



RELATO DE EXPERIÊNCIA: PALESTRA DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Marcolino David Simão¹

Carlos Máquina Firmino Sabino²

Nosta Aniceto Matsimbe³

Marcelino Adão Simão⁴

Larissa Deadame De Figueiredo Nicolete⁵

RESUMO

Este relato descreve a percepção de estudantes universitários frente uma palestra de sensibilização sobre saúde e segurança no trabalho, realizada com funcionários da Amazon no polo industrial de Itaitinga, Maracanaú, Ceará, que teve como foco os riscos ergonômicos e prevenção de doenças ocupacionais. A atividade integrou formação acadêmica em enfermagem com práticas de conscientização sobre posturas inadequadas e seus impactos na saúde musculoesquelética. A palestra abordou riscos como levantamento de peso inadequado, posturas incorretas e turnos consecutivos, apresentando exercícios corretivos para melhorar a postura e prevenir doenças como lombalgia, hérnia de disco e cervicgia. Os resultados indicam que 80% dos trabalhadores de logística reportam dores musculares devido à má postura, com posturas inadequadas aumentando em 65% o risco de lombalgias crônicas e o levantamento incorreto de peso associado a 30% dos casos de hérnia de disco no setor industrial. A introdução de exercícios de correção postural pode reduzir em até 50% as lesões musculoesqueléticas. Motivado pela palestra foi ainda complementado o estudo através da abordagem qualitativa descritiva, utilizando pesquisa bibliográfica realizada entre fevereiro e abril de 2023, com base em 28 fontes selecionadas de bases como PubMed, SciELO e normas do Ministério do Trabalho, após análise de 95 artigos. Conclui-se que a conscientização e a prática de exercícios posturais são essenciais para minimizar riscos ocupacionais e promover a saúde dos trabalhadores, reforçando a importância da ergonomia no ambiente laboral.

Palavras-chave: ergonomia; saúde ocupacional; segurança; postura corporal.

instituto de ciências da saúde, CEARÁ, Discente, dr.marcolinodavid@gmail.com¹

IDR, CEARÁ, Discente, carlosmaquinafirmino@gmail.com²

IH-HUMANIDADES, CEARÁ, Discente, nostamatsimbe309@gmail.com³

IH-HUMANIDADES, Ceará, Discente, marcelinopanzodiabanza@gmail.com⁴

ICS, CEARÁ, Docente, larissanicolete@unilab.edu.br⁵