

**UMA PAUSA PARA PRODUZIR MAIS:  
CONTRIBUIÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOS  
SERVIDORES PÚBLICOS DA JUSTIÇA FEDERAL DE SANTANA DO  
LIVRAMENTO/RS**

**Discente: Elisabete Aparecida de Sousa Pereira**

**Orientador: Luiz Edgar de Araújo Lima**

**RESUMO**

As pausas durante o trabalho são fundamentais para a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos colaboradores podendo resultar em aumento na produtividade. Entretanto, são limitadas as evidências que demonstram os benefícios das atividades realizadas durante essas pausas que fazem parte dos programas de QVT, tais como a prática da massagem laboral. A presente pesquisa tem como objetivo investigar que contribuições a massagem laboral proporciona para a QVT dos servidores públicos da Justiça Federal de Santana do Livramento/RS. Dentro dos fundamentos metodológicos utilizou-se a pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa; para a coleta de dados foi aplicado um roteiro de entrevista semiestruturada com 15 servidores da referida instituição e que fazem parte das oficinas de massagem laboral. Utilizou-se também na coleta de dados a observação dos indivíduos no local de trabalho. Realizou-se a análise de conteúdo das respostas das questões formuladas no roteiro de entrevistas. Como resultado da pesquisa constatou-se que a massagem laboral tem contribuído na melhora da QVT desses servidores proporcionando relaxamento físico e a redução do estresse, ocasionando aumento na disposição para o trabalho. Constatou-se que as condições ergonômicas eram apenas razoáveis. Identificaram entre outros fatores que interferem na qualidade de vida dos servidores no ambiente do trabalho, o processo eletrônico, que tem gerado muito estresse e tensão com a exigência de metas e prazos, e o adoecimento por LER (Lesões por Esforço Repetitivo).

**Palavras-chave:** qualidade de vida; massagem laboral; LER; ergonomia.

**A PAUSE TO PRODUCE MORE:  
CONTRIBUTIONS IN THE QUALITY OF LIFE IN THE WORK OF THE  
PUBLIC SERVANTS OF THE FEDERAL JUSTICE OF SANTANA DO  
LIVRAMENTO/RS**

**ABSTRACT**

The pauses during work are fundamentals for quality of life in the work (QLW) of the co-workers so that the productivity will grow up. In the meantime, the limitations are evidences that show the benefits of the activities performed during the breaks that are part of the programs of QLW, like the practice of the massage of work. This research aims to investigate the docks as contributions that a professional massage is provided for a QLW of public servants of the Federal Court of Santana do Livramento. Within the methodological foundations was use the descriptive research, with qualitative approach; for data collection a semi-structured interview script was applied with 15 servers of the organization linkage and that are part of the massage workshops. Also use data collection to observe at work. A content analysis of the answers to the questions formulated in the interview script was carried out. As a result of the survey it has been found that the work mass has contributed to the improvement of the quality of life, making the workers feel better reducing the stress. However it was verified that its ergonomic conditions were only reasonable. Identify among other factors that interfere in the quality of life of users without the work environment, or the electronic process, which has generated a lot of stress and tension with a requirement of goals and practices, and illness by RSI (Repetitive Strain Injury).

**Keywords:** quality of life; Labor massage; RSI; Ergonomics.

**UNA PAUSA PARA PRODUCIR MAS:  
CONTRIBUCIONES EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO DE LOS  
FUNCIONARIOS PÚBLICOS DE LA JUSTICIA FEDERAL DE SANTANA DO  
LIVRAMENTO/RS**

**RESUMEN**

Las pausas durante el trabajo son fundamentales para la Calidad de Vida en el Trabajo (CVT) de los colaboradores pudiendo resultar en aumento de productividad. Sin embargo, son limitadas las evidencias que demuestran los beneficios de las actividades realizadas durante esas pausas que hacen parte de los programas de CVT, tales como la práctica del masaje laboral. La presente investigación tiene el objetivo de investigar cuales son las contribuciones que el masaje laboral proporciona para la CVT de los funcionarios públicos de la Justicia Federal de Santana do Livramento. Dentro de los fundamentos metodológicos fue utilizada la pesquisa descriptiva, con abordaje cualitativa; para la colecta de datos se aplicó un guión de entrevista semi-estructurada con 15 funcionarios de dicha institución y que participan de las oficinas de masaje laboral. Se utilizó también en la colecta de datos la observación de los individuos en el local de trabajo. Fue realizado el analisis de contenido de las respuestas de las questionnes formuladas en el guión de entrevistas. Como resultado de la investigación fue constatado que el masaje laboral ha contribuído en la mejora de la CVT de estos servidores proporcionando relajamiento físico y la reducción del estrés, provocando aumento en la disposición para el trabajo. Pero se constató que sus condiciones ergonómicas eran apenas razonables. Identificaron entre otros factores que interfieren en la calidad de vida de los servidores en el ambiente de trabajo, el proceso electrónico, que ha generado mucho estrés y tensión con la exigencia de metas y plazos, y la enfermedad por LER (Lesiones por Esfuerzo Repetitivo).

**Palabras clave:** calidad de vida; masaje laboral; LER; ergonomía.

## 1 INTRODUÇÃO

A competitividade no trabalho acaba causando diversos problemas físicos como tendinites e outras doenças ocupacionais, que resultam, muitas vezes, em gastos com licenças médicas. É nesse sentido que as pausas no trabalho têm contribuído como parte de programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) com atividades terapêuticas como a Massagem Laboral.

A massagem laboral é uma técnica terapêutica que, inclusive, pode ser aplicada dentro do próprio local de trabalho (PEREIRA, 2014). Este é um objetivo que tem uma relação direta com a minha profissão de massoterapeuta e acredito que esta atividade poderá contribuir para a qualidade de vida das pessoas, foi o que busquei, neste estudo, verificar se minhas crenças encontrariam sentido e maior receptividade por parte das instituições quanto à realização desta prática durante a jornada de trabalho.

O trabalho faz parte da vida dos indivíduos desde o início da civilização, mas foi só na Revolução Industrial que as pessoas se transformaram em trabalhadores; fato que as levou a buscar um espaço no mercado de trabalho para obter os recursos necessários a uma vida digna e acrescida de um aspecto importante: “Qualidade de Vida”.

E nesse aspecto a QVT promove ações relacionadas à satisfação e motivação do colaborador e, na parte física, preocupa-se com as condições do ambiente de trabalho e promoção da saúde.

Com a finalidade de desenvolver e atender essas demandas é que as empresas estão começando a investir em programas de QVT, que incluem atividades que vão desde cursos, palestras motivacionais até exames médicos, acompanhamentos com nutricionistas, ginástica laboral e, inclusive, sessões de massagem laboral.

Essas medidas e atividades fazem parte dos programas de QVT. Para Limongi-França (2007) a QVT é a percepção de bem estar, relacionada com as necessidades individuais, com o ambiente social e com a expectativa de vida.

Ainda para estes autores, com a evolução do trabalho no decorrer do tempo, avançaram também os problemas no ambiente laboral, e dentre eles o absenteísmo é um dos mais importantes. Este fenômeno tem ocorrido por inúmeras razões, mas algumas merecem destaque, como é o caso das Lesões por esforço repetitivo (LER), Distúrbios osteomusculares (DORT), estresse, contraturas musculares, etc.

Essas lesões inflamatórias podem ter origem nas poucas ou inadequadas condições ergonômicas de trabalho. E para tratar a fundo esse problema é que surgiu a

Ergonomia, que segundo Iida (2005) estuda a maneira como o indivíduo se adapta ao trabalho e suas relações com todo o ambiente que o cerca. Mediante o cuidado com a postura e respeitando as condições ergonômicas adequadas, o indivíduo trabalha melhor, com qualidade de vida.

Diante desse contexto surge o problema de Pesquisa: **Que contribuições a massagem laboral proporciona para a Qualidade de Vida no Trabalho dos servidores públicos da Justiça Federal de Santana do Livramento?**

Com o intuito de responder a esse problema foi determinado o objetivo geral: Investigar que contribuições a massagem laboral proporciona para a QVT dos servidores públicos da Justiça Federal de Santana do Livramento. Para atingir este objetivo foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: a) investigar se a massagem laboral contribui como uma técnica coadjuvante para proporcionar melhores condições de vida no trabalho; b) verificar se as condições ergonômicas existentes são adequadas para a execução do trabalho diário pelos servidores; c) identificar os fatores que interferem na qualidade de vida dos servidores no ambiente do trabalho.

Fernandes e Coronado (2008) consideram que um adequado programa de QVT é aquele que se preocupa com o elemento humano dentro da organização. Quando esse programa não atende as necessidades de seus colaboradores poderá ocorrer o desenvolvimento de transtornos relacionados ao trabalho como os Distúrbios Osteomoleculares (DORT) e as Lesões por Esforço Repetitivo (LER), aumentando os gastos com despesas médicas.

Dentre as mais variadas atividades e benefícios que as empresas oferecem em seus programas de QVT destaca-se o uso da massagem laboral, técnica que vem ganhando espaço, inclusive pelo fato de poder ser aplicada dentro do próprio local de trabalho, facilitando o acesso a seus efeitos terapêuticos (PEREIRA, 2014).

O local da pesquisa é a 1ª e 2ª varas da Justiça Federal de Santana do Livramento. Sua escolha justifica-se porque na referida instituição realizam-se as oficinas de massagem laboral como parte do programa de QVT.

Sujeitos da pesquisa: Foram 15 (quinze) servidores públicos da Justiça Federal de Santana do Livramento que vem utilizando o serviço de massagem laboral como parte de um Programa de QVT. A partir deste momento, os entrevistados serão aqui identificados como E1 – entrevistado 1, E2 - entrevistado 2, assim consecutivamente até o E15.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Neste referencial buscou-se apresentar definições e conceitos sobre Trabalho e Ergonomia, Massagem Laboral e Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), visando apresentar os elementos necessários para análise e conclusões desta pesquisa.

### **2.1 O TRABALHO E ERGONOMIA**

A primeira forma de trabalho foi a escravidão, onde o escravo era tido apenas como um objeto que realizava as tarefas que eram designadas, mas carecia de direitos e sua relação com os patrões só se extinguia com a morte. Cassar (2012) e Martins (2013) afirmam que num segundo momento houve a servidão. Depois surgiram as corporações de ofícios formadas pelos mestres, companheiros e aprendizes.

Durante a Revolução Industrial o trabalho passou à categoria de emprego e o trabalhador teve proteção jurídica e econômica. Com a Declaração Universal dos Direitos do Homem (1948) foram previstos alguns direitos como limitação de uma jornada razoável de trabalho, férias remuneradas, descanso e lazer, etc.

No Brasil, em 1943, foi criada a Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), visando dar aos trabalhadores os direitos mínimos e fundamentais para uma vida digna. Esses direitos foram ampliados com a criação do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS). Houve, portanto, uma intensa evolução na legislação até chegar à Constituição de 1988, que confere inúmeros direitos aos trabalhadores com vistas à melhoria de sua condição social e também, por outro lado, flexibiliza os direitos trabalhistas (CASSAR, 2012 e MARTINS, 2013).

Davis e Newstrom (1992) afirmam que para muitas organizações, na prática, muito pouco fazem em termos de reconhecimento, valorização e motivação dos trabalhadores e, muitas vezes, sequer são oferecidas as condições mínimas de bem estar no ambiente de trabalho.

Ergonomia é uma disciplina que trata do entendimento das relações entre as pessoas e os demais elementos de um sistema. Na visão de Maciel et al (2005) a ergonomia tem atuado na prevenção da LER/DORT por tratar especificamente da análise do ambiente e das condições de trabalho, que são as principais causas desse problema. As áreas do corpo que mais se ressentem com a LER e a DORT são as mãos, os pulsos, os cotovelos, os ombros, as costas e o pescoço.

A Norma Regulamentadora 17 do Ministério do Trabalho e Emprego determina que as empresas devem realizar a análise ergonômica do posto de trabalho (FIERGS, SESI). Na busca de soluções para os problemas relativos à ergonomia têm-se começado a olhar os indivíduos como um todo. É nesta ótica que nasce o conceito de QVT (LIMONGI-FRANÇA, 1996) que será abordado a seguir.

## **2.2 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT) E MASSAGEM LABORAL**

Entende-se que QVT é sentir-se bem consigo mesmo, sem dores, com disposição para trabalhar, ter um ambiente físico agradável e relacionar-se bem com os colegas e superiores. É saber manter-se equilibrado frente aos desafios diários.

Para Limongi-França (1996) a QVT refere-se a tudo o que uma organização realiza com vistas a propiciar: melhorias e inovações estruturais, tecnológicas e administrativas, formada dentro da sua própria cultura organizacional.

Na visão de Pereira (2014) a QVT surge como uma tentativa de encontrar solução para reduzir os crescentes gastos na área da saúde, a rotatividade e as faltas ao trabalho, bem como a desmotivação por parte dos funcionários. Ainda este autor relaciona a QVT com uma estratégia que permite obter maior lucratividade com a satisfação de seus colaboradores.

A partir dessa perspectiva dos programas de QVT, os quais oferecem várias alternativas para melhorar as condições de trabalho de seus funcionários, é que surge a massagem laboral e sua contribuição para o bem estar dos indivíduos.

A massagem vem sendo utilizada pelos homens desde a pré-história sendo originária da Índia, China, Japão, Grécia e Roma. A origem da palavra massagem vem do vocábulo grego *masso* que refere-se ao ato de “amassar”. Na Índia a massagem era conhecida como *shampooing*; na China por *Cong-Fou* e era representada pelo termo *Ambouk* no Japão (CASSAR, 2001).

Nessi (2014) considera a massagem um método eficaz de combater o cansaço, ensinar o relaxamento às pessoas e promover o equilíbrio que se reflete por meio de uma vida saudável. Esse relaxamento é um dos principais benefícios da massagem, porém existem muitos outros, tais como: melhoria na circulação sanguínea; aumento da capacidade respiratória com a expansão do tórax; melhoria das funções digestivas e eliminação de toxinas; melhoria da capacidade e função das articulações; coadjuvante

no tratamento do reumatismo; coadjuvante no tratamento da paralisia infantil; tratamento de lesões, etc (CASSAR, 2001).

Existem diferentes técnicas de massagem que hoje são praticadas no Brasil, menciona-se algumas para se ter a noção que existem inúmeras possibilidades para diferentes gostos e necessidades, tais como: Reflexologia Podal; Drenagem linfática manual (DLM); Shiatsu, entre outras. Foi a partir do Shiatsu que surgiu a massagem laboral.

A massagem laboral também é conhecida de diversas formas, tais como: Shiatsu Express, Massagem Expressa, Quick Massage e Massagem na Cadeira de Shiatsu. Atualmente é uma das técnicas de massagem mais utilizadas nos programas de QVT, motivo pelo qual passou a ser denominada como Massagem Laboral, que a partir desse momento será assim tratada nesta pesquisa.

A origem da Massagem Laboral deu-se a partir da sequência dos mesmos pontos de pressão utilizados no Shiatsu. Esta técnica é realizada com a pessoa sentada em uma cadeira especificamente projetada para isso (Fig.1). Tanto a cadeira como o método foram desenvolvidos por David Palmer, em São Francisco, na década de 1980.

O foco principal da Massagem Laboral, conforme Puerari e Ciappina (2011), é promover um equilíbrio físico, mental e energético da pessoa que está sendo tratada por um período máximo de 15 a 20 minutos.

Yasui (2002 *apud* BASÍLIO et al., 2011), enumera as seguintes vantagens da massagem laboral: espaço reduzido, apenas o suficiente para colocar a cadeira; o receptor não precisa tirar a roupa para receber a massagem; a posição de recebimento da massagem é muito confortável e seu custo é muito acessível.

Figura 1– A cadeira da Massagem Laboral



Disponível em: <http://www.dicademassagem.com.br/o-que-e-quick-massage>

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este capítulo apresenta as etapas do processo, as pessoas envolvidas, bem como os instrumentos da coleta e análise de dados. Esta pesquisa classifica-se como descritiva, pois têm como escopo descrever as características de determinada população ou fenômeno (GIL, 2002). Para Triviños (2008) este tipo de método exige uma série de informações sobre o tema pesquisado de forma a conseguir descrever os fatos e fenômenos de uma dada realidade, utilizando-se para isso, de uma precisa delimitação de técnicas, métodos, modelos e teorias que nortearam a coleta e posterior análise de dados.

Além disso, possui uma abordagem qualitativa que possibilitou investigar quais as contribuições que a massagem laboral proporciona na QVT dos servidores públicos da Justiça Federal de Santana do Livramento. Goldenberg (2011) afirma que, na pesquisa qualitativa a representatividade numérica não tem tanta importância, visto que seu foco está em compreender um grupo social ou empresa.

O tipo de pesquisa escolhido foi o Estudo de Caso, que segundo Yin (2010), investiga profundamente um fenômeno atual e em seu contexto da vida real. Foi aplicado como uma estratégia de pesquisa compreendendo: o planejamento, as técnicas de coleta e as abordagens de análise de dados, com o propósito de conhecer as percepções dos respondentes mediante a observação e a realização de entrevistas semiestruturadas.

A escolha do estudo de caso foi por ter propiciado uma pesquisa mais completa, pois pôde reunir mais de um instrumento de coleta de dados e assim é definido:

O estudo de caso não é uma técnica específica, mas uma pesquisa holística, a mais completa possível, que considera a unidade social estudada como um *todo* seja um indivíduo, uma família, uma instituição ou uma comunidade, com o objetivo de compreendê-los em seus próprios termos (GOLDENBERG, 2013, p. 33).

Os dados necessários para a realização, desta pesquisa, foram coletados por meio de uma entrevista semiestruturada e a observação direta com os principais registros anotados em um diário de campo. Mattos (2005) considera a entrevista semiestruturada como sendo aquela que permite ao entrevistado optar pela forma que irá construir suas respostas.

Utilizou-se o método da observação simples, que segundo Gil (2008), é aquela em que o observador permanece alheio à comunidade, grupo ou situação que será estudada, observando de maneira espontânea os fatos que aí ocorrem. Os dados obtidos por meio da observação foram anotados em um diário de bordo, que segundo Roese et al (2006), é um caderno onde se faz o registro dos eventos, conversas ocorridas anotando-se o que é mais importante das observações, como: a) retratos dos sujeitos; b) reconstruções do diálogo; c) descrição do espaço físico; d) descrição das atividades; e) comportamento dos observados.

### **3.1. PERFIL DOS ENTREVISTADOS**

São 15 (quinze) servidores que têm participado das oficinas de massagem laboral na Justiça Federal de Santana do Livramento/RS desde 2014. Eles tem entre 22 (vinte e dois) e 52 (cinquenta e dois) anos, homens e mulheres, sendo 13 (treze) com ensino superior completo e pós-graduação em direito, 1 (um) estagiário do curso de Direito e 1 (um) com ensino superior incompleto. Com exceção do estagiário, todos tem mais de 10 (dez) anos de trabalho na referida instituição.

### **3.2 ANÁLISE DOS DADOS**

Para analisar os dados coletados, nesta pesquisa, foi utilizada a análise de conteúdo, que é uma técnica de pesquisa com as seguintes características

metodológicas: objetividade, sistematização e inferência similar aos estudos de Bardin (2011).

Segundo Bardin (2011, p. 48), de um modo geral, menciona que:

A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo das mensagens indicadores (neste caso qualitativo) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) dessas mensagens.

Ainda segundo Bardin (2006) a análise de conteúdo se organiza em três fases, e esta foi a maneira similar encontrada para realizar a análise: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

## **4 ANÁLISE E RESULTADOS**

Este tópico apresenta os resultados e a análise de conteúdo das entrevistas realizadas. A elaboração das entrevistas deu-se a partir dos objetivos específicos propostos, como consta do apêndice A desta pesquisa.

Primeiramente procedeu-se a um teste piloto com um desses servidores, para verificar se o instrumento de pesquisa estava adequado. Feito o teste, realizadas as adequações necessárias, a seguir realizaram-se as entrevistas individuais com o restante do grupo.

O roteiro de entrevistas, conforme descrito no apêndice B desta pesquisa, foi composto de 12 (doze) perguntas ao todo, divididas em 3 (três) categorias assim descritas: **4.1 Qualidade de Vida (QVT) no trabalho e massagem laboral; 4.2 Ergonomia e 4.3 Fatores que interferem na QVT**. Essa classificação possibilita uma melhor organização do conteúdo das falas.

### **4.1 Qualidade de Vida no trabalho e massagem laboral**

A partir do relato destas falas e do resultado da observação direta dos entrevistados em seu ambiente de trabalho, pode-se constatar que: eles valorizavam muito a QVT e consideravam que ela está intimamente relacionada com bem estar físico, mental e emocional. Pois segundo E1, QVT é “Tu te sentir bem, tu estar disposto

pra fazer as tarefas que tem e tu tá assim tranquilo pra fazer aquilo, sem dor, sem nenhuma, vamos dizer, pressão, te sentir à vontade pra desempenhar as atividades da melhor maneira possível”. Já para E2: “Eu acho que seria satisfação pelo teu trabalho. Aí entraria bem estar, convivência harmoniosa, condições tanto físicas como psicológicas salubres. Reconhecimento pelas atividades que tu exerce. Isso aí te dá mais motivação. Remuneração também é importante, né? Uma remuneração adequada”.

Perceberam melhora na sua QVT com a prática da massagem, como afirmou E5: “Sem dúvida eu sinto totalmente a diferença. Só esse momento da gente ir até o local aonde a gente faz e já conversa contigo. Digo que na visão da instituição, inclusive é uma ordem do nosso tribunal que se faça pausas. Então a gente uniu esse útil ao agradável, porque é uma coisa que é uma pausa com qualidade. Porque a gente tem um limite pra concentração, quando tu vê tu já tá errando. Pois é, então eu acho fantástico”. E de acordo com E9: “Sim, eu percebi assim por exemplo, que a gente fica aquele momento, aquela pausa pra ir na massagem e pra voltar e coisa assim. Aquilo melhora o teu ânimo pro trabalho, a tua vontade, tira as dores, às vezes que tu tá com dor e tu nem percebe. Eu tive na massagem e vi diferença sim”.

Destacaram que houve também redução do estresse e cansaço físico e mental, conforme relatou E7: “Sim, pra mim total. Eu adoro, ainda mais que eu faço no último horário, eu já tô saindo. A gente sai prontinha pra fazer outras atividades”. Porém E10 levantou outros argumentos, quando disse: “Eu tenho que te dizer assim, foram implementadas meio juntas a massagem e a ginástica laboral e eu senti no meu íntimo, eu senti melhora desse conjunto”.

Tudo isso serviu de motivação para o trabalho, segundo E15: “Sim, sim, com certeza contribuiu, né? Pra melhorar, disposição pro trabalho. Tu te sentindo mais relaxada, menos tensa, né? Com menos dor, né? Isso aí melhora bastante”. Para E11 quando disse: “Sim, quando a gente sai daqui o ânimo é outro. O corpo tá melhor. Já não tá com ... parece que tu não sente aquela dor assim, oh. Quase ninguém levanta pra fazer essa pausa. E aquela tensão continua o tempo inteiro.

No tocante à QVT, Limongi-França (1996) diz que ela relaciona-se a tudo o que uma organização realiza, com vistas a propiciar: melhorias e inovações estruturais, tecnológicas e administrativas, formada dentro da sua própria cultura organizacional. Referente à Massagem Laboral, Puerari e Ciappina (2011) apontam como seu foco principal promover um equilíbrio físico, mental e energético da pessoa que está sendo tratada, tudo isso vem ao encontro com as afirmações dos entrevistados.

## 4.2 Ergonomia

Verificou-se que os entrevistados tinham noções de Ergonomia e de sua importância para a QVT, conforme relatou E4, quando afirmou: “Vamos supor que é uma relação entre o meu corpo e o meu material de trabalho, se eu vou sentar bem, se vou sentar mal, se o equipamento que eu tenho é agradável pra gente poder trabalhar confortável no caso”. Para E2, a Ergonomia: “É um estudo científico, uma ciência, né? Eu acho que deve ser um ajuste do trabalhador com o ambiente de trabalho, mobiliário, iluminação, etc. Então eu acho que é uma forma de melhorar o teu ambiente de trabalho, te dar condições para tu produzir cômoda, né?”.

Consideraram que as condições ergonômicas melhoraram para aqueles de estatura mediana, porém não são tão adequadas para as pessoas de estatura alta ou baixa. E9 confirmou isso quando disse: “No meu trabalho são adequadas. Claro que existe um padrão, né? Daqui a pouco pra quem é grande pode não ficar legal e pra quem é muito baixinho também não. Pra mim é muito bom, o problema é em função de culpa minha. Não tem um móvel que fica te puxando a orelha sobre a nossa postura”. Também E14 relatou: “Não é o ideal, mas melhorou bastante, mas eu, por exemplo, porque sou alta eu tenho dores que eu não tinha antes na cervical. Tem a ver com a mesa, a altura do monitor. A gente pode mexer pra regular ele, mas às vezes fica pior. Os móveis antigos eram melhores porque podiam ser regulados, tudo”.

Reconheceram que a Justiça Federal já realizou várias ações para tratar esse tema e perceberam como seria importante ter novos cursos e orientações de ergonomia e correções posturais, segundo afirmou E3 quando disse: “É, tem anos que eles não fazem quase nada. Às vezes fazem num ano uma palestra com um videozinho de alguém que vem de Porto Alegre, as pessoas vem com muita boa vontade, interessados os palestrantes. Mas não adianta muito só eles se interessarem se a administração não implementa as mudanças que eles gostariam, que eles alegam que tem falta de recursos. A administração economiza, economiza não se sabe em função de que. Mas não desistiria economia maior do que a própria QVT dos servidores”. E de acordo com E4: “Sim, deram cursos duas vezes, eu fui num que era pra até nos mostrar como regular mesa, monitor, a consciência corporal. Em Porto Alegre até oferecem também. A nossa massagem aqui é feita através do sindicato. Teve a mudança do mobiliário pensada por um especialista, um servidor da Justiça que tinha uma pós-graduação em Ergonomia”.

Os entrevistados consideraram que a Justiça Federal poderia promover novas ações de conscientização, conforme falou E13: “Talvez ter mais palestras sobre esse assunto porque muitos fazem fora daí acham que não precisam. Eu acho que muitas pessoas fora, depois de trabalhar boa parte do dia com o computador, saem daqui. Hoje a tecnologia faz parte, a internet, da vida da gente. As pessoas não param. Elas saem daqui e continuam fazendo isso em casa. Então a gente tem que ter consciência que não é só o trabalho, é a gente mesmo na nossa vida pessoal”. E2 disse: “Eu acho que esse tipo de coisa que eu nos últimos anos já passei por alguns processos de conscientização feitos pela instituição pode ter de novo. Porque é como a nossa língua nacional, a gente estuda, estuda e escreve errado. Por isso deve ser revisto, lembrado”.

Todas essas percepções coincidem com o conceito Ergonomia para a IEA (2016) que a classifica como uma disciplina que trata do entendimento das relações entre as pessoas e os demais elementos de um sistema, tão importantes para o bom desempenho das atividades diárias.

### **4.3 Fatores que interferem na QVT**

Verificou-se que os entrevistados tinham noção dos conceitos de LER e DORT, conforme citou E7: “Sei o que é LER mas achava que não tinha muita diferença e confesso que eu não sei se tem. Outro dia tava lendo que a tendinite é mais localizada nos membros superiores na parte dos tendões e nervos e que a DORT seria mais em todo o corpo, coluna, pernas pra quem usa britadeira, esse tipo de coisa”. Para E8: “É por atividade repetitiva, DORT é que eu não me lembro mas acho que elas quase sempre se acompanham, se tu não trata acaba ficando mais grave, né?”.

Eles relataram ainda que a LER e a DORT, muitas vezes, fez parte das rotinas diárias dos entrevistados, como relatou E7: “Sim, agora em função mesmo da idade eu já tô sentindo alguns sintomas assim e principalmente depois de um dia de trabalho se é muito cansativo, se eu digitei muito, aí sim. Dormência nos dedos, dores aqui no braço, e muitas dores aqui na cervical”. Já para E13: “Não. Já tive alguns momentos dores e coincidentemente diminuiu muito com a ginástica laboral e a massagem. Eu tive dor nos ombros, mas isso já faz mais de 10 anos e eu decidi trocar o mouse e passei pro lado esquerdo”.

Eles consideraram que há muitos outros fatores interferindo na QVT que, em sua maioria, estão relacionados com o processo eletrônico, o acúmulo de trabalho, as tensões, as metas e os prazos. Conforme afirmou: “Na verdade eu acho que são vários

fatores que interferem na QVT, mas já falamos de todos. Mas eu acho que a gente é um ser que vem, que carrega as coisas de casa e traz pro trabalho, de repente leva também. O importante é a convivência e saber aceitar as diferenças e respeitar o ritmo de cada um”. E2 afirmou ainda: “Acho que mais é essa pausa que é importante. Já que vivemos numa pressão constante devido ao constante fluxo de trabalho decorrente do processo eletrônico. As pessoas não tem hora pra enviar processos. O trabalho nunca para. É assim, acho que o ambiente, o ambiente te deixa tenso”.

Estes relatos vem ao encontro com a visão de Maciel et al (2005), que afirmam que as áreas do corpo que mais se ressentem com a LER e a DORT são as mãos, os pulsos, os cotovelos, os ombros, as costas e o pescoço. Bem como nos relatos de Pereira (2014), que defende que a QVT surge como uma tentativa de encontrar solução para reduzir os crescentes gastos na área da saúde, a rotatividade e o absenteísmo, além da desmotivação por parte dos funcionários.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo foi relevante, pois se demonstrou que as abordagens de Nessi (2014) estão corretas quando menciona que a massagem é um método eficaz para combater o cansaço, ensinar o relaxamento às pessoas e promover o equilíbrio que se reflete por meio de uma vida saudável.

Os objetivos desta pesquisa foram atingidos. O objetivo geral era investigar quais as contribuições que a massagem laboral proporciona para a QVT dos servidores públicos da Justiça Federal de Santana do Livramento, foi atingido, pois se constatou que na referida instituição, conforme a visão de seus servidores, a prática da Massagem Laboral tem contribuído na melhora da QVT com a redução do estresse, cansaço físico e mental, além de ter contribuído para o aumento da disposição no trabalho.

Os objetivos específicos também foram atingidos, pois verificou-se também que essa prática favoreceu uma melhora significativa na QVT, porém não sendo a única responsável por isso.

Constatou-se que as condições ergonômicas em seu local de trabalho são consideradas apenas razoáveis já que privilegiam basicamente às pessoas de estatura mediana e que a Justiça Federal poderia promover mais ações nesse sentido.

Identificaram-se outros fatores que interferem na qualidade de vida dos servidores no ambiente do trabalho, destacando o processo eletrônico que tem gerado muito estresse, tensão, exigência de metas e prazos, além do desgaste físico e mental.

Com este estudo pode-se perceber a necessidade de medidas para cuidar melhor da QVT dos servidores, investindo em atividades como a massagem laboral para evitar o seu adoecimento. Dessa forma as instituições poderiam economizar em despesas médicas e obter aumento de produtividade.

A presente pesquisa teve limitações, visto que não acompanhou os servidores em outros momentos de sua vida, ela é apenas uma parte, pois nas outras esferas não foi possível verificar a sua contribuição. Outros estudos poderão ser realizados por ocasião do início desta ação, combinado com as condições de vida da pessoa se realmente houve uma melhoria.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Edivanice Maria da Silva; LIMA, Talita de Oliveira. **A “Quick Massage” e os seus benefícios para o trabalhador**. Monografia da Universidade São Francisco. Bragança Paulista, 2008. Disponível em: < <http://lyceumonline.usf.edu.br/>>. Acesso em: 29/09/16 às 10:45.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. 1ª edição. São Paulo: Edições 70, 2011.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de massagem terapêutica**: Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. 1ª edição. Barueri: Manole, 2001.

CASSAR, Vólia Bomfin. **Direito do Trabalho**. 6ª edição. Niterói: Impetus, 2012.

DAVIS, Keith; NEWSTROM, John W. **Comportamento humano no trabalho**: Uma abordagem Psicológica. Vol. 1. São Paulo: Pioneira Thomson Learning Ltda., 1992.

DRUCKER, Peter F. **O melhor de Peter Drucker**: O Homem. São Paulo: Nobel, 2001.

**Ergonomia**. Bioatividade Corporation. Disponível em: <<http://www.bioatividade.com.br/portal/noticias/ergonomia.html>>. Acesso em: 09/10/16 às 21:10.

**Ergonomia**. FIERGS SESI. Disponível em: <<http://www.sesirs.org.br/>>. Acesso em 10/10/16 às 14:59.

FERNANDES, Camila Araújo; CORONADO, Ana Beatriz. **Qualidade de vida no trabalho**: fator decisivo no desempenho organizacional. UFPB. 2008. Disponível em: < <http://www.administradores.com.br/artigos/economia-e-financas/qualidade-de-vida-no-trabalho-fator-decisivo-no-desempenho-organizacional/26723/>>. Acesso em 12/10/2016 às 23:55.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª edição. São Paulo: Atlas, 2002.

\_\_\_\_\_. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6ª edição. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar: Como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais**. 12. Edição. Rio de Janeiro: Record, 2011.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: Projeto e produção**. 2ª edição. São Paulo: Blucher, 2005. Disponível em: <<http://www.ebah.com.br/>>. Acesso em: 02/10/2016 às 21:25.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Indicadores Empresariais de Qualidade de Vida no Trabalho: Esforço empresarial e satisfação dos empregados no ambiente de manufaturas com certificação ISSO 9000**. Universidade de São Paulo – Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade. Departamento de Administração. São Paulo, 1996. Disponível em: <[http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos\\_e\\_textos/Stress\\_qualidade\\_de\\_vida/](http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/)>. Acesso em: 04/09/16 às 22:30.

\_\_\_\_\_. **Práticas de Recursos Humanos - PRH: Conceitos, Ferramentas e Procedimentos**. São Paulo: Atlas S.A., 2007.

\_\_\_\_\_. **Qualidade de vida no trabalho – QVT: Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós-Industrial**. São Paulo: Atlas S.A., 2010.

MACIEL, Regina Heloísa et al. **Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?** Universidade Federal do Ceará. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol. 8, pp. 71-86. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/>>. Acesso em 11/10/16 às 9:38.

MARTINS, Sérgio Pinto. **Direito do Trabalho**. 29ª edição. São Paulo: Atlas, 2013.

MATTOS, Pedro Lincoln C. L. de. **A entrevista não estruturada como forma de conversação: razões e sugestões para sua análise**. R AP Rio de Janeiro 39(4):823-47, Jul./Ago. 2005. Disponível em: < <http://www.spell.org.br/> >. Acesso em: 29/03/17 às 10:55.

NESSI, André Leonardo da Silva; OLIVEIRA, Aíde Angélica de. **Massagem antiestresse: Teoria e prática para o bem estar**. FIEP BULLETIN - Volume 84- Special Edition - ARTICLE I – 2014. Disponível em: < <http://www.fiepbulletin.net/> > Acesso em 18/09/16 às 19:33.

**O que é Quick Massage?** Disponível em: < <http://www.dicademassagem.com.br/o-que-e-quick-massage>>. Acesso em: 20/10/16 às 22:55.

PEREIRA, Maria Cecília Bastos. **RH Essencial**. 1ª edição. São Paulo: Saraiva, 2014.

PUERARI, Ana Carla; CIAPPINA, Fernanda Schirman. **Projeto ergonômico de maca massoterápica**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2011. Disponível em: < <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/>>. Acesso em 19/09/16 às 10:55.

RIBEIRO, Antonio de Lima. **Gestão de Pessoas**. São Paulo: Saraiva, 2005.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. 3ª edição. São Paulo: Atlas, 2008.

ROESE, Adriana et al. **Diário de campo: construção e utilização em pesquisas científicas**. Online Brazilian Journal of Nursing. Vol 5, Nº 3 (2006). Disponível em: < <http://www.objnursing.uff.br/>>. Acesso em: 30/03/17 às 10:15.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. 1ª edição. São Paulo: Atlas, 2008.

VENSON, Aline Botelho Schneider et al. O recurso mais importante para as organizações são mesmo as pessoas? Uma análise da produção científica sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). **Rev. Adm. UFSM**, Santa Maria, v. 6, n. 1, p. 139-156, JAN./MAR. 2013. Disponível em: <<http://www.spell.org.br/>>. Acesso em 02/11/2016 às 18:54.

IEA International Ergonomics Association – **What is Ergonomics?** Disponível em: < <http://www.iea.cc> >. Acesso em: 04/11/16 às 11:09.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: Planejamento e Métodos**. 4ª edição. Porto Alegre: Bookman, 2010.

YUAN, Susan Lee King. **Eficácia do Shiatsu na dor, sono, ansiedade, nível de confiança no equilíbrio e qualidade de vida dos indivíduos com fibromialgia: um ensaio clínico controlado**. Dissertação de Mestrado da USP. São Paulo, 2012. Disponível em: <[www.teses.usp.br/teses/](http://www.teses.usp.br/teses/)>. Acesso em: 28/09/16 às 11:30.

#### APÊNDICE A – QUADRO DE OBJETIVOS E QUESTÕES FORMULADAS PARA REALIZAÇÃO DAS ENTREVISTAS

| Objetivos   | Questões Formuladas  | Fundamentos Teóricos                |
|---|--|-------------------------------------|
| a) Investigar se a massagem laboral contribui como uma técnica coadjuvante para proporcionar melhores | Em relação à implementação do uso da massagem laboral:         | <u>Tema:</u> Massagem laboral e QVT |
|   | 1- Em sua opinião o que é Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)? | <u>Autores:</u>                     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| condições de vida no trabalho  | 2- Você percebeu alguma mudança na QVT durante a realização das suas rotinas diárias?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cassar (2001);</li> <li>• Davis e Newstrom (2010);</li> <li>• Puerari e Ciappina (2011).</li> </ul> |
|  | 3- Houve redução do estresse e do cansaço físico e mental com esta prática?                                |  |
|  | 4- Houve algum aumento na disposição para o trabalho?  |  |
| b) Verificar se as condições ergonômicas existentes são adequadas para a execução do trabalho diário pelos servidores. | Em relação às condições ergonômicas (mobiliário, iluminação, temperatura, ruídos, etc):                    | <u>Tema:</u> Ergonomia   |
|  | 5- Você sabe o que é ergonomia?  | <u>Autores:</u>  |
|  | 6- Como são as condições ergonômicas do seu trabalho?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iida (2005);</li> <li>• Ergonomia. Bioatividade Corporation;</li> </ul>                             |
|  | 7- A Justiça Federal desenvolve ações para tratar esse tema da Ergonomia?                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergonomia. FIERGS SESI.</li> </ul>  |
| c) Identificar os fatores que interferem na qualidade de vida dos servidores no ambiente do trabalho.                  | Em relação aos fatores que interferem na qualidade de vida dos servidores no ambiente do trabalho:         | <u>Tema:</u> QVT   |
|  | 9- Você sabe o que é LER e DORT?   | <u>Autores:</u>  |
|  | 10- Você sofre de algum tipo de Distúrbios Osteomoleculares (DORT) ou Lesões por Esforço Repetitivo (LER)? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ribeiro (2005);</li> <li>• Alves e Lima (2008);</li> <li>• Limongi-França (2007).</li> </ul>        |
|  | 11- Você sabe se é alto o índice de faltas ao trabalho a raiz desses transtornos?                          |  |
|  | 12- Você consideraria que existem outros fatores interferindo na QVT? Quais seriam eles?                   |  |

## APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTAS –

### TEMA: UMA PAUSA PARA PRODUZIR MAIS: CONTRIBUIÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOS SERVIDORES PÚBLICOS DA JUSTIÇA FEDERAL DE SANTANA DO LIVRAMENTO/RS

O objetivo geral desta pesquisa é investigar que contribuições a massagem laboral proporciona para a QVT dos servidores públicos da Justiça Federal de Santana

do Livramento. E os objetivos específicos são: investigar se a massagem laboral contribui como uma técnica coadjuvante para proporcionar melhores condições de vida no trabalho; verificar se as condições ergonômicas existentes são adequadas para a execução do trabalho diário pelos servidores e identificar os fatores que interferem na qualidade de vida dos servidores no ambiente do trabalho.

Agradeço por participar desta entrevista que tem um objetivo acadêmico e outro de conhecer a realidade onde atuo como massoterapeuta.

Autorizo a utilização do conteúdo das falas desde que meu nome fique no anonimato.

---

(assinatura)

| <b>ROTEIRO DE ENTREVISTAS</b>  |                        |
|--|------------------------|
| Idade:   | Setor em que trabalha: |
| Tempo de trabalho:   | Grau de Escolaridade:  |
| Em relação à implementação do uso da massagem laboral:   |                        |
| 1- Em sua opinião o que é Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)?                                     |                        |
| 2- Você percebeu alguma mudança na QVT durante a realização das suas rotinas diárias?              |                        |
| 3- Houve redução do estresse e do cansaço físico e mental com esta prática?                        |                        |
| 4- Houve algum aumento na disposição para o trabalho?  |                        |
| Em relação às condições ergonômicas (mobiliário, iluminação, temperatura, ruídos, etc):            |                        |
| 5- Você sabe o que é ergonomia?  |                        |
| 6-Como são as condições ergonômicas do seu trabalho?   |                        |
| 7- A Justiça Federal desenvolve ações para tratar esse tema da Ergonomia?                          |                        |
| 8- Que outras ações você consideraria que poderiam ser realizadas nesse sentido?                   |                        |
| Em relação aos fatores que interferem na qualidade de vida dos servidores no ambiente do trabalho: |                        |

9- Você sabe o que é LER e DORT?

10- Você sofre de algum tipo de Distúrbios Osteomoleculares (DORT) ou Lesões por Esforço Repetitivo (LER)?

11- Você sabe se é alto o índice de faltas ao trabalho a raiz desses transtornos?

12- Você consideraria que existem outros fatores interferindo na QVT? Quais seriam eles?