

## ANÁLISE ERGONÔMICA NO TRABALHO DA PROFISSIONAL ESTETICISTA ERGONOMIC WORKPLACE ANALYSIS OF THE AESTHETIC PROFESSIONALS

AMANDA R. CHAGAS<sup>1</sup>; BÁRBARA C. SANTOS<sup>1</sup>; LUCAS A. LIMA<sup>1</sup>; MÁRCIA C. F. RESENDE<sup>2</sup> E THAYNÁ L. CORGOZINHO<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Graduandos do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- Betim.

<sup>2</sup> Docente do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- Betim.

**Palavras-chave:** Análise ergonômica do trabalho. Estética. LER/DORT.

**Keywords:** Ergonomic analysis of work. Aesthetic. LER/DORT.

**INTRODUÇÃO:** A beleza é enaltecida desde os tempos da Roma e Egito antigo, seja nas pinturas ou poemas. Atualmente, o posicionamento da mídia e da cultura ocidental em relação ao padrão de beleza contribuem bastante para o crescimento acelerado do mercado da aparência. (MUSSI, 2004) Apesar dessa progressão ser positiva sob o aspecto econômico, o profissional atuante desta área, também precisa de cuidados no seu ambiente de trabalho. Os profissionais da estética ficam expostos a diversos riscos ao exercer a sua atividade, como a exigência de manutenção de uma mesma postura por tempos prolongados e os movimentos repetitivos com os membros superiores. (MASSAMBANI, 2011) A postura ortostática, por exemplo, exige uma contração aumentada dos músculos dos membros inferiores e tronco e um alto gasto energético, pois nesta postura a cintura pélvica é inclinada para frente, mediante a tensão dos músculos anteriores da coxa. Há também uma compressão exercida pelo peso do corpo sobre a coluna, quadris, joelhos e pés. Desse modo, as posições que causam sobrecarga ao sistema musculoesquelético, associadas a exigência de movimentos repetitivos, na função de esteticistas, podem aumentar a chance de desenvolverem distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). (FONTES, 2013) A Ergonomia é uma ciência que estuda essa interação homem-trabalho e que faz parte da grade curricular do curso de fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Minas Gerais, campus Betim. A disciplina contribui para ampliar o olhar dos alunos sobre o processo saúde-adoecimento-funcionalidade, principalmente nos aspectos referentes ao trabalho. Diante desse cenário, o objetivo do atual relato foi identificar os riscos ergonômicos de uma profissional esteticista e propor intervenções para melhoria do ambiente. Sendo a ação desenvolvida durante a disciplina de “Ergonomia e Saúde do Trabalhador”, do curso de fisioterapia da PUC Betim, como uma prática curricular de extensão, no primeiro semestre/2019. **MATERIAL E MÉTODOS:** Foram realizadas duas visitas na empresa, caracterizada como um local de beleza feminina, sendo analisadas duas

atividades principais: a depilação com cera e o design de sobrancelhas. A primeira visita foi destinada a análise da demanda, no intuito de entender quais as principais dificuldades e necessidades da profissional, no que se referia a sua saúde e ao seu local de trabalho. Nesse momento, foi observada que a posição de pé mantida durante vários procedimentos, ocasionava desconforto ao final do expediente. Também foi realizada a análise da tarefa, a fim de observar os recursos, ambiente e instrumentos utilizados. Na segunda visita, foi realizada a análise da atividade, onde destinou-se a coleta de dados por meio de observação do trabalho real, entrevistas, registro de imagens e aplicação do instrumento *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), na finalidade de investigar atividades que apresentavam risco de LER/DORT. O método REBA é uma ferramenta de análise postural, empregada para investigar um conjunto das posições adotadas pelos membros superiores (braço, antebraço e mãos), tronco, coluna cervical e pernas, o qual possibilita avaliar tanto posturas estáticas quanto dinâmicas. Sua aplicação é útil para a prevenção de riscos, capaz de alertar sobre as condições de trabalho inadequadas, indicando em cada caso, a urgência com que se deveriam aplicar ações corretivas. (PAVANI, 2006) Posteriormente foi elaborada e entregue para a funcionária uma proposta para mudanças no ambiente de trabalho de forma a reduzir os problemas relacionados à saúde e melhorar o desempenho da esteticista. **RESULTADOS E DISCUSSÃO: Caracterização da rotina de trabalho:** A funcionária acompanhada trabalha há onze anos nesta profissão, e sua rotina de trabalho, nessa empresa, inicia às oito horas da manhã e finaliza às dezoito horas, sendo o sábado o dia mais movimentado. Os horários são agendados por telefone ou via o aplicativo WhatsApp durante a semana. O tempo de intervalo entre as clientes variam de acordo com a demanda de cada uma, pois pode ser que faça apenas as sobrancelhas e/ou depilação, sendo assim, gasta-se em média de 30 minutos a 1 hora com cada cliente. **Ambiente de trabalho:** O espaço é dividido em dois ambientes. A sala de espera, composta por um balcão e alguns produtos expostos para venda e a área onde são realizados os procedimentos estéticos, sendo essa delimitada por uma divisória. Essa última possui uma maca, escada para maca, luminária, ventilador, uma mesa de vidro e um armário de madeira, no qual a funcionária guarda os materiais que serão utilizados em cada procedimento. O ambiente não apresenta ruídos ou barulhos externos e, além disso, é limpo e organizado. Possui iluminação natural e artificial, possui ar condicionado e também tem janelas que contribuem para a ventilação do espaço. **Equipamentos/materiais:** Seus equipamentos são: termocera, pinça, tesoura, pente de sobrancelha, lenço umedecido, talco, cera, máquina de cabelo, agulha, álcool vol. 70, luva, touca, mascara, lupa, TNT, lençol para a maca, espelho, óleo mineral, lápis de olho e pigmentos.

Quanto ao posto de trabalho, a maca possuía duas alturas: parte do encosto da cabeça e tronco, altura de 98 cm; do quadril e membros inferiores, altura de 79 cm (Tabela 1). Importante ressaltar que a maca é fixa, ou seja, não possui regulagem de altura. Os instrumentos ficam armazenados em um armário fixo ao lado da maca, o que exige maior deslocamento da profissional ao pegar os materiais. No procedimento de depilação da perna, a funcionária mantém um banco de 46 cm ao lado da maca, para apoiar a termocera durante o procedimento.

**Tabela 1 – Medidas do mobiliário**

Mobiliário	Altura	Largura	Comprimento
<b>Maca (encosto cabeça e tronco)</b>	Adequado: 98 cm	Adequado: 44 cm	Adequado: 185 cm
	Mensurado: 98 cm	Mensurado: 44 cm	Mensurado: 185 cm
<b>Maca (quadril e MMII)</b>	Adequado: 92 cm*	Adequado: 52 cm	Adequado: 185 cm
	Mensurado: 79 cm	Mensurado: 52 cm	Mensurado: 185 cm
<b>Banco</b>	Adequado: 80 cm*	Adequado: 40 cm*	Adequado: 40 cm*
	Mensurado: 46 cm	Mensurado: 20 cm	Mensurado: 30 cm

\*Valor aproximado

Fonte: do Autor

**Análise do trabalho real e biomecânica:** Para o estudo, foram analisados os procedimentos mais executados, o designer de sobrancelha e a depilação. A duração em média de cada atendimento é de 40 a 60 minutos, sendo que, em ambos os procedimentos a postura da esteticista é ortostática. O procedimento de designer de sobrancelha tem duração de 30-40 minutos, e o principal movimento realizado é o de extensão de punho, sendo contabilizados um total de 32 movimentos por minuto, o que equivale a cerca de 960 movimentos em um único procedimento de 30 minutos. Ao decorrer da atividade, a funcionária mantém a coluna cervical em flexão e uma leve cifose torácica, os cotovelos flexionados seguido de movimentos repetitivos de punho e dedos (flexão e extensão). Em um atendimento, realiza movimento de pinça sustentada e varredura em desvio ulnar e radial. Contudo, além de repetitivo, o movimento também exige precisão e destreza, afinal ela não pode errar o pinçamento ou a pigmentação da sobrancelha da cliente, exigindo um maior recrutamento muscular e conferindo risco para o desenvolvimento LER/DORT. (GRAVINA, 2002) Na depilação, a duração do procedimento depende da área e da cliente, segundo a esteticista, a média de tempo é de 30 a 60 minutos. A área analisada foi a depilação de meia perna, e, observou-se os movimentos de: Flexão e extensão de cotovelo ao passar a cera, com o punho em neutro e tronco em leve flexão anterior;

movimento de rotação lateral e/ou flexão anterior de tronco para colocar e pegar a cera no banco e supinação do antebraço. Durante a maior parte do procedimento mantém o tronco cifótico e realiza flexão da coluna cervical, e realiza abdução de braço e/ou rotação interna de ombro para puxar a cera, além de marcha lateral. Realiza-se em média 16 movimentos por minuto para passar a cera, e 9 movimentos por minuto de tira-la, ou seja, cerca de 750 movimentos em um procedimento de 30 minutos. Durante as visitas, foram observadas diversas sobrecargas do sistema musculoesquelético que podem gerar consequências para a profissional: a fascite plantar, devido a postura de pé mantida por longos períodos; síndrome da tensão do pescoço, devido a flexão de cabeça sustentada por tempo prolongado; síndrome do túnel do carpo e a tenossinovite de Quervain, por causa dos movimentos repetitivos durante a depilação e nos procedimentos de design de sobrancelha. (MASSAMBANI, 2011) Então, partindo do princípio das posturas assumidas durante os procedimentos, foi aplicado o instrumento *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), e encontrado que o risco da atividade apresentou pontuação 8/15, sendo o nível de risco “alto”, necessitando de mudanças e adaptações “prontamente necessário” para minimizar os riscos de lesões. (PAVANI, 2006) A partir do estudo, foi sugerido a realização de mudanças no ambiente, como aumentar a altura da maca, no intuito de reduzir a flexão de tronco realizada durante os procedimentos. Além de um armário móvel e alto para manter a termocera durante as técnicas, de forma a impedir que a profissional realize movimentos que conferem risco. E um mocho, para que a esteticista possa se sentar durante alguns procedimentos. As mudanças propostas contribuem para a melhora na eficiência e eficácia do trabalho, de forma a mantê-las e aprimorá-las. Além de reduzir os riscos de desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos decorrente do trabalho, aumentando o conforto da profissional ao realizar suas atividades. Importante relatar que, ao final da prática de extensão, a profissional aderiu às propostas apresentadas e adquiriu uma maca regulável e um banco mocho. **CONCLUSÃO:** Através do estudo é possível identificar os riscos ergonômicos relacionados a postura, e os movimentos repetitivos exigidos na função da esteticista. Também é possível contribuir para a melhoria do ambiente de trabalho a partir de orientações simples que a profissional acatou prontamente. Além disso, a pesquisa auxilia os discentes a compreender os riscos do adoecimento no ambiente de trabalho e desenvolver soluções para prevenir tais disfunções, de forma a proporcionar maior funcionalidade e rendimento ao trabalhador. Torna-se necessário um novo estudo para avaliar o impacto das intervenções realizadas.

## REFERÊNCIAS

BOSI, Paula Lima; DURINGAN, João Luiz Quaglioti; GRACIOTTO, Denis Rafael; CAVAZZANI, Thiago Alberto; TAUBE, Oswaldo Stamato. **Fisioterapia preventiva na avaliação ergonômica de um escritório.** Revista Fisioterapia Brasil, v. 7, n. 5, setembro/outubro de 2006.

FONTES, Carolina Freitas; RAVAGNANI, Indira Lea Melo; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. **Comparação da sobrecarga biomecânica em funcionários que executam suas tarefas na posição ortostática e sentada.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 21, n. 1, p. 10-15, 2012.

GRAVINA, Marcia Elena Rodrigues. **LER-Lesões por Esforços Repetitivos: uma reflexão sobre os aspectos psicossociais.** Saúde e sociedade, v. 11, p. 65-87, 2002.

MASSAMBANI, Elizabeti. **Incidência de distúrbios músculo esqueléticos em profissionais de estética: Suas repercussões sobre a qualidade de trabalho.** Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 15, n. 1, p. 51-62, jan./abr. 2011.

MENDES, Luciane; LANCMAN, Selma. **Reabilitação de pacientes com LER/DORT: contribuições da fisioterapia em grupo.** Rev. bras. saúde ocup. vol.35 no.121 São Paulo Jan./June 2010.

MUSSI, Maria Angela Tancredo. **“Aparência física no trabalho - uma questão contemporânea para a ergonomia. 2004”.** Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

PAVANI, Ronildo Aparecido; QUELHAS, Osvaldo Luiz Gonçalves. **A avaliação dos riscos ergonômicos como ferramenta gerencial em saúde ocupacional.** XIII SIMPEP: Bauru. SP, v. 6, 2006.