

# A ergonomia na estética- uma revisão integrativa

**CLARA ANDRADE VALENTINI VIEIRA DE SOUZA**

**CLAUDIA LYSIA DE OLIVEIRA ARAÚJO**

Centro Universitário Teresa D'Ávila (UNIFATEA)

## Resumo:

O objetivo foi buscar na literatura evidências sobre a importância da ergonomia na estética. O método utilizado para a realização deste estudo foi a revisão integrativa da literatura, que consiste em estudo da prática baseada em evidências através de busca de artigos online que tratam sobre a temática. Os resultados encontrados evidenciam a importância do uso correto dos fatores ergonômicos que fazem parte do ambiente laboral do trabalhador, de forma a prevenir quadros de DORTs, como por exemplo, assentos, iluminação e equipamentos. Conclui-se com este estudo que é de extrema importância a aplicação da ergonomia no ambiente laboral para garantir a saúde do trabalhador, bem como ressalta-se a necessidade de maiores estudos acerca do assunto no ambiente de trabalho de esteticistas.

**Palavras-chave:** Ergonomia; Estética, Saúde.

## Abstract:

The objective was to search the literature for evidence about the importance of ergonomics in aesthetics. The method used to carry out this study was an integrative literature review, which consists of studying evidence-based practice through the search for online articles that deal with the subject. The results found show the importance of the correct use of ergonomic factors that are part of the work environment of the worker, in order to prevent DORTs, such as seats, lighting and equipment. It is concluded with this study that the application of ergonomics in the work environment is extremely important to guarantee the worker's health, as well as the need for further studies on the subject in the work environment of beauticians.

**Keywords:** Ergonomics; Aesthetics; Health.

## INTRODUÇÃO

A sociedade que vivemos preza pela valorização da imagem e pela produtividade e que várias vezes excedem os limites entre a saúde e a beleza. O “novo” padrão de beleza, como a boa forma do corpo, tem sido associada as pessoas saudáveis, bem-sucedidas e atraentes, aumentando ainda mais esse ritmo de meta. Mulheres e homens (1) perseguem os ideais estéticos,

deixando de lado os riscos físicos e psíquicos.

No século XXI a beleza se transformou especialmente em objeto de consumo e pode ser adquirida com procedimentos estéticos, cosméticos ou cirurgias. A tecnologia e a ciência avançam neste sentido de atender essa demanda social, nunca tão valorizada em outros períodos. Ainda, os produtos cosméticos trouxeram uma maior

segurança através de controles médicos obrigatórios e por novas leis que proibiam a venda de produtos perigosos, tratando-se substâncias químicas substituídas por matéria-prima vegetal e animal (2).

A quantidade de salões e clínicas estéticas no mercado é muito grande, há uma infinidade de serviços e tratamentos de beleza. Os tratamentos acabam sendo bem específicos para cada segmento corporal, como mãos, pés, sobrancelhas, cabelo, barba, pele, abdômen etc. O mercado estético brasileiro se tornou o terceiro maior mercado no mundo, de acordo com esse levantamento, o país ficou atrás dos dois maiores consumidores de todo o mercado mundial de estética, dos Estados Unidos, composto de 16,5% e da China de 10,3% (3).

Contudo, com todo esse grande crescimento de clínicas na área de beleza trouxe inúmeros postos de trabalho, e com isso a quantidade de problemas relacionados a essas atividades podem subir significativamente prejudicando a saúde e bem-estar dos funcionários que concretizam nessa área. É neste momento que a ergonomia entra para sanar esta dificuldade (4).

Em relação as clínicas de Estética, o assunto é pouco abordado e os preceitos da ergonomia precisam ser aplicados, pois a falta conduz problemas de saúde de muitos profissionais da área (5).

Ao exercerem a sua atividade, muitos profissionais ficam expostos a diversos riscos a saúde, como movimentos repetitivos com membros superiores e a exigência de manutenção de uma mesma postura por um longo tempo (6).

A postura ortostática, como um exemplo clássico do dia a dia, exige uma maior concentração dos músculos dos membros inferiores e tronco e um grande gasto energético, pois a cintura pélvica é inclinada para frente, proporcionando a tensão dos músculos anteriores da coxa. Além disso, o corpo sofre uma compressão

exercida pelo peso do corpo sobre a coluna, quadris, joelhos e pés. Em vista disso, as posições que causam a sobrecarga ao sistema musculoesquelético, relacionadas a exigência de movimentos repetitivos, na função de esteticistas, há uma maior chance de desenvolverem distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – DORT (7).

Portanto, a ergonomia mostra-se como importante aliada dos encarregados utilizada para analisar, descobrir e eliminar qualquer tipo de influência interna e externa ao trabalhador, com o intuito de adequar as condições necessárias para se obter uma melhor produção em equilíbrio com o bem-estar do trabalhador (8). O presente estudo visa levantar as evidências sobre a importância da ergonomia na estética.

## **MÉTODO**

Quanto à metodologia, adotou-se a O método de pesquisa escolhido foi a Revisão Integrativa da Literatura com base em estudos anteriores que evidenciem os benefícios da ergonomia à saúde dos trabalhadores de ambientes de clínicas estéticas, uma vez que esse tipo de estudo permite a avaliação de pesquisas variadas acerca do tema abordado de forma sistematizada a partir de práticas baseadas em evidências, proporcionando uma avaliação crítica de estudos contidos na literatura.

A Revisão Integrativa, em virtude de sua abordagem metodológica, apresenta importante papel na estética, uma vez que a análise de pesquisas relevantes oferece melhor suporte para a tomada de decisão e melhoria da prática clínica. A definição da questão norteadora é considerada de extrema importância para determinar os estudos incluídos na revisão integrativa. Assim buscou-se responder ao seguinte questionamento: “Quais os benefícios da ergonomia para as esteticistas?”

Na seleção dos estudos utilizou-se como critério de tempo artigos publicados nos últimos 10 anos, ou seja, de 2010 até 2020. Os critérios utilizados para inclusão foram: artigos que responderam a questão norteadora, publicados em inglês e português. Já os critérios utilizados como exclusão foram artigos de reflexão, revisão da literatura, editorial, trabalho de conclusão de curso, dissertações e teses, duplicidade nas bases.

A busca dos artigos foi realizada entre os meses de janeiro a abril de 2020 nas bases de dados de Literatura: Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), biblioteca virtual Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Scholar. As seguintes palavras-chave foram utilizadas: “ergonomia”, “estética”, “ergonomics”, “aesthetics.” através do operador booleano “AND”.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

As buscas realizaram-se nas bases de dados com o uso dos descritores, após a leitura prévia dos títulos, 30 artigos foram selecionados. Após essa primeira seleção, os objetivos, discussões e resultados de cada um deles foram lidos, sendo selecionados ao fim oito (8) artigos para compor esse

estudo uma vez que atendiam criteriosamente aos critérios de inclusão estabelecidos, estar em português, na íntegra e disponível.

As informações adquiridas durante a coleta de dados dos artigos selecionados na última leitura realizada foram inseridos em dois quadros, sendo o primeiro (Quadro I) referente à apresentação das Classificações em níveis de força de evidência para questões clínicas de intervenção/tratamento segundo Melnyk e Fineout-Overholt - elaborado com a finalidade de testar a confiabilidade dos artigos e a força de evidência do seu estudo científico e o segundo (Quadro II) correspondente à síntese das informações contidas em cada um deles (título, autores e classificação em nível de evidência) - com o intuito de apresentar ao leitor uma visão resumida de cada artigo e facilitar a constatação de que os mesmos assemelham-se ao tema e ao público de interesse desse estudo.

Visto aos preceitos bioéticos a pesquisa em questão afirma o compromisso com a Lei nº 9.610/98, que dispõem do objetivo de seguir à risca os direitos de preservação de ideias, conceitos e definições dos autores das publicações utilizadas para a construção do mesmo, os quais devem ser apresentados fidedignamente, descritos e citados.

Quadro I – Classificação dos níveis da força de evidência segundo Melnyk e Fineout-Overholt..

Nível I	Evidências resultantes de revisão sistemática ou meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados
Nível II	Evidências obtidas em estudos resultantes de ensaios clínicos controlados randomizados com delineamento experimental
Nível III	Evidências de estudos clínicos controlados bem delineados sem randomização, quase-experimentais
Nível IV	Evidências de estudos descritivos (não-experimentais) ou com abordagem qualitativa
Nível V	Evidências provenientes de revisão sistemática de estudos descritivos ou qualitativos
Nível VI	Evidências resultantes de um único estudo descritivo ou qualitativo
Nível VII	Evidências baseadas em opiniões de autoridades e/ou de relatórios de comitês de especialistas

Visto aos preceitos bioéticos a pesquisa em questão afirma o compromisso com a Lei nº 9.610/98, que dispõem do objetivo de seguir à risca os direitos de preservação de ideias, conceitos e definições dos

autores das publicações utilizadas para a construção do mesmo, os quais devem ser apresentados fidedignamente, descritos e citados.

Quadro 2 – Origem dos artigos e descritores utilizados para a busca.

<b>Nível de Evidência</b>	<b>Título</b>	<b>Autores</b>
VI	Análise ergonômica do trabalho: estudo de caso em clínica de tricologia e estética por meio da aplicação do índice TOR-TOM.	Cunha, D.C.B.
III	Usabilidade, percepção estética e força de preensão manual; influência no design ergonômico de instrumentos manuais – um estudo com tesouras de poda.	Campos, L.F.A.
VI	Análise ergonômica no trabalho da profissional esteticista.	Chagas, A.R.; Santos, B.C.; Lima, L.A.; Resende, M.C.F.; Cogozinho, T.L.
VI	Determinação da capacidade produtiva de um salão de beleza através do estudo de tempos cronometrados.	Lima, I.D.A.; Silva, J.C.K.; Bernardes, K.D.; Diniz, M.F.S.; Martins, V.W.B.
I	Análise detalhada do posto de trabalho e proposta de produto ergonômico: um estudo de caso no ramo da estética.	Silva, E.C.; Azevedo, G.H.; Tutú, B.R.S.; Rodrigues, M.J.G.; Lima, R.L.B.
III	Ergonomia em manicures e pedicures: identificando os riscos físicos da atividade.	Garcia, L.J.; Teixeira, C.S.; Merino, G.S.A.D.; Gontijo, L.A.; Merino, E.A.D.
III	Incidência de distúrbios músculo esqueléticos em profissionais de estética: suas repercussões sobre a qualidade de vida e de trabalho.	Massambani, E.M.
V	Influência da mídia na construção da autoimagem de jovens na sociedade pós-moderna: a busca do corpo perfeito.	Oliveira, A.V.; Carvalho, P.A.; Melo, S.R.

Fonte: As autoras.

É de fato, o interesse pelo cuidado estético aumentou para todos os tipos de idade no Brasil e em torno do mundo, e que o interesse não é só questão de beleza e sim cuidado com a saúde física (9).

A humanidade (7) busca de forma incansável pela eterna juventude, as atividades relacionadas a estética e a beleza tornaram-se uma grande demanda no Brasil por serem campos profissionais. Além de promoverem a melhoria da imagem pessoal, o bem-estar, a autoestima das pessoas e o aumento da auto satisfação, as atividades de estética, está relacionada a saúde com um número significativo de casos.

Apresentaram-se mais frequentemente em mulheres os distúrbios osteomusculares, possivelmente por motivo de sua força muscular ser 30% menor, em média, do que a dos homens, além disso, as mulheres possuem um peso e estatura menores (10).

Na atividade de pedicures e manicures os problemas podem ser assim definidos como: Esforço desnecessário da profissional para alcançar seus materiais durante o exercício da atividade; Inadequação das alturas das mesas em relação às cadeiras de manicure; Espaço inadequado para os movimentos do profissional de manicure nas mesas desenvolvidas para esta atividade;

Posição incorreta para os pés da profissional; Deficiência em apoio para os braços do profissional usuário; Inadequação na altura do encosto das cadeiras de pedicure; Inadequação na largura do assento das cadeiras de pedicure; Inadequação na altura das cadeiras dos profissionais usuários; Inadequação das medidas segundo o padrão brasileiro de altura; Deficiência de uma reeducação da postura; Postura inadequada (11).

Foi considerado no estudo de Machado (5) a região do tronco sendo a mais dolorosa durante a atividade de manicure. Segundo os autores, indicam que a alta prevalência das queixas estão ligadas diretamente a posição sentada.

Em casos de designers de sobrancelhas, passam muito tempo em postura ortostática para realizar o trabalho. Ao decorrer da atividade, a funcionária, permanece com a coluna cervical em flexão e uma leve cifose torácica, os cotovelos flexionados acompanhado de movimentos repetitivos de dedos e punhos (flexão e extensão). Em horários de atendimento, efetua movimento de pinça sustentada a varredura em desvio radial e ulnar. No entanto, além de repetitivo, o movimento também exige precisão e destreza, afinal de contas ela não pode errar a pigmentação da sobrancelha ou pinçamento da cliente, requerendo um maior recrutamento muscular e conferindo risco para o desenvolvimento LER/DORT (12). Na parte de depilação, a profissional há movimentos de flexão e extensão de cotovelo ao passar a cera, com o punho em neutro e tronco em leve flexão anterior, além de movimento de rotação lateral e/ou flexão anterior de tronco para pegar e colocar a cera no banco e supinação do antebraço.

Por conseguinte, o presente estudo buscou identificar as queixas musculoesqueléticas por profissionais da área de estética para solucioná-las com os benefícios da ergonomia. Dentre os artigos selecionados, foram achadas as seguintes soluções: Cadeiras e assentos ergonômicos; Iluminação

adequada e a altura da superfície do trabalho ajustável (luzes fluorescentes ou iluminação natural, tentando evitar ao máximo trabalhos no período da noite); Materiais ergonômicos, como, alicates; Ambiente fixo de trabalho; Pausas, ginástica laboral e atividade física (diminuem as tensões, fadigas e as dores causadas pela postura inadequada).

Em relação as pausas, devem ser de acordo com o ritmo de trabalho e o número de clientes atendidas por hora, podendo ser de 3 a 5 minutos por hora. As pausas devem ser acompanhadas de alongamentos, que também devem ser feitos antes do início do trabalho e ao final dele, tais alongamentos seriam em toda extensão do corpo (13).

## CONCLUSÕES

Entre as principais condições de trabalho encontradas nos artigos, destaca-se em todas elas a inadequação do ambiente em relação às condições físicas e emocionalmente estáveis que possam favorecer o trabalho do profissional de estética. O distúrbio músculo esquelético é presente em quase todas as profissionais que atuam na área da estética, tanto em esteticistas que realizam depilações e designer de sobrancelhas que passam um longo período em pé, quanto esteticistas que realizam manicures e pedicures que passam um longo período sentadas.

Dentre as inadequações em relação às condições físicas é possível perceber dores, como, pescoço, punhos e costa superior. Sendo de forma explícita, como a falta da ergonomia em postos clínicos de estética ou em salões de beleza trazem certos desconfortos ao profissional e ao atendimento não tão esperado. Além disto, a falta de materiais adequados como macas, cadeiras, tesouras, pinças ou alicates também podem proporcionar o desenvolvimento de DORTs.

Por fim, a ergonomia é muito importante e não é implementada em postos de

trabalhos estéticos podendo trazer risco a saúde física dos profissionais da área. É de extrema importância as pequenas empresas e as grandes empresas realizarem uma mudança no ambiente, a fim de melhorar a relação do homem com o trabalho e evitando problemas ao profissional.

## REFERÊNCIAS

1. Volich, R. M. (2005). *Psicossomática: De Hipócrates à psicanálise*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
2. Bonumá, T. Padrões de Beleza no Tempo. *Revista Cultura*. ed. 25 ago. 2009.
3. Exame.com. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negocios/dino/o-fortalecimentodo-mercado-da-beleza-em-2018/>
4. Fonseca, E.S.; et al. Análise ergonômica do trabalho em um salão de beleza no município de Viçosa- MG. VI Workshop de análise ergonômica do trabalho. Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, 2013.
5. Machado, D. C.; et al. Avaliação do desconforto postural em manicures. *ConScientia e Saúde*, v. 9, n. 3, p. 375-380, 2010.
6. Mussi, M.A.T. "Aparência física no trabalho - uma questão contemporânea para a ergonomia. 2004". Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
7. Massambani, E.M. Incidência de distúrbios músculos esqueléticos em profissionais de estética: suas repercussões sobre a qualidade de vida e de trabalho. Unipar, 2011.
8. Diógenes, L. C., et al. Intenção de rotatividade e percepção de suporte organizacional em um órgão público. *Revista Serviço Público*, 67(2), 147-172. 2016.
9. Oliveira, A.V.; et al. A. Influência da mídia na construção da autoimagem de jovens na sociedade pós-moderna: A busca do corpo perfeito. Fepi.
10. Garcia, L.J.; et al. Ergonomia em manicures e pedicures: Identificando os riscos físicos da atividade. Ufsc, 2017.
11. Silva, E.C.S.; et al. Análise detalhada do posto de trabalho e proposta de produto ergonômico: Um estudo de caso no ramo da estética. Ufes, 2018.
12. Lima, I.D.A.; et al. Determinação da capacidade produtiva de um salão de beleza através do estudo de tempos cronometrados. CONEPRO-SUL, 2014.
13. Chagas, A.R.; et al. Análise ergonômica no trabalho da profissional esteticista. Sinapse Múltipla, 2019.
14. Campos, L.F.A. Usabilidade, percepção estética e força de prensão manual: Influência no design ergonômico de instrumentos manuais - Estudo com tesouras de poda. Unesp, 2014.
15. Cunha, D.C.B. Análise ergonômica do trabalho: Estudo de caso em clínica de tricologia e estética por meio da aplicação do índice TOR-TOM. Uffpr, 2014.
16. Moossavi, M.; Scher, R. K. Nail Care Products. *Clinics in Dermatology*, v. 19, n. 4, p. 445-448, 2001.
17. Nascimento, N. M.; Moraes, R. A. S. *Fisioterapia nas empresas*. 2. ed. Rio de Janeiro: Taba Cultural, 2000
18. Freitas, S. S. S.; et al. Estação de Trabalho Ergonômico para Manicure/Pedicure. In: *Anais do 13º Congresso Internacional de Ergonomia e Usabilidade de Interfaces Humano-Computador*. 2 a 6 de junho 2013. Juiz de Fora – MG – Brasil

19. Gravina, M.E.R. LER-Lesões por Esforços Repetitivos: uma reflexão sobre os aspectos psicossociais. *Saúde e sociedade*, v. 11, p. 65-87, 2002.