

Ginástica laboral como estratégia para promoção da saúde do trabalhador

Nome da autora: Mayara Cordeiro de Oliveira

Nome do Orientador: Edinalva Neves do Nascimento

Introdução

O termo LER (Lesões por esforços repetitivos) ou doenças osteoarticulares relacionadas ao trabalho (DORT) foram introduzidos pelo INSS em 1998, que caracteriza lesões por esforços repetitivos causados pelo uso excessivo e postura incorreta durante jornada de trabalho (NOVAES, 2016).

Segundo dados do IBGE (2013) cerca de 3,5 milhões de pessoas receberam diagnóstico de LER/DORT, o que preocupa devido ao grande número de afastamentos e participação ativa no mercado de trabalho (BRASIL, 2015).

As evidências de impactos negativos e de fatores de risco no âmbito do mundo do trabalho, acarretam a redução da participação na força de trabalho, maior rotatividade de empregos e as aposentadorias precoces, bem como o comprometimento dos salários, ganhos e posição alcançada (TSCHOEKE, et al; 2014).

As lesões biomecânicas são ocasionadas pela utilização incorreta dos músculos e tendões resultando em dor, fadiga e consequente diminuição do rendimento do trabalho e em muitos casos na incapacidade temporária.

Nas Unidades básicas de saúde, os ACS (agentes comunitários de saúde) sofrem com essas doenças devido a sobrecarga física, as principais queixas são nos membros superiores, pois, carregam mochilas pesadas durante a jornada de trabalho além da caminhada que realizam todos os dias para atingir a meta de visitas domiciliares (RIBEIRO, 2013).

Avaliar as condições ergonômicas, que compreendem fisiologia, biomecânica e psicologia é uma forma de prevenção para que não somente os ACS, mas os colaboradores que trabalham na atenção básica e preconizam a prevenção de doenças, sejam orientados continuamente sobre melhores condições de trabalho e qualidade de vida na saúde dos trabalhadores (RIBEIRO, 2013).

Os gastos relacionados aos afastamentos e custos com saúde tem feito empresas realizarem ações relacionadas à qualidade de saúde e vida para os colaboradores, que além de benefícios fisiológicos acarretam em melhora da autoestima, participação em grupo, disposição, redução da ansiedade e depressão (TSCHOEKE et al; 2014).

Segundo Cardoso et al; 2015, aproximadamente 31% das ACS revelaram que possui capacidade funcional íntegra, ou seja, capaz de realizar as AVDs (atividades básicas da vida diária) e AIVDs (atividades instrumentais da vida diária) e que adores sugestionam a diminuição dessa capacidade funcional tanto no lar como no ambiente de trabalho.

Ainda neste estudo, as ACS foram questionadas em relação a dor nas últimas 04 semanas, e apenas 7% relataram não ter sentido dor, esses resultados demonstram que a biomecânica empregada durante a jornada de trabalho exaustiva, refletem piora da qualidade de vida e de trabalho dessas colaboradoras (CARDOSO et al, 2015).

Os gastos relacionados aos afastamentos e custos com saúde tem feito empresas realizarem ações relacionadas à qualidade de saúde e vida para os colaboradores, que além de benefícios fisiológicos acarretam em melhora da auto estima, participação em grupo, disposição, redução da ansiedade e depressão (TSCHOEKE et al; 2014).

Partindo desse pressuposto, evidências têm demonstrado que a ginástica laboral, em média, após três meses a um ano de sua implantação em uma empresa, tem apresentado benefícios tais como: diminuição dos casos de

LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e, o que mais interessa para as empresas, o aumento da produtividade (SAMPAIO, 2008).

Objetivos

Geral: Implantar ginástica laboral como estratégia de promoção da saúde dos trabalhadores da Unidade Básica de Saúde Jardim Guairacá.

Específicos

- Identificar as ações realizadas junto aos trabalhadores UBS Jardim Guairacá.
- Identificar na literatura programas de ginásticas laboral realizados nas empresas e os resultados obtidos
- Analisar o impacto da ginástica laboral na saúde do trabalhador, tendo em vista a ocorrência de doenças relacionadas ao trabalho e as intervenções na atenção primária a saúde e prevenção dos risco de desenvolvimento de DORT.
- Avaliar as modificações e resultados obtidos com o programa de ginástica laboral nas empresas

Metodologia

Local: UBS Jardim Guairacá – Município de São Paulo

Público Alvo: Agentes Comunitários de Saúde: Participantes: Colaboradores da UBS Jardim Guairacá.

Ações: Será realizado um encontro mensal para sensibilização e conscientização dos colaboradores sobre as doenças, riscos, práticas preventivas e ergonomia do trabalho e dinâmicas em grupo para avaliação e detecção das vulnerabilidades apresentadas.

A participação no grupo abrangerá ACS e todos os colaboradores que necessitam de orientações em relação á ergonomia do trabalho, prevenção de DORT, práticas e posturas que podem ser adotadas em casa e no trabalho, ou seja, visando a dinâmica de trabalho dos setores para assim implantar medidas preventivas e DORT e danos a saúde.

Os colaboradores serão capacitados através de ginástica laboral a realizar alongamentos e exercícios que melhoram a flexibilidade dos músculos e tendões.

A ginástica laboral irá auxiliar no relaxamento e flexibilização da musculatura, prevenindo dor, fadiga, cansaço, além de outras sensações que serão relatadas nos encontros e buscando reduzir os danos físico e mental e assim buscar maneiras eficientes de prevenção de doenças, qualidade de vida e redução de absenteísmo.

Avaliação/monitoramento: Para avaliação dos resultados serão realizadas aplicadas dinâmicas para questionamentos, sugestões, queixas e satisfação em relação á qualidade de vida dos profissionais, podendo incluir questionários qualitativos para complementar á avaliação.

Resultados esperados:

O presente projeto de intervenção poderá trazer melhora a saúde dos colaboradores, qualidade de vida e de trabalho, buscando diminuir os danos á saúde e suas as consequências. Poderá atingir mudanças ergonômicas levando em consideração a condição física e mental dos colaboradores e suas ocupações e estabelecer alianças para práticas preventivas e qualitativas no ambiente de trabalho.

Referências

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência Social. **LER/DORT atinge 3,5 milhões de trabalhadores.** Fundacentro, 2016. Disponível em:< <http://www.fundacentro.gov.br/noticias/detalhe-da->

[noticia/2016/2/pesquisadores-da-fundacentro-comentam-sobre-a-lerdort](#)> Acesso em: Fev,2016.

CARDOSO, A. C. et al. **Análise da qualidade de vida dos agentes comunitários de saúde envolvendo os domínios físicos**: uma abordagem da Fisioterapia preventiva. 2015. Dissertação- Faculdade Guanambi, Guanambi, Bahia.

NOVAES, A. C. **A diferença entre LER e DORT**. Disponível em <http://www.lerdort.com.br/editorial/87/ler-dort-diferencas>. Acesso em: 06 Out.2016

RIBEIRO, E. C. **Queixas osteomusculares em agente comunitários de saúde**. 2013. Dissertação- Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix, Belo Horizonte, MG.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**, v. 7, n. 13, p.71-79, 2008.

TSCHOEKE, R. et al. **Guia Ginástica Laboral e Saúde do trabalhador**. Curitiba, PR,2014.Disponível em: < http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/guia_GL_CREF9PR.pdf >. Acesso em: 14 nov.2016