



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde
dos Trabalhadores da Saúde

**SAÚDE PARA FAZER SAÚDE: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO NA
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE DE PASSOS/ MINAS GERAIS**

Patrícia Mendes Costa

**Passos
Agosto, 2012**

1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

Dores, estresse e aumento de peso são alguns dos problemas relacionados a hábitos inadequados da vida profissional, principalmente para pessoas que permanecem muito tempo assentadas. O trabalho em si não causa obesidade. No entanto, alguns hábitos inadequados agravados pelo tempo escasso para prática de atividade física podem favorecer o aumento de peso.

Excesso de trabalho e pressão são fatores que favorecem o estresse, que pode levar ao desgaste e induzir ao enfraquecimento do organismo. Níveis elevados de cortisol tendem ainda a causar resistência insulínica, aumento de adipócitos (células que armazenam gordura) na região abdominal e, conseqüentemente, ganho de peso. Portanto, nada melhor que investir em atividade física para reverter estes fatores de risco¹.

Observa-se que muitos servidores têm aumentado seus Índices de Massa Corpórea no decorrer dos anos a partir de seu ingresso na Superintendência Regional de Saúde de Passos, em razão da atividade em si, dos hábitos inadequados e dos pontos acima citados. Muitas são as queixas dos servidores em relação ao aumento de peso e outros problemas relacionados ao aumento de níveis de glicemia, colesterol, triglicérides e pressão arterial. Considerando que a atividade da Superintendência abrange entre outras, gerenciar e implementar com ações a política de saúde do trabalhador nos municípios adscritos é necessário e imprescindível que seus servidores também tenham uma política e ações de saúde do trabalhador e promoção da saúde. Pretende-se implantar este projeto inserindo-o como prática cotidiana com grupo de servidores participando de atividades físicas regulares e orientação sobre hábitos de vida e alimentação saudável.

2. OBJETIVOS

Objetivos gerais

- Estimular a prática de atividade física e alimentação saudável por meio da implementação de ações de promoção à saúde para trabalhadores da Superintendência Regional de Saúde de Passos.

CEREST, a fim de estabelecer a parceria;												
Apresentação do projeto aos servidores	x											
Orientações para todos os servidores sobre alimentação saudável e prática de atividade física;	x											
Inscrição dos participantes;	x											
Realização de entrevista para elaboração do perfil dos participantes;	x											
Realização de exames periódicos e avaliação física;		x										
Elaboração das atividades físicas de acordo com o perfil e resultados clínicos;		x										
Realização das atividades físicas		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Acompanhamento e avaliação periódicos dos resultados alcançados pelos participantes;					x		x		x			x
Adoção de medidas corretivas caso necessário e implementação de novas atividades se possível;							x		x		x	
Criação de pauta sobre saúde do trabalhador no grupo de humanização da instituição, para inserir rotina de discussão de aspectos relacionados ao projeto e outras ações relacionadas à Saúde dos Trabalhadores da Superintendência, abordando as diretrizes da Política Nacional de Saúde do Trabalhador.		x		x		x		x		x		

5. INVESTIMENTO

Não foi possível estimar o investimento necessário neste momento, pois pretendemos utilizar a rede de serviços de saúde pública do município de Passos, a rede de serviços de saúde do IPSEMG, parceria com a Faculdade de Educação Física e Nutrição de Passos, parceria com o CEREST/Passos e com o Sindicato dos Produtores Rurais de Passos em ceder o espaço físico para realização das

atividades físicas. Portanto, utilizaremos neste primeiro momento, serviços públicos e gratuitos;

6. AVALIAÇÃO

Serão avaliados indicadores descritos abaixo que podem evidenciar os benefícios da adoção de hábitos saudáveis e atividades físicas regulares.

Indicadores:

- Número de participantes que tiveram seus índices de massa corpórea reduzidos, aferidos por meio da avaliação física;
- Número de participantes que tiveram redução nos níveis glicemia, colesterol, triglicérides e pressão arterial, aferidos e mensurados por meio dos exames periódicos;
- Número de participantes que sentiram melhora geral na qualidade de vida, disposição ou outra melhora significativa, por meio de relato;

7. REFERÊNCIAS

1. Câncer, aumento de peso, dores: veja os 'males' do trabalho. Disponível em: <http://saude.terra.com.br/doencas-e-tratamentos/cancer-aumento-de-peso-dores-veja-os-males-do-trabalho,6048649804e27310VqnCLD100000bbcceb0aRCRD.html> acesso em 06/08 às 20h00