

## Cuidando do Cuidador na Estratégia Saúde da Família

Nome: Simone Aparecida da Cruz Farias

Tutor: Fausto Souza Martino

### Introdução:

A Atenção Básica por ser considerada a principal porta de entrada para a rede pública de saúde, ser o contato inicial dos usuários e centro de interlocução com toda a Rede de Atenção à Saúde desempenha um papel central na garantia de acesso a saúde de qualidade (PNAB,2012).

É nas UBS que se concentra um grande número de usuário, gerando o esgotamento emocional e físico dos trabalhadores. A falta de recursos, o atendimento em larga escala e as tarefas rotineiras interferem intrinsecamente no bem-estar e qualidade de vida dos trabalhadores da ESF, elevando assim o índice de problemas de saúde e relacionamento interpessoal das equipes.

Conforme CHIAVENATO (2004) é no ambiente de trabalho que passamos a maior parte do nosso tempo em meio a profissionais com suas diferenças, em meio aos desafios da produtividade, competência profissional, recursos insatisfatórios e frente a um ambiente em transformação, que nos desafia continuamente em nossa capacidade de evolução.

Nos dias atuais muito se fala sobre a importância da prática regular de atividades corporais bem como seus benefícios independentemente da idade, sexo e situação socioeconômica. A sua associação ao mundo do trabalho tem sido um tema cada vez mais estudado e por isso, respeitado pelas organizações OLIVEIRA (2002).

Com o estilo de vida agitado que se leva nos centros urbanos hoje em dia observa-se maior ocorrência de casos de estresse e doença psicológica nos trabalhadores, pelas pressões das exigências e cobranças, a repetição de tarefas e até mesmo insatisfação pessoal, de acordo com OLIVEIRA (2007).

Conforme CHIAVENATO (2004) qualidade de vida significa “criar, manter e melhorar” o ambiente de trabalho, seja em suas condições de higiene, física e segurança, ou ainda em suas condições psicológicas e sociais. O autor acrescenta ainda que a integralidade de todos esses fatores constitui um ambiente agradável e satisfatório, melhorando de maneira substancial a qualidade de vida das pessoas nas organizações, e por consequência, a qualidade de vida no ambiente familiar.

Para CARVALHO (2006), as práticas corporais, na configuração da Atenção Básica, podem ampliar as possibilidades de observar, de encontrar, escutar e mobilizar as pessoas adoecidas, para que nesse processo se construam relações de vínculos, autônomas e inovadoras.

Este estudo tem como propósito promover a qualidade de vida do profissional da saúde, com o intuito de atenuar os fatores estressores relacionados às demandas excessivas, utilizando como estratégia as práticas corporais, visando melhores condições de bem-estar, saúde e motivação dos trabalhadores nas UBs Ipê e União.

### Objetivos:

#### Objetivo Geral:

Proporcionar um espaço de cuidado ao profissional da ESF, por meio de práticas integrativas complementares, visando a promoção da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

#### Objetivos Específicos:

- Divulgar o projeto para os profissionais;
- Propiciar um momento de relaxamento corporal;
- Oferecer um espaço de cuidado que proporcione reflexão sobre os fatores que afetam a saúde física e mental dos trabalhadores;

### Método:

Local: Unidade Básica de Saúde Ipê e União de São Bernardo do Campo.

Público alvo: Profissionais das UBS Ipê e União.

Participantes: Profissionais do Projeto de Bem com a Vida (educador físico, fisioterapeuta e nutricionista). Da UBS: Médicos, enfermeiros, auxiliar de enfermagem, técnico de saúde bucal, Psicólogo, Recepcionista e Agente Comunitário de Saúde.

#### Ações:

1. Promover grupo de sensibilização sobre a importância das atividades físicas no trabalho -Serviço Social;
2. Articular a presença de profissionais do Projeto de Bem com a Vida (educador, fisioterapeuta e nutricionista);
3. Estabelecer e divulgar datas de ações;
4. Oferecer ginástica laboral, alongamento, postura e Lian Gong, inicialmente com os profissionais do Projeto de Bem Com a Vida;
5. Aplicação de Questionário;

#### Avaliação/Monitoramento:

Para avaliação dos profissionais em relação às atividades físicas será aplicado questionário estruturado com questões sobre o benefício da atividade física no ambiente de trabalho.

#### Resultados:

Espera-se que esse projeto contribua com a qualidade de vida e motivação no trabalho e vida pessoal dos trabalhadores das Ubs Ipê e União, e também com a promoção da saúde, a integração entre os trabalhadores e a redução das doenças ocupacionais, pois as atividades laborais podem proporcionar o bem-estar resultando numa melhor qualidade de vida.

#### Referências Bibliográficas:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CARVALHO, Y.M. Promoção da saúde, práticas corporais e atenção básica. Revista Brasileira na Saúde da família. Brasília, 2006.

CHIAVENATO, I. Administração de Recursos Humanos. O capital Humano das organizações. 8ª edição, São Paulo: Atlas, 2004.

OLIVEIRA, J. R G.de. A prática da ginástica laboral. Rio de janeiro: Sprint, 2002.

OLIVEIRA, J. R G.de. A prática da ginástica laboral. Rio de janeiro: Sprint, 2007.