



RESUMOS DOS TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO - I JORNADA DOS RESIDENTES DE MEDICINA
ÁREA TEMÁTICA: **MEDICINA DO TRABALHO**

**Resumos dos Trabalhos de Conclusão de Curso
I Jornada dos Residentes de Medicina
Área Temática**

Medicina do Trabalho



O HOME OFFICE E AFECÇÕES NA COLUNA: A ERGONOMIA NO TELETRABALHO – UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autor(a): Jonatan de Lima Andrade

Eixo temático: Medicina do Trabalho

Orientador(a): Susy Megumi Kawakubo

Coorientadora: Laura Campello

Resumo: A ergonomia no trabalho é fundamental para a segurança e eficácia do trabalhador e, portanto, é imprescindível que as empresas respeitem as normas regulamentadoras para proporcionar um ambiente adequado às atividades laborais. No entanto, com o advento da Covid-19, em 2020, o trabalho remoto tem se tornado cada vez mais comum e, com isso, há uma maior probabilidade de falhas ergonômicas, visto que o espaço doméstico, em sua maioria, não está adaptado para essas atividades. Com isso, observa-se que tem aumentado os relatos de dores na coluna, em especial na cervical e lombar. Assim, o presente estudo tem como objetivo apresentar uma revisão narrativa de literatura sobre os impactos do home office na postura do trabalhador e os aspectos ergonômicos que devem ser considerados para a estruturação de um espaço adequado para a realização do teletrabalho. Com base no exposto, foi possível perceber que os problemas musculoesqueléticos observados são decorrentes de um ambiente de trabalho inadequado, principalmente quando se avalia as cadeiras e mesas utilizadas, as quais, em sua maioria, não são ergonômicas e resultam no incremento da incidência das dores. Porém, existem outros fatores associados que podem contribuir para o desenvolvimento dos problemas na coluna, a exemplo do sedentarismo e da redução da atividade física por parte desses indivíduos. Assim, para além da adequação do ambiente, recomenda-se que as empresas realizem também treinamentos e programas de conscientização, fazendo com que o colaborador entenda a importância da ergonomia física no seu espaço laboral.

A RELAÇÃO ENTRE TRABALHO EM TURNO NOTURNO E OBESIDADE, UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autor(a): Suzana Keiko Ikegami

Eixo temático: Medicina do Trabalho

Orientadora: Daniela Dias Carneiro da Silva

Resumo: O trabalho em turno é caracterizado pela ausência de uma rotina regular, sendo esse um modelo de trabalho cada vez mais comum na sociedade moderna. No entanto, percebe-se que associado a esse padrão de trabalho em turno surgem inadequações no perfil do sono e no ciclo circadiano dos indivíduos, promovendo uma maior probabilidade de surgimento de comorbidades, a exemplo da obesidade. Assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar e identificar as relações entre o trabalho em turno noturno e a obesidade, verificando os principais aspectos associados e propondo alternativas que possam melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Para tanto, realizou-se uma revisão integrativa utilizando as bases de dados PUBMED e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo aplicados os termos indexados com o auxílio do operador booleano AND: "obesity" AND "night shift" AND "health". Foram selecionados trabalhos publicados em inglês e na íntegra nos últimos sete anos. Conclui-se que a relação entre o trabalho em turno noturno e a obesidade foi percebida majoritariamente pela falta de atividade física, má alimentação e qualidade do sono inadequada. Com isso, recomenda-se a implementação de políticas de saúde e uma melhor gestão dos horários de trabalho em turno de modo a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.