



MATHEUS BLANK MANHÃES FREITAS

**ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO
TRABALHADOR EM EMPRESAS**

Itaperuna, RJ

2022

MATHEUS BLANK MANHÃES FREITAS

**ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO
TRABALHADOR EM EMPRESAS**

Trabalho de Conclusão de
Curso apresentado como
requisito para a obtenção
do título de Bacharel em
Fisioterapia ao Centro
Universitário Redentor.

Orientadora: Prof. MS. Lara Luiza Campos de Souza

Itaperuna, RJ

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor: MATHEUS BLANK MANHÃES FREITAS

Título: ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR EM EMPRESAS

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso

Objetivo: Título de Bacharel em Fisioterapia

Instituição: Centro Universitário Redentor

Área de Concentração: Fisioterapia com ênfase em saúde do trabalhador.

Aprovada em:

Banca Examinadora:

Prof.^a Lara Luiza Campos de Souza

Instituição: UniRedentor

Prof.

Instituição: UniRedentor

Prof.

Instituição: UniRedentor

RESUMO

Muito se discute a importância do Fisioterapeuta em ambientes empresariais, voltado para a saúde do trabalhador, no entanto, ele tem se tornado peça fundamental atuando juntamente à uma equipe multidisciplinar realizando avaliações, diagnósticos, promovendo qualidade de vida e criando programas de intervenção. O resultado desta intervenção é uma melhora de desempenho e produtividade no ambiente de trabalho, gerando assim benefícios próprios e para a empresa. **Objetivo:** Relatar a importância da Ergonomia e Ginástica Laboral em empresas. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram realizadas buscas nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, entre os anos de 2004 a 2022. **Resultados e discussões:** A Fisioterapia do Trabalho, portanto, é uma área que vem tendo um crescimento expansivo não apenas no Brasil, como no mundo. Este profissional necessita de uma visão empresarial, legislação trabalhista e previdenciária, conhecimento de ergonomia, biomecânica ocupacional, além de todas as habilidades conquistadas na graduação de Fisioterapia. Na saúde do trabalhador a Ginástica Laboral e Ergonomia visam a promoção e a melhora das condições de trabalho, além de melhorar relacionamentos interpessoais, redução de acidentes de trabalho e consequentemente aumentar a produtividade, gerando um maior retorno para a empresa. **Conclusão:** A implantação da Ergonomia e da Ginástica laboral inclui os meios de administrar os custos humanos relacionados com acidentes, doenças, absenteísmo, assistência, baixa produtividade e qualidade de serviços e produtos, ofertando qualidade de vida, que é um processo dinâmico e que precisa ser restabelecido sempre. A Ginástica Laboral e a Ergonomia, por si só, não terão resultados satisfatórios, se não houver uma política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos e a colaboração de todos os envolvidos neste processo. Percebe-se que os avanços nesta área vem ocorrendo, mas de forma lenta. Neste sentido, a Fisioterapia pode evoluir muito, sendo que para isto acontecer devem ser realizadas mais pesquisas sobre o assunto.

Palavras chave: Ergonomia; Ginástica Laboral; Fisioterapia.

ABSTRACT

It has been under discussion the importance of the physiotherapist in business environments, focused on the health of the worker, however, the have become a fundamental piece working together with a multidisciplinary team carrying out evaluations, diagnoses, promoting quality of life and creating interventions. The result of this intervention is an improvement in the performance and productivity in the work environment, thus generating benefits for the workers and for the company. **Objective:** To report the importance of Ergonomics and Labor Gymnastics in companies. **Methodology:** The present study is a bibliographic review, where

searches were carried out in the Google Scholar, SciELO and PubMed databases, for the period between the years 2004 and 2022. **Results and discussions:** Occupational Physiotherapy, therefore, is an area which has been having an expansive growth not only in Brazil, but also in the world. This professional needs to understand business, labor and social security legislation, ergonomics, occupational biomechanics, in addition to having all the skills acquired in the Physiotherapy graduation. In terms of worker health, Labor Gymnastics and Ergonomics aim to promote and improve working conditions, in addition to improving interpersonal relationships, reducing accidents at work and consequently increasing productivity, generating a greater return for the company. **Conclusion:** The implementation of Ergonomics and Labor Gymnastics includes the means of managing the human costs related to accidents, illnesses, absenteeism, assistance, low productivity and quality of services and products, offering quality of life, which is a dynamic process that needs always be reset. Labor Gymnastics and Ergonomics, by themselves, will not have satisfactory results, if there is not a policy of social benefits, in addition to ergonomic studies and the collaboration of all those involved in this process. It is noticed that advances in this area have been occurring, but slowly. In this sense, Physiotherapy can evolve a lot, and for this to happen more research on the subject must be carried out.

Keywords: Ergonomics; Labor gymnastics; Physiotherapy.

SUMÁRIO

RESUMO	6
ABSTRACT	7
1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA.....	8
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
4 CONCLUSÃO.....	13
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778

Nº X, volume X, artigo nº X, ---/--- 2022

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/vXnXaX>

ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR EM EMPRESAS

Matheus Blank Manhães Freitas¹

Acadêmico de Fisioterapia

Lara Luiza Campos de Souza²

Fisioterapeuta Mestre em Ciências Fisiológicas

Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Redentor

Resumo

Muito se discute a importância do Fisioterapeuta em ambientes empresariais, voltado para a saúde do trabalhador, no entanto, ele tem se tornado peça fundamental atuando juntamente à uma equipe multidisciplinar realizando avaliações, diagnósticos, promovendo qualidade de vida e criando programas de intervenção. O resultado desta intervenção é uma melhora de desempenho e produtividade no ambiente de trabalho, gerando assim benefícios próprios e para a empresa. **Objetivo:** Relatar a importância da Ergonomia e Ginástica Laboral em empresas. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram realizadas buscas nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, entre os anos de 2004 a 2022. **Resultados e discussões:** A Fisioterapia do Trabalho, portanto, é uma área que vem tendo um crescimento expansivo não apenas no Brasil, como no mundo. Este profissional necessita de uma visão empresarial, legislação trabalhista e previdenciária, conhecimento de ergonomia, biomecânica ocupacional, além de todas as habilidades conquistadas na graduação de Fisioterapia. Na saúde do trabalhador a

¹ Graduando em Fisioterapia. UniRedentor, Itaperuna/RJ.

² Graduada em Fisioterapia. UniRedentor, Itaperuna/RJ, laraluizacs@gmail.com

Ginástica Laboral e Ergonomia visam a promoção e a melhora das condições de trabalho, além de melhorar relacionamentos interpessoais, redução de acidentes de trabalho e consequentemente aumentar a produtividade, gerando um maior retorno para a empresa. **Conclusão:** A implantação da Ergonomia e da Ginástica laboral inclui os meios de administrar os custos humanos relacionados com acidentes, doenças, absenteísmo, assistência, baixa produtividade e qualidade de serviços e produtos, ofertando qualidade de vida, que é um processo dinâmico e que precisa ser restabelecido sempre. A Ginástica Laboral e a Ergonomia, por si só, não terão resultados satisfatórios, se não houver uma política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos e a colaboração de todos os envolvidos neste processo. Percebe-se que os avanços nesta área vem ocorrendo, mas de forma lenta. Neste sentido, a Fisioterapia pode evoluir muito, sendo que para isto acontecer devem ser realizadas mais pesquisas sobre o assunto.

Palavras chave: Ergonomia; Ginástica Laboral; Fisioterapia.

Abstract

It has been under discussion the importance of the physiotherapist in business environments, focused on the health of the worker, however, they have become a fundamental piece working together with a multidisciplinary team carrying out evaluations, diagnoses, promoting quality of life and creating interventions. The result of this intervention is an improvement in the performance and productivity in the work environment, thus generating benefits for the workers and for the company. **Objective:** To report the importance of Ergonomics and Labor Gymnastics in companies. **Methodology:** The present study is a bibliographic review, where searches were carried out in the Google Scholar, SciELO and PubMed databases, for the period between the years 2004 and 2022. **Results and discussions:** Occupational Physiotherapy, therefore, is an area which has been having an expansive growth not only in Brazil, but also in the world. This professional needs to understand business, labor and social security legislation, ergonomics, occupational biomechanics, in addition to having all the skills acquired in the Physiotherapy graduation. In terms of worker health, Labor Gymnastics and Ergonomics aim to promote and improve working conditions, in addition to improving interpersonal relationships, reducing accidents at work and consequently increasing productivity, generating a greater return for the company. **Conclusion:** The implementation of Ergonomics and Labor Gymnastics includes the means of managing the human costs related to accidents, illnesses, absenteeism, assistance, low productivity and quality of services and products, offering quality of life, which is a dynamic process that needs always be reset. Labor Gymnastics and Ergonomics, by themselves, will not have satisfactory results, if there is not a policy of social benefits, in addition to ergonomic studies and the collaboration of all those involved in this process. It is noticed that advances in this area have been

occurring, but slowly. In this sense, Physiotherapy can evolve a lot, and for this to happen more research on the subject must be carried out.

Keywords: Ergonomics; Labor gymnastics; Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

A regulamentação do Fisioterapeuta na área de Ergonomia e Ginástica Laboral possui uma importância singular, devido ser um membro da equipe de saúde com sólida formação científica que atua no desenvolvimento de técnicas de prevenção, avaliação, tratamento e reabilitação, que utilizando programas de orientações e promoção em saúde, atua nos três níveis de atenção. Mediante a esta informação, em 1990 foi regulamentado pela Lei Orgânica da Saúde, dispositivos constitucionais sobre este especialista. Lei esta criada com a finalidade de redução dos acidentes e doenças relacionadas ao trabalho (MAIA, 2014).

Carvalho Neto (2022) afirma que em 1998, meados de um primeiro grupo de fisioterapeutas atuantes na saúde do trabalhador se mobilizou para criar a Associação Nacional de Fisioterapia do Trabalho, cujo intuito era organizar e normatizar essa área que apresentava crescimento no Brasil. O Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) publicou, em 2003, a Resolução 259/03 que reconhecia a área de atuação da Fisioterapia do Trabalho, com foco nos procedimentos em Saúde do Trabalhador do profissional fisioterapeuta. Gradualmente, outros grupos foram se reunindo e, em 2006, coincidindo com o II Congresso Brasileiro de Fisioterapia do Trabalho (Fisiotrab), realizado em Curitiba/PR, houve a criação da Associação Brasileira de Fisioterapia do Trabalho (ABRAFIT).

Buscando a minimização e/ou eliminação dos custos humanos e sobrecargas do trabalho, o cumprimento dos objetivos e metas de organização, a Ergonomia surge, aliando-se a outras vertentes como engenharia, psicologia, antropometria, fisiologia, etc. objetivando abordar a relação do homem com o labor em sua totalidade.

A Ergonomia apresenta uma característica peculiar que é a adaptação do posto de trabalho e ambiente às características do trabalhador. Desta maneira, a análise ergonômica do trabalho busca conhecer o funcionamento e as situações laborais de forma que se torne possível a compreensão de seus determinantes, isto é, configura-se como forma de entender as exigências do trabalho e as dificuldades apresentadas pelos trabalhadores (CARVALHO NETO, 2022).

A Fisioterapia do Trabalho, portanto, é uma área que vem tendo um crescimento expansivo não apenas no Brasil, como no mundo. Sendo uma realidade diferente das outras áreas da fisioterapia, pois este profissional necessita de uma visão empresarial, legislação trabalhista e previdenciária, conhecimento de ergonomia, biomecânica ocupacional, além de todas as habilidades conquistadas na graduação. A análise de programas preventivos e interventivos inseridos nos setores empresariais e com o estudo de alguns projetos implantados em empresas de médio e grande porte evidenciaram uma tendência ao estabelecimento de objetivos que tem como referência: redução da dor e fadiga; melhora da capacidade física para o trabalho; redução do absenteísmo; diminuição de gastos com tratamentos de saúde e aumento da produtividade (WALSH; BERTONCELO, 2019).

Contribuindo na prevenção e redução das LER/DORT, a fisioterapia na saúde do trabalhador e a ginástica laboral visam a promoção e a melhora nas condições de trabalho, além de melhorar relacionamentos interpessoais, redução de acidentes de trabalho e conseqüentemente aumentar a produtividade, gerando um maior retorno para a empresa, pois é fato que existem inúmeros trabalhadores com queixas de dor atribuídas às suas funções. O ônus gerado ao governo, às indústrias e aos trabalhadores leva os meios médicos a realizar estudos e discussões que possam contribuir para uma melhor compreensão dessa patologia, já considerada como epidemia (OLIVEIRA, 2007).

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo é do tipo exploratório, com grande empenho na pesquisa bibliográfica e busca de citações relevantes, ou seja, que facilitem o entendimento do assunto, para que se concretize a revisão bibliográfica. As bases de

pesquisa utilizadas foram Google Acadêmico, SciElo e Pubmed para identificação de estudos sobre ergonomia e ginástica laboral na promoção da saúde do trabalhador em empresas.

entre os anos de 2004 a 2022.

As palavras chave, utilizadas para a pesquisa foram: Ginástica Laboral, Ergonomia e Fisioterapia. Foram selecionados para esta revisão bibliográfica, estudos de textos completos que contemplam os objetivos do estudo.

Como critério de inclusão para o estudo delimitaram-se artigos que respondem à questão norteadora, com textos completos disponíveis online no idioma português. Para critérios de exclusão não estão inseridos artigos que não refletem sobre a temática em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Saúde do trabalhador e doenças relacionadas ao trabalho

No Brasil, em 1970, ocorreu um processo intenso de crescimento no número de trabalhadores industriais, que se organizaram para reivindicar melhores salários e regulamentação da jornada de trabalho, sendo os primeiros movimentos em defesa da saúde pela melhoria das condições de trabalho. O processo saúde-doença tomou novas interpretações com o avançar das pesquisas e das reflexões acerca da Medicina Preventiva, Medicina Social e Saúde Pública, passando a relacionar o trabalho como fator intrínseco a esse processo (WALSH *et al.*, 2018).

Como forma de não somente reabilitar indivíduos adoecidos, mas sim, prevenir agravos à saúde, a saúde do trabalhador configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares (técnicos, sociais, políticos, humanos), multiprofissionais e interinstitucionais, voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças (SANTOS; MELO, 2019).

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) são considerados um conjunto de patologias que afetam tendões, nervos, músculos e vasos dos membros superiores e inferiores, além da região de tronco, apresentando

relação direta com as exigências físicas, ambiente e com a organização do trabalho. Os DORT são considerados um grave problema de saúde pública, de elevada e crescente prevalência, afetando significativamente a qualidade de vida e capacidade funcional do trabalhador, levando cada vez mais indivíduos a deixarem seus empregos por invalidez (FERNANDES; SANTOS, 2019).

Ergonomia e ginástica laboral

A Ginástica Laboral apresenta-se como uma importante ferramenta para redução de problemas oriundos da adoção de posturas incorretas nos diversos ambientes, assim como de movimentos executados repetidamente e prolongada define a Ginástica Laboral como uma série de exercícios aplicados aos trabalhadores para promover o relaxamento. Trata-se de um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-as, e ativar as que não são tão requeridas (FERNANDES; SANTOS, 2019).

A ginástica laboral envolve três etapas: preparatória que é realizada no início da jornada de trabalho. Tem como objetivo aquecer e preparar a musculatura e articulações que sofrerão maiores impactos durante o trabalho. Com isso, previne-se acidentes, além de distensões nos músculos e doenças ditas ocupacionais. A compensatória é também intitulada de ginástica de pausa, a técnica deste tipo é realizada durante momento de trabalho. O intuito aqui é de aliviar as tensões encontradas, fortalecimento dos músculos do indivíduo e rompimento da monotonia provocada pela atividade. Promove-se nesta fase exercícios para compensar sobrecargas e posturas nos postos de trabalho. Relaxante: executada no fim do expediente de trabalho. Indica-se esta prática para profissionais que lidam diariamente com o público em geral, pois nesta tem-se a eliminação de tensões acumuladas nas regiões do corpo durante a jornada de trabalho (MENDES; LEITE, 2004).

A Ginástica Laboral pode ser conceituada diretamente como uma pequena pausa praticada no ambiente de trabalho, onde é possível realizar exercícios de alongamentos, exercícios para mobilidade articular e aquecimento, direcionados para as particularidades do trabalhador e com isso, espera-se a redução do estresse

gerado pelo emprego, beneficiando tanto o empregado quanto o empregador (MENDES; LEITE, 2004).

A análise de programas de cunho preventivo e de intervenção realizadas a partir do trabalho de profissionais da Fisioterapia inseridos em programas empresariais e o estudo de alguns projetos implantados em empresas de médio e grande porte evidenciaram uma tendência ao estabelecimento de objetivos que têm como referência: redução da dor e fadiga, melhora da capacidade física para o trabalho, redução do absenteísmo, diminuição de gastos com tratamentos de saúde e aumento da produtividade (LIMA; SILVA; BATISTA, 2019).

Esses objetivos revelam a preocupação com a performance do trabalhador, para a obtenção de resultados, e embora contribuam para a manutenção e melhoria das condições de saúde, evidenciam uma grande preocupação com a capacidade produtiva do trabalhador, em detrimento dele mesmo enquanto pessoa, que, colocando a sua força de trabalho cada vez mais a serviço da produção, ajuda a manter a estrutura e os padrões de dominação do capital e ao mesmo tempo favorece o aparecimento de um conflito mesmo que velado entre por um lado, o saber e as percepções e experiências dos trabalhadores sobre saúde e trabalho, e por outro, a concepção oficial das empresas acerca do tema (SANTOS; MORSCH, 2019).

Segundo Feiber (2010) informações e tecnologias que se adequam ao ambiente de trabalho, com as características do homem minimizando efeitos e maximizando a produtividade são as definições de ergonomia.

Conforme Araújo (2007) a IEA (Associação Internacional de Ergonomia) divide em três domínios de especialização, são eles: Ergonomia Física (Abordagem de respostas do corpo quanto a cargas físicas e psicológicas); Ergonomia Cognitiva (Referente a processos mentais, como atenção, controle motor, cognição, carga mental de trabalho, tomada de decisão, entre outros); Macro Ergonomia ou ergonomia organizacional (Trabalho em equipe, à distância e a ética).

Segundo Polleto (2002) pode-se classificar a Ginástica Laboral em: Ginástica Laboral de compensação (Exercícios realizados durante as pausas da jornada de trabalho, buscando minimizar as compensações aos esforços repetitivos); Ginástica Laboral preparatória (Exercícios realizados antes do início do trabalho, preparando

assim os funcionários para suas tarefas); Ginástica Laboral Corretiva (Relacionada a características posturais, para indivíduos com deficiências patológicas não morfológicas); Ginástica laboral de relaxamento (Objetiva oxigenar as estruturas musculares envolvidas no dia a dia, baseada em exercícios de relaxamento); Ginástica laboral de descontração (Tem o intuito da socialização, integração entre os funcionários, e promoção da quebra de monotonia, sendo realizada em qualquer horário da jornada de trabalho).

A escolha de determinado tipo deve ser programada de acordo com a realidade empresarial, e as tarefas do dia a dia. Deve ser realizada uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e dos trabalhadores (OLIVEIRA, 2007).

Estratégias de custos em ergonomia

De acordo com Mafra (2006) é inegável o sucesso, em esfera gerencial, dos conceitos e técnicas em gestão de estratégias de custos. É nítido que a contabilidade precisa dar atenção aos avanços ocorridos nas empresas no que diz respeito a qualidade total, busca pela competitividade e maior eficácia nos negócios. As empresas de ponta vem adotando métodos que melhoram a qualidade dos indicadores contábeis, como é o caso de métodos como os de Lyfe-Cicle Costing e Activity Based Costing que estimam custos baseado em atividades, onde auxiliam gestores sobre os gastos na produção, distribuição e prestação de serviços.

A Ergonomia aliada a este movimento de qualidade se tornou uma base para propostas de melhorias contínuas nos processos de produtividade. A Ergonomia tem no Brasil, exigência de lei, pela norma regulamentadora 17, do Ministério do Trabalho e Emprego. De modo geral, a melhoria da ergonomia em âmbito empresarial traz benefícios para diversos aspectos do processo, como: Qualidade na produção, produtividade, redução de erros, moral dos trabalhadores, entre outros. Aspectos estes que são traduzidos em resultados financeiros. Para este entendimento, custos ergonômicos se devem a ausência de ergonomia. Perdas no processo, ligadas a problemas com ergonomia são então classificadas como custos ergonômicos. Três categorias principais são identificadas para a informação financeira: custos poupados (identificar a raiz do problema ao invés de gastar corrigindo o problema errado), custos evitados (minimizar perda de vendas, aumentar treinamentos, e melhoria de suportes),

novas oportunidades e expansão do mercado para os negócios (MAFRA, 2006).

CONCLUSÃO

A implantação da Ergonomia e da Ginástica laboral inclui os meios de administrar os custos humanos relacionados com acidentes, doenças, absenteísmo, assistência, baixa produtividade e qualidade de serviços e produtos, ofertando qualidade de vida, que é um processo dinâmico e que precisa ser restabelecido sempre. A Ginástica Laboral e Ergonomia, por si só, não terão resultados satisfatórios, se não houver uma política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos e a colaboração de todos os envolvidos neste processo.

Percebe-se que os avanços nesta área vem ocorrendo, mas de forma lenta. Neste sentido, a Fisioterapia pode evoluir muito, sendo que para isto acontecer devem ser realizadas mais pesquisas sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

CARVALHO NETO, M. R. benefícios advindos da ergonomia e da prática da ginástica laboral. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**- São Paulo, v.8, n.02, fev., 2022.

FERNANDES, Ciro Henrique de Araújo; SANTOS, Pedro Vieira Souza. Ergonomia: Uma revisão da literatura acerca da ginástica laboral. **Nucleus**, v. 16, n. 2, p. 211-220, 2019.

LIMA, Denise Isabel Alves; SILVA, Araújo, Mariana; BATISTA, Thayná Gonçalves Barbosa. Ginastica Laboral e Ergonomia: Benefícios para a empresa e o Trabalhador. **Revista Científica do Centro Universitário de Jales X Edição** (2019); ISSN: 1980-8925, p. 184, 2019.

MAIA, F. E. S. Fisioterapia do trabalho, uma conquista para a Fisioterapia e a saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Urutaguá- acadêmica multidisciplinar**. n. 30, mai./ out. 2014.

MAFRA, J. R. D Metodologia de custeio para ergonomia. **R. Cont. Fin. USP** São Paulo, n.42, p. 77 - 91 Set./Dez. 2006

MENDES, A. R.; LEITE, N. **Ginástica Laboral**: Princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole. 2004.

OLIVEIRA, J. G. R. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças

ocupacionais. **Revista de Educação Física**. Out. 2017

SANTOS, Guilherme Bueno; MELO, Fabio Xavier. A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 4, 2019.

SANTOS SILVA, Lhorrana Priscila; MORSCH, Patricia. Os benefícios da fisioterapia nas doenças osteomusculares associadas ao trabalho. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 10, n. 1, p. 183-191, 2019.

WALSH, I. A. P; BERTONCELO, D; LIMA, J. C. Fisioterapia e saúde do trabalhador no Brasil. **ResearchGate**. Mai. 2019.

WALSH, Isabel Aparecida Porcatti et al. Fisioterapia e saúde do trabalhador no Brasil. **Cadernos de educação, saúde e fisioterapia**, v. 5, n. 9, p. 69-80, 2018.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIREDENTOR

Autor (a): Matheus Blank Manhães Freitas

Matrícula:2004118 RG: 282162114 CPF:14725506761

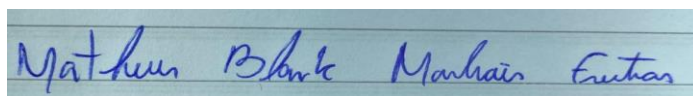
Título do Trabalho: ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR EM EMPRESAS.

Número de Páginas: 16 Data da defesa: 16/11/2022 Publicado por SISAMA. Orientador: Lara Luiza Campos De Souza

Curso: Fisioterapia

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 12 de Dezembro de 2022.



Assinatura do (a) autor