

A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Elioenai Caneiro da Fonseca¹, Adriana Silva Mota²

Resumo: Adotar uma vida saudável e produtiva envolve diversos aspectos, e a ergonomia se destaca como um elemento crucial para o bem-estar geral. Trata-se do estudo das interações entre os seres humanos e seu ambiente de trabalho. A aplicação eficaz dos princípios ergonômicos não apenas aumenta a eficiência no desempenho das atividades, mas também promove uma melhor qualidade de vida. A ergonomia estabelece uma relação de adequação entre os aspectos humanos envolvidos nas atividades laborais e os demais componentes dos sistemas de produção. Isso inclui fatores como o meio ambiente onde as pessoas estão inseridas, as tecnologias e equipamentos utilizados, bem como os aspectos mentais e físicos relacionados ao trabalho. O objetivo da ergonomia é implementar medidas que reduzam os riscos à saúde, abrangendo desde a disposição dos móveis e equipamentos até a iluminação e o design do espaço de trabalho. Ambientes ergonomicamente adequados ajudam a reduzir a incidência de lesões musculoesqueléticas, comuns em locais mal projetados. Além disso, a ergonomia cognitiva, que foca na saúde mental, também desempenha um papel importante. No âmbito psicológico, espaços organizados e confortáveis ajudam a reduzir o estresse, melhoram o humor e aumentam a satisfação dos servidores, impactando positivamente o clima organizacional e a motivação. Foi pensando em proporcionar esse tipo de ambiente aos servidores do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR) durante a pandemia que a Coordenação de Qualidade de Vida e Seguridade Social (CQVSS) lançou, em 2021, a Cartilha sobre Ergonomia. Essa iniciativa integrou a programação da Semana de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT) e teve como objetivo orientar os servidores a desenvolverem suas atividades com mais conforto, prevenindo dores e preservando a saúde mental, além de melhorar a concentração e a qualidade do trabalho. A divulgação da cartilha ocorreu por meio de e-mails institucionais, site oficial, WhatsApp e Instagram, garantindo amplo acesso às informações. O material abordava tópicos como a escolha de móveis adequados, iluminação ideal, organização do espaço de trabalho e outras dicas para melhorar as condições laborais. Um ponto de destaque foram as orientações voltadas para a saúde mental, que receberam grande atenção dos servidores. Muitos relataram dificuldades emocionais causadas pelo isolamento social imposto pela pandemia, o que reforçou a necessidade de ações específicas nessa área. Diante desse cenário, o IFRR e a CQVSS expandiram as iniciativas voltadas à saúde mental. Foram implementadas ações remotas como acolhimentos psicológicos, rodas de conversa, cards com orientações sobre cuidados durante a pandemia e outras atividades para apoiar os mais de 100 servidores e alunos em situação de fragilidade emocional. Essas ações continuam sendo realizadas até hoje, refletindo o compromisso do IFRR em manter os cuidados com a saúde mental dos seus servidores como uma prioridade. A experiência reforçou a importância de iniciativas contínuas que promovam o bem-estar físico e emocional no ambiente de trabalho, mesmo diante de desafios inéditos.

Palavras-chave: Ergonomia. Saúde. Qualidade de Vida.

¹Assistente em Administração do IFRR/Reitoria. E-mail: elioenai.fonseca@ifrr.edu.br

²Assistente em Administração do IFRR/Reitoria. E-mail: adriana.mota@ifrr.edu.br