os objetivos da ação foram alcançados e contribuir para a promoção da saúde e melhoria das condições ergonômicas no ambiente de trabalho.

METODOLOGIA

Fase 1: Alinhamento e Planejamento

A autorização do responsável pelo estabelecimento já foi obtida, permitindo a realização da atividade educativa no supermercado. Dessa forma, a equipe está se organizando para realizar a visita na quinta-feira, com o objetivo de desenvolver as ações planejadas, respeitando a rotina de trabalho dos funcionários e o funcionamento do estabelecimento.

Fase 2: Abordagem Prática e Sensibilização

Será realizada uma ação educativa por meio da distribuição de panfletos informativos e de um bate-papo com os funcionários do supermercado, envolvendo 11 repositores e 6

operadores de caixa, totalizando 17 participantes. Durante a atividade, serão abordadas orientações sobre ergonomia no ambiente de trabalho, considerando as necessidades e as atividades desempenhadas por cada grupo profissional.

O objetivo será conscientizar os trabalhadores sobre a importância de adotar posturas adequadas, realizar movimentos de maneira mais segura e prevenir possíveis dores e lesões relacionadas às atividades laborais. Também serão apresentadas orientações práticas que contribuam para melhorar as condições de trabalho, promover o bem-estar físico e favorecer a execução das tarefas diárias com mais segurança, conforto e eficiência.

Fase 3: Avaliação e Registro

Durante a ação educativa, além da distribuição dos panfletos informativos, serão aplicados questionários com perguntas claras, diretas e objetivas aos funcionários participantes. O objetivo será compreender as principais dificuldades enfrentadas durante a rotina de trabalho, identificar possíveis dores ou desconfortos físicos e conhecer as percepções dos trabalhadores sobre as condições ergonômicas do ambiente profissional.

As perguntas serão direcionadas às atividades desempenhadas pelos 11 repositores e pelos 6 operadores de caixa, considerando as particularidades de cada função. Dessa forma, será possível identificar as dificuldades relatadas pelos participantes e compreender quais aspectos relacionados à ergonomia merecem maior atenção.

As informações obtidas serão registradas e analisadas de forma agrupada, respeitando a privacidade dos funcionários. Os resultados contribuirão para a elaboração do relatório final e para a identificação de possíveis medidas educativas e melhorias que favoreçam a saúde, o conforto e a segurança dos trabalhadores no ambiente de trabalho.