

Postura inadequada, insônia e dor



Mais de 50% dos profissionais não têm suporte das empresas para tratar mal-estar físico no trabalho

Se o seu trabalho envolve atividades repetitivas ou longos períodos na mesma posição, é provável que já tenha sentido algum desconforto corporal. Saiba que você não é o único: de acordo com o novo estudo da Onlinecurrículo, plataforma de currículos online, 68% dos entrevistados relataram dor física frequentemente devido ao trabalho.

A constatação parece refletir o aumento nos afastamentos por doenças ocupacionais, que deixaram mais de um milhão de brasileiros incapazes em 2024, segundo o Ministério da Previdência Social — dentre as doenças, a dor na coluna lidera o ranking desde 2023.

Nesse sentido, ao longo das últimas semanas, a empresa especialista em carreiras entrevistou centenas de brasileiros de todas as regiões do país para entender o impacto do trabalho na saúde física. A pesquisa analisou os efeitos corporais ao longo da vida profissional, as principais causas de desconforto entre os ouvidos e as melhores formas de apoio organizacional para garantir o bem-estar no trabalho.

Os resultados mostram que, apesar do mal-estar físico ser algo comum, 51% dos participantes não recebem nenhuma forma de suporte ou benefício dos empregadores para lidar com desconfortos e dores habituais — precisando encontrar suas próprias formas de alívio. Essa falta de apoio pode agravar ainda mais diferentes tipos de incômodos se não tratados adequadamente, como dores posturais, enxaquecas, inchaço ou fadiga ocular.

ONDE DÓI?

A parte dorsal é uma das regiões com mais mudanças em decorrência do trabalho. Para 50% dos respondentes, a alteração postural é a principal queixa da rotina laboral. Um desconforto que se refere a desvios na posição natural da coluna e do corpo, e que pode resultar em dores nas costas (dorsalgia) — uma das principais causas de incapacidade no mundo, sendo amplamente associada a fatores ocupacionais, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Em seguida, estão a dor de cabeça (48%) e a vista cansada (46%), que, geralmente, costumam estar interligados por uma mesma causa, como explica a empresa por trás do estudo. Nas partes inferior e muscular, por sua vez, o enrijecimento, o inchaço de pernas e pés e a diminuição da flexibilidade são, respectivamente, para 42%, 36% e 27% dos participantes, as mudanças mais sentidas no âmbito profissional. Logo depois, surgem os problemas de sono (26%), indicando que as questões do ambiente de trabalho podem afetar o descanso mental após o expediente.

Mas afinal, de onde vêm essas dores? Para os entrevistados, existem quatro causas que se destacam no desenvolvimento dos desconfortos durante a jornada de trabalho: postura inadequada ao longo do dia (63%), exposição prolongada a telas (43%), movimentos repetitivos ou esforço físico excessivo (35%) e um ambiente de trabalho estressante (31%).

SAÚDE FÍSICA, SAÚDE MENTAL

Para Amanda Augustine, especialista em carreiras da Onlinecurrículo, além de garantir o bem-estar dos colaboradores, o investimento em saúde pode reduzir custos, fortalecer o engajamento e a satisfação das equipes. “Com as novas regulamentações reforçando o direito ao apoio psicossocial, os empregadores têm uma oportunidade real de transformar a forma como o trabalho é vivenciado por suas equipes. Priorizar o bem-estar emocional no ambiente de trabalho não é apenas uma boa prática — é também uma decisão estratégica. Isso pode resultar em menos ausências, relacionamentos profissionais mais fortes e um desempenho geral superior.

Ao investir na saúde mental da equipe, você também está cuidando da saúde física — afinal, ambas estão profundamente conectadas. Não se trata apenas de cumprir uma obrigação, mas de criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para todos.”

O QUE PODE MUDAR

Para minimizar dores ou desconfortos, mais da metade (52%) dos respondentes afirmaram que pausas regulares para alongamento ou descanso seriam a mudança mais impactante para o bem-estar físico no trabalho. A ergonomia também é uma preocupação relevante: 41% dos participantes destacaram a importância de melhorias no mobiliário e suporte para home office, incluindo cadeiras ajustáveis, mesas ergonômicas e apoio para os pés.

Pensando no espaço de trabalho, 36% dos trabalhadores acreditam que mais áreas de descanso ou espaços para relaxamento durante o expediente fariam diferença na rotina — ambientes planejados para momentos de recuperação, como salas de decompressão, por exemplo. Outros fatores que envolvem o local profissional incluem maior ventilação ou controle de temperatura no ambiente (30%) e um espaço físico mais amplo para circulação e organização (30%).

Por fim, 33% dos entrevistados apontaram que benefícios para a prática de atividades físicas ajudariam na prevenção de dores e problemas musculares, promovendo um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional. “Independentemente do tipo de trabalho ou de onde ele é realizado, um ambiente produtivo começa com a base certa. Isso significa oferecer as ferramentas e tecnologias adequadas — mas também dedicar tempo para realmente ouvir seus colaboradores. Quando você cria condições que favorecem o conforto, o bem-estar e a conexão genuína, está construindo mais do que um espaço funcional — está cultivando uma cultura onde as pessoas podem realmente prosperar. Liderar com empatia e consciência promove uma gestão mais centrada no ser humano, e isso beneficia a todos”, finaliza Amanda Augustine.

Pesquisa ainda revela que seis em cada dez brasileiros sentem dor física de uma a várias vezes no mês



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 009/2025

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Contratação, torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo menor preço por item, para aquisição de café, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no edital de licitação e seus anexos, em especial, no Termo de Referência (Anexo II) do Edital. Processo Adm./CPL: 015/2025.

Data do Pregão: 06/05/2025. Horário: 09:00.

Local: Portal de Compras do Governo Federal – www.gov.br/compras.

Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br.

Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289.

E-mail para contato: licitacaonf@novafriburgo.rj.leg.br.

Endereço da sede da Câmara Municipal de Nova Friburgo: Rua Farinha Filho, nº 50, Centro, Nova Friburgo/RJ, CEP 28.610-280, horário de funcionamento de 9h às 18h.

Nova Friburgo, 11 de abril de 2025.

MAISA BENVENUTI
AGENTE DE CONTRATAÇÃO E PREGOEIRA

Preserve a vegetação. Não desmate!

JORNAL
AVOZ DA SERRA
NOVA FRIBURGO - RJ

