

Avaliação de manicures de uma esmalteria em Betim

Evaluation of manicures of an nail polish saloon in Betim

Bianca P. Oliveira¹; Daiana C. P. Lana¹; Dayane C. Santos¹; Márcia C. F. Resende¹

¹Departamento de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim, Rua do Rosário, 1081, Bairro Angola, CEP 32604-115, Betim, Minas Gerais. daianacplana@gmail.com

Palavras-chaves: saúde do trabalhador; salão de beleza; ergonomia.

Keywords: occupational health; beauty center; human engineering.

Com o avanço econômico do país nos últimos anos, aumentando o poder aquisitivo da população e proporcionando maior bem estar, o setor de beleza cresceu além das expectativas. Só em 2014, eram mais de 600 mil salões de beleza no Brasil (ESPANHOL e cols, 2016).

Em um estudo citado por Espanhol e cols (2016), onde se avaliou o desconforto postural das profissionais, a área mais acometida foi a coluna vertebral, sendo a faixa etária dessas profissionais de 21 a 30 anos, e o tempo de trabalho na área variava entre 1 a 10 anos. Observou-se nesse mesmo estudo que as profissionais apresentavam sobrecarga estática da musculatura dos membros superiores, além de permanecerem por longos períodos assentadas em cadeiras baixas com membros inferiores quase imóveis, favorecendo o surgimento de patologias.

Posturas inadequadas sustentadas, móveis e equipamentos inadequados, longas jornadas de trabalho, movimentos repetitivos e ausência de pausas são fatores de risco para o aparecimento dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). A verificação desses fatores de risco em uma determinada tarefa, a avaliação funcional dos trabalhadores e a intervenção ergonômica são de suma importância, já que seus resultados podem possibilitar a aplicação de medidas preventivas, melhorias no desempenho profissional e da qualidade de vida no trabalho (ESPANHOL et al, 2016). Com base nisso, o presente trabalho teve como objetivo identificar riscos ergonômicos e propor intervenções nas atividades.

Este estudo de caso deriva de uma prática de extensão da disciplina de Ergonomia e Saúde do Trabalhador, do curso de Fisioterapia, da PUC Minas Betim. Essa prática prevê o diálogo entre a teoria aprendida em sala de aula e a realidade do entorno da Universidade. O presente estudo teve como público beneficiado as manicures de 01 (uma) esmalteria na cidade de Betim. Foram analisados os postos de trabalho bem como as atividades exercidas pelas 04

manicures que trabalhavam no local no momento da análise. A metodologia seguiu as seguintes etapas da Análise Ergonômica do Trabalho (AET) descrita por Ferreira e Righi (2009): Análise da Demanda, Análise da Tarefa, Análise da Atividade Real, Diagnóstico e Recomendações.

O Instrumento utilizado para identificação dos riscos posturais foi o Rapid Upper Limb Assessment (RULA) que é um método observacional cujo objetivo é a classificação integrada do risco de lesões músculo esqueléticas do membro superior no local de trabalho, a partir da observação das posturas. Foi desenvolvido por Mc Atamney e Corlettem (1993) e permite obter uma rápida avaliação das posturas assumidas pelo trabalhador; das forças exercidas, da repetitividade e das cargas externas sentidas pelo organismo. A sua aplicação resulta de um risco descrito por pontos variando entre 1 e 7. As pontuações mais altas significam um nível de risco mais elevado. Possui alto nível de confiabilidade (MC ATAMNEY e CORLETTEM, 1993).

Foram avaliadas quatro manicures de 01 (uma) esmalteria na cidade de Betim, que cumprem uma carga horária de dez horas diárias, detêm direito de pausa de uma hora para almoço e atendem aproximadamente nove clientes ao dia. Não há intervalos programados, as marcações são seguidas e raramente ocorrem pausas. Normalmente optam por tomar água em uma garrafinha ou pedir alguém para trazer, evitando interrupções, levantando apenas quatro a cinco vezes ao dia para ir rapidamente ao banheiro ou beber água. A jornada exige que as manicures adotem a posição sentada durante a maior parte do tempo de expediente, e que sustentem uma mesma postura por períodos prolongados. Durante os atendimentos, eram visíveis os reajustes posturais objetivando alívio de incômodos gerados. Foram observadas 23 flexões laterais de tronco à direita durante os 40 minutos do procedimento, com o objetivo de alcançar materiais na gaveta que ficava abaixo de sua cadeira, totalizando no final do dia 207 movimentos.

Para conseguir apoiar o pé da cliente e manuseá-lo a manicure precisava cruzar uma perna sobre a outra, deixando os membros inferiores em posições desfavoráveis, aduzidos além da linha média, quadril e joelhos flexionados a mais que 90°. Permanece com flexão de tronco, coluna cifótica, cabeça protusa e cotovelos flexionados e sustentados no ar, durante todo o atendimento. Enquanto o procedimento é realizado em um dos pés da cliente, a manicure faz cerca de 35 rotações de tronco à esquerda acompanhadas de flexões de ombro e cotovelo (70 movimentos por cliente ao fim de um atendimento completo). Em cada unha realiza cerca de 77 movimentos com o alicate para retirar a cutícula, e nos dedos que estavam encravados esse número aumentou para cerca de 165 vezes. Se considerarmos que todas as nove clientes atendidas em um dia farão as unhas dos pés, o movimento mais observado (rotação de tronco,

flexão de ombro e cotovelo) será realizado cerca de 630 vezes. O Método RULA foi aplicado nas três posições mais observadas, tendo encontrado escores 5, 6 e 7; apontando a necessidade de investigar e intervir o mais precocemente.

As profissionais do estudo não têm que cumprir meta determinada de atendimentos por dia e tem duas folgas por semana. Normalmente necessitam de 01h20min para arrumar pé e mão, e 40 minutos para apenas um desses. São autônomas e recebem por comissão, o que deve ser destacado, pois pode influenciar diretamente nas atitudes tomadas por cada uma, como aumentar sobrecarga de serviços, diminuir tempo gasto para cada atendimento, o tempo de pausas e até mesmo uma pressão psicológica para conseguir receber mais comissões para uma renda melhor.

Foi observado que as profissionais em análise estão constantemente expostas a diversos riscos ergonômicos, sendo os principais causados pela realização de atividades repetitivas e adoção de posturas sustentadas por longos períodos. A partir da gravidade dos riscos impostos pelas mesmas posturas há a necessidade de investigar e intervir o mais precocemente. Em situações que os segmentos do corpo assumem posturas assimétricas, como das manicures, de forma repetida, com desconforto e esforço, é esperado que tecidos moles e articulações envolvidas ultrapassem seus limites de tolerância para uma boa funcionalidade, causando excessos de estresse e desequilíbrios, consequentemente produzindo lesões.

Em nível intramuscular, podem ocorrer alterações de oferta/demanda de oxigênio, nutricionais, relacionadas a compressões do sistema arteriovenoso local, que se manifestam com fadiga, desconforto, dor e até ruptura tecidual. Essas alterações compressivas e de redução da oferta de oxigênio podem atingir até mesmo o sistema nervoso periférico (FILHO, 2006). Vale lembrar que sobrecargas mecânicas musculoesqueléticas (repetitividade) são um grande fator de risco para aquisição de uma DORT. Segundo Marques (2010), a manutenção em posturas desfavoráveis, como as encontradas nesse estudo, podem impactar de forma negativa na biomecânica corporal dos indivíduos, acarretando riscos à saúde, principalmente pelo fato do desconforto corporal gerar compensações, como redução da lordose lombar e sobrecarga nos tecidos osteomioarticulares, propiciando inadequada distribuição de peso nos segmentos. Com base na situação de trabalho e nos riscos ocupacionais descritos acima, foi elaborada uma cartilha com orientações para a prática regular de exercícios físicos específicos para essa atividade, que propiciassem um melhor desempenho funcional para as manicures, estabilidade da coluna e dos membros superiores.

Através do estudo foi possível perceber que as profissionais estão constantemente expostas a diversos riscos ergonômicos, sendo os principais causados pela realização de atividades repetitivas e adoção de posturas sustentadas por longos períodos. O método RULA, permitiu a mensuração da gravidade dos riscos impostos pelas posturas, e os escores apontaram a necessidade de investigar e intervir o mais precocemente. Novos estudos são necessários para avaliar o impacto das intervenções sugeridas.

REFERÊNCIAS

ESPANHOL e cols. Contribuições de um estudo ergonômico para a análise das condições de trabalho das manicures em um salão de beleza. In: XXXVI Encontro Nacional De Engenharia De Produção. **Anais**. João Pessoa/PB, Brasil, de 03 a 06 de outubro de 2016.

FERREIRA, Mario S.; RIGHI, Carlos Antônio Ramires. ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO. PUC RS. Março, 2009.

FILHO, Geraldo de Azevedo e Souza. Avaliação de riscos para LER/DORT em empresa metalúrgica- uma experiência de utilização do índice TOR-TOM e protocolo Rodgers de avaliação de posturas. **Programa de pós-graduação em engenharia de produção da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, dezembro de 2006

MARQUES, Nise Ribeiro; HALLAL Camila Zamfolini; GONÇALVES Mauro. Características Biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. **Fisioterapia e pesquisa**, São Paulo, v.17, n.3, p.270-6, jul/set. de 2010.

McATAMNEY, Lynn; and CORLETT, E Nigel. RULA: a survey method for the investigation of world-related upper limb disorders. **Applied Ergonomics**, 1993. 24(2): 91-99