



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde  
dos Trabalhadores da Saúde

**PREVENÇÃO DE DOENÇAS OSTEOMUSCULARES E ESTRESSE NO  
AMBIENTE DE TRABALHO ATRAVÉS DA GINÁSTICA LABORAL: UMA  
PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE  
MANDAGUAÇU, PARANÁ**

**Juliana Mary Caldine Garcia Weiss  
Juliane Ferreira Lourenço Bezerra**

**Mandaguaçu  
Julho, 2012**

## 1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

Prevenir é eliminar as causas de algum evento antes que ele aconteça. Assim, prevenir Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) significa eliminar ou neutralizar os eventos ou condições que levam ao seu aparecimento. Para isso, é necessário mudar o trabalho, ou seja, modificar as condições de trabalho que podem potencialmente causar a doença (MACIEL, 2000).

As LER/DORT foram considerados por Kuorinka e Forcier (1995) apud MAENO et al. (2006) como um fenômeno relacionado ao trabalho que aparece de forma insidiosa. Os danos causados por esses distúrbios decorrem da utilização excessiva imposta ao sistema músculo-esquelético e da falta de tempo para sua recuperação.

Tais danos determinam entidades nosológicas com quadros clínicos do sistema músculo-esquelético caracterizados pelo aparecimento de sintomas (associados ou não) nos membros superiores, como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga muscular. Atualmente, a definição LER/DORT é adotada pelos Ministérios da Saúde e da Previdência Social, atingem várias categorias profissionais devido ao trabalhador estar submetido às condições inadequadas de trabalho. Foi incluída pelo MS entre os 11 agravos de notificação compulsória relacionados à saúde do trabalhador através da Portaria Nº 777/2005 (MAENO et al., 2006).

Entre os vários países que viveram epidemias de LER/DORT, o Brasil é um dos que continua com problemas significativos, no diagnóstico, na aceitação de sua relação com o trabalho, nas medidas preventivas e de tratamento. O XII Congresso Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho - 1973 ressaltou a importância das medidas preventivas, indicando as pausas no trabalho, principalmente, para aqueles trabalhadores que operavam intensamente com as mãos (MAENO et al, 2006).

Outro problema de saúde relacionado ao trabalho é o estresse ocupacional, definido como um conjunto de perturbações psicológicas associado às experiências de trabalho que resultam na incapacidade de lidar com as fontes de pressão. Essa

situação origina problemas na saúde física e mental, gerando insatisfações e, conseqüentemente, afetando o indivíduo e as organizações (COOPER, 1993, apud BICHO; PEREIRA, 2007). Segundo a Agência Européia para a Segurança e a Saúde no Trabalho o estresse ocupacional provém de ritmos intensos de trabalho, turnos variáveis, trabalho noturno, violência por parte dos membros públicos, situações traumáticas e fatores relacionados com a organização do trabalho.

Diante da complexidade dos problemas de saúde relacionados às inadequadas condições de trabalho e a falta ou, a debilidade dos espaços de negociação coletiva, viu-se a necessidade de propor ações de prevenção dos agravos e de promoção da saúde dos trabalhadores da Unidade Básica de Saúde de Mandaguaçu (Centro). Essas ações serão desenvolvidas através da Ginástica Laboral e das Rodas de Conversa com o objetivo de fazer um mapeamento de riscos e propor mudanças nas condições técnicas ou organizacionais, no intuito de reduzir o adoecimento e os índices de absenteísmo entre os trabalhadores e de proporcionar um ambiente de trabalho seguro e saudável em suas múltiplas dimensões (Protocolo da Mesa Nacional de Negociação do SUS, nº 008/2011).

## **2. OBJETIVO**

### **Objetivo Geral:**

Implantar um Programa de Prevenção de LER/DORT e de Estresse Ocupacional para os trabalhadores da saúde da Unidade Básica de Saúde do Centro de Mandaguaçu.

### **Objetivos Específicos:**

- Apresentar o projeto para a Secretária Municipal de Saúde e buscar alternativas para viabilizar as ações;
- Fazer um mural de avisos para divulgar o programa para os usuários;
- Estimular o profissional a participar do programa;
- Promover rodas de conversa entre os trabalhadores para mapeamento de riscos e propostas de intervenção para tornar os ambientes saudáveis;
- Desenvolver atividades de educação postural específica para cada trabalhador;

- Estimular a prática de ginástica laboral através da prescrição de exercícios específicos para cada posto de trabalho;
- Realizar atividade de relaxamento para os trabalhadores após a Ginástica Laboral (buscar parcerias com a universidade, educador físico, fisioterapeutas);
- Reduzir o adoecimento e os índices de absenteísmo dos trabalhadores por Estresse Ocupacional e LER/DORT;
- Estimular o profissional ao autocuidado;
- Garantir o espaço e recursos materiais para as aulas.

### **3. PLANO DE AÇÃO**

Primeiramente nos reuniremos com o Gestor para apresentar a proposta de intervenção justificando a importância da Ginástica Laboral, do Relaxamento e das Rodas de Conversa, argumentando sobre os benefícios, tanto para os trabalhadores, quanto para a Instituição. Após a aprovação do Gestor o próximo passo será divulgar o projeto para os funcionários incentivando a sua adesão.

A Ginástica Laboral e o Relaxamento serão executados em dois turnos de trabalho, no início da jornada e no período vespertino, abrangendo desta forma todos os profissionais da UBS de Mandaguauçu. Esta ação será desenvolvida inicialmente por estagiários de Educação Física e futuramente pretende-se, juntamente com o Gestor, contratar um profissional para realização deste trabalho.

As atividades serão desenvolvidas em dois horários por turno para que haja revezamento entre os profissionais e ocorrerá três vezes por semana, sendo que uma vez será com o professor e as outras duas vezes serão realizadas pelos próprios trabalhadores repetindo os exercícios aprendidos na aula anterior e incentivando, desta forma, o autocuidado. Os exercícios serão específicos de acordo com a atividade desenvolvida por cada profissional.

As Rodas de Conversa serão realizadas mensalmente com equipe multiprofissional (Enfermeiras e Psicóloga). Tanto as aulas de ginástica quanto as rodas de conversa serão realizadas na própria UBS.

O investimento inicial será para compra de colchonetes no valor aproximado de R\$ 400,00 reais feito pela Secretaria Municipal de Saúde.

#### 4. CRONOGRAMA

2012	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Ações</b>												
Negociação com o Gestor								x				
Parceria com universidades para captação de estagiários voluntários								x				
Compra de colchonete								x				
Apresentação do projeto aos funcionários								x				
Início da realização da atividade									x			
Continuidade da atividade										x	x	x

#### 5. INVESTIMENTO

<b>INVESTIMENTO (24 meses)</b>		
<b>Especificação</b>	Valor unitário	Valor total
Colchonetes	R\$ 20,00	R\$400,00
Professor de Educação Física	R\$ 400,00	R\$ 400,00
		<b>Total: R\$ 800,00</b>

#### 6. AVALIAÇÃO

Primeiramente nos reuniremos com o Gestor para apresentar a proposta de intervenção justificando a importância da Ginástica Laboral, do Relaxamento e das Rodas de Conversa, argumentando sobre os benefícios, tanto para os trabalhadores, quanto para a Instituição. Após a aprovação do Gestor o próximo passo será divulgar o projeto para os funcionários incentivando a sua adesão.

A Ginástica Laboral e o Relaxamento serão executados em dois turnos de trabalho, no início da jornada e no período vespertino, abrangendo desta forma todos os profissionais da UBS de Mandaguáçu. Esta ação será desenvolvida inicialmente por estagiários de Educação Física e futuramente pretende-se, juntamente com o Gestor, contratar um profissional para realização deste trabalho.

As atividades serão desenvolvidas em dois horários por turno para que haja revezamento entre os profissionais e ocorrerá três vezes por semana, sendo que uma vez será com o professor e as outras duas vezes serão realizadas pelos próprios trabalhadores repetindo os exercícios aprendidos na aula anterior e incentivando, desta forma, o autocuidado. Os exercícios serão específicos de acordo com a atividade desenvolvida por cada profissional.

As Rodas de Conversa serão realizadas mensalmente com equipe

multiprofissional (Enfermeiras e Psicóloga). Tanto as aulas de ginástica quanto as rodas de conversa serão realizadas na própria UBS.

O investimento inicial será para compra de colchonetes no valor aproximado de R\$ 400,00 reais feito pela Secretaria Municipal de Saúde.

Após a implantação deste projeto estima-se que haverá uma satisfação dos profissionais de saúde por terem a oportunidade e o incentivo para praticar atividade física durante a jornada de trabalho. Assim, espera-se diminuir o estresse do dia a dia, prevenindo as doenças osteomusculares.

Inicialmente serão beneficiados oitenta trabalhadores da UBS central e, futuramente, o projeto se estenderá para as demais Unidades de Saúde devido a baixa complexidade na sua execução, a facilidade de replicação, ao baixo custo operacional, justificativas, essas, que facilitarão a adesão dos trabalhadores e gestão.

## 7. REFERÊNCIAS

MAENO, Maria et al. **Protocolos de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador de Complexidade Diferenciada**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

MACIEL, Regina Heloisa. **Prevenção das LER/DORT: o que a ergonomia pode oferecer**. Caderno de Saúde do Trabalhador. São Paulo: Kingraf, 2000.

BICHO, Leandro; PEREIRA, Susete. **Stress Ocupacional**. Coimbra: 2007.  
Disponível em: <[http://prof.santana-e-silva.pt/gestao\\_de\\_empresasa/trabalhos\\_06\\_07/word/Stress%20Ocupacional.pdf](http://prof.santana-e-silva.pt/gestao_de_empresasa/trabalhos_06_07/word/Stress%20Ocupacional.pdf)>  
Acesso em: 06 de ago. 2012.

Agência Européia para a Segurança e a Saúde no Trabalho. **Em linha: boas práticas em matéria de segurança e saúde para o setor da saúde**. Fonte. *Printed in Belgium*, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Mesa Nacional de Negociação Permanente do SUS. **PROTOCOLO DA MESA NACIONAL DE NEGOCIAÇÃO PERMANENTE DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE – MNNP – SUS**. Protocolo – Nº 008 /2011.