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

PARTE I – CAPA: PRIMEIRA PÁGINA (01 PÁGINA)

Ergonomia e saúde musculoesquelética: ações educativas para prevenção de LER/DORT em barbeiros e cabeleireiros da Brooklyn Barbershop – Colíder, 2026

Gabriela Soledad Márdero García

Colíder
Agosto, 2026.

RESUMO

Descrição sintética em, no máximo, 250 palavras, contendo objeto de estudo, objetivos, metodologia, período de execução e resultados esperados.
Orienta-se a utilizar o mesmo resumo no Plano do Projeto e no Portal de Projetos.

Palavras-chave: *mínimo três palavras-chave (uma; duas; três)*

IDENTIFICAÇÃO

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

O projeto será desenvolvido

Descrever quais são os órgãos, instituições, entidades ou setores da própria Universidade envolvidos na ação de Extensão e, ***principalmente, as parcerias externas****, 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*
Deygui de Araujo Fagundes	*Estudante de Graduação de Fisioterapia 9º semestre*	*Participante*
Erika Armondes de Oliveira	*Estudante de Graduação de Fisioterapia 9º semestre*	*Participante*
Kevilly Eduarda da Silva Del Sant	*Estudante de Graduação de Fisioterapia 9º semestre*	*Participante*
Marcos Henrique Franciscatto	*Estudante de Graduação de Fisioterapia 6º semestre*	*Participante*
Rafaela Bueno dos Santos	*Estudante de Graduação de Fisioterapia 9º semestre*	*Participante*
Thais Emanuelly Siqueira	*Estudante de Graduação de Fisioterapia 9º semestre*	*Participante*

.

INTRODUÇÃO

Barbeiros e cabeleireiros estão frequentemente expostos a fatores de risco ergonômicos relacionados às características de suas atividades laborais, como permanência prolongada na posição em pé, adoção de posturas mantidas ou inadequadas, movimentos repetitivos dos membros superiores e períodos reduzidos de recuperação ao longo da jornada de trabalho. Essas condições podem favorecer a sobrecarga do sistema musculoesquelético e contribuir para o desenvolvimento de sintomas e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT).

Estudos sobre as condições de trabalho desses profissionais evidenciam a presença de demandas ergonômicas importantes. Rocha e Simonelli (2012), ao utilizarem a análise ergonômica do trabalho na atividade de cabeleireiros, identificaram sobrecarga postural relacionada, entre outros aspectos, à permanência prolongada na posição em pé, evidenciando a necessidade de atenção às condições em que essas atividades são realizadas.

Nesse contexto, estratégias de promoção da saúde e prevenção voltadas à realidade desses trabalhadores podem contribuir para o reconhecimento dos fatores de risco presentes na atividade profissional e para a adoção de práticas de autocuidado. Orientações relacionadas à postura, organização do ambiente e dos equipamentos de trabalho, alternância de tarefas, pausas e exercícios de mobilidade e alongamento

constituem possibilidades de intervenção educativa direcionadas à redução da sobrecarga musculoesquelética (POLLETTE, 2025).

Diante desse cenário, o presente projeto de extensão propõe desenvolver uma ação de educação em saúde com profissionais da Brooklyn Barbershop, em Colíder–MT, buscando aproximar conhecimentos relacionados à ergonomia e à saúde musculoesquelética das situações vivenciadas no cotidiano desses trabalhadores. A proposta prevê a identificação das principais demandas presentes no ambiente laboral e o desenvolvimento de orientações e atividades práticas voltadas à prevenção de LER/DORT e à promoção do autocuidado.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Promover a saúde musculoesquelética e a prevenção de LER/DORT entre profissionais da Brooklyn Barbershop, por meio de ações educativas e orientações ergonômicas adaptadas às características de suas atividades laborais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar possíveis fatores de sobrecarga ergonômica presentes nas atividades profissionais e as principais queixas musculoesqueléticas autorreferidas pelos trabalhadores, como tensão muscular e dores nas regiões cervical, lombar e membros inferiores.
- Desenvolver uma atividade prática de educação em saúde, abordando estratégias de prevenção de LER/DORT, ajustes posturais, organização do ambiente e dos equipamentos de trabalho, pausas, alternância de tarefas e exercícios simples de mobilidade e alongamento adaptados à rotina profissional dos participantes.
- Avaliar a compreensão e a percepção dos participantes sobre as orientações desenvolvidas durante a ação.

JUSTIFICATIVA

As atividades desenvolvidas por barbeiros e cabeleireiros envolvem demandas físicas específicas, como permanência prolongada na posição em pé, movimentos repetitivos dos membros superiores, elevação frequente dos braços, utilização contínua de instrumentos manuais e adoção de diferentes posturas para atender às necessidades dos clientes. A exposição frequente a essas condições pode favorecer a ocorrência de desconfortos musculoesqueléticos e evidencia a importância de estratégias de promoção da saúde e prevenção de LER/DORT direcionadas às características dessa atividade profissional.

Nesse sentido, a realização de uma ação educativa junto aos profissionais da Brooklyn Barbershop possibilita abordar situações presentes no próprio ambiente de trabalho e discutir estratégias de prevenção que possam ser incorporadas à rotina de maneira factível. A proposta busca não apenas transmitir informações, mas favorecer a identificação dos fatores ergonômicos presentes no cotidiano laboral e estimular práticas de autocuidado relacionadas à postura, organização do trabalho, pausas e saúde musculoesquelética.

A ação também possibilita a aproximação entre universidade e comunidade, permitindo aos acadêmicos de Fisioterapia aplicar conhecimentos relacionados à ergonomia e à saúde do trabalhador em um contexto real. O contato com os profissionais favorece a troca de conhecimentos e o desenvolvimento de habilidades de observação, comunicação e educação em saúde, ao mesmo tempo em que permite que as orientações sejam construídas considerando as experiências e necessidades relatadas pelos próprios trabalhadores.

Dessa forma, o projeto busca contribuir tanto para a promoção da saúde dos profissionais participantes quanto para a formação dos acadêmicos, fortalecendo a integração entre ensino, extensão e as necessidades da comunidade local.

METODOLOGIA DA AÇÃO

A ação será desenvolvida com 5 profissionais, entre barbeiros e cabeleireiros, da Brooklyn Barbershop, localizada no município de Colíder – MT. O público será composto por profissionais que realizam atividades que envolvem permanência prolongada em pé, movimentos repetitivos dos membros superiores, manutenção de posturas estáticas, flexão e rotação do tronco e utilização frequente de instrumentos manuais. A ação terá como foco a educação em saúde e a prevenção de lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT).

A intervenção será realizada na barbearia Brooklyn Barbershop, no dia 05 de novembro de 2026, e será organizada em duas etapas: uma visita prévia para reconhecimento das condições de trabalho e identificação das queixas e necessidades dos profissionais, e um encontro educativo com duração aproximada de 60 minutos. A visita prévia permitirá conhecer a rotina dos trabalhadores e direcionar as atividades educativas às situações identificadas no estabelecimento.

Será utilizado um roteiro de observação elaborado pelo grupo, apresentado no Apêndice, onde serão observados aspectos como postura corporal durante os procedimentos, permanência prolongada em pé, posicionamento da coluna vertebral e do pescoço, movimentos repetitivos dos membros superiores, altura e posicionamento da cadeira do cliente, alcance e organização dos instrumentos de trabalho, movimentos de flexão e rotação do tronco e realização de pausas durante a jornada.

As informações serão registradas de forma descritiva no roteiro e utilizadas para identificar preliminarmente possíveis fatores de risco ergonômicos presentes no ambiente de trabalho. Essa observação terá caráter exploratório e educativo, não sendo considerada uma avaliação ergonômica conclusiva, uma vez que não será aplicado um método validado específico para essa finalidade. Os registros servirão de

subsídio para o planejamento da intervenção educativa, permitindo relacionar as orientações às condições de trabalho observadas.

Após a observação prévia, será realizada uma entrevista breve com os profissionais. A entrevista será conduzida pelo grupo com base em um roteiro previamente elaborado, composto por perguntas abertas e fechadas, as quais serão investigadas a presença de dores ou desconfortos, as regiões corporais afetadas, a frequência das queixas, as atividades que provocam ou intensificam os sintomas, o tempo de permanência em determinadas posturas, a realização de pausas durante a jornada e a percepção dos profissionais sobre as principais dificuldades encontradas na execução de suas atividades.

Os dados obtidos por meio da observação e das entrevistas serão organizados e analisados de forma descritiva pelo grupo, com o objetivo de identificar os principais fatores de risco ergonômicos observados e as queixas musculoesqueléticas relatadas. Posteriormente, essas informações serão apresentadas nos resultados do projeto por meio de uma síntese descritiva, destacando os fatores identificados e as queixas relatadas pelos profissionais, sem divulgar informações que permitam sua identificação individual. Essa etapa permitirá relacionar as condições observadas às necessidades dos trabalhadores e orientar o desenvolvimento da atividade educativa, atendendo ao primeiro objetivo específico do projeto.

A atividade educativa será realizada por meio de três estratégias complementares: roda de conversa, exposição dialogada e demonstrações práticas, com duração total aproximada de 60 minutos. A organização dessas etapas buscará estimular a participação dos profissionais e relacionar as orientações apresentadas às situações identificadas previamente no ambiente de trabalho.

A atividade terá início com uma roda de conversa, na qual serão apresentados os principais fatores de risco identificados durante a observação e discutidas as dificuldades relatadas pelos profissionais nas entrevistas. Os participantes serão convidados a compartilhar suas experiências e percepções sobre a rotina de trabalho, favorecendo a troca de informações e a reflexão sobre situações que possam contribuir

para o surgimento de dores e desconfortos musculoesqueléticos.

Na sequência, será realizada uma exposição dialogada, abordando conceitos básicos de ergonomia, LER/DORT, organização do ambiente profissional e medidas preventivas para reduzir sobrecargas musculoesqueléticas. Durante essa etapa, os profissionais poderão fazer perguntas e relacionar os conteúdos apresentados às situações vivenciadas em suas atividades diárias.

Em seguida, acontecerá às demonstrações práticas de adaptações ergonômicas aplicáveis à rotina dos barbeiros e cabeleireiros, considerando as condições reais de trabalho e as possibilidades de implementação no estabelecimento. Serão abordados o ajuste da altura e o posicionamento da cadeira do cliente, a aproximação do profissional para reduzir alcances excessivos, a organização dos instrumentos e materiais em locais de fácil acesso e a adoção de estratégias que favoreçam a variação postural e reduzam a permanência prolongada em uma mesma posição.

Também serão discutidas alternativas para diminuir a sobrecarga durante os procedimentos, como ajustar a posição de trabalho conforme a atividade realizada, evitar inclinações e rotações desnecessárias do tronco e alternar tarefas sempre que possível. As orientações não terão como objetivo estabelecer uma postura única considerada correta, mas demonstrar possibilidades de adaptação que favoreçam o conforto e reduzam esforços desnecessários ao longo da jornada.

Durante essa etapa, os participantes serão convidados a demonstrar como realizam habitualmente seus procedimentos. A partir dessas situações, o grupo discutirá, em conjunto com os profissionais, alternativas de organização do espaço, posicionamento dos equipamentos e distribuição das tarefas que sejam viáveis na rotina da barbearia. As recomendações consideraram os recursos disponíveis no estabelecimento, incentivando mudanças simples e acessíveis que possam contribuir para a redução de sobrecargas musculoesqueléticas.

Posteriormente, à demonstração de exercícios leves de mobilidade e alongamento, contemplando movimentos da região cervical, dos ombros, dos membros superiores, da

região lombar e dos membros inferiores. Para a região cervical, serão demonstrados movimentos suaves de inclinação lateral da cabeça, respeitando a amplitude confortável de cada participante. Para os ombros, serão realizados movimentos de elevação e relaxamento, além de movimentos circulares suaves. Para os membros superiores, serão demonstrados alongamentos leves dos braços, antebraços e punhos. Para a região lombar e os membros inferiores, serão orientados movimentos suaves de mobilidade do tronco, alongamento da parte posterior das pernas e movimentos de tornozelos.

Cada movimento será explicado e demonstrado previamente pelo grupo, com orientações sobre a execução lenta e controlada, sem impulsos, movimentos bruscos ou aplicação de força excessiva. A participação será voluntária, respeitando as condições físicas e os limites individuais. Será reforçado que qualquer movimento que provoque dor, desconforto acentuado ou agravamento de sintomas deverá ser interrompido, não sendo exigida a participação de todos em todos os exercícios.

Os exercícios serão apresentados como recursos complementares para promover a mobilidade corporal e incentivar momentos de cuidado durante a rotina profissional, podendo ser realizados em pausas disponíveis, intervalos entre atendimentos ou ao final do expediente, conforme as possibilidades de cada trabalhador. Será esclarecido que os alongamentos e exercícios, isoladamente, não garantem a prevenção de LER/DORT, uma vez que esses agravos podem estar associados a diversos fatores, como repetitividade dos movimentos, posturas mantidas, sobrecarga física, organização das tarefas e condições do ambiente de trabalho. Dessa forma, a prática será associada às demais orientações ergonômicas abordadas na atividade.

Ao final da atividade educativa, serão destinados aproximadamente 5 minutos à avaliação da intervenção, por meio de um questionário elaborado pelo grupo, composto por cinco perguntas, apresentado no Apêndice C. O instrumento abordará a compreensão das orientações sobre ergonomia e prevenção de LER/DORT, a utilidade percebida das informações apresentadas e a possibilidade de aplicação das estratégias demonstradas na rotina profissional. Também será investigado se os participantes