

Resumo

RESUMO: Introdução: O avanço da tecnologia e a crescente informatização dos ambientes de trabalho têm transformado a rotina laboral, especialmente em escritórios administrativos, onde o uso prolongado do computador é comum. Essa realidade tem contribuído para o aumento dos distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho, mesmo em ambientes considerados de baixo risco físico. Objetivo: Este estudo observacional e quantitativo investigou a prevalência de desconfortos musculoesqueléticos e maus hábitos ergonômicos entre trabalhadores administrativos na cidade de Porto Velho – RO. Materiais e métodos: Por meio de questionário online baseado na Norma Regulamentadora n.º 17 (NR-17), foram avaliadas queixas como dor lombar, cervical, tensão nos ombros, além das condições ergonômicas do posto de trabalho. A amostra, foi composta por 65 participantes com média de 32 anos. Resultados: O estudo revelou alta incidência de dores musculoesqueléticas, sendo a região lombar e cervical as mais acometidas, associadas a posturas inadequadas e ausência de suporte ergonômico. Conclusão: Reforça-se a importância da atuação fisioterapêutica preventiva e da implementação de intervenções ergonômicas e educativas para minimizar os sintomas, promovendo a saúde e qualidade de vida no ambiente administrativo.

Palavras-chave: Ambiente administrativo. Desconforto musculoesquelético. Ergonomia. Fisioterapia.

Autores: Jéssica Leocádio Lima; Nicholas Minosso Magalhães; Cíntia Campos Costa.